

TERAPIHUNDEN SOM OMVÅRDNADSÅTGÄRD VID ÅNGEST

En litteraturöversikt

THE THERAPY DOG AS A NURSING MEASURE FOR ANXIETY

A literature review

Sjuksköterskeprogrammet 180 högskolepoäng
Självständigt arbete, 15 högskolepoäng
Examinationsdatum: 14-06-2021
Kurs: Självständigt arbete VT2021
Författare: Amanda Nyberg
Författare: Julia Banda

Handledare: Yvonne Hajradinovic
Examinerande lärare: Karin Bergkvist

SAMMANFATTNING

Bakgrund

Psykisk ohälsa kan drabba alla människor i alla åldrar, varaktigheten och svårighetsgraden är varierande för varje enskild individ. År 2020 uppgav 41 procent av befolkningen i Sverige att de någon gång upplevt känslan av oro, ångest eller ångslan. Ångest är ett av de vanligaste tillstånden inom psykisk ohälsa, behandling av ångest sker vanligtvis med hjälp av olika medicinska behandlingar alternativt med omvårdnadsåtgärder i form av samtalsterapi eller kognitiv beteendeterapi. Terapihunden är ytterligare en omvårdnadsåtgärd för personer som lever med ångest.

Syfte

Syftet var att beskriva personers erfarenheter av mötet med terapihund vid ångest.

Metod

En icke-systematisk litteraturoversikt är den valda metoden för denna litteraturoversikt, 16 vetenskapliga artiklar av både kvalitativ samt kvantitativ design inkluderades. Sökningen av de inkluderade artiklarna utfördes i databaserna PsycINFO samt CINAHL med relevanta sökord kopplade till studiens syfte.

Resultat

Litteraturoversiktens resultat lyfter fram personers erfarenheter av mötet med terapihund vid ångest. Följande huvudkategorier framkom vid sammanställningen av resultatet: *Upplevelsen av psykiskt mående efter mötet med terapihunden, Upplevelsen av fysiskt mående efter mötet med terapihunden och Upplevelsen av interventionen som helhet.*

Slutsats

Terapihundar bidrar i stor utsträckning till en positiv erfarenhet bland personer som upplever ångest i olika kontexter. Att använda sig av terapihund som omvårdnadsåtgärd minskar bland annat känslor av ångest, depression och smärta. Terapihunden bidrar även till en minskad känsla av ensamhet och därmed en ökad känsla av sammanhang. En ökad användning av terapihunden som omvårdnadsåtgärd för personer som lever med ångest kan bidra till en förbättrad samt mer personcentrerad vård.

Nyckelord: Djurassisterade aktiviteter, Hundar, Terapidjur, Ångest.

ABSTRACT

Background

Mental illness can affect all people of all ages, the duration and severity vary for each individual. In 2020, 41 percent of the population in Sweden stated that they at some point in life had experienced the feeling of worry, anxiety or unease. Anxiety is one of the most common conditions in mental illness, anxiety treatment is usually done with the help of various medical treatments or with nursing measures in the form of talk therapy or cognitive behavioral therapy. The therapy dog is another nursing measure for people living with anxiety.

Aim

The purpose was to describe people's experiences of meeting a therapy dog when experiencing feelings of anxiety.

Method

A non-systematic literature review is the chosen method for this study, 16 scientific articles of both qualitative and quantitative design were included. The search for the included articles was performed in the databases PsycINFO and CINAHL with relevant keywords linked to the purpose of the study.

Results

The results of the literature review highlight the experience of the therapy dog as a nursing measure for people with anxiety. The following main categories emerged in compiling the results: *The experience of mental state after the meeting with the therapy dog*, *The experience of physical state after the meeting with the therapy dog* and *The experience of the intervention as a whole*.

Conclusions

Therapy dogs contribute greatly to a positive experience among people who have emotions of anxiety in different contexts. Using a therapy dog as a nursing measure reduces feelings of anxiety, depression and pain, among other things. The therapy dog also contributes to a reduced feeling of loneliness and thus an increased sense of context. An increased use of the therapy dog as a nursing measure for people living with anxiety can contribute to improved and more person-centered care.

Keywords: Anxiety, Animal-assisted activities, Dogs, Therapy animals.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	1
BAKGRUND	1
Psykisk ohälsa	1
Prevalens av ångest	1
Ångest.....	2
Omvårdnad	3
Terapihundar som omvårdnadsåtgärd	4
Sjuksköterskans arbete och professionella ansvar för patienter med ångest.....	5
Teoretisk utgångspunkt	6
Problemformulering	7
SYFTE	7
METOD	8
Design.....	8
Urval.....	8
Datainsamling.....	9
Kvalitetsgranskning.....	11
Dataanalys	12
Forskningsetiska överväganden	12
RESULTAT	13
Upplevelsen av psykiskt mående efter mötet med terapihunden	13
Upplevelsen av fysiskt mående efter mötet med terapihunden.....	15
Upplevelsen av interventionerna som helhet	16
DISKUSSION	17
Resultatdiskussion.....	17
Metoddiskussion.....	19
Slutsats	21
REFERENSER	23
BILAGA A	I
BILAGA B	II

INLEDNING

Människor i alla åldrar kan drabbas av ångest och depression. Runt en fjärdedel av befolkningen i Sverige drabbas någon gång under sitt liv av ångest eller depression (Socialstyrelsen, 2019). De vanligaste behandlingsformerna att lindra ångest och depression är med hjälp av kognitiv beteendeterapi samt olika antidepressiva läkemedel (Sjöström & Skärsäter, 2020). Mellan åren 2006–2020 har en ökning skett bland både män och kvinnor som upplever ångest, denna ökning har setts bland samhällets samtliga åldersgrupper och i alla utbildningsnivåer (Folkhälsomyndigheten, 2021). Genom tusentals år har människan levt sida vid sida med hunden, vilket skapat ett starkt band mellan människa och hund. Att ”hunden är människans bästa vän” är ett uttryck de allra flesta känner till. Lenkei et al. (2021) menar att hundens förmåga till social interaktion samt att kunna knyta an till sin ägare är en grundläggande faktor till att just hunden blev domesticerad för så många år sedan. De menar vidare att de många olika hundraser som finns idag är en bidragande faktor till det stora och varierande användningsområdet hunden har. Att varje hundras besitter unika egenskaper samt förmågor. För människan kan hunden ha många användningsområden, allt ifrån en kär familjevän och lekkamrat till en skarp resurs inom yrkesområden såsom polis och räddningstjänst. På senare tid har även vården blivit ett område där hunden allt oftare används som resurs vid olika tillfällen (Lenkei et al., 2021). Med tanke på den ökning av ångest och depression som Folkhälsomyndigheten (2021) redovisar kan behovet av terapihundar som omvårdnadsåtgärd komma att öka. Sjuksköterskans fyra grundläggande ansvarsområden utgår från att främja hälsa, förebygga sjukdom, återställa hälsa och lindra lidande (Bentling, 2019). Därmed vill författarna till denna litteraturöversikt ta reda på hur personers erfarenheter av mötet med en terapihund vid ångest upplevs.

BAKGRUND

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett samlingsnamn för psykiska tillstånd av olika varaktighet och svårighetsgrad. Termen innefattar allt från lättare psykiska besvär, såsom sömnproblem och oro, till psykiatriska sjukdomar och syndrom, exempelvis depression och ångest. Psykisk ohälsa kan uppkomma när som helst i livet (Folkhälsomyndigheten, 2021). Vid återkommande ångest försämras ofta livskvaliteten för individen, vilket i sin tur även kan påverka familj och vänner till personen. Det kan vara svårt att hantera både vardagslivet och arbetet, och risken för långvarig sjukdom påverkar både individen själv och samhället i stort. Att behandla varje patient efter dennes behov är därför viktigt för att förbättra och bibehålla den psykiska hälsan (Socialstyrelsen, 2017).

Prevalens av ångest

Andelen av den globala populationen som led av ångestsyndrom 2015 har uppskattats till att vara 3,6 procent. Då motsvarade det 264 miljoner människor. Ångest är mer vanligt förekommande hos kvinnor jämfört med hos män. Av kvinnorna uppskattades 4,6 procent, jämfört med 2,6 procent av männen att lida av återkommande eller långvarig ångest på en global nivå (WHO, 2015). Generellt sett löper kvinnor högre risk att utveckla emotionella

störningar med början vid tonåren. De är 1,5 till två gånger mer benägna än män att drabbas av återkommande ångest (Thibaut, 2017). I en nationell folkhälsoenkätundersökning i Sverige som gjordes 2020 angav 41 procent av befolkningen i åldersgruppen 16–84 år en upplevd känsla av ångslan, oro eller ångest. Majoriteten angav att de upplevde lättare besvär medan sex procent menade att de led av svårare besvär. Det sågs även att 49 procent bland kvinnor, jämfört med 33 procent bland män, i större utsträckning upplevde besvär av ångest, oro och ångslan, både vid lättare och svårare besvär (Folkhälsomyndigheten, 2020).

Ångest

Skärsäter & Ali (2019) beskriver ångest med allt från en vanlig reaktion med oro och spänning inför en farlig eller obehaglig situation, till ett tillstånd av sjukliga proportioner där ångesten är en skrämmande, oproportionerlig och destruktiv upplevelse där känslor av kontrollförlust och katastrofkänslor kan uppkomma. Denna form av sjuklig ångest utlöses oftast utan en medveten grundorsak. När en person upplever flera symtom på ångest som förekommer samtidigt på ett specifikt sätt med en viss varaktighet kallas det för ångestsyndrom. Det kostar individen stora mängder energi att känna ångslan och oro, och ångesten ger sänkt livskvalitet och social funktion. Ångestreaktionen ger både psykiska och somatiska symtom, vilket beror på att försvar- och flyktreaktionen aktiveras hos individen (Skärsäter & Ali, 2019). Allgulander (2019) menar att individer med ångest kan uppleva starkt obehag av fysiska symtom såsom hjärtklappningar, magont, illamående, svettningar, darrningar och huvudvärk. Dessutom kan personen besväras av sömnsvårigheter och episoder av diarré. Då dessa symtom kan orsakas av en rad olika diagnoser är det vanligt med upprepade besök hos vårdcentral. Det är inte ovanligt med sjukskrivningar på grund av olika former av ångest. Vid diagnoser som social ångest och torgskräck förekommer det att individen sjukanmäler sig och stannar hemma i perioder för att undvika de situationer som provocerar till ångest. Det är viktigt att individanpassa behandlingen av ångest, inte bara på grund av subjektiva skäl, utan även ur ett ekonomiskt perspektiv. Generaliserat ångestsyndrom är ett exempel på en vanlig ångestsjukdom som anses kostsam för hälso- och sjukvården. Dess kroniska förlopp har visat sig öka risken för både psykisk och somatisk samsjuklighet vid inkomplett behandling, vilket ökar sjukvårdskostnaderna (Allgulander, 2019).

I en artikel konstaterar Chrisholm et al. (2016) att i de 36 största länderna i världen kan över 12 miljarder dagar av förlorad produktivitet under år 2015 hänföras till ångestsyndrom och depression. Det motsvarar mer än 50 miljoner år av arbete och en beräknad kostnad av 925 miljarder US-dollar. I denna systematiska översikt beräknades även att investeringar inom länderna i behandlingar av dessa psykiska tillstånd i längden kan ge en ekonomisk vinst som motsvarar fyra gånger mer än det som investerats (Chrisholm et al., 2016).

Det finns en hög comorbiditet mellan ångest och depression, men även mellan olika typer av ångestsyndrom, vilket gör behandlingen mer komplex. Psykoterapi, i samband med farmakoterapi, är förknippad med bättre effekt. Nuvarande riktlinjer rekommenderar dock inte bensodiazepiner som förstahandsbehandling på grund av potentiella biverkningar (Thibaut, 2017). Ångest kan för det mesta behandlas inom öppenvården. Dock kan patienter läggas in på slutenvården vid självmordsbenägenhet, avsaknad av effekt vid

standardbehandlingar eller viss typ av comorbiditet, såsom allvarlig depression, personlighetsstörningar eller missbruk (Bandelow, Michaelis & Wedekind, 2017).

Behandling av ångest

Allgulander (2019) menar att valet av medicinsk behandling av ångest beror på sjukdomsbilden. Det kan röra sig om underhållsbehandling av exempelvis ångest och oro, eller kortare behandlingar av episoder av panikattacker eller starkare orostillstånd. Vid långvarig ångest kan antidepressiva, såsom Klomipramin®, Fluoxetin® och Mirtazapin®, eller lugnande, såsom Buspiron®, vara några alternativ. Vid panikångest kan däremot lugnande eller anfallsbrytande såsom Diazepam®, Lorazepam® och Klonazepam® vara aktuellt som behandling. Vid behandlingar med psykofarmaka är det viktigt att hitta den dos som passar bäst vid varje individuellt fall för att behandlingen ska ha så god effekt som möjligt. Därför provar man sig fram tills man hittar den behandlingsplan som fungerar bäst. Trots att det finns flera olika läkemedel och medicinska behandlingsplaner vid ångest är det många patienter som avbryter sin behandling och därmed löper stor risk att återinsjukna. Detta beror till stor del på de många biverkningar som medföljer vid intag av psykofarmaka. Biverkningar såsom dåsighet, svettningar, avtrubbning, viktuppgång, illamående och nedsatt sexlust drabbar många patienter och gör långvariga behandlingar extra besvärliga (Allgulander, 2019).

Det finns även olika icke-medicinska åtgärder för att behandla ångest. Sjöström & Skärsäter (2020) menar att syftet med icke-medicinska behandlingar, eller omvårdnadsåtgärder, kan både vara att behandla ångesten i stunden och att agera förebyggande. Sådana åtgärder är vanligen olika former av samtalsterapi eller kognitiv beteendeterapi [KBT]. Personer som lever med ångest kan också förebygga perioder av ångest till viss del med hjälp av goda kostvanor, fysisk aktivitet och god sömn. Att prata eller skriva om sina känslor eller att fokusera på annat, som musik eller en promenad, kan också hjälpa personen att hantera ångesten. Det är dock alltid av vikt att individanpassa behandling och omvårdnad av patienter som lever med ångest (Sjöström & Skärsäter, 2020).

Omvårdnad

Omvårdnad är en central del av sjuksköterskans profession där ett humanistiskt synsätt är grundläggande. Att relationen mellan patient och vårdgivare bygger på ett ömsesidigt förtroende samt en förståelse leder till ett bättre samarbete utan någon obalans mellan vårdgivare och vårdtagare (McCance & McCormack, 2019). Genom att se varje patient som en aktiv och skapande individ i en del av ett sammanhang på individnivå skapas förutsättning för god omvårdnad. Att utgå från att varje individ är unik, kapabel att fatta beslut samt ansvara över sina beslut ökar autonomi hos patienten och även förutsättningar för en god omvårdnad med respekt för den enskilda patienten. Att även utgå från att patienten är expert på sina egna behov och upplevelser skapar förutsättningar för en personcentrerad omvårdnad (Bergbom, 2019). Då varje individ ses som unik menar

McCance & McCormack (2019) att bemötandet bör ske med ett personcentrerat fokus där patientens egna förutsättningar tas med i beaktandet i omvårdnadsprocessen.

Omvårdnadsprocessen

Omvårdnadsprocessen är en arbetsmodell som används av sjuksköterskor för att enklare och mer systematiskt ta fram olika omvårdnadsåtgärder specifikt anpassade för varje enskild patient. Genom ett systematiskt arbetssätt där sjuksköterskans förmåga till planering och genomförande utgör grunden, skapas sedan den omvårdnad som erbjuds till patienten. Omvårdnadsprocessen bygger på fem steg, vilka är: datainsamling, omvårdnadsdiagnos, planering, genomförande och utvärdering. I datainsamlingen tar sjuksköterskan reda på information angående patientens sjukdomstillstånd, denna information ligger till grund för de omvårdnadsåtgärder som sedan tas fram och planeras (Florin, 2019). Observation, intervju samt undersökning är de tre metoder som ingår i datainsamlingen. Dessa ska sedan resultera i objektiva data med konkreta fakta utan egna tolkningar (Atkinson & Murray, 1987). Omvårdnadsdiagnos och planering är de två mest centrala delarna i omvårdnadsprocessen där den omvårdnad patienten behöver identifieras. Viktiga faktorer att ta med i utformningen av omvårdnaden är de problem patienten lider av, vilka behov som finns och även de resurser patienten själv besitter. När en eller flera omvårdnadsdiagnoser tagits fram görs en plan för hur dessa omvårdnadsåtgärder ska uppnås (Florin, 2019).

För att enklare planera samt utvärdera ifall de framtagna omvårdnadsåtgärderna lett fram till förväntade resultat är SMARTA:a mål ett viktigt verktyg att använda sig av. Då målen är SMARTA:a ska de vara specifika, mätbara, attraktiva, realistiska, tidsbestämda och angelägna (Wiklund Gustin, 2015). I det fjärde steget av omvårdnadsprocessen sker genomförandet av de omvårdnadsåtgärder som sjuksköterskan och patienten tillsammans kommit fram till. I det sista steget sker utvärderingen, här utvärderas ifall omvårdnadsprocessen lett fram till de önskade resultaten. Om önskade resultat inte uppnåtts får sjuksköterskan och patienten återgå till något av de tidigare stegen i omvårdnadsprocessen och utföra eventuella förändringar. Omvårdnadsprocessen är en process där sjuksköterskan och patienten kan komma att behöva gå fram och tillbaka innan ett slutgiltigt mål uppnås. Det är av vikt att sjuksköterskan genom hela omvårdnadsprocessen har i åtanke att patienten är en unik individ med egna erfarenheter och förmågor (Florin, 2019).

Terapihundar som omvårdnadsåtgärd

Terapihundar ingår i begreppet djurassisterade interventioner [AAI]. Djurassisterad intervention är en terapeutisk metod där syftet är att förbättra de emotionella, fysiska, sociala och kognitiva funktionerna hos människor med hjälp av olika djur. Inom djurassisterad intervention klassificeras sedan djurassisterad terapi [AAT] tillsammans med djurassisterad aktivitet [AAA] och serviceprogram [SAP] (Muñoz et al., 2011). Terapihundar ingår i djurassisterad terapi, det kännetecknas av att en professionell hundförare tillsammans med en utbildad hund hjälper enskilda individer att uppnå specifika mål. Det kan exempelvis vara att minska symptomen hos individer med ångest (Doyle London et al., 2020). Att använda sig av olika hundraser inom djurassisterade interventioner är enligt Jain et al. (2020) vanligt. De hävdar vidare att sessioner med en

terapihund kan variera mellan tre minuter upp till tre timmar, vanligast är däremot en varaktighet på mellan 30 och 90 minuter.

Med terapihund menas enligt Broman (2017) en utbildad hund som är lämplighetsprövad för att på ett professionellt sätt arbeta med människor, det är viktigt att en terapihund kan arbeta med människor i olika åldrar och som även lider av olika sjukdomar och funktionsvariationer. Att kunna utföra sitt arbete bland olika typer av miljöer och människor är grundläggande egenskaper för en terapihund. Tillsammans med sin hundförare utgörs ett terapihundsekipage, utöver sin hundförare ska även viljan och förmågan att kunna samspela med alla hunden blir tillfrågad att arbeta med finnas, även om det innebär att dessa för hunden eventuellt är helt okända personer. I terapihundens arbetsområden ingår vård, omsorg och skola. En terapihund ska inte förväxlas med en assistanshund där arbetet är riktat för en specifik person under större delen av hundens liv, exempelvis blindhund (Broman, 2017).

Pruskowski et al. (2020) skriver i sin artikel att de första djurassisterade interventionerna rapporterades redan 1792 då husdjur användes som terapi för patienter med psykisk ohälsa. År 1919 började den amerikanska militären använda hundar som djurassisterad intervention på militära vårdinrättningar. Idag används terapihundar som en del av rehabiliteringen för krigsåtervändande amerikanska soldater med olika trauman.

Sjuksköterskans arbete och professionella ansvar för patienter med ångest

I sjuksköterskans kompetensbeskrivning ingår sex kärnkompetenser, vilka är följande: personcentrerad vård, samverkan i team, evidensbaserad vård, förbättringskunskap och kvalitetsutveckling, säker vård och informatik (Furåker & Nilsson, 2019). Av de sex befintliga kärnkompetenserna kan följande *personcentrerad vård*, *samverkan i team* och *evidensbaserad vård* specifikt kopplas till sjuksköterskans arbete för patienter med ångest.

Personcentrerad vård innebär att omvårdnaden ska ske på ett personcentrerat sätt där sjuksköterskan ger individanpassad vård, stöd och guidning till patienten. Att se patienten som en person med egna värderingar, övertygelser samt förmågor till beslutsfattande är enligt McCance & McCormack (2019) en grund till att omvårdnaden kan utföras på ett så bra sätt som möjligt med bästa förutsättningar. Detta bekräftas av Hurtado et al. (2020) som menar att en personcentrerad vård ökar egenmakten hos patienter som lever med ångest, samtidigt som skammen minskar och chansen att effekten av vården för dessa individer blir bättre. En vård med fokus på personcentrering för patienter med ångest kan vara en förbättringsbidragande faktor till en vård där olika behandlingsmetoder tillsammans med patienten tas fram, med målet att förenkla för patienten att hantera dennes symtom i vardagen (Hurtado et al., 2020). Vid mötet med en patient som lever med ångest är det viktigt att sjuksköterskan och patienten tillsammans skapar en allians genom dialog, där patientens autonomi bibehålls. Det är viktigt för sjuksköterskan att arbeta utifrån ett personcentrerat förhållningssätt. Patienten ska känna trygghet i mötet oavsett om det sker i primärvården eller i den psykiatriska specialistvården (Sjöström & Skärsäter, 2020).

Samverkan i team handlar i sjuksköterskans fall om att samordna olika professioner för att ge patienten bästa möjliga vård (Björvell & Thorell-Ekstrand, 2014). För patienter som lider av ångest är enligt Archer et al. (2012) ett samarbete i vårdteamet ett förbättrat arbetssätt för patienten, då flera professioner finns till hand för att ge patienten den bästa

möjliga vården. Med hjälp av läkare, sjuksköterska och psykolog kan patienten erbjudas en individanpassad vård där denne känner sig omhändertagen i flera dimensioner. Då patienten får vård från flera olika professioner framkom ur denna studie att olika typer av behandlingar kan erbjudas och utformas, både vad gäller medicinsk och icke medicinsk behandling.

Med *evidensbaserad vård* är syftet att erbjuda varje patient de bästa behandlingar och omvårdnadsåtgärder som finns tillgängliga. Att dessa behandlingar och omvårdnadsåtgärder ska nå de önskade effekterna patienten vill uppnå är viktigt. Evidensbaserad vård är en kombination av klinisk erfarenhet, de förutsättningar som finns lokalt och självklart patientens önskemål, allt detta grundar sig på de aktuellt bästa vetenskapliga bevis som finns tillgängliga (Nilsson Kajermo et al., 2014).

Omvårdnad vid ångest

I omvårdnaden av patienter med ångest är säkerställandet av trygghet grundläggande. För att förstå patienten är samtalet och samverkan viktiga, och att vara trygg i situationen blir då ofta ett krav för att få önskad effekt av omvårdnaden. Målet med omvårdnaden vid ångest är att patienten ska lära sig att förstå och hantera sin ångest och att det inte är farligt när den uppkommer (Sjöström & Skärsäter, 2020).

En inte lika vanligt förekommande åtgärd vid ångest är djurassisterade interventioner. I en systematisk litteraturöversikt av Hughes et al. (2020) undersöktes 70 studier där sällskapsdjurs påverkan berörde både den fysiska och psykiska hälsan hos äldre. I 52 av dessa studier bidrog sällskapsdjur positivt till den mentala och/eller fysiska hälsan hos äldre vuxna. När det gäller psykisk hälsa kunde sällskapsdjur förbättra deltagarens livskvalitet och effektivt dämpa symtom av depression och ångest. Vad gäller fysisk hälsa sågs förbättringar av blodtryck och hjärtfrekvensvariation (Hughes et al., 2020).

Teoretisk utgångspunkt

KASAM

Känslan av sammanhang [KASAM] är den teoretiska utgångspunkten i detta självständiga arbete. Grundaren till denna teoretiska modell är Aaron Antonovsky, han anser att varje person ständigt befinner sig i en rörelse mellan tillstånd av friskhet och sjukdom. Därför är det enligt Antonovsky (1991) omöjligt för en person att vara 100 procent frisk eller 100 procent sjuk. I sitt utvecklande av denna teori jämförde Antonovsky en grupp personer som ansågs ha stark KASAM med en grupp med låg KASAM för att se vad som skiljde grupperna åt samt vilka likheter som fanns internt inom grupperna. Han såg att tre teman fanns hos individer med hög KASAM som saknades hos dem med låg och valde att kalla dessa tre centrala komponenter för begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet relaterar till personens förmåga att reflektera över och förstå en händelse. Hanterbarhet handlar om att individen har strategier och resurser för att på ett konstruktivt sätt möta situationer som kan uppkomma. Slutligen innebär meningsfullhet att personen kan värdera händelsen både ur ett personligt och ett övergripande perspektiv. Vid en hög KASAM ingår majoriteten eller alla tre av dessa faktorer, medan det vid en låg KASAM finns avsaknad av flera eller alla tre faktorer. När en person känner hög KASAM innebär det alltså att denne känner av känslan av sammanhang och tillhörighet, vilket även betyder

att personens välbefinnande blir högre och därmed bättre. Det centrala inom KASAM är meningsfullhet och att kunna uppfatta sammanhang, om en person har dessa förmågor menar Antonovsky att känslan av sammanhang ökar (Antonovsky, 1991). KASAM valdes som teoretisk utgångspunkt till den här litteraturöversikten då terapihunden som omvårdnadsåtgärd kan hjälpa till att bidra med en ökad begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

I en studie som gjordes för att mäta personers psykiska hälsa användes Antonovskys livsorienterade frågeformulär, där 13 frågor ställdes med de tre grundkomponenterna från KASAM (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet). Efter att personerna fått fylla i formuläret kunde ett samband ses att de som i frågeformuläret uppgav att de upplevde en låg KASAM även hade en lägre allmän hälsa jämfört med de personer som uppgav att de upplevde hög KASAM där den allmänna hälsan då även var högre (Lundström et al., 2019). För personer med ångest skulle en ökad KASAM kunna leda till ett bättre välbefinnande.

Problemformulering

Ångest kan drabba alla. Det kan röra sig om allt från en mildare ångestkänsla på daglig basis till episoder av panikångestattacker. Obehandlad ångest kan leda till svårare ångestsyndrom, depression och samsjuklighet. Detta orsakar lidande både för patienten och dennes närstående. Att lindra lidande är en av grundstenarna inom sjuksköterskans profession. Detta kan sjuksköterskan göra genom att samordna och erbjuda varierande stödsatser. Vid medicinsk behandling finns dels flera läkemedel att tillgå och flera behandlingsplaner. Dock har psykofarmaka ofta många och besvärliga biverkningar, i form av dåsighet, svettningar, avtrubbning, viktuppgång, illamående och nedsatt sexlust. Detta leder allt för ofta till att patienter avstår från fortsatt behandling av sin ångest. Personens KASAM sjunker, lidandet fortsätter och i vissa fall kan tillståndet förvärras och leda till sjukskrivning. Detta blir inte bara kostsamt på individnivå, utan även på en samhällsnivå. Utöver medicinsk behandling finns icke-medicinska behandlingar och omvårdnad. Det kan exempelvis vara olika former av samtalsterapi eller KBT för att förhindra de tankemönster som orsakar ångest. Men det har även framkommit att ångestnivån minskar hos patienter som deltar i djurassisterade aktiviteter med terapihundar. Terapihundar nämns dock inte som en omvårdnadsinsats för individer med ångest.

Då ångest är ett sådant utbredd problem i samhället och behovet av individanpassad behandling är stort är det relevant att finna alternativ till de befintliga åtgärder som i dagsläget erbjuds. Därför kan det vara relevant att undersöka om terapihunden kan etableras som ett vedertaget omvårdnadsalternativ. Varför denna litteraturöversikt syftar till att samla kunskap om upplevelser av terapihunds-assisterad omvårdnad av individer med ångest.

SYFTE

Syftet var att beskriva personers erfarenheter av mötet med terapihund vid ångest.

METOD

Design

Till denna litteraturöversikt valde författarna att använda en icke-systematisk litteraturöversikt som design då arbetstiden för denna uppsats var begränsad till tio veckor. Denna metod är enligt (Kristensson, 2014) passande för uppsatsskrivande, då den inte kräver ett lika tidsomfattande arbete, en icke-systematisk design innebär att endast de vetenskapliga artiklar med störst relevans inom arbetets forskningsområde sammanställs och läses. Kristensson (2014) menar även att en icke-systematisk litteraturöversikt kan vara mer eller mindre utförd på ett systematiskt sätt, vanligtvis används icke-systematiska litteraturöversikter vid uppsatsarbeten. Många gånger räknas icke-systematiska litteraturöversikter som sekundärkälla men kan trots det ge värdefull kunskap (Kristensson, 2014). I valet av de studier litteraturöversikten baseras på gjordes en grovsällning av abstrakt, sedan lästes enbart de relevanta studierna i fulltext. Enligt Kristensson (2014) bör sedan artiklarna bedömas utifrån inklusions- samt exklusionskriterier.

I denna litteraturöversikt inkluderades både kvalitativa samt kvantitativa artiklar för att uppnå en inblick med större omfattning kring det valda ämnet, vilket också beskrivs av Forsberg & Wengström (2016). Enligt Kristensson (2014) används i kvalitativa forskningsmetoder främst intervjuer samt observationer med fokus på deltagarnas egna upplevelser och perspektiv inom det undersökta området. Det finns en tydlig holistisk inriktning där människan betraktas i dennes helhet och inte enbart utifrån sjukdom eller tillstånd. Kristensson (2014) menar även att det i kvalitativa forskningsmetoder finns en strävan att nå en djupare förståelse för människans behov. En förutsättning för att detta djup ska ske är att forskaren skapar ett band med deltagaren genom både datainsamlingen och analysprocessen. Kristensson (2014) beskriver även att det inom den kvantitativa forskningsmetoden samlas in data genom bland annat enkäter, observationer och statistik, oftast med ett större deltagarantal. Statistiska mätningar utgör basen för resultatet, sedan sker presentationen med hjälp av exempelvis diagram, tabeller eller siffror (Kristensson, 2014). Att kombinera både kvalitativ och kvantitativ forskningsmetod är av högsta relevans för att ge litteraturöversikten en ökad tyngd (Forsberg & Wengström, 2016).

Urval

Avgränsningar

Att tillämpa avgränsningar i en studie eller översikt kan fylla flera olika funktioner. För ämnet relevanta avgränsningar underlättar sökningen av artiklar i databaser på så vis att en större andel av sökträffarna är trovärdiga och relevanta för litteraturöversikten. En annan aspekt av att avgränsa urvalet är att ge läsaren möjlighet att sätta sig in i processen av och tanken bakom valet av artiklar (Friberg, 2017). I denna litteraturöversikt avgränsades artiklarna till att vara peer-reviewd samt tillgängliga i fulltext. Urvalet begränsades till artiklar från tidsperioden mellan år 2010 och år 2021. Vidare skulle artiklarna vara skrivna på engelska, då många artiklar publiceras på engelska och författarna besitter goda kunskaper i detta språk. PsycINFO och CINAHL är de databaser som användes vid artikelsökningen. Författarna använde sig av ovannämnda avgränsningar vid sökningar i samtliga databaser, vilket redovisats i Tabell 1. Dessa avgränsningar utformades efter vad Polit & Beck (2017) rekommenderar. Polit & Beck (2017) menar att det är av relevans att

arbete med primärkällor samt artiklar som är peer-reviewed för att förstärka kvaliteten av litteraturöversikten. Andra avgränsningar som bör beaktas är vilket år artiklarna är skrivna samt på vilket språk de är skrivna. Vilket intervall som används för publikationsåret av artiklarna bör anpassas efter det ämnet litteraturöversikten berör. Vissa ämnen är mer efterforskade än andra och därför kan ett smalare intervall passa åt ett sådant ämne, då endast den senaste forskningen är önskvärd. Val av språk för artiklarna baseras däremot på författarnas språkliga kunskaper (Polit & Beck, 2017).

Inklusionskriterier

Inklusionskriterierna för denna litteraturöversikt var att de granskade artiklarna skulle innehålla erfarenheten av terapihunden som omvårdnadsåtgärd hos personer som lever med ångest. Litteraturöversikten inkluderade artiklar med data där personer med ångest haft terapihunden som en del av omvårdnaden. Då procedurångest kan drabba personer i livets alla skeden inkluderades artiklar med personer i alla åldrar. Vetenskapliga originalartiklar inkluderades till denna litteraturöversikt, att artiklarna var peer-reviewed var ytterligare ett inklusionskriterie som enligt Polit & Beck (2017) är en viktig bidragande faktor till att förstärka kvaliteten av litteraturöversikten. Då författarna till denna litteraturöversikt önskade den senaste forskningen inom valt ämne inkluderades artiklar skrivna mellan åren 2010 och 2021. Både kvalitativa och kvantitativa artiklar har i denna litteraturöversikt använts för att på så vis ge arbetet ett större djup och bredd. Enligt Olsson & Sörensen (2011) bidrar de kvalitativa artiklarna med undersökning av subjektiva upplevelser, medan de kvantitativa artiklarna bidrar med statistik och objektiva data som oftast samlats in från ett större antal deltagare. Det förekom en överlappning mellan applicerade avgränsningar i databaserna och inklusionskriterierna då även en manuell sökning utfördes.

Exklusionskriterier

Eftersom litteraturöversikten belyser personer som lever med olika former av ångest exkluderades studier som inte berörde påverkan på ångesten hos deltagarna. Vidare skulle hunden som terapihund undersökas, och därför exkluderades artiklar där andra djur förutom hundar användes som terapihund. Författarna till denna litteraturöversikt valde att exkludera artiklar som inte var peer-reviewed, detta menar Polit & Beck, (2017) säkerställer kvaliteten då granskning av dessa artiklar inte genomförts av andra forskare före publicering.

Datainsamling

För att göra en effektiv datainsamling planerades först en sökstrategi för att sedan appliceras på artikelsökningen i databaserna, i enlighet med Kristensson (2014). Sedan gjordes en grovsällning av det som ansågs relevant för det självständiga arbetet. Grovsällningen gjordes baserad först på titel och sedan på abstrakt. De studier som tydligt inte mötte urvalskriterierna sorterades bort. De artiklar som kom vidare i processen lästes i fulltext och prövades på nytt mot inklusions- och exklusionskriterierna. Denna metod skulle försäkra att de inkluderade artiklarna besvarade syftet för litteraturöversikten (Rosén, 2017).

Vid artikelsökningen användes två databaser; Psychological Information Database [PsycINFO] och Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature [CINAHL].

Dessa databaser valdes eftersom PsycINFO är inriktad på artiklar inom psykiatri, psykologi, beteendevetenskap samt sociologi (Kristensson, 2014), medan CINAHL innehåller artiklar inom omvårdnadsvetenskap (Friberg, 2017). Författarna gjorde även en sökning i databasen Public Medline [PubMed]. Men då denna endast resulterade i ett fåtal sökträffar, varav majoriteten var dubletter, valdes PubMed bort. Författarna valde att avstå från fritextsökningar då en risk med denna sökmetod är att en större andel av träffarna består av artiklar som är irrelevanta för syftet i litteraturöversikten, enligt Kristensson (2014). I de valda databaserna kunde Booleska operatorer, vilket är en typ av sökkommando, användas för att kombinera söktermerna på olika sätt, vilket förenklar vid sökning av relevanta artiklar (Polit & Beck, 2017). I sökningen användes de Booleska operatorerna "AND" och "OR" i samtliga databaser. "OR" användes mellan termer som ansågs vara synonyma för sökningen, exempelvis *Anxiety Disorders* OR *Anxiety*. "AND" användes mellan söktermer med olika betydelse där båda var viktiga för att finna artiklar som besvarade syftet, exempelvis *Pet Therapy* AND *Anxiety*. Enligt Polit & Beck (2017) ger sökningar där söktermer kombineras med "OR" ett generellt resultat och öppnar för en bredare sökträff, medan att kombinera söktermer med "AND" ger specifika resultat. Bland de träffar sökningarna gav gjordes både en systematisk sökning samt en manuell sökning där författarna genomsökte referenserna på sökträffarna i databaserna. Detta för att försäkra att relevant forskning inte skulle förbises (Kristensson, 2014). Före sökningen i databaserna fick författarna handledning i databassökning av personal från Sophiahemmet Högskola Bibliotek. Nedan följer en beskrivning av sökprocessen, alla sökord samt hur författarna använt sig av Booleska operatorer framgår även i Tabell 1.

Tabell 1. Presentation av datainsamling.

Databas Datum	Sökord	Avgränsningar	Antal träffar	Antal lästa abstrakt	Antal lästa artiklar	Antal inkluderade artiklar
CINAHL 2021-04-22	((MH "Service Animals") OR (MH "Pet Therapy")) AND ((MH "Anxiety") OR (MH "Social Anxiety Disorders") OR (MH "Anxiety Disorders"))	Full Text; Published Date: 20100101-20201231; Peer Reviewed; English	31	26	10	9
PsycINFO 2021-04-22	((DE "Service Animals") OR (DE "Animal Assisted Therapy")) AND ((DE "Anxiety Disorders") OR (DE "Anxiety"))	Linked Full Text; Publication Year: 2010-2021; Peer Reviewed; English	18	15	7	4
Manuell sökning *			10	10	6	3

Databas Datum	Sökord	Avgränsningar	Antal träffar	Antal lästa abstrakt	Antal lästa artiklar	Antal inkluderade artiklar
TOTALT			59	51	23	16

Totalt genomfördes två artikelsökningar i databaserna, varav den ena i CINAHL och den andra i PsycINFO. Första sökningen genomfördes i CINAHL med följande söktermer: ((MH "Service Animals") OR (MH "Pet Therapy")) AND ((MH "Anxiety") OR (MH "Social Anxiety Disorders") OR (MH "Anxiety Disorders")) i kombination med tidigare beskrivna avgränsningar. Det resulterade i 31 träffar. Av dessa artiklar lästes tio artiklar i sin helhet och nio av dem ansågs kunna besvara studiens syfte och inkluderades därför i resultatet. Andra sökningen genomfördes i PsycINFO med följande söktermer: ((DE "Service Animals") OR (DE "Animal Assisted Therapy")) AND ((DE "Anxiety Disorders") OR (DE "Anxiety")) i kombination med tidigare beskrivna avgränsningar. Det resulterade i 18 träffar. Av dessa artiklar lästes sju artiklar i sin helhet och fyra av dem ansågs kunna besvara studiens syfte och inkluderades därför i resultatet.

Manuell sökning

Vid den manuella sökningen sökte författarna igenom referenserna hos artiklar som uppkommit vid databassökningen som inte själva var relevanta för litteraturöversiktens resultat. Samma inklusions- samt exklusionskriterier applicerades vid denna sökning som vid artikelsökningen i databaserna. Det resulterade i tio träffar. Av dessa artiklar lästes sex artiklar i sin helhet och tre av dem ansågs kunna besvara studiens syfte och inkluderades därför i resultatet. De inkluderade artiklarna var: *Reduced anxiety during dog assisted interviews in acute schizophrenic patients* (Lang et al., 2010), *Animal-Assisted Therapy at an Outpatient Pain Management Clinic* (Marcus et al., 2012) samt *Impact of Animal-Assisted Therapy for Outpatients with Fibromyalgia* (Marcus et al., 2013).

Kvalitetsgranskning

Det finns en mängd vetenskapliga publikationer av varierande tillförlitlighet. Av de studier som berör ämnet för litteraturöversikten kommer några ha en högre kvalitet än andra. Målet med en kvalitetsgranskning är att identifiera vilka av dessa som möter kvalitetskraven. Artiklarna genomgår därför en noggrann kritisk granskning. Detta görs för att sedan kunna välja ut artiklar som kommer att försäkra att litteraturöversiktens egna resultat uppnår en viss kvalitet (Kristensson, 2014). Kvalitetsgranskningen av artiklarna genomfördes enligt Sophiahemmet Högskolas bedömningsunderlag för vetenskaplig klassificering avseende studier med kvantitativ och kvalitativ metodansats, se bilaga A. Detta bedömningsunderlag är modifierat utifrån Berg et al. (1999) och Willman et al. (2016). Bedömningsunderlaget ställer upp en rad kriterier som behöver uppfyllas för att en artikel ska bedömas vara av hög kvalitet, och för att kunna sätta gemensamma riktlinjer för kvalitetsgranskningen av artiklarna gick författarna primärt igenom en artikel gemensamt. Artiklarna granskades var för sig till en början, för att sedan granskas gemensamt. Enligt Kristensson (2014) försäkras denna metod att artiklarnas kvalitet bedöms på lika villkor. I

detta stadiet valdes artiklarna som ansågs lämpliga för litteraturöversikten och redovisades i en matris, se bilaga B.

I bedömningsunderlaget (Berg et al., 1999; Willman et al., 2016) klassificeras artiklarna in i tre kvalitetsnivåer; I = Hög kvalitet, II = Medel kvalitet samt III = Låg kvalitet. För att klassificeras som en artikel av hög kvalitet behöver artikeln uppfylla olika kriterier beroende på vilken typ av forskningsartikel det rör sig om. Exempelvis är ett av kraven på en retrospektiv studie att antalet deltagare är tillräckligt stort för att besvara frågeställningen. Emellertid är antalet deltagare inte något som tas upp vid bedömning av kvaliteten på en kvalitativ studie. Detta för att metoden mellan dessa olika typer av forskningsartiklar skiljer sig åt (Berg et al., 1999; Willman et al., 2016). Av de artiklar som granskades bedömdes åtta vara av hög kvalitet, åtta av medel kvalitet samt fyra av låg kvalitet. Endast artiklar av hög och medel kvalitet inkluderades i resultatet.

Dataanalys

Analysen genomfördes med inspiration av integrerad analys enligt Kristensson (2014), för att sammanställa resultatet på ett strukturerat sätt och sätta studierna i relation till varandra. Artiklar med relevans för syftet valdes först och deras resultat och kvalitet redovisades i en matris för att de skulle vara lätta att överskåda (Polit & Beck, 2017). När författarna valt ut de 16 artiklar som skulle ingå i studien började dataanalysen enligt Kristenssons (2014) tre steg. I första steget läste författarna först de valda artiklarna individuellt och sedan gemensamt för att söka efter vad som skulle ingå i litteraturöversiktens resultat. Även likheter och skillnader i resultaten i de olika artiklarna identifierades. I ett andra steg kategoriserades studiernas resultat på ett förenklat sätt som sammanfattade dem så att de kunde relateras till varandra. I det tredje och sista steget sammanställdes studierna utifrån de tidigare valda kategorierna. Dessa kategorier kunde sedan basera rubrikerna i resultatet på (Kristensson, 2014).

Forskningsetiska överväganden

Enligt Kjellström (2017) är det av vikt att en studie innehåller ett väsentligt syfte, den vetenskapliga kvaliteten som används ska vara god och studien ska ha genomförts på ett etiskt korrekt sätt. Forskningsetik bidrar till att värna om berörda människors lika värde, autonomi samt integritet hos de inblandade deltagarna. Med hjälp av olika lagar, riktlinjer samt etiska principer kan utnyttjandet av människor undvikas. Genom en välgrundad och seriös forskningsetik värnas det goda anseendet forskningen idag har hos allmänheten. Ett etiskt övervägande ska finnas i alla delar av ett examensarbete, från ämnesvalet till resultatet (Kjellström, 2017). Belmontrapporten är ett etiskt dokument som enligt Kjellström (2017) haft stor betydelse för forskningsetiken. Belmontrapporten är uppbyggd av följande tre grundprinciper: respekt för personen, göra gott principen och rättvisepincipen. Dessa tre grundprinciper är bärande vid vägledning då etiska problem uppstår. Kristensson (2014) menar att Helsingforsdeklarationen är en central riktlinje inom forskningsetik som bör följas och läsas av samtliga personer som bedriver forskning. Helsingforsdeklarationen syftar till att skydda människors hälsa och rättigheter, detta görs genom att garantera och främja forskning där respekt för människor är en självklarhet,

World Medical Association [WMA] (2013) är den organisation som står bakom Helsingforsdeklarationen.

Under processen av detta självständiga arbete har författarna medvetet haft ett, i möjligaste mån, objektivt synsätt där egna tankar och värderingar uteslutits vid granskandet av artiklar samt vid sammanställning av resultat. Detta för att inte förvränga eventuella resultat. Enligt WMA (2013) säkerställs forskningsetik genom att den forskning som sker ska respektera samtliga deltagare, främja deras integritet samt värna om deras hälsa. Genom att filtrera bort artiklar där etisk granskning före publikation saknas har författarna säkerställt att samtliga artiklar som tagits med följt en etisk riktlinje. Enligt Kjellström (2017) bör etiska riktlinjer vid ett självständigt arbete följas kring ämnesval, artikelsökningar samt relevanta källor, frågeställningar och slutsats. Författarna menar att ämnesvalet till detta självständiga arbete är forskningsetiskt då denna litteraturöversikt kan komma att vara av betydelse för den enskilda individen som lever med ångest, sjuksköterskan samt samhället i stort. Resultatet i denna litteraturöversikt bygger på referenser från primärkällor, författarna har utgått från Sophiahemmets grundreferenssystem American Psychological Associations [APA].

RESULTAT

Resultatet för denna litteraturöversikt framställdes från 16 artiklar markerade med asterisk (*) i referenslistan. Artiklarnas data analyserades för att identifiera kategorier som sedan användes för att presentera resultatet. Kategorierna är: *Upplevelsen av psykiskt mående efter mötet med terapihunden*, *Upplevelsen av fysiskt mående efter mötet med terapihunden* och *Upplevelsen av interventionen som helhet*.

Tabell 2. Presentation av kategorier.

Kategorier
Upplevelsen av psykiskt mående efter mötet med terapihunden
Upplevelsen av fysiskt mående efter mötet med terapihunden
Upplevelsen av interventionen som helhet

Upplevelsen av psykiskt mående efter mötet med terapihunden

Inom denna kategori identifierades att deltagare i flera studier erfarit att mötet med en terapihund hade påverkat deras psykiska mående (Ambrosi et al., 2018; Hall, 2018; Hartwig, 2017; Hinic et al., 2019; Holman et al., 2020; Kline et al., 2019; Lang et al., 2010; Marcus et al., 2012; Marcus et al., 2013; McLaughlin et al., 2019; Muckle et al., 2017; Nepps et al., 2014; Perez et al., 2019; Smith et al., 2019; Stewart et al., 2014). Kline et al. (2019) studerade terapihundens påverkan hos personer med måttlig till svår ångest som befann sig på en akutmottagning. Åttio deltagare delades in i två olika grupper där den

ena gruppen fick träffa en terapihund medan den andra gruppen hade ett vanligt vårdbesök utan närvaro av terapihund. Under 15 minuter fick personerna träffa en terapihund tillsammans med en hundförare i ett mottagningsrum. Med hjälp av fältanteckningar och skattningsverktyg mättes personernas ångest, depression och smärtnivåer vid tre tillfällen. Mätningarna skedde innan mötet med terapihunden, 30 minuter efter mötet med terapihunden och 60 minuter efter exponering med terapihunden. Resultaten av dessa mätningar visade en minskning av ångest med 35 procent hos deltagarna. I gruppen där en terapihund medverkade var det en person som fick ökad ångest medan fyra personer i den andra gruppen hade en ökad ångest. Även Muckle et al. (2017) utförde en studie där deltagarna delades in i två grupper, den ena gruppen fick träffa en terapihund medan den andra gruppen fick utföra tyst läsning. I den gruppen som träffade en terapihund kunde en signifikant minskning av ångest mätas med hjälp av självskattningsverktyget State-Trait Anxiety Inventory [STAI] jämfört med den grupp där tyst läsning varit en del av interventionen där minskningen inte var lika stor. Lang et al. (2010) undersökte terapihundens påverkan hos personer med schizofreni som lever med ångest. Deltagarna delades upp i två grupper där den ena gruppen fick träffa en terapihund under 30 minuter, deltagarna fick möjlighet att välja mellan två olika terapihundar. Deltagarna fick inte röra hundarna men däremot utgick samtalen kring hunden. Samtalen handlade bland annat om deltagarnas erfarenheter kring tidigare hundar, deltagarens familjehistoria samt tidigare minnen. Alla samtal kretsade kring hundar eller andra djur. En signifikant skillnad mellan grupperna kunde ses redan efter en session med terapihunden. Detta bekräftas även av Marcus et al. (2012) som studerade terapihundens påverkan bland personer på en smärtklinik. Där en signifikant minskning av ångest kunde mätas bland deltagarna där möjligheten att träffa en terapihund mellan en och 45 minuter funnits. Flertalet av deltagarna valde att besöka terapihunden även efter sitt läkarbesök. Även Marcus et al. (2013) bekräftar i deras studie en signifikant minskning av ångest bland deltagarna med fibromyalgi som fått möjligheten att träffa en terapihund. För de personer där vård utan terapihundens medverkan studerades kunde en liten minskning av ångest mätas. Även i en studie utförd av Smith et al. (2019) där patienter inskrivna på sjukhus som var 65 år eller äldre fann att deltagarna angav en minskning i känslan av ångest på i snitt 31 procent efter djurassisterade aktiviteter. Denna minskning uppmättes efter djurassisterad aktivitet där deltagarna integrerat med en terapihund vid ett tillfälle i 12 till 20 minuter.

I studien av Stewart et al. (2014) fick studenter delta i djurassisterad terapi i grupper på tio till 15 studenter. Syftet med interventionen var att studera effekten på studenternas känslor av ångest och ensamhet. Stewart et al. (2014) fann att studenterna upplevde en minskning av ångestkänslorna efter den hundassisterade terapin jämfört med innan. Omkring 84 procent av deltagarna i studien ansåg att interaktionen med hunden var den mest hjälpsamma aspekten av interventionen, medan de resterande 16 procenten ansåg att det hade varit att interagera med andra studenter samt personal som hjälpt dem mest. Även Hall (2018) testade den djurassisterade terapins effekt på studenters känslor av ångest, men i detta fall inför en examination. Studenterna fick interagera med en terapihund före examinationen, och likt studien utförd av Stewart et al. (2014) visade sig även denna intervention minska deltagarnas känslor av ångest.

Syftet med studien av Hinic et al. (2019) var att utvärdera effekten av en kort stund av djurterapi och en jämförelseintervention på ångest hos barn inlagda på sjukhus. De deltagande barnen var i åldrarna sex till 17 år, deltagarna tilldelades gruppen för djurterapi eller kontrollgruppen. Deltagarna i varje grupp fick antingen besök av en forskningsassistent, en terapihund samt en hundförare, eller från en forskningsassistent för att genomföra ett pussel. Ångesten minskade avsevärt i båda grupperna, dock upplevde

barnen i behandlingsgruppen en signifikant större minskning av ångest jämfört med barnen i kontrollgruppen (Hinic et al., 2019). Även i Perez et al. (2019) studie var alla deltagare barn i åldrarna fem till 16 år. I denna studie hade terapihunden också en minskande effekt på procedurångesten hos deltagarna. Det var 19 av 21 (90 procent) av deltagarna som genomförde MR-undersökningen utan att behöva lugnande eller sövande medel. Även Holman et al. (2020) utförde en studie där effekten av djurassisterad terapi på ångestnivåer undersöktes, i denna studie mättes ångestnivåer bland sex psykiskt sjuka kvinnor på ett fängelse. Av de sex deltagarna var det fyra deltagare där interventionen hade måttlig till mycket effekt, medan två av deltagarna fick ingen till diskutabel effekt.

Hartwig (2017) studerade effekten av besök hos en kurator med en terapihund jämfört med besök hos endast en kurator. Deltagarna i studien var 29 barn som randomiserades till de olika interventionerna. Syftet var att ge evidens åt lösningsfokuserad hundassisterad terapi. Efter genomförd intervention fann Hartwig inte bara en signifikant minskning av tecken på ångest hos både testgruppen och kontrollgruppen, utan även en signifikant minskning av tecken på depression. Detta bekräftas även av Ambrosi et al. (2018) som i deras studie såg en signifikant minskning av depression med 33,5 procent bland personer över 65 år på en vårdinrättning, där interaktion med en terapihund erbjudits. I studien av Hall (2018) sågs däremot ingen signifikant effekt av hundassisterad terapi på depression.

I studien utförd av McLaughlin et al. (2019) beskrev deltagarna att de känt sig isolerade tiden innan terapihunden kom in i deras liv. Terapihunden hjälpte deltagarna att integreras i samhället på det sättet att hunden öppnade upp för samtal med andra människor under promenader. Vissa deltagare angav att terapihunden underlättade med sociala relationer då personerna var tvungna att ta sig ut i samhället vid exempelvis promenader. En upplevd minskning av känslor med ensamhet och isolering framkom även i studien av Stewart et al. (2014) efter att deltagarna varit med i djurassisterad terapi med en terapihund. Detta bekräftas även i studien utförd av Ambrosi et al. (2018) då deltagarna som träffat en terapihund fick en större social drivkraft och motivation.

Upplevelsen av fysiskt mående efter mötet med terapihunden

Inom denna kategori identifierades att deltagare i flera studier erfarit att mötet med en terapihund hade påverkat deras fysiska mående (Ambrosi et al., 2018; Kline et al., 2019; Marcus et al., 2012; Marcus et al., 2013; Muckle et al., Nepps et al., 2014). I den studie där Kline et al. (2019) mätte ångest, depression och smärta hos personer på en akutmottagning uppmättes en minskning av bröstsmärta hos deltagarna. Bland de personer där en terapihund medverkade uppmättes en minskning av bröstsmärta till 17 procent, i den grupp där vanlig vård utan terapihund utfördes var minskningen fem procent. Detta bekräftar även Marcus et al. (2012) som i sin studie såg att smärtan hos personer på en smärtklinik minskade med 22,6 procent där en terapihund fanns tillgänglig jämfört med 3,6 procent i deltagargruppen utan terapihund. I en senare studie såg Marcus et al., (2013) att smärtan hos patienter med fibromyalgi minskade med 34 procent där en terapihund fanns tillgänglig i väntrummet på en smärtklinik, jämfört med 4 procent i deltagargruppen utan terapihund. Ambrosi et al. (2018) såg även i deras studie en minskning av smärta bland de deltagare där en terapihund varit en del av behandlingen, däremot var minskningen av smärta relativt liten jämfört med kontrollgruppen. I en studie utförd av Muckle et al. (2017) på 62 studenter i Singapore kunde en minskning av blodtryck mätas efter att deltagarna träffat en terapihund. Däremot uppmättes inga signifikanta skillnader i blodtryck och puls i

studien utförd av Nepps et al. (2014) där en grupp fick träffa en terapihund medan den andra gruppen fick genomgå stresshantering.

Upplevelsen av interventionerna som helhet

Det förekom i flera studier att deltagarna beskrev aspekter av erfarenheten av terapihunden som intervention, där den inte var direkt relaterad till det fysiska eller psykiska måendet (Ambrosi et al., 2018; Henry et al., 2015; Kline et al., 2019; Marcus et al., 2012; Marcus et al., 2013; McLaughlin et al., 2019; Muckle et al., 2017; Nepps et al., 2014; Perez et al., 2019). Henry et al. (2015) undersökte om terapihunden fungerar som komplement i ett mindfulnessprogram för personer som lever med stress och ångest. Deltagarna delades in i två olika grupper, där den ena gruppen fick möjlighet att träffa en terapihund en gång i veckan under 50 minuter. Medan den andra gruppen enbart följde ett mindfulnessprogram under sex till nio veckor. Efter dessa veckor gjordes mätningar på bland annat ångest och depression. Av dessa mätningar kunde ingen skillnad i minskning av ångest och depression ses. Däremot rapporterade flertalet deltagare i gruppen med terapihunden att de upplevde terapihunden som en hjälpande faktor till att öppna upp sig, att det blev lättare att prata när terapihunden fanns i rummet. Terapihunden upplevdes som en konversationsstartare där deltagarna ställde frågor om terapihunden men även skrattade åt dennes beteende. Alla deltagare integrerade olika med terapihunden men Henry et al. (2015) noterade att samtliga deltagare omedvetet integrerade med terapihunden antingen verbalt eller fysiskt i form av klappande. Vidare menar Henry et al. (2015) att terapihundar kan vara en bidragande faktor till att minska stigma kring psykisk ohälsa i form av ångest och depression. Då terapihunden har en förmåga att öppna människor och därmed prata om hur de mår. Detta bekräftas av Nepps et al. (2014) som i deras studie såg att terapihunden lyckades få deltagarna att prata om sitt mående. En deltagare som inte pratat på flera dagar började samtala i samband med den sociala interaktionen tillsammans med terapihunden.

Deltagarna i den studie Henry et al. (2015) utförde med terapihunden som komplement i ett mindfulnessprogram för personer med psykisk stress och ångest uppgav att terapihunden bidrog till en trevligare och mer lustfylld stämning. Detta bekräftas av Marcus et al. (2012) som undersökte terapihundens påverkan hos personer på en smärtklinik, där deltagarna uppgav en ökad känsla av lugn, glädje och behaglighet. Ambrosi et al. (2018) kunde även i deras studie se att terapihunden framkallade ett lugn hos deltagarna som i sin tur ledde till en positiv påverkan på humöret. Även Kline et al. (2019) bekräftar en positiv upplevelse av terapihunden inom vården då det i studien framgår en generell positiv förändring hos deltagarna efter en 15 minuters träff med en terapihund. Dessa förändringar inkluderar ett förändrat beteende i konversationerna från negativa till positiva. I Muckle et al. (2013) studie kunde en ökad självkänsla bland deltagarna uppmätas. Liknande studien utförd av Kline et al. (2019) upplevde deltagarna i Perez et al. (2019) studie en positiv känsla och talade om att de önskade att få träffa terapihunden igen inför nästa magnetröntgen [MR]. Även vårdnadshavarna till deltagarna uttryckte entusiasm över interventionen och 95 procent upplevde besöket som bra eller utmärkt. Denna studie syftade till att undersöka effektiviteten av en icke farmakologisk intervention som ångestdämpare vid magnetröntgenundersökningar av barn.

I en studie utförd av McLaughlin et al. (2019) där före detta militärer med PTSD blev tilldelade varsin terapihund uppgav deltagarna att terapihunden gav en trygghetskänsla. En av deltagarna beskrev terapihunden som en livlina. En annan deltagare beskrev

upplevelsen av terapihunden som en teamkänsla, likt den lagkänslan som finns inom militären. I Marcus et al. (2013) studie uppgav däremot en del av de personer som tidigare haft egna hundar att terapihunden utlöste vissa negativa känslor då terapihunden gav upphov till en saknad av den egna hunden. Även i McLaughlin et al. (2019) studie uttryckte några deltagare att terapihunden hade en negativ inverkan på den mentala hälsan, då oron för att tiden efter terapihunden skulle kännas mörk och ensam.

DISKUSSION

Resultatdiskussion

Syftet med denna litteraturöversikt var att beskriva personers erfarenheter av mötet med terapihund vid ångest. Författarna till denna litteraturöversikt redovisar resultatet i följande tre huvudkategorier: *Upplevelsen av psykiskt mående efter mötet med terapihunden*, *Upplevelsen av fysiskt mående efter mötet med terapihunden* och *Upplevelsen av interventionen som helhet*. Det framkom att terapihunden bidrog till lugn, minskad ångest, minskad depression, ett större välbefinnande samt en känsla av ökat socialt sammanhang. Terapihunden kunde också bidra till en viss oro och ledsamhet då tanken på att inte längre ha tillgång till en terapihund dök upp hos en del personer. Resultatet kopplas samt diskuteras med hjälp av Aaron Antonoskys teoretiska utgångspunkt, känslan av sammanhang [KASAM].

Det framkom av litteraturöversikten att de flesta personer med ångest upplever terapihunden som en positiv omvårdnadsåtgärd där minskad ångest uppnåddes. Med en minskad ångest ökade känslan av meningsfullhet hos personerna, en del uttryckte att känslan av hopplöshet försvann och ersattes av en glädjefylld samt positiv känsla. Meningsfullhet är en av tre komponenter enligt Antonovsky (1991) teoretiska utgångspunkt KASAM, vidare menar han att känslan av meningsfullhet ökar då en person är engagerad i något som för personen är betydelsefullt. Av resultatet framkom att terapihunden som omvårdnadsåtgärd minskade ångesten hos personer i olika åldrar samt i olika länder. Att terapihunden minskar ångest bekräftas även av Hoffmann et al. (2009) som menar att terapihunden bidrar till en terapeutisk fördel som kan leda till minskad ångest. Ytterligare ett fynd som framkom var att majoriteten av personerna med ångest var öppna och positiva till att använda terapihund som omvårdnadsåtgärd vid flera tillfällen, då de såg terapihunden som meningsfull. Detta bekräftas av Coakley et al. (2009) där patienter som fick möjligheten att ha en terapihund som omvårdnadsåtgärd under två tillfällen per vecka beskrev upplevelsen som positiv. Vidare framkom ännu ett fynd av litteraturöversikten vilket visade att personer med ångest upplevde terapihunden som en bidragande faktor till att lättare känna samhörighet samt en ökad social interaktion med andra människor. Detta bekräftas av Rodriguez et al. (2020) som hävdar att terapihunden kan leda till en positiv inverkan på personers psyke, sociala liv samt livskvalitet. Ur resultaten framgick att de personer som lever med ångest och där tillgång till terapihund som omvårdnadsåtgärd funnits upplevde en minskad ångest, minskad ensamhet och större social interaktion med andra människor och även generellt i samhället. Ett annat fynd ur resultaten var att terapihunden hjälpte till att bidra med en ökad motivation till socialt umgänge och därmed en större känsla av delaktighet. Enligt Antonovsky (1991) kan god hälsa uppnås då en person känner delaktighet i ett begripligt, hanterbart samt meningsfullt sammanhang.

Även minskning av smärta upplevdes efter mötet med en terapihund, det var framförallt bröstsmärtor som minskade bland personer med ångest. Bröstsmärtor är ett fysiskt symptom som ofta kan uppkomma i samband med ångest, smärtan uppkommer då personen har en känsla av att bröstet är alldeles för trångt (Albinsson & Strang, 2012). En anledning till den minskade bröstsmärtan som framkom i resultatet kan vara att personerna som träffar en terapihund känner ett lugn och en trygghet som leder till att trycket över bröstet lättar och smärtan därmed minskar. En annan anledning kan vara att ångesten blir lättare att hantera då en terapihund finns tillgänglig och personerna då kan rikta fokus på terapihunden och inte enbart på sin ångest. Inom KASAM ingår hanterbarhet som ytterligare en komponent, Antonovsky (1991) menar att en person får lättare att hantera olika stimuli och situationer när resurser finns till förfogande. Författarna till denna litteraturöversikt menar att terapihunden som omvårdnadsåtgärd skulle kunna ses som en resurs för personer med ångest. Terapihunden skulle kunna underlätta då exempelvis en person känner att en ångestattack är på gång. Genom att klappa eller krama en terapihund i en sådan situation skulle en känsla av lugn kunna infinna sig hos personen och därmed minska risken för utlösande av en ångestattack. Ytterligare ett fynd i denna litteraturöversikt var minskning av blodtryck vid närvaro av en terapihund. Däremot framkom även resultat där terapihunden inte stod för någon minskning av blodtryck hos personer med ångest. Att terapihunden inte har någon ångestdämpande effekt i form av fysiska aspekter är något som bekräftas av Mueller et al. (2021) då de menar att terapihunden inte har någon ångestdämpande effekt.

Denna litteraturöversikt lyfter fram de erfarenheter personer som lever med ångest fått av terapihunden som omvårdnadsåtgärd ur olika aspekter. Resultatet visade att terapihunden i stor utsträckning bidrar till en positiv upplevelse samt är en bidragande faktor till minskad ångest. En del av resultatet visade däremot att terapihunden som omvårdnadsåtgärd inte utgjorde någon större förbättring för personer med ångest. Eftersom varje enskild individ är unik är det viktigt att vårdpersonal har i beaktande att på ett personcentrerat sätt ge bästa möjlighet till en uppnådd hälsa. Att tillgodose autonomi hos varje patient och därmed även självbestämmandet över vilken typ av vård som ska utföras är enligt Patientlagen (SFS 2014:821) en skyldighet hälso-och sjukvården har gentemot alla patienter. Författarna till denna litteraturöversikt menar att en ökad tillgängligheten av terapihundar som omvårdnadsåtgärd inom vården skulle kunna bidra till en ökad psykisk hälsa och välbefinnande. Då terapihunden bidragit till de enligt Antonovsky (1991) tre centrala komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet inom KASAM tyder det på att terapihunden som omvårdnadsåtgärd kan bidra med en ökad känsla av sammanhang för personer som lever med ångest.

Agenda 2030 är en universell agenda där FN:s medlemsländer tillsammans strävar efter en hållbar utveckling, denna agenda innehåller 17 globala mål. Det tredje målet syftar till god hälsa och välbefinnande och finns för att säkerställa att alla människor i alla åldrar (Regeringen, 2017). Delmål 3.4 innebär att alla länder senast 2030 ska främja psykisk hälsa och välbefinnande och arbeta för att få ner dödligheten bland icke smittsamma sjukdomar såsom ångest och depression med en tredjedel (Regeringen, 2017). Författarna till denna litteraturöversikt anser att resultatet är av betydelse för hållbar utveckling, samhället samt den enskilde individen då terapihunden som omvårdnadsåtgärd är en potentiellt bidragande faktor till att främja psykisk hälsa och välbefinnande.

Metoddiskussion

Genom denna icke-systematiska litteraturöversikt ville författarna lyfta erfarenheter av terapihundar som omvårdnadsåtgärd hos personer med ångest. Enligt Friberg (2017) innebär en icke-systematisk litteraturöversikt att data från ett antal studier överblickas och sammanställs, och resultatet av detta kan sedan användas i praktiken. Kristensson (2014) belyser att skillnaden mellan denna typ av studie och en systematisk litteraturöversikt är att den sistnämnda behöver inkludera samtliga studier med det valda ämnet som finns i databassökningen. Vid en icke-systematisk litteraturöversiktsdesign däremot väljer författarna på egen hand vilka artiklar som är av relevans och därmed ska ingå (Polit & Beck, 2017). Kristensson (2014) menar att detta gör en systematisk litteraturöversikt pålitligare än en icke-systematisk litteraturöversikt. Ett sätt att förbättra denna litteraturöversikt och stärka fyndens evidens hade därför varit att arbeta utifrån en systematisk metod. Då författarna hade begränsad kompetens inom forskningsmetodik och en tidsbegränsning valdes dock den icke-systematiska litteraturöversikten som metod. Det fanns även andra typer av studier som kunnat besvara det presenterade syftet i denna icke-systematiska litteraturöversikt. Exempelvis hade en kvalitativ studie baserad på intervjuer kunnat besvara syftet. Olsson & Sörensen (2011) menar att en kvalitativ intervjuundersökning med låg standardisering och låg strukturering är en lämplig metod för att besvara syften där man undersöker upplevelser, erfarenheter och känslor. Dock valde författarna även bort kvalitativa metoder på grund av tidigare nämnda skäl. Trots att den valda metoden till viss del anses mindre pålitlig kan den bidra till att öka insikten och kännedomen kring ett problemområde (Kristensson, 2014).

I en icke-systematisk litteraturöversikt ska det finnas tydliga inklusions- samt exklusionskriterier och den genomförda litteratursökningen ska tydligt framgå (Kristensson, 2014). Författarna valde att inkludera både kvalitativa och kvantitativa studier då de kvalitativa studierna ger en inblick i den subjektiva upplevelsen hos deltagarna, medan de kvantitativa studierna ger en god överblick över hur effektiv en behandling är (Olsson & Sörensen, 2011). Författarna ansåg att denna blandning av metoder var berikande för resultatet. För att förstärka kvaliteten av detta arbete inkluderades endast artiklar som var primärkällor och som var peer-reviewed, vilket Polit & Beck (2017) rekommenderar. Endast artiklar som fanns tillgängliga i fulltext inkluderades, då författarna behövde ha tillgång till hela innehållet i dem. Vidare avgränsades urvalet till att inkludera artiklar publicerade mellan åren 2010 och 2021. Detta gjordes för att resultatet skulle vara uppdaterat med den senaste forskningen. Vid valet av engelska som språk på de inkluderade artiklarna hade författarna två saker i åtanke. För det första skrivs eller översätts majoriteten av vetenskapliga artiklar till engelska, vilket ökar sannolikheten att finna flera artiklar av god kvalitet till resultatet. För det andra behövde författarna förstå artiklarnas innehåll så bra att feltolkningar undveks helt, och båda författarna besitter goda kunskaper i det engelska språket. Till sist skulle författarna välja vilka åldersgrupper litteraturöversikten skulle inkludera. Efter genomläsning av titlar samt abstrakt från sökträffarna beslutades det att alla åldrar skulle ingå i översikten. Detta beslut grundade sig i att erfarenheten av terapihunden som omvårdnadsåtgärd för patienter med ångest är givande för litteraturöversikten oberoende av åldern på den som återger sin erfarenhet.

De exklusionskriterier som användes var direkt riktade mot innehållet i forskningsstudierna. Dels exkluderades artiklar som inte berörde hur interventionen påverkade deltagarnas upplevelse av ångest. Detta för att litteraturöversikten belyser personer som har olika typer av ångest och därför är det relevant att deltagarna upplever ångest före genomförd studie för att se hur och om den ångesten påverkats efter genomförd

studie. Sedan exkluderades de artiklar där det terapidjur som använts inte varit en hund. Återigen är detta relaterat till denna litteraturöversikts syfte. Författarna valde att studera specifikt teraphundar som omvårdnadsåtgärd, men i databaserna användes söktermer så som "*Service Animals*" vilket även inkluderade andra terapidjur, exempelvis hästar.

Polit & Beck (2017) menar att grunden till en noggrann studie är att finna relevanta sökord till databassökningen. För att möjliggöra detta tog författarna hjälp av personalen på Sophiahemmet Högskolas Bibliotek. Författarna hade ett handledningstillfälle inom databassökning med en bibliotekarie före artikelsökningen till resultatet påbörjades, och detta ansåg författarna bidrog till att sökresultaten var bättre och gav artiklar som kunde besvara syftet. Artikelsökningen genomfördes i databaserna CINAHL och PsycINFO, då de båda är inriktade på omvårdnad och PsycINFO även på psykiska tillstånd. De applicerade avgränsningarna i båda databaserna var att artiklarna skulle finnas tillgängliga i fulltext, vara publicerade mellan åren 2010 och 2021, vara peer-reviewd och vara tillgängliga på engelska. I båda databaserna användes ämnesord, som i CINAHL kallas Major Headings [MH] och i PsycINFO kallas Descriptors [DE]. Dessa ämnesord är motsvarigheten till MeSH-termer. Dessa ämnesord eller söktermer kombinerades sedan med hjälp av Booleska operatörerna "OR" och "AND" för att få mer exakta sökträffar. Enligt Polit & Beck (2017) ger "OR" ett mer generellt resultat och öppnar för en bredare sökträff, medan "AND" ger mer specifika resultat. De exakta sökorden samt hur de kombinerades med Booleska operatörer redovisades i Tabell 1. Författarna genomförde även en manuell sökning genom att söka bland referenserna hos de studier som inte passade syftet för denna litteraturöversikt. Detta gjordes på grund av den begränsade mängden studier som hittades vid databassökningen, samt för att inte missa artiklar av god kvalitet. Dock ökar manuella sökningar tillförlitligheten hos litteraturöversikten enligt Henricson (2017).

För att bedöma vilken kvalitet de funna artiklarna hade använde författarna Sophiahemmet Högskolas bedömningsunderlag för vetenskaplig klassificering avseende studier med kvantitativ och kvalitativ metodansats, som modifierats utifrån Berg et al. (1999) och Willman et al. (2016), se bilaga A. Efter att ha granskat de artiklar som kunde besvara syftet för litteraturöversikten fann författarna att åtta var av hög kvalitet, åtta av medel kvalitet samt fyra av låg kvalitet. Författarna vägde då fördelar och nackdelar av att inkludera de fyra artiklarna av låg kvalitet. Att inkludera 20 artiklar hade kunnat stärka resultatet för litteraturöversikten. Emellertid är kvaliteten på resultatet lägre om inkluderade resultatartiklar är av låg kvalitet (Kristensson, 2014). Författarna ansåg att de 16 artiklarna av hög och medel kvalitet skulle räcka för att besvara syftet och valde då att exkludera de fyra artiklarna av låg kvalitet. Under metod beskrivs mer ingående hur författarna gick till väga vid kvalitetsgranskningen av artiklarna.

För att påvisa litteraturöversiktens trovärdighet redovisade författarna tydligt hur arbetet genomfördes och att syftet besvarades och diskuterades, i enlighet med Kristensson (2014). En dimension av trovärdighet är tillförlitlighet Kristensson (2014), vilket författarna även applicerade i sitt arbete med litteraturöversikten. För att öka tillförlitligheten använde sig författarna av triangulering, vilket innebär att två eller fler analyserar insamlade data tillsammans för att inte riskera att en persons perspektiv ska färga resultatet (Olsson & Sörensen, 2011). Att urvalet av studier i resultatet har varit varierat samt att analysprocessen varit transparent höjer också tillförlitligheten (Kristensson, 2014). Ytterligare en dimension av trovärdigheten är överförbarhet. Överförbarheten av en studie definieras av hur relevant och tillämpbart resultatet är för andra sammanhang än den kontext som undersöktes (Kristensson, 2014). En aspekt som kunde påverka

överförbarheten i denna litteraturöversikt var studiernas ursprung. Artiklarna som användes i resultatet kommer från USA, Australien, Singapore, Italien, Tyskland och Storbritannien. Att artiklarna kommer från flera olika länder ökade generaliserbarheten, men då inga artiklar från Sverige om ämnet återfanns påverkas överförbarheten till svensk hälso- och sjukvård. Emellertid var ämnet för litteraturöversikten terapihundar som omvårdnadsåtgärd, och ur hundaspekten påverkas inte överförbarheten av att det inte inkluderades svenska studier. Dock kan hundförarens utbildning skilja sig mellan olika länder, vilket skulle kunna påverka överförbarheten. Samtidigt fanns en samstämmighet hos artiklarna i resultatet om att terapihundar kan minska ångest. Eftersom artiklarna hade detta gemensamt även om det testades i olika länder och i olika kontexter kan resultatet anses generaliserbart till andra vårdkontext.

Vid fem tillfällen granskades denna litteraturöversikt av en handledare och en handledningsgrupp. Genom dessa kontroller kunde författarna försäkra sig om att syftet med litteraturöversikten följdes genom hela arbetet samt att författarna höll sig opartiska till resultatet. Enligt Henricson (2017) ger det en ökad trovärdighet till studien då den genomgått en extern granskning. Kristensson (2014) menar att genom att bruka referenssystem genomgående i en studie visar författarna för läsaren att den redovisade informationen är förankrad till tidigare forskning. Därför utgick denna litteraturöversikt från American Psychological Associations [APA] referenssystem vid alla referat, likaväl löpande som i referenslista, samt vid citat. Författarna ville, genom att utgå ifrån APA, tydliggöra att argumenten i denna studie har stöd i primärkällor. Förhoppningen var även att underlätta för läsaren att finna de använda källorna genom hela litteraturöversikten.

Slutsats

Syftet med denna litteraturöversikt var att beskriva personers erfarenheter av mötet med terapihund vid ångest. Resultatet visar att terapihundar på olika sätt kan bidra till en positiv erfarenhet för patienter med ångest. De upplevelser av hundassisterade aktiviteter som presenterades i denna litteraturöversikt var upplevelser av: minskad ångest, minskad depression, minskad ensamhet, minskad smärta, ökad trygghet, ökad förmåga att öppna upp sig och en allmänt positiv känsla av hundassisterade interventioner. Även om deltagarna i de studier som bidragit till resultatet erfar ångest i flera olika kontexter är det gemensamt för samtliga studier att terapihunden hade en klinisk och/eller statistiskt signifikant inverkan på ångesten, förutom en studie där hunden var del av ett mindfulnessprogram. En övergripande positiv känsla var också gemensam för majoriteten av studier, och med den också en ökad känsla av sammanhang. Att erbjuda evidensbaserad och personcentrerad vård ingår i sjuksköterskans kärnkompetenser, och fynden i denna litteraturöversikt visar att integrera terapihundar i vården skulle kunna ses som ett vedertaget alternativ vid omvårdnad av patienter med ångest.

Fortsatta studier

Som tidigare diskuterat hade denna studie kunnat utföras som en systematisk litteraturöversikt för att ge en mer korrekt bild av befintlig evidens. Därför vore det av betydelse att utföra en litteraturöversikt med systematisk design i framtiden. Även en kvalitativ intervjustudie har diskuterats för att ge ett djupare perspektiv av deltagarnas upplevelser, då denna översikts resultat främst baserats på kvantitativa studier.

Ett annat perspektiv på fortsatta studier som författarna ansåg kunna vara av intresse var att undersöka terapihundens effekt i specifika kontexter. Exempelvis ansåg författarna att studien av Perez et al. (2019), där terapihunden hjälpte barn med procedurångest, gav inspiration till att vidare undersöka terapihundars effekt på specifikt procedurångest och/eller procedursmärta hos barn. Även frågan om terapihundar kan vara ett effektivt komplement till gruppterapi väcktes hos författarna, då både Henry et al. (2015) och Nepps et al. (2014) i deras studier såg att terapihunden bidrog till att öppna upp deltagarna i samtal om svåra frågor. Till sist diskuterade även författarna om terapihunden kan bidra till att öka välbefinnandet hos patienter och närstående på palliativa avdelningar och skulle finna det intressant att se vidare forskning inom detta område.

Klinisk tillämpbarhet

Litteraturoversikten belyser erfarenheten av terapihunden som omvårdnadsåtgärd bland personer som lever med ångest. Det framkom att terapihunden för det mesta upplevdes positivt ur både psykiska och fysiska aspekter. Att i större utsträckning erbjuda terapihund som en del av omvårdnaden för personer med ångest skulle kunna bidra till bättre vård och en större möjlighet till psykiskt välbefinnande. Terapihunden kan bidra till att personer med ångest får bättre vård och därmed bättre hjälp till ett psykiskt välmående. Då ångest är något som förekommer globalt kan kunskapen från denna litteraturoversikt tillämpas i både Sverige samt internationellt.

Författarnas bidrag

Författarna Amanda Nyberg och Julia Banda har bidragit till samtliga delar av denna litteraturoversikt i lika stor omfattning.

Tack till

Bibliotekspersonalen på Sophiahemmet Högskola för handledning i databassökning.

Karin Bergkvist (Examinator) för hjälp och feedback.

Yvonne Hajradinovic (Handledare) för hjälp och feedback.

Gustav Alinder, Josefine Carlström, Nathalie Gutsch, Katarina Lundmark, Carina Skareby och Sara Åslund (Handledningsgruppen) för hjälp och feedback.

REFERENSER

I referenslistan har de artiklar som använts för att ta fram resultatet markerats med en asterisk (*).

Albinsson, L., & Strang, P. (2012). Ångest, depression och sömnstörningar. P. Strang & B. Beck-Friis (Red.), *Palliativ vård och medicin* (ss. 306-317). Författarna och Liber AB.

Allgulander, C. (2019). *Klinisk psykiatri* (4:1. uppl.). Studentlitteratur AB.

*Ambrosi, C., Zaiontz, C., Peragine, G., Sarchi, S., & Bona, F. (2019). Randomized controlled study on the effectiveness of animal-assisted therapy on depression, anxiety, and illness perception in institutionalized elderly. *Psychogeriatrics*, *19*(1), 55–64.
<https://doi.org/10.1111/psyg.12367>

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (3. Uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.

Archer, J., Bower, P., Gilbody, S., Lovell, K., Richards, D., Gask, L., Dickens, C., & Coventry, P. (2012). Collaborative care for depression and anxiety problems. *The Cochrane database of systematic reviews*, *10*, CD006525.

Atkinson, Leslie D., & Murray, Mary Ellen. (1987). *Att förstå omvårdnadsprocessen*. Studentlitteratur.

Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, *19*(2), 93–107.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow>

Bentling, S. (2019). Sjuksköterskeprofessionen- en tillbakablick på kompetens och kunskapskrav. I J. Leksell & M. Lepp (Red.), *Sjuksköterskans kärnkompetenser* (ss. 30-55). Liber.

Berg, A., Dencker, K. & Skärsäter, I. (1999). *Evidensbaserad omvårdnad: Vid behandling av personer med depressionssjukdomar*. (Evidensbaserad omvårdnad,1999:3). Stockholm: SBU, SFF.

Bergbom, I. (2019). Vårdande kompetens, personcentrerad vård och organisationer. I J. Leksell & M. Lepp (Red.), *Sjuksköterskans kärnkompetenser* (ss. 89-113). Liber.

Björvell, C., & Thorell-Ekstrand, I. (2014). Omvårdnadsåtgärder. I A. Ehrenberg & L. Wallin (Red.), *Omvårdnadens grunder: Ansvar och utveckling* (2. Uppl., ss. 113-133). Studentlitteratur.

Broman, M. (2017). *Nytta och nöje med hunden-din blivande terapihund*. Astremi AB.

Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment

analysis. *Lancet Psychiatry*, volym 5(3), 415-424. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30024-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30024-4)

Coakley, A. B., & Mahoney, E. K. (2009). Creating a therapeutic and healing environment with a pet therapy program. *Complementary therapies in clinical practice*, 15(3), 141–146. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.05.004>

Doyle London, M., Mackenzie, L., Lovarini, M., Dickson, C., & Alvarez-Campos, A. (2020). Animal Assisted Therapy for Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder: Parent perspectives. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50 4492 – 4503. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04512-5>

Florin, J. (2019). Omvårdnadsprocessen. I A. Ehrenberg & L. Wallin (Red.), *Omvårdnadens grunder: Ansvar och utveckling* (3. Uppl., ss. 45–74). Studentlitteratur.

Friberg, F. (2017). Att göra en litteraturoversikt. I Friberg, F. (red.). *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (3. Uppl., ss. 141–151). Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Statistik psykisk hälsa*. Hämtad 7 Januari 2021 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Vad är psykisk hälsa?*. Hämtad 8 April 2021 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2021). *Ängslan, oro eller ångest*. Hämtad 7 April 2021 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/angslan-oro-eller-angest/>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (4. uppl.). Natur & Kultur, Stockholm.

Furåker, C., & Nilsson, A. (2019). Sjuksköterskeprofessionen- en tillbakablick på kompetens och kunskapskrav. I J. Leksell & M. Lepp (Red.), *Sjuksköterskans kärnkompetenser* (ss. 30-55). Liber.

*Hall, D. (2018). Nursing Campus Therapy Dog: A Pilot Study. *Teaching & Learning in Nursing*, 13(4), 202–206. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2018.05.004>

*Hartwig, E. K. (2017). Building Solutions in Youth: Evaluation of the Human–Animal Resilience Therapy Intervention. *Journal of Creativity in Mental Health*, 12(4), 468–481. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1283281>

Henricson, M. (2017) Diskussion. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 411-419). Lund: Studentlitteratur.

*Henry, C. L., & Crowley, S. L. (2015). The psychological and physiological effects of using a therapy dog in mindfulness training. *Anthrozoös*, 28(3), 385–401. <https://doi.org/10.1080/08927936.2015.1052272>

- *Hinic, K., Kowalski, M. O., Holtzman, K., & Mobus, K. (2019). The Effect of a Pet Therapy and Comparison Intervention on Anxiety in Hospitalized Children. *Journal of Pediatric Nursing*, 46, 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.03.003>
- Hoffmann, A. O. M., Lee, A. H., Wertenaue, F., Ricken, R., Jansen, J. J., Gallinat, J., & Lang, U. E. (2009). Dog-assisted intervention significantly reduces anxiety in hospitalized patients with major depression. *European Journal of Integrative Medicine*, 1(3), 145-148. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2009.08.002>
- *Holman, L. F., Wilkerson, S., Ellmo, F., & Skirius, M. (2020). Impact of Animal Assisted Therapy on Anxiety Levels Among Mentally Ill Female Inmates. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(4), 428–442. <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1729918>
- Hughes, M. J., Verreynne, M.-L., Harpur, P., & Pachana, N. A. (2020). Companion Animals and Health in Older Populations: A Systematic Review. *Clinical Gerontologist*, 43(4), 365–377. <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1650863>
- Hurtado, M. M., Villena, A., Vega, A., Amor, G., Gómez, C., & Morales, A. J. M. (2020). “I have anxiety, but I have values and preferences” Experiences of users with generalized anxiety disorder: A qualitative study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3), 521–530. <https://doi.org/10.1111/inm.12690>
- Jain, B., Syed, S., Hafford-Letchfield, T., & O'Farrell-Pearce, S. (2020). Dog-assisted interventions and outcomes for older adults in residential long-term care facilities: A systematic review and meta-analysis. *International journal of older people nursing*, 15(3), e12320. <https://doi.org/10.1111/opn.12320>
- Kjellström, S. (2017). Forskningsetik. M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (ss. 57-80). Lund: Studentlitteratur.
- *Kline, J. A., Fisher, M. A., Pettit, K. L., Linville, C. T., & Beck, A. M. (2019). Controlled clinical trial of canine therapy versus usual care to reduce patient anxiety in the emergency department. *PloS one*, 14(1), e0209232. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209232>
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur och kultur.
- *Lang, U., Jansen, J., Wertenaue, F., Gallinat, J., & Rapp, M. (2010). Reduced anxiety during dog assisted interviews in acute schizophrenic patients. *European Journal of Integrative Medicine*, 2(3), 123-127. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2010.07.002>
- Lenkei, R., Carreiro, C., Gácsi, M., & Pongrácz, P. (2021). The relationship between functional breed selection and attachment pattern in family dogs (canis familiaris). *Science Direct*, 235(105231), <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2021.105231>
- Lundström, S., Jornfeldt, H., Hedman Ahlström, B., Skärsäter, I. (2019). Health-related lifestyle and perceived health among people with severe mental illness: Gender differences and degree of sense of coherence. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(2), 182-188. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.12.002>

*Marcus, D. A., Bernstein, C. D., Constantin, J. M., Kunkel, F. A., Breuer, P., & Hanlon, R. B. (2012). Animal-assisted therapy at an outpatient pain management clinic. *Pain medicine, 13*(1), 45–57. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2011.01294.x>

*Marcus, D. A., Bernstein, C. D., Constantin, J. M., Kunkel, F. A., Breuer, P., & Hanlon, R. B. (2013). Impact of animal-assisted therapy for outpatients with fibromyalgia. *Pain medicine, 14*(1), 43–51. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2012.01522.x>

McCance, T., & McCormack, B. (2019). Personcentrerad omvårdnad. I J. Leksell & M. Lepp (Red.), *Sjuksköterskans kärnkompetenser* (ss. 76-88). Liber.

*McLaughlin, K., & Hamilton, A. L. (2019). Exploring the influence of service dogs on participation in daily occupations by veterans with PTSD: A pilot study. *Australian Occupational Therapy Journal, 66*(5), 648–655. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12606>

Mueller, M. K., Anderson, E. C., King, E. K., & Urry, H. L. (2021). Null effects of therapy dog interaction on adolescent anxiety during a laboratory-based social evaluative stressor. *Anxiety, stress, and coping*, 1–16. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1892084>

*Muckle, J., & Lasikiewicz, N. (2017). An exploration of the benefits of animal-assisted activities in undergraduate students in Singapore. *Asian Journal of Social Psychology, 20*(2), 75–84. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12166>

Muñoz Lasa, S., Ferriero, G., Brigatti, E., Valero, R., & Franchignoni, F. (2011). Animal-assisted interventions in internal and rehabilitation medicine: a review of the recent literature. *Panminerva medica, 53*(2), 129–136.

*Nepps, P., Stewart, C. N., & Bruckno, S. R. (2014). Animal-assisted activity: Effects of a complementary intervention program on psychological and physiological variables. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 19*(3), 211–215. <https://doi.org/10.1177/2156587214533570>

Nilsson Kajermo, K., Johansson, E., & Wallin, L. (2014). Kunskapsbaserad omvårdnad från kunskap till säker och effektiv vård. I A. Ehrenberg & L. Wallin (Red.), *Omvårdnadens grunder: Ansvar och utveckling* (2. Uppl., ss 297-329). Studentlitteratur.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011) *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB

*Perez, M., Cuscaden, C., Somers, J. F., Simms, N., Shaheed, S., Kehoe, L. A., Holowka, S. A., Aziza, A. A., Shroff, M. M., & Greer, M.-L. C. (2019). Easing anxiety in preparation for pediatric magnetic resonance imaging: a pilot study using animal-assisted therapy. *Pediatric Radiology, 49*(8), 1000–1009. <https://doi.org/10.1007/s00247-019-04407-3>

Polit, D.F., & Beck C.T. (2017). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (10th intern. ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Pruskowski, K. A., Gurney, J. M., & Cancio, L. C. (2020). Impact of the implementation of a therapy dog program on burn center patients and staff. *ScienceDirect, 46*(2), 293-297. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2019.11.024>

Regering. (2017). Hälsa och välbefinnande. Hämtad 20 maj, 2021, från <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/halsa-och-valbefinnande/>

Rodriguez, K. E., Greer, J., Yacilla, J. K., Beck, A. M., & O'Haire, M. E. (2020). The effects of assistance dogs on psychosocial health and wellbeing: A systematic literature review. *PloS one*, 15(12), e0243302. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243302>

Rosèn, M. (2017). Systematisk litteraturöversikt. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. (2. uppl., ss. 375-387). Lund: Studentlitteratur.

SFS 2014:821. *Patientlag*. Hämtad 16 maj, 2021, från https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientlag-2014821_sfs-2014-821

Sjöström, N. & Skärsäter, I. (2020). Ångestsyndrom. I L. Wiklund Gustin & I. Skärsäter (Red.), *Omvårdnad vid psykisk ohälsa: På grundnivå* (3 uppl., s. 87-106). Lund: Studentlitteratur AB.

Skärsäter, I. & Ali, L. (2019). Psykisk ohälsa. I A.-K. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa*. (3 uppl., s. 639-666). Lund: Studentlitteratur AB.

*Smith, C., Bixler, D., George, A., Fusco, N. & DeLuca, A. (2020). A pilot study of animal assisted activity among hospitalized older adults. *Geriatric Nursing*, 41(6), 905-908. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.06.016>

Socialstyrelsen. (2019). *Utvärdering av vård vid depression och ångestsyndrom*. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2019-5-12.pdf>

SOSFS 2017:12-4. *Vård vid depression och ångestsyndrom: Stöd för styrning och ledning*. Hämtad från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2017-12-4.pdf>

*Stewart, L. A., Dispenza, F., Parker, L., Chang, C. Y., & Cunnien, T. (2014). A Pilot Study Assessing the Effectiveness of an Animal-Assisted Outreach Program. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9(3), 332-345. <https://doi.org/10.1080/15401383.2014.892862>

Thibaut F. (2017). Anxiety disorders: a review of current literature. *Dialogues in clinical neuroscience*, 19(2), 87-88. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/fthibaut>

WHO. (2015) *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. World Health Organisation.

Willman, A., Bahtsevani, C., Nilsson, R., & Sandström, B. (2016). *Evidensbaserad omvårdnad: En bro mellan forskning och klinisk praktik* (4:e uppl.). Studentlitteratur.
Wiklund Gustin, L. (2015). Att förebygga ohälsa och främja hälsa. L. Wiklund Gustin (Red.), *Psykologi för sjuksköterskor* (ss. 275-287). Lund: Studentlitteratur.

World Medical Association. (2013). WMA declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. Hämtad 23:e April, 2021, från <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

BILAGA A

Sophiahemmet Högskolas bedömningsunderlag för vetenskaplig klassificering samt kvalitet avseende studier med kvantitativ och kvalitativ metodansats, modifierad utifrån Berg, Dencker och Skärsäter (1999) och Willman, Bahtsevani, Nilsson och Sandström (2016).

KOD OCH KLASSIFICERING	VETENSKAPLIG KVALITET		
	I = Hög kvalitet	II = Medel	III = Låg kvalitet
Randomiserad kontrollerad studie/Randomised controlled trial (RCT) är prospektiv och innebär jämförelse mellan en kontrollgrupp och en eller flera experimentgrupper.	Större välplanerad och välgenomförd multicenterstudie med adekvat beskrivning av protokoll, material och metoder inklusive behandlingsteknik. Antalet deltagare tillräckligt stort för att besvara frågeställningen. Adekvata statistiska metoder.	*	Randomiserad studie med få deltagare och/eller för många delstudier, vilket ger otillräcklig statistisk styrka. Bristfälligt antal deltagare, otillräckligt beskrivet eller stort bortfall.
Klinisk kontrollerad studie/Clinical controlled trial (CCT) är prospektiv och innebär jämförelse mellan kontrollgrupp och en eller flera experimentgrupper. Är inte randomiserad.	Välplanerad och välgenomförd studie med adekvat beskrivning av protokoll, material och metoder inklusive behandlingsteknik. Antalet deltagare tillräckligt stort för att besvara frågeställningen. Adekvata statistiska metoder.	*	Begränsat/för få deltagare, metoden otillräckligt beskriven, brister i genomförande och tveksamma statistiska metoder.
Icke-kontrollerad studie (P) är prospektiv men utan relevant och samtida kontrollgrupp.	Väldefinierad frågeställning, tillräckligt antal deltagare och adekvata statistiska metoder.	*	Begränsat/för få deltagare, metoden otillräckligt beskriven, brister i genomförande och tveksamma statistiska metoder.
Retrospektiv studie (R) är en analys av historiskt material som relateras till något som redan har inträffat, exempelvis journalhandlingar.	Antal deltagare tillräckligt stort för att besvara frågeställningen. Väl planerad och välgenomförd studie med adekvat beskrivning av protokoll, material och metoder.	*	Begränsat/för få deltagare, metoden otillräckligt beskriven, brister i genomförande och tveksamma statistiska metoder.
Kvalitativ studie (K) är vanligen en undersökning där avsikten är att studera fenomen eller tolka mening, upplevelser och erfarenheter utifrån de utforskades perspektiv. Avsikten kan också vara att utveckla begrepp och begreppsmässiga strukturer (teorier och modeller).	Klart beskriven kontext. Motiverat urval. Välbeskriven urvalsprocess, datainsamlingsmetod, transkriberingsprocess och analysmetod. Beskrivna tillförlitlighets/ reliabilitetshänsyn. Interaktionen mellan data och tolkning påvisas. Metodkritik.	*	Dåligt/vagt formulerad frågeställning. Deltagargruppen är otillräckligt beskriven. Metod/analys otillräckligt beskriven. Bristfällig resultatredovisning.

* Några av kriterierna utifrån I = Hög kvalitet är inte uppfyllda men den vetenskapliga kvaliteten värderas högre än III = Låg kvalitet.

BILAGA B

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare (bortfall)	Resultat	Typ Kvalitet
Ambrosi, C., Zaiontz, C., Peragine, G., Sarchi, S., & Bona, F. 2018 Italien	Randomized controlled study on the effectiveness of animal-assisted therapy on depression, anxiety, and illness perception in institutionalized elderly.	Att bedöma effektiviteten av terapihunden bland äldre som lever med depression, samt undersöka effekterna av 30 minuters exponering med en terapihund en gång i veckan under tio veckor.	<u>Design:</u> Randomiserad kontrollerad studie. <u>Urval:</u> 31 personer över 65 år som under minst två månader befunnit sig på en vårdinrättning. <u>Datainsamling:</u> Självskattningsformulär: GDS-15-test, Mini-Mental State Examination, 15-item Geriatric Depression Scale, Positive and Negative Affect Schedule, Generalized Anxiety Disorder 7, Illness Perception Questionnaire, och Numeric Pain Rating Scale och frågeformulär. <u>Dataanalys:</u> t-test och Mann-Whitney test.	31 (1)	En signifikant minskning av ångest bland deltagarna kunde mätas med hjälp av skattningsskalan GAD-7. Terapihunden hjälpte deltagarna att flytta sitt fokus från sin ångest och depression, vilket hjälpte till att finna en känsla av lugn och ro. Det ledde till ett positivare humör och en förbättrad social interaktion.	RCT I
Hall, D. 2018 USA	Nursing Campus Therapy Dog: A Pilot Study.	Att undersöka effekten av en långvarig terapihund närvaro på vårdstudenters symtom av ångest och depression.	<u>Design:</u> Randomiserad kontrollerad studie <u>Urval:</u> Högskolestudenter som studerar omvårdnadsprogram. <u>Datainsamling:</u> Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). <u>Dataanalys:</u> Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).	109 (11)	Resultatet visade att en terapihund på campus hela terminen hjälpte att minska elevernas symtom på ångest avsevärt.	RCT I

Randomiserad kontrollerad studie (RCT), Klinisk kontrollerad studie (CCT), Icke - kontrollerad studie (P), Retrospektiv studie (R), Kvalitativ studie (K)
I = Hög kvalitet, II = Medel kvalitet, III = Låg kvalitet

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare (bortfall)	Resultat	Typ Kvalitet
Hartwig, E. K. 2017 USA	Building Solutions in Youth: Evaluation of the Human–Animal Resilience Therapy Intervention.	Att främja bevisbasen för lösningsfokuserad rådgivning och hundassisterad terapi med hjälp av en randomiserad jämförelsegruppsdesign.	<u>Design:</u> Randomiserad kontrollerad studie <u>Urval:</u> 29 barn som hänvisades av föräldrar, skolrådgivare och lokala myndigheter för känslomässiga frågor till en samhällsrådgivningsklinik vid ett universitet i Texas. <u>Datainsamling:</u> Beck Youth Inventories - Second Edition (BYI-II) <u>Dataanalys:</u> Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).	29 (0)	Resultatet avslöjade en signifikant skillnad i förprov och posttest för ångest, depression och störande beteende.	RCT II
Henry, C. L., & Crowley, S. L. 2015 Storbritanien	The Psychological and Physiological Effects of Using a Therapy Dog in Mindfulness Training.	Att undersöka terapihundens effekt som komplement inom ett mindfulness-baserat program för personer som lever med psykisk stress och ångest.	<u>Design:</u> Randomiserad kontrollerad studie <u>Urval:</u> 21 personer äldre än 18 år. <u>Datainsamling:</u> Självskattningsformulär: PAS-M, OQ-45, FFMQ, PMQ, BAI, och BDI-II <u>Dataanalys:</u> G*Power software	26 (5)	Deltagarna delades in i två grupper, den ena hade tillgång till terapihund under 6 tillfällen á 50 minuter medan den andra gruppen inte hade någon terapihund. En minskning av ångest och depression kunde ses hos båda grupperna, oberoende av terapihundens medverkan eller ej.	RCT I

Randomiserad kontrollerad studie (RCT), Klinisk kontrollerad studie (CCT), Icke - kontrollerad studie (P), Retrospektiv studie (R), Kvalitativ studie (K)
I = Hög kvalitet, II = Medel kvalitet, III = Låg kvalitet

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare (bortfall)	Resultat	Typ Kvalitet
Hinic, K., Kowalski, M. O., Holtzman, K., & Mobus, K. 2019 USA	The Effect of a Pet Therapy and Comparison Intervention on Anxiety in Hospitalized Children.	Att utvärdera och jämföra effekten av att låta barn i sjukhusmiljö som har ångest träffa en terapihund i åtta till tio minuter jämfört med att låta en grupp barn lägga pussel.	<u>Design:</u> Klinisk kontrollerad studie. <u>Urval:</u> Barn mellan sex och 17 år utan kognitiv funktionsnedsättning som befann sig på ett allmänt barnsjukhus. <u>Datainsamling:</u> Självskattningsformulär, State-Trait Anxiety Scale for Children (STAIC) S-Anxiety Scale och strukturerade frågeformulär. <u>Dataanalys:</u> <i>t</i> -test och chi square analysis.	93 (0)	I båda grupperna kunde en minskning av ångest mätas. Bland barnen som träffade en terapihund var medianförändringspoängen sex poäng jämfört med två poäng i gruppen som fick lägga pussel. Detta visar att terapihundens påverkan på ångest var mer effektiv än att lägga pussel.	CCT I
Holman, L. F., Wilkerson, S., Ellmo, F., & Skirius, M. 2020 Storbritannien	Impact of Animal Assisted Therapy on Anxiety Levels Among Mentally Ill Female Inmates.	Syftet var att undersöka effekten av djurassisterad terapi på ångestnivåer bland psykiskt sjuka kvinnliga fångar.	<u>Design:</u> Klinisk kontrollerad studie. <u>Urval:</u> Fångar som var kvinnor och har bedömts ha en allvarlig psykisk sjukdom, serious mental illness (SMI). <u>Datainsamling:</u> Självskattningsverktyg, Generalized Anxiety Disorder 7-item scale (GAD- 7). <u>Dataanalys:</u> Percent of non- overlapping data (PND) och Percent of data exceeding the median (PEM).	20 (14)	Deltagare 1: Interventionen var diskutabelt effektiv baserat på PND-analysen och måttligt effektiv baserat på PEM-analysen. Deltagare 2: Interventionen var måttligt effektiv baserat på PND-analysen och mycket effektiv baserat på PEM analysen. Deltagare 3: Interventionen var icke effektiv baserat på PND- analysen och måttligt effektiv baserat på PEM-analysen. Deltagare 4: Interventionen var måttligt effektiv baserat på PND-analysen och mycket effektiv baserat på PEM- analysen. Deltagare 5: Interventionen var mycket effektiv både baserat på PND-analysen och på PEM- analysen. Deltagare 6: Interventionen var måttligt effektiv baserat på PND-analysen och mycket effektiv baserat på PEM-analysen.	CCT II

Randomiserad kontrollerad studie (RCT), Klinisk kontrollerad studie (CCT), Icke – kontrollerad studie (P), Retrospektiv studie (R), Kvalitativ studie (K)
I = Hög kvalitet, II = Medel kvalitet, III = Låg kvalitet

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare (bortfall)	Resultat	Typ Kvalitet
Kline, J. A., Fisher, M. A., Pettit, K. L., Linville, C. T., & Beck, A. M. 2019 USA	Controlled clinical trial of canine therapy versus usual care to reduce patient anxiety in the emergency department.	Att utforska terapihundens inverkan hos personer med ångest som befinner sig på en akutmottagning.	<u>Design:</u> Klinisk kontrollerad studie. <u>Urval:</u> 80 personer äldre än 18 år som uppsökt akutmottagning där läkaren ansåg att patienten har måttlig eller större ångest. <u>Datainsamling:</u> Fältanteckningar och skattningsskalor. Mann-Whitney U test. <u>Dataanalys:</u> StatsDirect (v.3.0.187, Cheshire, England).	80 (0)	Efter 15 minuters exponering med en terapihund kunde en minskning på 35 procent av patienternas ångestillstånd rapporteras. Även en minskning av smärta och depression kunde ses.	CCT I
Lang, U.E., Jansen, J.B., Wertenaue, F., Gallinat, J., & Rapp, M.A. 2010 Tyskland	Reduced anxiety during dog assisted interviews in acute schizophrenic patients.	Syftet med studien var att undersöka vilken effekt hundassisterade intervjuer har på ångesten hos patienter med schizofreni.	<u>Design:</u> Klinisk kontrollerad studie. <u>Urval:</u> Patienter som mötte DSM-IV-kriterier (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) för schizofreni. <u>Datainsamling:</u> Spielberger's StateTrait Anxiety Inventory (STAI) som besvarades med intervjumetod, positive and negative syndrome scale (PANSS). <u>Dataanalys:</u> Analyserades med hjälp av en statistisk programvara (SPSS 16.0).	14 (0)	Ångesten minskade markant hos deltagarna i experimentgruppen efter 30 minuters integration med en terapihund, i jämförelse med kontrollgruppen.	CCT II

Randomiserad kontrollerad studie (RCT), Klinisk kontrollerad studie (CCT), Icke - kontrollerad studie (P), Retrospektiv studie (R), Kvalitativ studie (K)
I = Hög kvalitet, II = Medel kvalitet, III = Låg kvalitet

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare (bortfall)	Resultat	Typ Kvalitet
Marcus, D. A., Bernstein, C. D., Constantin, J. M., Kunkel, F. A., Breuer, P., & Hanlon, R. B. 2012 USA	Animal-assisted therapy at an outpatient pain management clinic.	Syftet med studien var att utvärdera effekterna av att spendera en kort stund med en terapihund innan ett besök på en smärtklinik jämfört med att sitta i ett väntrum.	<u>Design:</u> Randomiserad kontrollerad studie. <u>Urval:</u> Patienter som besöker en smärtklinik, familj och vänner som medföljer en patient och personal på kliniken. Deltagarna måste var 18 år eller äldre. <u>Datainsamling:</u> Patient Health Questionnaire (PHQ-4), följt av ett frågeformulär. <u>Dataanalys:</u> Data analyserades med parat t-test med signifikans <0,05.	382 (0)	Ångesten bland deltagarna som träffade terapihunden hade minskat signifikant, jämfört med de som satt i ett väntrum.	RCT I
Marcus, D. A., Bernstein, C. D., Constantin, J. M., Kunkel, F. A., Breuer, P., & Hanlon, R. B. 2013 USA	Impact of animal-assisted therapy for outpatients with fibromyalgia.	Syftet med studien var att utvärdera effekterna av ett kort terapihundbesök för fibromyalgipatienter som deltar i tertiärvård på en smärtbehandlingsklinik, jämfört med att spendera tid i ett väntrum.	<u>Design:</u> Randomiserad kontrollerad studie. <u>Urval:</u> Fibromyalgipatienter som deltar i tertiärvård på en smärtbehandlingsklinik. <u>Datainsamling:</u> Patient Health Questionnaire (PHQ-4). <u>Dataanalys:</u> Data analyserades med parat t-test med signifikans <0,05.	133 (0)	Experimentgruppen upplevde en tydlig minskning av ångest, medan kontrollgruppen fick en icke signifikant minskning.	RCT I

Randomiserad kontrollerad studie (RCT), Klinisk kontrollerad studie (CCT), Icke - kontrollerad studie (P), Retrospektiv studie (R), Kvalitativ studie (K)
I = Hög kvalitet, II = Medel kvalitet, III = Låg kvalitet

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Typ Kvalitet
McLaughlin, K., & Hamilton, A.L 2019 Australien	Exploring the influence of service dogs on participation in daily occupations by veterans with PTSD: A pilot study.	Att utvärdera långvarig hundassisterad terapi hos personer diagnostiserade med PTSD för att se påverkan på deras ångest och depression.	<u>Design:</u> Kvalitativ studie. <u>Urval:</u> 6 manliga deltagare och 1 kvinnlig. Samtliga med PTSD diagnos relaterat till tidigare yrkesliv inom militärtjänst. <u>Datainsamling:</u> Semistrukturerade intervjuer i fokusgrupper om max 5 deltagare per grupp. <u>Dataanalys:</u> Tematisk analys.	7 (0)	Deltagarna upplevde en större säkerhet och trygghet tack vare hunden. Även känslan av isolering minskade. Två deltagare beskrev hunden som en "livlina". Samtliga deltagare uppgav att hunden gav de en teamkänsla med minskad ensamhet. Även en minskning av ångest bland deltagarna kunde ses.	K II
Muckle, J. & Lasikiewicz, N. 2017 Singapore	An exploration of the benefits of animal-assisted activities in undergraduate students in Singapore.	Att undersöka fördelarna med djurassisterade aktiviteter bland ett urval studenter för att se ifall en minskning av ångest samt blodtryck kunde mätas.	<u>Design:</u> Klinisk kontrollerad studie <u>Urval:</u> 62 studenter över 18 år från två olika universitet i Singapore. <u>Datainsamling:</u> Skattningsformulär: AAS, Animal Attitudes Scale; PSS, Perceived Stress Scale; SSES, State Self-Esteem Scale; STAI, State Trait Anxiety Inventory. <u>Dataanalys:</u> IBM SPSS version 22.	62 (0)	Mått på upplevd minskning av ångest samt systoliskt och diastoliskt blodtryck kunde ses efter.	CCT II

Randomiserad kontrollerad studie (RCT), Klinisk kontrollerad studie (CCT), Icke - kontrollerad studie (P), Retrospektiv studie (R), Kvalitativ studie (K)
I = Hög kvalitet, II = Medel kvalitet, III = Låg kvalitet

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare (bortfall)	Resultat	Typ Kvalitet
Nepps, P., Stewart, C. N., & Bruckno, S. R 2014 USA	Animal-Assisted Activity: Effects of a Complementary Intervention Program on Psychological and Physiological Variables.	Att undersöka om ångest och depression kan minska hos patienter som får träffa en terapihund vid 43 tillfällen under ett års tid. Denna grupp jämförs sedan med en annan grupp av deltagare som enbart får hjälp med stresshantering.	<u>Design:</u> Kvalitativ studie. <u>Urval:</u> 218 patienter på en hälsoenhet med inriktning mental ohälsa män deltog under ett års tid. Både män och kvinnor inkluderades, den genomsnittliga åldern bland deltagarna var 39 år. <u>Datainsamling:</u> Strukturerade frågeformulär: The Burns Depression Checklist (Brief Version, Revised) and the Burns Anxiety Inventory (Brief Version, Revised). <u>Dataanalys:</u> Deskriptiv analys	218 (0)	En minskning av depression kunde ses med ($P < .001$) samt en minskning av ångest med ($P < .001$). Denna minskning var densamma för personerna som deltog i programmet för stresshantering. Gruppen med terapihund var mest välbesökt av deltagarna och deltagarna hade även lättare att öppna upp sig då en terapihund fanns med.	K II
Perez, M., Cuscaden, C., Somers, J. F., Simms, N., Shaheed, S., Kehoe, L. A., Holowka, S. A., Aziza, A. A., Shroff, M. M., & Greer, M.-L. C. 2019 Tyskland	Easing anxiety in preparation for pediatric magnetic resonance imaging: a pilot study using animal-assisted therapy.	Studien utformades för att utvärdera effektiviteten av en icke-farmakologisk intervention för att minska ångest hos pediatrika patienter som förbereder sig för MRT med hjälp av djurassisterad terapi.	<u>Design:</u> Kliniskt kontrollerad studie. <u>Urval:</u> Barn som ska genomgå magnetrontgen, första försöket till magnetrontgen utan allmän anestesi, kronologisk utvecklingsålder äldre än 4 år, 1 eller högst 2 kroppsregioner under undersökning och beräknad undersökningstid mindre än 60 min. <u>Datainsamling:</u> Strukturerade frågeformulär. <u>Dataanalys:</u> Kvalitativ analys av undersökningssvaren samt kvantitativ bildanalys av magnetrontgenbilderna.	21 (2)	90 procent av deltagarna kunde genomföra en magnetrontgen utan lugnande/sövande medel. Deltagarna samt deras föräldrar/vårdare upplevde att interventionen varit effektiv mot procedurångest.	RCT II

Randomiserad kontrollerad studie (RCT), Klinisk kontrollerad studie (CCT), Icke - kontrollerad studie (P), Retrospektiv studie (R), Kvalitativ studie (K)
I = Hög kvalitet, II = Medel kvalitet, III = Låg kvalitet

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare (bortfall)	Resultat	Typ Kvalitet
Smith, C., Bixler, D., George, A., Fusco, N., Anna DeLuca, A. 2019 USA	A pilot study of animal assisted activity among hospitalized older adults.	Syftet var att undersöka terapihundens effekt på ångest hos äldre som var inlagda på sjukhus.	<u>Design:</u> Kvalitativ studie. <u>Urval:</u> 65 år eller äldre; icke hundallergiker; ej rädd för hundar; ligger inte på isolerat rum. <u>Datainsamling:</u> Självskattningsverktyg: Speilberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI-6). <u>Dataanalys:</u> SPSS Versions 24.	60 (1)	Undersökningen visade att patienterna upplevde mindre ångest efter interventionen än innan.	K II
Stewart, L. A., Dispenza, F., Parker, L., Chang, C. Y. & Cunnien, T. 2014 USA	A Pilot Study Assessing the Effectiveness of an Animal-Assisted Outreach Program.	Bedöma effektiviteten av ett djurassisterat program.	<u>Design:</u> Kliniskt kontrollerad studie. <u>Urval:</u> 55 högskolestudenter som deltog frivilligt i djurassisterade terapiprogram. <u>Datainsamling:</u> The Burns Anxiety Inventory (Burns AI) och The University of the Philippines Loneliness Assessment Scale (UPLAS) <u>Dataanalys:</u> IBM Statistical Package for the Social Sciences Statistics Version 19.0.	55 (5)	Deltagarna i studien angav en minskad känsla av ångest och ensamhet efter att ha deltagit i djurassisterad terapi.	CCT I

Randomiserad kontrollerad studie (RCT), Klinisk kontrollerad studie (CCT), Icke - kontrollerad studie (P), Retrospektiv studie (R), Kvalitativ studie (K)
I = Hög kvalitet, II = Medel kvalitet, III = Låg kvalitet