

OM FORSKNINGSMOTALEN

Forskningsomtalen er laget av Folkehelseinstituttets område for helsetjenester, i et samarbeidsprosjekt med Kunnskapskommunen Helse Omsorg Vest. Omtalen skal være til støtte for beslutningtakere i kommunenes helse- og omsorgstjenester.



Kunnskapskommunen
Helse Omsorg Vest

FORSKNINGSOMTALE

Sansehager for personer med demens. Omtale av andres forskning.

Sansehager kan gi bedre psykisk helse for personer med demens. Det viser en systematisk oversikt fra 2018.



Hovedbudskap

Hva sier forskningen? Forfatterne av en nylig publisert systematisk oversikt konkluderte med at sansehager kan ha positiv innvirkning på psykisk helse hos personer med demens. Oversikten inkluderte få og små studier, og de fleste studiene manglet kontrollgruppe, som betyr at tilliten til resultatene blir svært liten. I en systematisk oversikt samles og vurderes tilgjengelig forskning. I denne systematiske oversikten var et av spørsmålene: Hva er effekten av sansehager for personer med demens?

Bakgrunn

Forekomsten av demens øker i takt med den økende andelen eldre i befolkningen. Det er omlag 80 000 til 100 000 personer som lever med demens i Norge i dag. Demens er en progredierende sykdom og personer med demens utgjør en stor brukergruppe i omsorgstjenesten. Undersøkelser viser at i overkant av 80 % av beboerne på sykehjem har en demenslidelse og at over 40 % av dem over 70 år som mottar hjemmetjenester har demens.

Behovet for pleie og omsorg vil variere over tid og avhenger blant annet av graden av kognitiv funksjon, fysisk funksjonsnedsettelse og støtte fra familie og venner. En viktig del av behandlingen er å skape trygghet og best mulig livskvalitet

for pasienten og de pårørende. Det er viktig å unngå isolasjon og passivitet. Miljøbehandling i demensomsorgen er et samlebegrep for tiltak som legger vekt på relasjoner og tar hensyn til fysiske, psykiske og sosiale forhold.

Sansehager

I den senere tid har sansehager fått oppmerksomhet i demensomsorgen. Sansehager er tilrettelagte og ofte lukkede hager, i nærheten av et sykehjem, hvor pasientene kan oppleve planter og natur, frisk luft og bevege seg i trygge og tilrettelagte omgivelser. Mange eldre har erfaring med hage og hagearbeid. I sansehagen kan man ta og føle på ting og på den måten gjenkjenne og huske. Bruk av sansehager kan være passiv ved at man bare oppholder seg i hagen og gleder seg over ulike stimuli som frisk luft, fuglesang, solskinn og varme. Aktiv bruk handler mer om aktivitet som er hensiktsmessig for den enkelte, for eksempel kan personer som er urolige ha et trygt sted og bevege seg (vandrehage). Tilrettelagt hagearbeid, også forstått som terapeutisk hagearbeid, kan brukes for å unngå atferdsproblemer og andre helseproblemer hos personer med demens. Tidligere forskning om bruk av sansehager for personer med demens har vist noen positive resultater, men også noen motstridende resultater (1). Det er laget flere sansehager i Norge, men det er uklart hvilken nytte de har.

Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av den systematiske oversikten gjorde systematiske søk i aktuelle forskningsdatabaser i juni 2017 og fant til sammen åtte studier som omhandlet sansehager, terapeutisk hagearbeid eller vandrehage for personer med demens. Studiene inkluderte om lag 170 pasienter med demens som bodde på sykehjem. Varigheten av tiltakene varierte fra et besøk på 20 til 30 minutter til besøk to ganger i uken i 12 uker. Studiene målte ulike utfall som agitasjon, depresjon, søvn og kognitiv funksjon.

Én observasjonsstudie med 24 deltakere (23 kvinner) sammenlignet nytten av to ulike sansemiljøer, sansehager sammenlignet med sansestimuleringsterapi og opphold i en dagligstue. Hver deltaker oppholdt seg 16 minutter i hvert miljø med ni sesjoner per beboer. Forskerne brukte The Affect Rating Scale (ARS) for å registrere positive følelser som glede, interesse og tilfredshet eller negative følelser som tristhet, bekymring, angst og sinne. Registreringene målt som direkte observasjon av ansiktsuttrykk. Resultatene viste ingen forskjell mellom gruppene.

En annen observasjonsstudie med sju deltakere registrerte hjerteaktivitet ved bruk av elektrokardiografi under opphold i sansehage. Deltakerne fikk stimuli som bevegelse i rullestol, smak, lukt og berøring mens de var i hagen fra 20 til 30 minutter. Forfatteren rapporterte at hjerterefrekvensen ble redusert i løpet av tiltaket. Studien var utført i Japan.

En kvasi-eksperimentell studie med 38 deltakere sammenlignet terapeutisk hagearbeid med en kontrollgruppe som fokuserte på musikk og sosialisering. Tiltaksgruppen besto av 19 personer som deltok i hagearbeid ved for eksempel å så frø som de selv hadde valgt, stelle plantene og diskutere hagestell. Studien varte i 12 uker, og de møttes to ganger i uken. Gruppene var forskjellige med hensyn til kognitiv funksjon ved starten av studien. Forfatterne konkluderte med at terapeutisk hagearbeid hadde en positiv effekt på psykososial helse.

En før/etter studie med 23 deltakere undersøkte nytten av innendørs hagearbeid på kognitiv funksjon, agitasjon og søvn. Deltakerne og sykepleierne deltok i aktiviteter som planting av bønnespirer, stell, vanning og innhøsting. Deltakerne var i hagen morgen og kveld, og tiltaket varte i fire uker. Forfatterne rapporterte redusert agitasjon og bedring av kognitiv funksjon og søvn.

En annen før/etter studie med ti personer undersøkte effekten av terapeutisk hagearbeid (både inne og ute). Resultatene viste at alle opplevde redusert agitasjon og sju av ti redusert depresjon etter tre måneder. Målingene ble gjort tre måneder før og tre måneder etter at hagen ble innført. Studien var gjennomført i Australia.

Én kvalitativ studie undersøkte hvilken betydning utformingen av en terapeutisk hage hadde for livskvalitet for beboere på et sykehjem med tilgang til terapeutisk hage. Forskerne hadde intervjuet personale, pårørende og arkitekter.

Det ble fremhevet at både aktiv og passiv bruk av hagen bidro til bedre livskvalitet. Begrenset tilgang til hagen, samt værforhold var med på å redusere bruken og effekten. Studien var utført i USA.

To før/etter studier undersøkte effekten av vandrehage. Den ene studien inkluderte 34 menn og målte agitasjon ved bruk av måleinstrumentet Cohen-Mansfield Inventory Scale (CMAI). Skalaen er utviklet for å måle agitasjon og uro hos eldre med kognitiv svikt. Forfatteren konkluderte med at økt bruk av vandrehagen førte til redusert agitasjon. Den andre studien inkluderte 34 kvinner og menn og registrerte antall fall og bruk av medisiner. Forfatterne fant en sammenheng mellom bruken av vandrehage og reduksjon av antall fall. Begge studiene var utført i USA.

Tillit til resultatet

Vi planla og gjennomførte et systematisk søk i Epistemonikos, en database som inneholder bibliografiske opplysninger om oppsummert forskning hovedsakelig høstet fra sentrale medisinske/helsefaglige databaser. Søkestrategien var utarbeidet på bakgrunn av spørsmålet om effekten av sansehager for personer med demens. Vi tok hensyn til søkemuligheter og -begrensninger i den aktuelle databasen og søkte oppsummert forskning publisert de siste fem år. Vi kvalitetsvurderte oversiktene og omtalte den nyeste og beste oversikten. Vi har ikke søkt etter nyere enkeltstudier.

Når vi oppsummerer studier og presenterer et resultat, så er det viktig å si noe om hvor mye tillit vi kan ha til dette. Det handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet er pålitelig (gjenspeiler virkeligheten). [GRADE](#) er et system vi bruker for å kunne bedømme tilliten til resultatet.

Denne oversikten har bare funnet to studier med kontrollgruppe, én om sansehager og én om terapeutisk hagearbeid for personer med demens. De andre studiene hadde ikke kontrollgruppe og egner seg derfor ikke til å svare på spørsmål om effekt.

Resultatene kan tyde på at sansehager kan ha positiv innvirkning på personer med demens, men forfatterne av oversikten har ikke brukt GRADE for å vurdere tilliten til resultatene. Når det er få og små studier og de fleste studiene mangler kontrollgruppe vil vanligvis tilliten til resultatene bli svært liten.

Om publikasjonen

Forfattere Dahm KT, Larun L. Publisert 2019.

Kilde

[Lakhani A, Norwood M, Watling DP, Zeeman H, Kendall E. Using the natural environment to address the psychosocial impact of neurological disability: A systematic review. Health and Place 2019;55\(2019\):188–20.](#)

Referanse til annen litteratur

1. [Gonzalez MT, Kirkevold M. Benefits of sensory garden and horticultural activities in dementia care: A modified scoping review. J Clin Nurs 2014;23\(19-20\):2698-715.](#)