

Temanummer: Hästen som resurs inom hälsa, vård, skola och omsorg – en kunskapsöversikt

Historik

Hästar har använts regelbundet för behandling inom svensk hälso- och sjukvård sedan 1959. Det är en evidensbaserad vård där kunskap har byggts upp genom erfarenheter som förmedlats från behandlare till behandlare inom offentligt finansierad hälso- och sjukvård. Forskningen inom området har främst vuxit fram under de tre – fyra senaste decennierna. Det är ett relativt ungt forskningsområde där komplexa insatser skall utvärderas. Det handlar om relationen häst-människa såväl fysiskt som emotionellt, beröring, rörelsepåverkan, miljö och sociala faktorer. Idrott, pedagogik, fysioterapi, arbetsterapi, omvårdnad, psykologi och socialt arbete är några forskningsområden som berörs. Kunskapen om hälsorelaterade effekter av att använda hästar i vård, skola och omsorg växer. I detta Temanummer presenteras en del av den forskningsbaserade kunskapsmassan som är aktuell våren 2016.

Organisationen för Hästunderstödda Insatser, OHI, är en ideell organisation med syfte att öka kunskap om och tillgänglighet till HUI. Medlemsbladet ges ut 3-4 ggr per år.

Läs mer om oss på vår hemsida www.ohi.nu



Vad är hästunderstödda insatser?

Hästunderstödda insatser, HUI, är ett paraplybegrepp för Hästunderstödd terapi, Hästunderstödd pedagogik, Hästunderstödd socialt arbete och Hästunderstödda aktiviteter.

HUI används inom en rad olika terapeutiska och pedagogiska områden för personer i behov av stöd i sin livssituation. Beroende på funktionsnedsättningens art behöver insatsen anpassas efter individen vilket kan kräva anpassad miljö och utrustning samt extra personella resurser. Den extra kostnaden bör ligga inbakad i välfärdsutbudet. Så är det inte nu.

Det är väl vetenskapligt dokumenterat att HUI samtidigt påverkar kroppsfunction, kroppsstruktur, aktivitets-förmåga och delaktighet samt påverkar personlighetsfaktorer och omgivningsfaktorer enl ICFs nomenklatur.

Hästen som hälsofrämjare

Ryttare med funktionsnedsättningar anger hästens inverkan på livskvaliteten som avgörande för att utöva sin fritidsaktivitet då ridningen a) ger identitet som ryttare och b) fokuserar på vad man kan åstadkomma och inte på vem man är eller individens begränsningar.

Pia Lundqvist Wanneberg (2014) *Disability, Riding and Identity: A qualitative study on the Influence of Riding on the Identity Construction of People with Disabilities*

Ungdomar som har hästar som fritidsintresse får en ökad förmåga att klara utmanande uppgifter och ökar sin förmåga att tillgodogöra sig socialt stöd jämfört med de som inte håller på med hästar.

Hilde Hauge (2013) *Equine assisted activities for adolescents and the impact on social support and task-specific mastery*. Akad avh. Norwegian University of Life Sciences

Konditionsvärdet av ridning i skritt är jämförbart med en lätt promenad (2,5 MET), i trav som en joggningstur (6 MET) och i galopp/hoppning som en intensiv fotbollsmatch (8 MET).

Ainsworth et al.1993.*Compendium of Physical activities:classification of energy costs of human physical activities*.Med. Sci. Sports Exerc. 25:71-80 Updated 2005, 2011

I skritt ger hästen ca 100 **rörelseimpulser**/minut i en växelvis hö-vä inverkan på ryttarens bål - som om denne själv går. Det kräver balansreaktioner, upprättningsreaktioner och ständig aktivering av bålmuskulaturen, av de stabiliserande musklerna runt ryggraden (core – training). Ett skrittpass på 30 minuter ger 3000 impulser som skall pareras, dvs en ständig rörelseaktivering i ryttarens kropp.

För multihandikappade personer som inte har förmåga att själv motionera är en ridtur i skritt jämförbar med hög fysisk belastning mätt med HRV. Detta indikerar att de blir aktiva på hästryggen. (Artuso et al. 2012 . *Cardiac adaptation to Equestrian Rehabilitation: A Heart Rate Variability Analysis*. Proceedings IXV Congress of Therapeutic Horse Riding)

Efter en veckas ridläger/terapi rapporteras barn med CP bli mer aktiva i hemma o på fritid genom att de går mer, lär sig cykla och/eller klarar trappgång.

Larsson et al (2007) *Intensiv målinriktad träning på hästryggen - utvärdering av ridsjukgymnastik i samband med en veckas lägervistelse*. FoU rapport, Habilitering o Hjälpmedel Reg Skåne

Hästen som terapeut

Hästunderstödd terapi (HUT)

Det finns ingen heltäckande bakomliggande teori om de effekter som påvisats i såväl vetenskapliga som kliniska utvärderingar. Sammanfattningsvis kan vi konstatera att HUT är en **holistisk behandling** som ger en multimodal påverkan av patienten i en stimulerande miljö. Fysisk funktion, emotioner, psykiska funktioner, kognition och förmåga att lära stimuleras. Vi vet även att motivationen till att medverka i och genomföra behandling är extremt hög när hästen är med. HUT förutsätter hästens medverkan. Ibland rider man, men inte alltid. Det beror på målsättningen med terapin.

Ridning/sitta till häst skiljer sig från all annan terapi genom det fysiska rörelsesamspillet mellan ryttare och häst. Hästens temperatur är högre än människans varför en värmeöverföring sker, hästkroppen rör sig och överför rörelser till ryttaren. Hästen rör sig i rummet och utmanar balansen genom förändring i riktning eller tempo. Ständig beröring kombineras med rörelseöverföring mellan ryttare och häst. Lukt-, känsel-, ljud- och synintryck kompletterar den fysiska utmaningen att behålla balansen – en sk multimodal påverkan. Vakenheten stimuleras och balansreaktioner aktiveras. Spänningsgraden i musklerna normaliseras.

HUT innebär fysiska, psykiska och sociala utmaningar som bemästras med terapeutens stöd. HUT kan vara rehabiliterande, förebygga försämring eller förebygga skador/sjukdom.

Ur ett etiskt perspektiv innehåller HUT de komponenter som skall känneteckna god rehabilitering – utmana deltagarens mod, skapa värdighet i situationen och ge möjlighet att hela tiden lyckas trots nedsatt funktion. (Silfverberg o Tillberg 2008. *Hästen i rehabiliteringen* .)

Studier visar på påverkan av stressreglerande mekanismer via cortisol- och oxytocinfrisättning. (Julius et al 2012. *Attachment to pets. An integrative view of human-animal relationships with implications for therapeutic practice.*)

För personer med nedsatt balans, neurologiska sjukdomar, CP och för "äldre med fallrisk" är ridning såväl fallprevention som rehabilitering. (Angoules 2016. *A review of efficacy of hippotherapy for the treatment of musculoskeletal disorders.*)

Ridning på mekanisk häst ger positiva effekter på balans, koordination och depression efter stroke. Levande häst har dock ca fem ggr effektivare träningseffekter på koordination och balansreaktioner, samt skapar välbefinnande och motiverar till deltagande. (Lee 2015 *The influence of horseback riding training on the physical function and psychological problems of stroke patients*)

Ungdomar i 5e -8e klass med känd risk för psykisk ohälsa kunde efter 11 veckors Hästunderstödd pedagogik normalisera sin cortisolproduktion. Det minskar risken för framtida psykisk ohälsa. (Pendry et al 2015 *Randomized trial examines effect of equine facilitated learning on adolescents basal cortisol levels.*)

Deltagare olika former av Hästunderstödda insatser rapporterar att insatsen **skapar glädje**. Hälsoeffekter av samvaron med hästar, ofta nämnd som "bieffekt" är att man har roligt, känner sig lugn och att man blir glad. (Håkanson 2008. *Equine assisted therapy as physiotherapy.*)

På hästryggen kan man nå platser som en rullstol eller rollator inte kan ta en till.

Hästar bryr sig inte om vad man kan eller hur man ser ut. Man duger som man är.



Goda exempel i Sverige

Malmö kommun ger ridklubbar samma rätt till resurser för anläggningarnas skötsel som fotbolls och ishockeyföreningar! Där sker Sveriges största satsning på ridsporten för ökad jämlikhet i hälsa och mellan könen. Ridsporten är den näst största idrotten bland både flickor och pojkar.

Dalarnas läns landsting samt Falun, Rättvik, Mora och Malungs kommuner satsar på att göra ridsporten tillgänglig för vuxna fritidsryttare med funktionshinder genom kommunala bidrag för extra personal i och en satsning på rehabilitering med hästunderstödd terapi så terapin är tillgänglig inom ordinarie vårdutbud.

Skellefteå psykiatriska klinik erbjuder hästunderstödd terapi via sin ordinarie verksamhet Passage.

Region Skåne kräver utbildning i hästunderstödd terapi/ridsjukgymnastik av sina kliniskt verksamma fysioterapeuter inom barnhabiliteringen och erbjuder utbildning inom regionen.

Hästunderstödd psykoterapi/pedagogik HUP

Ungdomar som vårdades för drogmissbruk och som även deltog i Hästunderstödd psykoterapi fullföljde i högre grad sin terapi och hade färre avvikelser från behandlingsenheten än övriga patienter. (Kern-Godal et al. 2015. *Substance use disorder treatment retention and completion; a prospective study of horse assisted therapy for young adults.*)

Anknytning mellan patient och häst uppstår och störda anknytningsmönster kan normaliseras lika effektivt som med konventionell lekterapi, men hästarna ger högre närvaro i behandlingen och därmed bättre effekt. (Beetz et al 2015. *A comparison of equine –assisted intervention and conventional play based early intervention for mother child dyads with insecure attachment.*)

Personer med autism har goda effekter av HUP. Hästen stimulerar till kommunikation, socialt deltagande, fritidsaktivitet, och stimulerar lärande, nyfikenhet och inläring. HUP kompletterar skola och fritidsverksamhet. Såväl hästen som dess miljö är av vikt för de positiva effekterna.

HUP kan vara särskilt viktigt för individer som inte medverkar i/kan tillgodogöra sig, traditionell psykoterapi. Tex barn/ungdomar med sociala och beteendeproblem (inkl autism) och vuxna med affektiva sjukdomar. (Kendall et al. 2015. *A systematic review of the efficacy of equine assisted interventions on psychological outcomes.*)

Hästunderstödd social arbete

Bristande social kompetens och utagerande beteende hos ungdomar påverkades positivt efter ett 11 veckors HUT program. (Pendry et al 2014. *Improving adolescent social competence and behaviour: a randomized trial of an 11 week Equine facilitated learning prevention program.*)

Många behandlingshem erbjuder hästunderstödd social behandling efter modell från Stall Frossarbo. Frossarbomodellen är internationellt erkänd och startades vid ett behandlingshem inom kriminalvården i Sverige. Där var personalkostnader och personalomsättning lägre, avvikanden från enheten färre och fullföljd behandling mer framgångsrik än i andra behandlingshem (Forsling 2001. Flickan och Hästen)

Motala kommun tillsammans med Region Östergötland bedriver verksamhet för unga vuxna med psykisk ohälsa enligt den sk Nyckelbymodellen.

Linköpings kommun satsar på integrering och tillgänglighet i Smedstad Ridsportcenter och har redan från början planerat för verksamheter där ryttare med funktionshinder kan delta.

Söderköpings kommun har upphandlat Hästunderstödd pedagogik som del i arbetslivsförberedande och rehabiliterande insats för personer 16-64 år.

Kvalitet genom Certifiering

Efter grundutbildning inom hälso- och sjukvårdvård, specialpedagogik eller inom socialt behandlingsarbete kan man vidareutbilda sig för att använda hästar inom sitt yrkesområde. Som en kvalitetssäkrande åtgärd har branchen tagit fram kriterier för Certifiering, "OHI-Certifiering". En OHI certifierad terapeut/pedagog har en tre-årig grundutbildning på högskolenivå enl ovan, dokumenterad häst- och ridkunskap samt särskild utbildning i hästunderstödd terapi. Då säkerställs såväl patientsäkerhet som djurskydd i verksamheten och insatsen ges med evidens som grund. Certifieringen utfärdas sedan 2009 av Organisationen för Hästunderstödda Insatser.

Bli medlem

och stöd OHI i arbetet med att utveckla och öka tillgången till hästunderstödda insatser!

Fullt medlemskap 275 kr

Associerad medlem 150 kr

PG: 820054-5
BG: 5671-3738
www.ohi.nu

Utmaningar

TILLGÄNGLIGHETEN TILL HÄSTUNDERSTÖDDA INSATSER ÄR BRISTFÄLLIGT FÖRDELAD ÖVER LANDET OCH BEHÖVER ÖKAS

REHABILITERING ERBJUDS INTE TROTS ATT RESURSER FINNS – HÄLSO OCH SJUKVÅRDEN UPPHANDLAR INTE HÄSTUNDERSTÖDDA INSATSER

EVIDENSEN: PRAKTISK ERFARENHET VÄRLDEN RUNT OCH I SVERIGE SEDAN 1959 OCH I BEHOV AV MER SYSTEMATISK KUNSKAPSUTVECKLING OCH FORSKNING

EKONOMI: PERSONER MED VARAKTIGA FUNKTIONS-NEDSÄTTNINGAR HAR STÖRST EFFEKT AV HUI OCH SÄMST EKONOMI. KOMMUNALA STÖD TILL RIDKLUBBAR OCH/ELLER ENSKILDA RYTTARE KAN GÖRA STOR SKILLNAD. OM HUI INGÅR I OFFENTLIGT FINANSIERAD VÅRD



kontakt@ohi.nu