



**HÄLSOEFFEKTERNA AV DJURASSISTERAD OMVÅRDNAD HOS
DEN ÄLDRE MÄNNISKAN**

- En litteraturöversikt

**THE HEALTH EFFECTS OF ANIMAL-ASSISTED THERAPY
IN ELDERLY**

- A literature review

Sjuksköterskeprogrammet 180 högskolepoäng
Kurs: K43
Självständigt arbete, 15 högskolepoäng

Författare: Eva-Marie Henrysson
Författare: Natalina Jaconelli

Handledare: Karin Bergkvist
Examinator: Helene Andersson

SAMMANFATTNING

Bakgrund

Hälsa ses som ett tillstånd av psykisk, fysiskt och socialt välbefinnande. När människan åldras påverkas inte bara den fysiska kroppen utan hela människan står inför en förändring. De senaste 50 åren har djuren använts till att skapa välbefinnande i ett omvårdnadssyfte, detta har utvecklats till en terapiform som innebär både närvaro och aktiviteter med djuren i olika former.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka hur äldre människors hälsa påverkas av djurassisterad omvårdnad.

Metod

Författarna valde att göra en litteraturoversikt där 16 artiklar inkluderades. Sökningarna skedde i databaserna PubMed och CIHNAL. Artiklarna var av både kvantitativ och kvalitativ ansatts.

Resultat

Tre områden där hälsan påverkas av djurassisterad omvårdnad framkom, dessa var psykisk, social och fysisk hälsa. Djuren visades ha hälsofrämjande egenskaper som påverkar den äldre människan. Effekter som framkom var bland annat minskade depressionssymtom, minskad ensamhetskänsla, ökad social interaktion och ökad daglig aktivitet. De största hälsovinster hos den enskilda individen påvisades för psykisk hälsa.

Slutsats

Djurassisterad omvårdnad ger positiva hälsoeffekter hos den äldre människan. Det ger lindring hos den sjuka individen och fungerar hälsofrämjande hos den friska människan. Djuren lindrar känslan av ensamhet likväl som att djuren hjälper människor att kommunicera med varandra och därmed skapas nya kontakter som annars hade uteblivit. Djurassisterad omvårdnad har även tydliga fysiska effekter så som sänkta halter av stresshormoner och bidrar till att de dagliga promenaderna bibehålls.

Nyckelord:

Djurassisterad omvårdnad, Äldre, Hälsa, Animal assisted therapy,

Animal assisted activities.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	4
Hälsa.....	4
Den åldrande människan	4
Utvecklingen av Animal-assisted therapy.....	5
Animal assisted therapy	6
Animal assisted activity	6
Equine assisted therapy	6
Att påbörja arbetet med animal-assisted therapy	7
Problemformulering	7
SYFTE	7
METOD	8
Val av metod	8
Urval.....	8
Datainsamling.....	8
Dataanalys	10
Forskningsetiska överväganden	10
RESULTAT	10
Psykiska effekter	10
Sociala effekter.....	11
Fysiska effekter	12
DISKUSSION	13
Resultatdiskussion.....	13
Metoddiskussion.....	15
Slutsats	16
REFERENSER	18

BILAGA A-B

Inledning

Djur och människor har levt tillsammans sida vid sida i ca 50 000 år (Ernst, 2014). Under de senaste 50 åren har djur inom vården använts (Beck-Friis, Beck-Friis& Strang, 2007), detta har dock inte studerats ordentligt. Forskning kring djurs påverkan på människors hälsa lär fortsätta och till grund för detta ligger människans positiva känslor för djur (Cherniack & Cherniack, 2014). Författarna vill ta reda på hur användandet av djuren inom vården kan påverka de äldres hälsa. En av sjuksköterskans viktigaste uppgifter är att främja hälsa och därmed borde husdjur som hälsofrämjande behandling vara av största intresse.

BAKGRUND

Hälsa

Begreppet hälsa finns beskrivet på olika sätt i litteraturen. Det beskrivs som ett tillstånd, en process, ett resultat eller som ett mål men beskrivs även som lycka, välbefinnande och livskvalitet (Willman, 2009). Hälsa upplevs subjektivt och påverkas av sociala och kulturella faktorer. Hur hälsan upplevs är olika och behovet är individuellt (Salmela, Fagerström & Eriksson, 2007). Enligt Stevens (2010) påverkas individens upplevelse av hälsa, sjukdom och välbefinnande av hur omgivningen och miljön är utformad. Vidare menas att en naturlig miljö kan upplevas både symtomlindrande och uppbyggande för välbefinnandet och hälsan.

Världshälsoorganisationen [WHO], (1991) definierar hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom eller handikapp. Definitionen innebär att alla dessa faktorer har betydelse för en individs hälsa och välbefinnande där avsikten är att bredda synen på möjliga orsaker till ohälsa.

Under 1800-talet utvecklades den medicinska vetenskapen vilket även blev grunden till det biomedicinska synsättet, där hälsa enbart beskrivs som ett tillstånd med frånvaro av sjukdom. Senare under 1950-talet etablerades det humanistiska synsättet där hälsa sågs ur ett holistiskt perspektiv, människan sågs som en enhet av kropp, själ och ande. De två olika synsätten på hälsa utesluter inte varandra, de båda perspektiven behövs idag för att skapa förståelse och kunskap kring människans hälsa och ohälsa (Willman, 2009).

I socialstyrelsens (2005) kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska framgår att sjuksköterskan ska identifiera och bedöma patientens resurser och förmåga till egenvård, undervisa och stödja patienten och närstående enskilt eller i grupp i syfte om att aktivt främja hälsa och förhindra ohälsa.

Den åldrande människan

I det här arbetet kommer äldre definieras som individer över 65 år (WHO, 2014). Sverige har idag en av världens äldsta befolkningar med nära var femte person i åldern 65 år eller äldre. Framöver kommer antalet äldre att öka markant och antalet individer över 65 år förväntas uppgå till en fjärdedel av befolkningen, detta tros vara relaterat till de stora

barnkullarna födda under 1940-talet och 1960-talet samtidigt som vi lever allt längre (Statistiska Central Byrån, 2009).

Fysiologiskt åldrande

Varför vi åldras är inte helt klarlagt ännu och det biologiska åldrandet är väldigt individuellt. Det biologiska åldrandet är en ofrånkomlig och en naturlig process vilket kan påskyndas av olika livsstilsfaktorer, gener och arv. De förändringar som följer med en stigande ålder drabbar hela kroppen med dess organ, vilket leder till en ökad känslighet för vanligt förekommande sjukdomar och yttre påverkan på den fysiska kroppen (Ernst Bravell, 2013).

Vanligt förekommande sjukdomar hos äldre är bland annat hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, demens och hypertoni. Naturliga åldersförändringar kan bland annat vara nedsatt hörsel, nedsatt syn och balans försämringar (Larsson & Rundgren, 2010). Det finns en risk att de naturliga åldersförändringarna döljer sjukdomstecken, vilket leder till onödigt lidande för individen samt att behandling sätts in för sent i sjukdomsförloppet. Det finns även en motsatt risk, att naturliga åldersförändringar tolkas som sjukliga förändringar och individen får därmed en behandling som inte är nödvändig (Ernst Bravell, 2013).

Psykologiskt och socialt åldrande

Det psykologiska åldrandet påverkas av det biologiska åldrandet, miljöfaktorer och sjukdomar, det ger förändringar ibland annat minnet, inlärningsförmåga, intelligens och personligheten (Larsson & Rundgren, 2010). Med stigande ålder så minskar bland annat antalet transmittorsubstanser i centrala nervsystemet, så även serotonin, som har betydelse för bland annat stämningsläget. Detta tros vara orsaken till att depressioner tycks vara vanligt förekommande med högre ålder (Ernst Bravell, 2013). Men även sociala och psykologiska faktorer som förlust av partner, försämrade funktionsförmåga och social identitet utgör en ökad risk för psykisk ohälsa. I Sverige har 30 procent av personer över 70 år en psykisk sjukdom av lättare eller svårare slag (Socialstyrelsen, 2008).

I en studie av äldre uppgav 28,2 procent av deltagarna att de ibland eller ofta upplever ensamhet (Fagerström, 2010). Bland de äldre människorna som upplever ensamhet kan man se ett samband med en försämring av fysiska funktioner, svag hälsa, beroende av hjälp från andra, depression, demens, känslor av hopplöshet och lidande (Ernst Bravell, 2013). Green, Sixsmith, Ivanoff och Sixsmith (2005) menar att sociala aktiviteter utanför hemmet inte bara är hälsofrämjande, det är av stor betydelse för de äldre som upplever en känsla av frihet i att kunna lämna hemmet och vara behövda av andra. Att upprätthålla både psykisk och fysisk stimulans hos den äldre människan främjar hälsan och livet ter sig därigenom meningsfullt för individen, genom känslan av sammanhang, vara behövd och social interaktion (Ernst Bravell, 2013).

Utvecklingen av Animal-assisted therapy

Människan och djuren har levt sida vid sida i ca 50 000 år och i 15 000 år har djuren varit människans husdjur. Djuren har varit människans hjälp, mat, väktare och mycket annat. Florence Nightingale var den första personen som började använda djuren i terapeutiskt

syfte inom vården då hon såg hur barns välmående främjades av djurens närvaro (Ernst, 2014).

Nästföljande att använda sig utav djur i främjandet av hälsa var Sigmund Freud som använde sig utav sin hund. Han blev föregångs exemplar för begreppet animal-assisted therapy (AAT) men det var psykoterapeuten Boris Levinson som på 1960 talet blev känd som grundaren till AAT. Först på 1990 talet började man använda sig utav AAT främst i USA (Ernst, 2014).

Animal assisted therapy

Animal assisted therapy (AAT) blev ett begrepp som på 1960 talet då Levinson beslutade sig för att använda hundar som en behandling av barn med autism. AAT är en behandlingsform där användning av djur sker på ett schemalagt vis där djuret bidrar till en positiv miljö på exempelvis institutioner. Senare har AAT använts inom äldreården och demensården. Studier som gjorts på användandet av AAT på vårdhem visar på att AAT leder till ökad aktivitet bland patienterna (Beck-Friis, Beck-Friis & Strang, 2007). I och med att AAT får allt större uppmärksamhet så tilldelas terapiformen också allt starkare fäste i samhället (Ernst, 2014).

Animal assisted activity

AAT har vidareutvecklats till ett annat begrepp, animal assisted activity (AAA) som innebär aktiviteter med djur. Äldre personer som äger en hund har en betydligt högre fysisk aktivitetsnivå och är dessutom utomhus i snitt en timme per dag. (Beck-Friis, Beck-Friis & Strang, 2007).

AAA fungerar även bra på äldre som utvecklar demens, framförallt Alzheimers där en allsidig stimulering utan ett starkt beroende av att använda språket har stor betydelse. Hunden, som är det vanligaste djuret som används inom AAT och AAA är bra på att avläsa icke verbal kommunikation vilket är bra på personer med Alzheimers där bland annat språket är nedsatt. Vid kontakt med djur så aktiveras minnesspåret från barndomen som ofta finns kvar och dessutom lyckas djuren också få personerna till en allmän aktivering. Studier visar att djurägare kan bibehålla sin Activities of daily life (ADL)-förmåga i högre grad än de som inte är djurägare (Beck-Friis, Beck-Friis & Strang, 2007). ADL är ett begrepp som menar på förmågan att klara av de dagliga aktiviteterna självständigt. Det kan exempelvis vara att gå på toaletten, sköta hygien och klä på och av sig själv (Jansson & Almberg, 2002).

Equine assisted therapy

Equine assisted therapy (EAT) innebär aktiviteter för patienter med hästar. Aktiviteterna kan bland annat vara ridning, umgänge med hästen samt att få ett miljöombyte. Hästens styrka, skönhet och storlek motiverar patienterna till rehabilitering och bidrar till ökad uppmärksamhets grad (Fine, 2010).

EAT kan bidra med symtomlindring för individer med kronisk ryggsmärta samt en rad positiva hälsoeffekter kopplat till den ökade självkänslan som behandlingen ger (Håkanson, Möller, Lindström & Mattson, 2007).

Att påbörja arbetet med djurassisterad omvårdnad

En organisation eller arbetsplats som funderar på att starta igång med djurassisterad omvårdnad som en terapiform måste först se till vilket syftet med terapin är. Det krävs också att personerna på bestämmande poster lyssnar till personalens tankar och funderingar kring den nya terapiformen. Eventuellt kan ny personal behöva tas in eller ska den befintliga personalen läras upp inom terapiformen. En viktig tanke innan steget vidare tas är också vad patienter och besökare har för funderingar eftersom det är dem som ska få ta del av den nya terapiformen. Ett djur assisterat omvårdnadsprogram kan ha personal som innefattar bland annat sjuksköterskor, socialarbetare och psykologer. För att välja rätt djur krävs hänsyn till vårdplatsen men också till djuren. I vissa situationer lämpar sig ett mindre djur bättre på vårdplatsen än ett större djur, främst för djurets bästa. Ett fysiskt stort djur kräver också större plats än ett litet. Beslut bör även tas huruvida djuren ska vara befintliga på vårdplatsen hela tiden eller om det är mer lämpligt att ha ett besöksdjur som endast finns på plats vissa tider. Varje organisation eller arbetsplats som beslutar sig för att inleda ett arbete med djurassisterad omvårdnad bör också ha egna administrativa regelverk där samlad information kring djurens vaccinationer och hälsostatus finns att finna. Att driva ett djur assisterat omvårdnadsprogram kan vara mycket tidskrävande men behöver därmed inte vara speciellt påkostad, det krävs endast ett innovativt tänkande och kreativitet. Nya program som startas kräver alltid en viss kostnad i början, likaså gällande djur som används inom vården. Att starta smått och ta arbetet dag för dag är nyckeln till att lyckas (Fine, 2006).

Problemformulering

Andelen äldre i samhället ökar stadigt samtidigt som de äldre lever allt längre. Detta kommer att ställa höga krav på vården och omsorgen, som skall mobilisera sina resurser att ge fortsatt vård på lika villkor till det ökande vårdbehovet som medföljer den växande äldre befolkningen. Att öka kunskapen om olika hälsofrämjande behandlingsmetoder är inte bara av stor vikt för sjuksköterskan utan även för samhället. Kunskapen om hur sällskapsdjuren kan påverka hälsan hos den äldre befolkningen är studerad i liten omfattning i Sverige samtidigt som att det är allt vanligare att sällskapsdjur används inom vården utomlands (Beck-Friis, Beck-Friis & Strang, 2007). Författarna vill belysa och sammanställa forskning inom området för att öka kunskapen om effekterna av djurassisterad omvårdnad.

SYFTE

Syftet med studien var att undersöka hur äldre människors hälsa påverkas av djurassisterad omvårdnad.

METOD

Val av metod

Författarna valde att göra en litteraturöversikt då tidsbegränsningen ansågs vara av betydande vikt. En litteraturöversikt kan användas för att skapa en bred bild över kunskapsläget inom ett begränsat forskningsområde genom insamling och sammanställning av befintlig forskning (Friberg, 2012).

Urval

Författarna har med stöd av Henricson (2012) använt sig av inklusions- och exklusionskriterier vid urvalet av artiklarna för att på så sätt hitta relevant forskning som besvarade syftet. Författarna kom att inkludera både kvalitativa och kvantitativa studier, då båda studiedesignerna kunde besvara syftet. Författarnas intention var att välja studier som publicerats efter 2005, under urvalets gång blev det tydligt att det var svårt att hitta relevanta artiklar som kunde besvara syftet. Sökkriteriet utvidgades till att innefatta artiklar utgivna efter 2002. Andra inklusionskriterier var att artikeln skulle vara skriven på engelska, vara pre-reviewed och inriktad på deltagare över 65 år.

Datainsamling

Författarna har i sin datainsamling använt sig av två olika databaser, PubMed som är en medicinsk databas med ett omfattande innehåll, samt CHINAL vars huvudfokus är omvårdnad (Willman, Stoltz & Bahtsevani, 2011). Vid sökningarna i PubMed användes MeSH termer och vid sökningarna i CHINAL användes CHINAL headings termer. MeSH termen "animal assisted therapy" har bara varit en MeSH term sedan år 2010 därav användes också termen "pet therapy" som användes innan dess.

Vid sökningar på Cinahl användes följande CINAHL headings; "pet therapy" och "Human-pet bonding". Författarna använde sig även av boolesk sökteknik, vilket innebär att olika sökord kombineras med hjälp av operatoren AND, där sökorden kombinerades med bland annat "Elderly" och "Aged". Detta gav inga nya träffar som var relevanta för syftet.

Fritextsökningar som användes i båda databaserna var "Pet therapy", "animal assisted therapy", "animal assisted activities", "Human-pet bonding".

Manuella sökningar användes då det vid granskningen av valda artiklarna fanns tre intressanta studier som referenser, dessa söktes upp och granskades, där sedan en av artiklarna valdes ut till att inkluderas i resultatet.

Resultatet av databassökningen inklusive lästa abstrakt, lästa artiklar samt valda artiklar redovisas i tabell 1.

Tabell 1. Databassökning i CHINAL och Pubmed.

Datum	Databas	Sökord	Filter	Antal Träffar	Granskade abstract	Granskade artiklar	Valda artiklar
09-02-2015	CHINAL	CHINAL headings ”human-pet bonding”	Utgivna efter 2002, academic journals, ålder 65+	49	4	1	1
09-02-2015	CHINAL	CHINAL headings ”Pet therapy”	Utgivna efter 2002, academic journals, ålder 65+	96	25	7	5
06-02-2015	CHINAL	Fritextsökning ”pet therapy”	Utgivna efter 2002, academic journals, ålder 65+	99	20	3	3
06-02-2015	CHINAL	Fritextsökning ”animal assisted therapy”	Utgivna efter 2002, academic journals, ålder 65+	6	4	1	1
06-02-2015	Pubmed	MeSH term ”pet therapy”	Utgivna efter 2002, ålder 65+	42	10	4	3
06-02-2015	Pubmed	Fritextsökning ”animal assisted therapy”	Utgivna efter 2002, ålder 65+	75	10	3	2
10-02-2015	Manuell sökning					3	1
TOTALT				367	73	22	16

Dataanalys

Artiklar vars abstract som ansågs vara relevanta och besvara syftet valdes ut och artikeln lästes sedan igenom i sin helhet enskilt av författarna. Artiklarna diskuterades mellan författarna, därefter valdes en del av artiklarna bort då de inte ansågs var intressanta för studien eller att de inte besvarade studiens syfte. Artiklarna bearbetas sedan in i en matris för att bilda en bred överblick över det insamlade materialet. Artiklarna diskuterades och lästes igenom ett flertal gånger där intressanta delar även markerades med färgpennor. Olika teman och underrubriker underströks med olika färger för att lättare hitta likheterna och olikheterna mellan artiklarna (Henricson, 2012). I samband med dataanalysen utfördes en kvalitetsgranskning av artiklarna med hjälp av Sophiahemmets bedömnings underlag (Bilaga A). Kvalitetsgranskningen har redovisats i tabellform i enlighet med Willman et al. (2011).

Forskningsetiska överväganden

Enligt Henricson (2012) bör en forskare ta hänsyn till olika aspekter för att studien ska kunna anses som etiskt korrekt. Studien måste bland annat besvara på betydelsefulla frågor, ska ha en god vetenskaplig kvalitet samt att forskningen bör genomföras på ett etiskt sätt. För att en studie ska uppfylla de etiska kraven ska data inte förvrängas. En viktig aspekt för författarna var att inte kopiera, medvetet misstolka eller inte respektera tidigare studier, utan grundtanken var att objektivt granska artiklarna (Helgesson, 2006). Då alla valda artiklar var skrivna på engelska var författarna medvetna om risken för feltolkningar och stor vikt lades vid att översätta så korrekt som möjligt. Det var av stor vikt att författarna håller sig till den sanning som står i artiklarna för att få med hela innehållet och inte bara väljer ut valda delar som understödjer deras personliga teorier (Henricson, 2012., Friberg, 2012). Under databassökning och urvalsprocess har författarna använt sig av artiklar som följer de etiska krav, vars kriterier varit att artiklarna har etiskt granskats eller innehåller ett etiskt övervägande och analys, detta i enlighet med Forsberg & Wengström (2008).

RESULTAT

I den här litteraturöversikten inkluderades 16 artiklar. Efter dataanalysen framstod det tre huvudområden som påverkar hälsan hos den äldre människan; Psykiska effekter, sociala effekter och fysiska effekter. Artiklar av både kvantitativ ansatts och kvalitativ ansatts har inkluderats.

Psykiska effekter

Känslan av ensamhet hos de äldre minskade under perioden av djurassisterad omvårdnad (Banks & Banks, 2002; Banks, Willoughby & Banks, 2008; Dookie, 2013), dock tycktes den subjektiva känslan av ensamhet lindras lika mycket av en robothund som av en riktig hund (Banks et al., 2008).

Studier visade att depressionssymtomen sjönk med 50 procent vid djurassisterad omvårdnad, det framkom också att depression i lägre grad utvecklas vid regelbunden

djurassisterad terapi (Berry et al, 2012; Moretti et al, 2011). Effekterna av djurterapi på psykisk ohälsa visade en klar förbättring på depressionssymtom och fobisk ångest men även på olika former av tvångshandlingar (Colombo, Dello Buono, Smania, Raviola & De Leo, 2005). I studierna av Lutwack- Blom, Wijewickrama och Smith (2005) och Proser, Townsend och Staiger (2008) visades dock ingen effekt på depressionssymtom.

I terapisesioner som innehöll olika lekaktiviteter med djur blev deltagarna allt mer spontana i sina möten med både djuren och med de andra deltagare, vilket kan ses som ett stort framsteg hos individerna som tidigare uppvisade apatiska symtom. Lekaktiviteterna bidrog till skratt och många leenden vilket inte bara lättade upp atmosfären och stämningen på vårdboendet, utan även bidrog till ett ökat välbefinnande hos deltagarna (Berry et al. 2012). I studien av Moretti et al (2011) framkom att djurterapin hade en lugnande effekt på deltagarna.

Aggressivt beteende minskade hos individer med demenssjukdom (Edwards, Beck & Lim, 2014; Sellers, 2005.). Även i studien av Falck & Wijk (2008) framkom den lugnande effekten som djuren hade på patienterna. Koncentrationsförmågan tycktes öka när patienterna fokusera på fåglarna under en längre tid och stördes inte i lika stor utsträckning av ljud som fanns runtomkring dem. Vidare uppgavs fåglarna vara vackra att se på och ömhetskänslor visades i form av att patienterna strök fåglarna försiktigt på ryggen (Falck & Wijk, 2008).

I flertalet av studierna sågs en positiv effekt på humöret efter att deltagarna umgåtts med djuren (Berry et al, 2012; Falk & Wijk, 2008; Kawamura et al, 2009; Lutwack et al, 2005; Nordgren & Engström, 2014; Proser et al, 2008). Djuren bidrog inte bara med glädje, skratt och leenden hos deltagarna, utan även välbefinnandet och livsglädjen ökade. Deltagarna uppgav att djuren blev ett trevligt avbrott och en ljusglimt i en annars så förutsägbar vardag, samt att de gärna såg en fortsättning på den djurassisterade omvårdnaden (Berry et al 2012; Falk & Wijk, 2008; Nordgren & Engström, 2014; Kawamura, Niiyama & Niiyama, 2009; Proser et al, 2008).

Flera studier visade att deltagarnas upplevda livskvalitet förbättrades när de deltog i djurassisterad omvårdnad (Nordgren & Engström, 2014; Moretti et al, 2011; Colombo et al 2005). I studien av Kawamura et al från 2009 visade att deltagarna kände sig stressade, irriterade och arga i vardagen men när hundarna kom på besök kunde de slappna av för en stund. Stärkt självkänsla var en bidragande effekt av djurassisterad omvårdnad (Colombo et al 2005; Dookie, 2013; Kawamura et al, 2009). Stärkt empowerment förmåga kunde ses hos deltagarna relaterat till känslan av att vara behövd och en vilja att ta ansvar för djurets välbefinnande (Dookie, 2013). Liknande fenomen kunde ses i en studie av Falk och Wijk (2008) där patienterna visade stor omsorg för fåglarna genom att påminna personalen om att inte glömma att mata fåglarna.

Sociala effekter

Ökade sociala interaktioner i samband med djurassisterade interventioner visades och djuren blev ett gemensamt och naturligt samtalsämne (Berry et al, 2002; Falk & Wijk, 2008; Kawamura et al, 2009; Marx et al, 2010; Proser et al, 2008). Inspirerade av djuren fördes långa samtal mellan patienterna om djur som de tidigare ägt eller som haft en betydande roll i deras liv (Falk & Wijk, 2008), detta fenomen kan även ses i en studie av

Proser et al (2008), där deltagarna spontant tog med sig fotografier på tidigare djur som visades upp i gruppen och blev en källa till både samtal och att få minnas tillbaka på fina minnen. Vidare framkom i studien av Kawamura et al (2008) att samtalen mellan deltagarna ökade, samt att personalen kunde observera att deltagarna fortsatte att inleda samtal även med boende som inte var med i gruppen som fick djurterapi.

I en studie av Falk och Wijk (2008) där fåglar placerats i dagrummet kunde observationer påvisa att den icke verbala kommunikationen främjades mellan patienterna, talande blickar utbyttes, ansiktsuttryck och gestikuleringar användes för att påkalla de andras intresse för fåglarnas beteenden. Sociala interaktionerna underlättades och gynnades genom att patienterna på avdelningarna oftare tog sig ut från sitt rum, där djuren blev en anledning till att besöka dagrummet, där en naturlig samlingsplats skapades och den sociala aktiviteten föll sig självklar (Falk & Wijk, 2008; Edwards et al, 2014).

Vid ett ökat omvårdnadsbehov då flytt till ett vårdboende är ofrånkomligt kunde djuren underlätta övergången för individen. Genom att djuren blir en gemensam aktivitet och ett naturligt samtalsämne så underlättade det skapandet av nya relationer som i förlängningen bidrog till ett ökat välbefinnande (Kawamura et al, 2008; Proser et al, 2008). Vidare uppgav deltagarna i studien av Kawamura et al (2008) att de inte bara uppskattade att få delta själva i samvaron med hunden utan att de kände lika stor glädje över att se de andra deltagarna interagera med hunden. Hundarna i denna studie hjälpte deltagarna att öka sitt intresse för andra människor och därmed en stor hjälp i relationsbyggandet. Det framkom ingen förbättring av relationen och kommunikationen mellan patienten och vårdgivare under tiden som djurassisterade aktiviteter studerades på vårdboenden i en studie av Dookie (2013), dock framkom det i en studie av Kawamura et al (2008) att deltagarnas relation till personalen förbättrats genom samtal med volontärerna kring deras liv utanför boendet och samhällets vardag.

Hos deltagare med demenssjukdom ökade den sociala interaktionen mellan patienterna samt att de visade mindre agiterat beteende mot varandra samt att patienterna blev betydligt mer verbala efter mötet med djur (Edwards et al, 2014; Sellers 2005; Marx et al, 2010). Vidare visade Marx et al (2010) att patienterna uppvisade betydande skillnader mellan att möta en riktig hund jämfört med att enbart få se bilder på hundar, där mötet med de riktiga hundarna inspirerade till ökad verbal kommunikation. Bäst respons tycktes de stora hundarna ge följt av de mindre hundarna men även att få se hundvalpar på film gav effekt på den verbala kommunikationen.

Fysiska effekter

Kontakt med djur visade sig även ha en effekt på ADL och rörelse (Falk & Wijk, 2008; Thorpe et al, 2006). I en studie av Falk och Wijk (2008) framkom att de äldre sökte kontakt med burfåglarna som placerats i dagrummet och därmed var mer benägna att lämna sina egna rum för att ta sig till dagrummet på eget initiativ. Genom att söka sig till fåglarna blev också den dagliga aktiviteten större med mer rörelse i vardagen. I studien av Thorpe et al från 2006 upptäcktes att hundägare promenerade fler antal minuter i veckan än personer utan hund och att det dessutom var hundägarna som efter en tre års period mest troligt bibehöll sina promenader uppdelade på tre gånger i veckan. Däremot visade fynden ingen skillnad i hälsoeffekter mellan hundägarna och de som promenerade själva.

Flera fysiska effekter har visats i studier där deltagarna har deltagit i djurterapi. Lägre kortisolhalt, bättre styrka i kroppen och bättre sömn är några av de fysiska effekter som studierna kunnat visa hos deltagarna där olika djur som hästar, hundar och fiskar använts (Berry et al, 2012; De Araújo, et al, 2013; Edwards et al, 2014). Deltagarna som innan varit upptagna med att prata om sitt egna ohälsotillstånd blev efter djurterapisessionen gladare och tycktes glömma bort sina krämpor och smärta för en stund, för att istället fokusera på djuren och de andra deltagarna. Personalen på vårdboendet uppgav att atmosfären blivit mer positiv efter att djurterapi införts regelbundet (Proser et al, 2008).

Efter djurterapi med hund mättes stresshormon i deltagarnas saliv och resultatet visade på signifikant lägre halt av stresshormoner hos deltagarna som fått djurterapi jämfört med de som inte fått djurterapi (Berry et al, 2012). I studien av De Araújo et al (2013) fick deltagarna prova hästterapi under åtta veckor. Terapin introducerades genom att deltagarna fick lära sig de rytmiska rörelser som krävs för ridning genom att sitta på hästen rida i raka led eller svaga kurvor på gräsmark. Svårighetsgraden på ridning ökades sedan för varje vecka genom bland annat ridning på olika former av terränger. Deltagarna visade större muskelstyrka i nedre extremiteter och dessutom en förbättring gällande balansen jämfört med den grupp som inte fått hästterapi. Patienter med demenssjukdom förbättrade sin sömn enligt mätinstrumenten efter att ett akvarium placerats i dagrummet på avdelningen där patienterna vistades. Vidare framkom det att patienternas aptit förbättrades och därmed minskade risken för undernäring (Edwards et al, 2014).

DISKUSSION

Resultatdiskussion

Författarna har i resultatet av den här studien funnit att djur påverkar hälsan hos äldre positivt och under dataanalysen framkom att hälsan påverkades psykisk, socialt och fysiskt. I socialstyrelsens kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska (2005) betonas sjuksköterskans roll i att främja hälsa och förhindra ohälsa. Sjuksköterskan ska tillgodose omvårdnadsbehovet och leda och organisera omvårdnadsarbetet. I resultatet av den här studien visades tydligt hur djurassisterad omvårdnad kan användas i syftet att främja hälsa och förhindra ohälsa. Därmed kan sjuksköterskan med fördel använda sig av djurassisterad omvårdnad i omvårdnadsarbetet hos äldre människor dock efter en noggrann individuell utredning. I takt med att den äldre befolkningen blir allt fler och lever längre ökar även omvårdnadsbehovet och därmed är kostnadsfrågan inom vården aktuell (Beck-Friis, Beck-Friis & Strang, 2007). Att med små medel kunna främja hälsa blir därför viktigt för en större grupp individer. Fine (2006) menar att djurassisterad omvårdnad är en åtgärd som inte kräver stora kostnader utan ett mer kreativt tänkande och tillvägagångssätt. I föreliggande studies resultat visar fynd som att djuren med fördel kan förhindra framförallt den psykiska ohälsan som kan drabba äldre i en tid i livet där ensamheten blir stor. Att finna lösningar kräver ett nytt tankesätt för att garantera en fortsatt bra omvårdnad för de äldre oavsett ekonomiska förutsättningar. Användandet av djur inom omvårdnaden är en sådan lösning inom vården. Att använda djur på ett enkelt sätt och med endast deras närvaro kan motverka ohälsa och är dessutom kostnadseffektivt. Jongenelis, et al (2004) tar i sin artikel upp hur vanligt förekommande depression är bland äldre och pekar på flera indikatorer som smärta, funktionella begränsningar, ensamhet och brist på socialt umgänge som några exempel på riskfaktorer för att hamna i depression. I en lägesrapport från socialstyrelsen (2014) tas upp att många äldre diagnosticeras med ångest och depression

och att dessa även ofta lider av somatiska sjukdomar. De somatiska och psykiska symtomen anses därför gå in i varandra och lägger stora krav på hälso- och sjukvård. De äldre får därmed psykofarmaka utskrivna i större utsträckning vilket under långvarig behandling bidrar till biverkningar och ökad dödlighet. I denna studies resultat sågs att psykisk ohälsa minskade vid djurassisterad omvårdnad och de äldre uppgav större livsglädje och mening i livet. Djurassisterad omvårdnad kan även få individen att för en liten stund glömma bort sin egen ohälsa med olika krämpor, och istället få skratta, le och känna glädje igen. Att använda djuren i omvårdnaden skulle därmed minska de äldres risk för psykisk ohälsa och också minska utskrivningen av psykofarmaka. Detta skulle innebära vinster både för hälso- och sjukvården med mindre kostnader och för individen som skulle få ett bättre hälsotillstånd och minskad dödlighet. Om brist på emotionellt och socialt stöd förekommer kan en känsla av otrygghet, ensamhet och saknad upplevas. Ensamhet ger ökat vårdbehov, inte för att individen har fler sjukdomar men de upplever trots allt större trötthet och känner sig sjukare vilket resulterar i flera läkarbesök och åter generellt sett flera mediciner (Larsson & Rundgren, 2010). Resultatet i den föreliggande studien visar tydligt att djurassisterad omvårdnad kan minska känslan av ensamhet och därmed främja hälsan hos vårdtagaren under en längre tid. När kontakt från medmänniskor fattas och saknas i den äldres vardag, tycks djuren kunna ersätta detta, då djurägare som lever själva uppger mer sällan att de upplever ensamhet (Stanly, Conwell, Bowen & Van Orden, 2014). Individen får känslan av att vara behövd från djuret och detta skänker individen en stärkt självkänsla och en ökad tro på sig själv. I resultatet av denna studie stod det klart att djurassisterad omvårdnad bidrog även till interaktioner mellan individerna samt möjlighet till interaktion med djuret. Det inspirerade även till naturliga och gemensamma samtalsämnen, detta bidrog till en ökad känsla av tillhörighet, trots att individen var ny i sammanhanget. Även den icke verbala kommunikationen stärktes, vilket även inkluderar både de individer med nedsatt verbal förmåga, samt de som talade andra språk. Detta medför att olika människor med olika verbala förutsättningar kan mötas och känna en gemenskap med varandra oberoende av vårdpersonal eller sammanhang. Wånell, Agahi, Lennartsson och Österman (2010) menar att en ökad kommunikation vidgar det sociala nätverket, vilket leder till en förbättrad självbild, självkänsla och trygghet. Djurassisterad omvårdnad kan även hjälpa sjuksköterskan i sin kommunikation med patienterna, där det inledande gemensamma samtalsämnet handlar om djuren för att sedan kunna ta samtalet vidare. Detta arbetssätt kan inte bara gynna relationen mellan sjuksköterskan och patienterna utan även skapa ett förtroende samt en mer avslappnad miljö som kan underlätta för samtalet. Djuren kan bli ett gemensamt intresse men även ett självklart samtalsämne för nya bekanskap. Hundägare vittnar om att det är inte bara trevligt att få promenera med sin bästa vän hunden, utan även att det är en social aktivitet. Hundägare träffas för att låta sina hundar leka en stund i parken, medan de själva får möjlighet att samtala med varandra. Hundägare menar också att det är lättare att inleda samtal med andra under promenaderna, som blir en social aktivitet och hjälper individen att känna sig mindre ensam och istället en del av ett större sammanhang (Knight & Edwards, 2008). I resultatet till denna studie visades att djur kan ha en påverkan på människors fysiska hälsa. Framförallt blir djuren en anledning till rörelse för människan när de kräver omhändertagande och aktivitet. Effekterna för människan blir då en aktivare vardag och ett hälsosammare liv. Fysisk aktivitet har visats vara en skyddsfaktor för god hälsa och sjukvårdens uppgift är att uppmuntra till rörelse och fysisk aktivitet (Pellmer, Wramner, Wramner, 2012). Att uppmuntra äldre personer att vara aktiva i vardagen kan vara svårt. Att ha en större anledning till rörelse är därmed en bra motivation för att få äldre mer fysiskt aktiva. I resultatet till denna studie märktes tydligt hur olika djur kunde bidra till att de äldre rörde sig mer eftersom de kände sig manade att ta hand om djuren. I

studien var fynden av hur djuren påverkar den fysiska hälsan hos äldre flera och olika. Det har tidigare beskrivits i studier att djur kan ha en positiv påverkan på kardiovaskulära sjukdomar (Ernst, 2014). Denna studie fann däremot inte några stöd för den teorin och det blev tydligt att det inte fanns relevanta studier kring äldre och djurens påverkan på kardiovaskulära sjukdomar. Studier kring djurens påverkan på den fysiska hälsan hos äldre var allmänt inte lika vanligt förekommande som studier på den psykiska hälsan. Trots detta så visar resultatet på att djuren kan ge en bättre fysisk hälsa för de äldre. Undernäring är förekommande under vissa sjukdomstillstånd hos äldre och det är viktigt att de äldre får i sig tillräckligt med näring trots ett minskat behov av matintag (Dehlin, Hagberg, Rundgren, Samuelsson & Sjöbeck, 2000). I resultatet till denna studie framkom att de äldre åt bättre när ett akvarium placerats i samma rum. Att använda sig utav djur i avseendet att få de äldre att äta bättre kan därför fungera. Ett akvarium som placeras i dagrummet och lyckas få patienterna att äta bättre visar också på hur väsentlig miljön i vårdhemmen är för patienternas välmående och hur djuren kan vara en del av vårdmiljön. Vårdmiljön är enligt svensk sjuksköterskeförening (2010) viktig för människors hälsa och välbefinnande, den kan bidra till vår mentala förmåga och stärka vår självständighet i dagliga rutiner. Fynden från denna studie visar också att djuren kan sänka halten stresshormon och förbättra sömnens kvalitet hos de äldre. Stress är enligt Pellmer et al (2012) en riskfaktor för att utveckla sjukdomar och är inte bra i för höga halter. Stress och dålig sömn kan också bidra till en sämre psykisk hälsa med oro och depression som följer. Att djuren i studierna kan påverka dessa fysiska signaler betyder också att de indirekt påverkar den psykiska hälsan till det bättre. Djur i omvårdnaden kan därför ses som en hjälp för hela människan där den fysiska och psykiska hälsan går samman och påverkas av varandra. I flera av artiklarna som inkluderats i resultatet har ett inklusionskriterie varit att deltagarna inte ska vara allergiska mot djur. Allergier, djur som smutsar ner och sprider bakterier och sorgen av att förlora ett djur kan ses som anledningar till att inte använda sig av djur i vården. McNicholson et al (2005) menar att det går att använda sig av djur i vården trots motiven att djuren inte är tillräckligt hygieniska, bara användandet av rätt rutiner fungerar.

Metoddiskussion

Författarna valde att göra en litteraturöversikt för att besvara studiens syfte. Då syftet var att utreda hälsoeffekterna av djurassisterad omvårdnad valdes artiklar av både kvalitativ och kvantitativ ansats. Författarna ansåg att en intervjustudie skulle bli av sämre kvalitet relaterat till det lägre urvalet av deltagare, samt att det skulle avspegla deltagarnas upplevelser av djurassisterad omvårdnad och att hälsoeffekterna inte skulle vara lika framstående. Författarna anser i efterhand att metodvalet var passande till syftet och att det blev besvarat på ett adekvat sätt. Databaserna som användes var CIHNAL och PubMed, vilka är baserade på omvårdnadsforskning (Forsberg & Wengström, 2013). Sökningar i andra databaser ansågs vara överflödiga då artiklar som besvarade syftet fanns tillgängliga i valda databaser. Sökorden valdes efter den här studiens syfte, som gav tillfredställande bra träffar, dock återfanns flera av artiklarna i båda databaserna. Resultatet hade kunnat bli annorlunda om författarna valt andra sökord. Kombinerade sökord gav inga ytterligare träffar, utan samma artiklar återfanns som vid de enkla sökningarna. Fler sökord än de redan angivna har prövats, likaså har även andra databaser prövats men utan resultat och har därför utelämnats från metodavsnittet. Under databearbetningen framkom flera referenser som var av intresse för den här studien, vilka författarna genomförde en manuell sökning på med stöd av Forsberg och Wengström (2013).

Antalet träffar var något begränsat varpå författarna utökade åldersspannet på artiklarna, från att vara inriktade på studier publicerade från 2005 och framåt till att inkludera studier från 2002 och framåt, dock kvarstod intentionen av att välja så ny forskning som möjligt. Dock anser författarna att mängden artiklar var tillräcklig för att besvara studiens syfte. Då det inte alltid fanns abstract tillgängligt på artiklar med intressanta titlar, skrev trots allt författarna ut artiklarna och granskade dessa. Det framgick efter granskningen att en del av artiklarna inte besvarade syftet på ett tillfredställande sätt och valdes därför bort. Författarna anser att valet av att använda kvalitativa studier, retrospektiva studier, randomiserad kontrollerade studier och klinisk kontrollerade studier gav den här studien flera infallsvinklar och därmed ett övergripande resultat. Kvaliteten av de olika artiklarna varierade trots författarnas intentioner att sträva efter att enbart använda artiklar av så hög kvalitet som möjligt. De flesta av de inkluderade artiklarna hade ett lågt antal deltagare vilket påverkar kvaliteten av studierna och därmed är de flesta av medel kvalitet. I de flesta av studierna var deltagarantalet relativt lågt, vilket kan ha påverkat slutresultatet och även framstå som en svaghet. Författarna hade gärna sett flera studier med ett större antal deltagare för att få ett mer tillförlitligt resultat (Forsberg & Wengström, 2013). Ett av urvalskriterierna i flera av studierna var att deltagarna skulle gilla djur sedan tidigare, detta kan haft en avgörande roll i studiernas resultat då deltagare som inte gillade djur systematiskt valdes bort. Detta kan ha bidragit till att studien blev vinklad och det positiva resultatet kan därmed ha påverkats, då de flesta av deltagarna redan var positivt inställda till djuren innan studien startade (Forsberg & Wengström, 2013; Henricsson, 2012). De valda artiklarna består av studier från ett flertal länder och ger ett intryck av att ämnet är aktuellt i flera delar av världen och kan därmed användas i olika kulturer och sammanhang då det inte kräver så mycket resurser. Att artiklarna var hämtade från olika delar av världen gör resultatet mer trovärdigt, då det tydligt går att se att djur inom omvårdnaden är vedertaget på en internationell bas. Då de valda artiklarna var skrivna på engelska fanns det en stor risk att omedvetna feltolkningar gjorts, trots författarnas goda intentioner om att vara noga med att översätta svåra texter så väl som möjligt.

Slutsats

Resultatet av den här studien visar att djurassisterad omvårdnad ger positiva hälsoeffekter hos den äldre människan. Djurassisterad omvårdnad ger lindring hos den sjuke individen och fungerar hälsofrämjande hos den friska människan. Djuren lindrar känslan av ensamhet likväl som att djuren hjälper människor att kommunicera med varandra och därmed skapas nya kontakter som annars hade uteblivit. Det är även tydligt att djurassisterad omvårdnad har stora fysiska hälsoeffekter, då det både sänker halterna med stresshormon och bidrar till att de dagliga promenaderna bibehålls.

Fortsatta studier

Människan och djuren står varandra nära och har gjort i många år. Människans känslor för djuren och hur viktiga djuren kan vara för människan visar att det finns ett band emellan som i högsta grad är värt att studera vidare. I denna studie framkom att hälsan hos de äldre kan påverkas på flera områden av djurens närvaro. Att vidare studera detta kan ge ämnet större reliabilitet och validitet så att ämnet kan utvecklas till en säker omvårdnad för både djur och människa. När gruppen äldre stadigt växer krävs också nya sätt att utöva omvårdnad på. Att genom denna studie ha sett hur stora hälsovinster som användandet av djurassisterad omvårdnad kan ge väcks också frågan om varför detta ämne inte studerats

mer ingående tidigare och ges större uppmärksamhet. Att djuren med sin närvaro, lek och träning kan bidra till bättre hälsa hos människan är ett viktigt skäl till att ge detta ämne större plats och erkännande i omvårdnadsforskningen.

Klinisk relevans

Sjuksköterskan kan med små medel främja hälsa genom djurassisterad omvårdnad. Dock behövs det en finkänslighet av sjuksköterskan och förmågan att väl avväga situationen då inte alla patienter kan tänkas uppskatta djurbesök. För de patienter som är känsliga mot pälsdjur finns det flera olika alternativ, bland annat finns det hundraser som har en annan struktur i pälsen och därmed allergivänliga. Det framgår i resultatet av den här studien att även robotdjur ger samma hälsofrämjande effekter som riktiga djur. Djuren kan även hjälpa sjuksköterskan att skapa en förtroendeingivande relation till patienterna.

REFERENSER

* Artiklar i resultatet

* Banks, R. M., & Banks, A. W. (2002). The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities. *Journal of Gerontology*, 57(7), 428-432.

* Banks, M., Willoughby, L., & Banks, W. (2008). Animal-assisted therapy and loneliness in nursing homes: use of robotic versus living dogs. *Journal Of The American Medical Directors Association*, 9(3), 173-177.

Beck-Friis, B., Strang, P., & Beck-Friis, A. (2007). *Hundens betydelse i vården: erfarenheter och praktiska råd*. Stockholm: Gothia.

*Berry, A., Borgi, M., Terranova, L., Chiarotti, F., Alleva, E., & Cirulli, F. (2012). Developing effective animal-assisted intervention programs involving visiting dogs for institutionalized geriatric patients: a pilot study. *Psychogeriatrics*, 12(3), 143-150. doi:10.1111/j.1479-8301.2011.00393.x

Cherniack, E.P., & Cherniack, A.R. (2014). The benefit of pets and animal-assisted therapy to the health of older individuals. *Hindawi publishing corporation*, 2014(2014). doi:10.1155/2014/623203

*Colombo, G., Dello Buono, M., Smania, K., Raviola, R., & De Leo, D. (2006). Pet therapy and institutionalized elderly: a study on 144 cognitively unimpaired subjects. *Archives Of Gerontology & Geriatrics*, 42(2), 207-216.

*De Araújo, T. B., de Oliveira, R. J., Martins, W. R., de Moura Pereira, M., Copetti, F., & Safons, M. P. (2013). Effects of hippotherapy on mobility, strength and balance in elderly. *Archives Of Gerontology & Geriatrics*, 56(3), 478-481. doi:10.1016/j.archger.2012.12.007

Dehlin, O. (2000). *Gerontologi: åldrandet i ett biologiskt, psykologiskt och socialt perspektiv*. Stockholm: Natur och kultur.

*Dookie, A. L. (2013). Perspectives of Animal Assisted Activities on Empowerment, Self-Esteem and Communication With Caregivers on Elders in Retirement Homes. *Activities, Adaptation & Aging*, 37(3), 189-212. doi:10.1080/01924788.2013.816831

*Edwards, N. E., Beck, A. M., & Lim, E. (2014). Influence of Aquariums on Resident Behavior and Staff Satisfaction in Dementia Units. *Western Journal Of Nursing Research*, 36(10), 1309-1322. doi:10.1177/0193945914526647

Ernst Bravell, M. (2013). *Äldre och åldrande: grundbok i gerontologi*. Malmö: Gleerup.

Ernst, L. (2014). Animal-Assisted therapy: An exploration of its history, healing benefits, and how skilled nursing facilities can set up programs. *Annals of long-term care* 22(10), 154-7929

Fagerström, L. (2010). Positive life orientation - an inner health resource among older people. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(2), 349-56.

*Falk, H., & Wijk, H. (2008). Natural activity: an explorative study of the interplay between cage-birds and older people in a Swedish hospital setting. *International Journal Of Older People Nursing*, 3(1), 22-28.

Fine, A.H. (2006). *Handbook on animal-assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice*. San Diego, Calif.: Academic Press.

Fine, A.H. (2010). *Handbook on animal-assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice*. London: Elsevier/Academic Press.

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Friberg, F. (2012). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur.

Green, S., Sixsmith, J., Ivanoff, S., & Sixsmith, A. (2005). Influence of occupation and home environment on the wellbeing of European elders. *International Journal Of Therapy & Rehabilitation*, 12(11), 505-509.

Helgesson, G. (2006). *Forskningsetik för medicinare och naturvetare*. Lund: Studentlitteratur.

Henricson, M. (2012). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Håkanson, M., Möller, M., Lindström, I., & Mattsson, B. (2007). The horse as the healer- a study of riding in patients with back pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13, (1), 43-52

Jansson, W. & Almqvist, B. (2002). *Geriatrisk. Stockholm: Liber.*

Jongenelis, K., Pot, A.M., Eisses, A.M.H., Beeckman, A.T.F., Kluiter, H., & Ribbe, M.W. (2004). Prevalence and risk indicators of depression in elderly nursing home patients: the aged study. *Journal of affective disorders*, 83(2-3), 135-142. doi: [10.1016/j.jad.2004.06.001](https://doi.org/10.1016/j.jad.2004.06.001)

*Kawamura, N., Niiyama, M., & Niiyama, H. (2009). Animal-assisted activity: experiences of institutionalized Japanese older adults. *Journal Of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 47(1), 41-47.

Knight, S & Edwards, V. (2008). In the Company of Wolves The Physical, Social, and Psychological Benefits of Dog Ownership. *Journal of Aging and Health*, 20(4), 437-55. Doi:10.1177/0898264308315875

Larsson, M. & Rundgren, Å. (2010). *Geriatriska sjukdomar*. Lund: Studentlitteratur.

*Lutwack-Bloom, P., Wijewickrama, R., & Smith, B. (2005). Effects of pets versus people visits with nursinghome residents. *Journal Of Gerontological Social Work*, 44(3/4), 137-159.

*Marx, M., Cohen-Mansfield, J., Regier, N., Dakheel-Ali, M., Srihari, A., & Thein, K. (2010). The impact of different dog-related stimuli on engagement of persons with dementia. *American Journal Of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 25(1), 37-45. doi:10.1177/1533317508326976.

McNicholson, J., Gilbey, A., Rennie, A., Ahmedzai, S., Dono, J.A., & Ormerod, E. (2005). Pet ownership and human health: a brief review of evidence and issues. *British medical journal*: 331(7527):1252-4.

*Moretti, F., De Ronchi, D., Bernabei, V., Marchetti, L., Ferrari, B., Forlani, C., & ... Atti, A. R. (2011). Pet therapy in elderly patients with mental illness. *Psychogeriatrics*, 11(2), 125-129. doi:10.1111/j.1479-8301.2010.00329.x.

*Nordgren, L., & Engström, G. (2014). Animal-Assisted Intervention in Dementia: Effects on Quality of Life. *Clinical Nursing Research*, 23(1), 7-19.
doi:10.1177/1054773813492546.

Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber

*Proser, L., Townsend, M., & Staiger, P. (2008). Older people's relationships with companion animals: a pilot study. *Nursing Older People*, 20(3), 29-32.

Salmela, S., Fagerström, L. & Eriksson, K. (2007). Begreppsbestämning av förändring i relation till hälsoprocesser. *Vård i Norden*, 27(86), 22-25.

*Sellers, D. (2005). The evaluation of an animal assisted therapy intervention for elders with dementia in long-term care. *Activities, Adaptation & Aging*, 30(1), 61-77.

Socialstyrelsen. (2014). Tillståndet och utvecklingen inom hälso- och sjukvård och socialtjänst- Lägesrapport 2014. Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad den 1 mars 2015 från: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-2-3>

Socialstyrelsen. (2005). Kompetensbeskrivning för sjuksköterskor. Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad den 28 januari från: http://www.socialstyrelsen.se/lists/artikelkatalog/attachments/9879/2005-105-1_20051052.pdf

Socialstyrelsen. (2008). Äldres psykiska hälsa. Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad den 27 januari 2015 från: <http://www.socialstyrelsen.se/psykiskohalsa/aldrespsykiskahalsa>

Statiska central byrån. (2009) *Sveriges framtida befolkning 2009-2060*. Hämtad den 29 januari från: http://www.scb.se/statistik/_publikationer/BE0401_2009I60_BR_BE51BR0901.pdf

Stanly, I, H., Conwell, Y., Bowen, C., Van Orden, K, A. (2014). Petownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & mental health*, 18(3), 394-399. Doi:10.1080/13607863.2013.837147.

Stevens, P. (2010). Embedment in the environment: A new paradigm for well-being? *Perspectives in Public Health*, 130, (6), 265-269

Svensk sjuksköterskeförening. (2010). Vårdmiljöns betydelse. Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening. Hämtad den 12 mars 2015 från: <http://www.swenurse.se/Sa-tycker-vi/Publikationer/SSF-om/Vardmiljons-betydelse/>

*Thorpe, R. J., Simonsick, E., Brach, J., Ayonayon, H., Satterfield, S., Harris, T., & ... Kritchevsky, S. (2006). Dog ownership, walking behavior, and maintained mobility in late life. *Journal Of The American Geriatrics Society*, 54(9), 1419-1424. doi:10.1111/j.1532-5415.2006.00856.x

Willman, A. (2009). Hälsa och välbefinnande. I A.-K. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder: hälsa och ohälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Willman, A., Stoltz, P., & Bahtsevani, C. (2011). *Evidensbaserad omvårdnad: En bro mellan forskning & klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur AB.

World health organisation: definition av äldre(2014) hämtad den 30 november 2014 från <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>

WHO (1991). *Definition of health*. Hämtad 27 januari, 2015, från <http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>

Wånell, S.E., Agahi, N., Lennartsson, C., & Österman, J. (2010). Sociala relationer, socialt deltagande och hälsa bland äldre. *Socialmedicinsk Tidskrift*, 87(3), 175-81.

BILAGA A

Tabell 1. Sophiahemmet Högskolas bedömningsunderlag för vetenskaplig klassificering samt kvalitet avseende studier med kvantitativ och kvalitativ metodansats, modifierad utifrån Berg, Dencker och Skärsäter (1999) och Willman, Stoltz och Bahtsevani (2011).

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 patienter/deltagare tillräckligt stort för att besvara frågeställningen. Adekvata statistiska metoder.	*	Randomiserad studie med få patienter/deltagare och/eller för många delstudier, vilket ger otillräcklig statistisk styrka. Bristfälligt antal patienter/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 patienter/deltagare tillräckligt stort för att besvara frågeställningen. Adekvata statistiska metoder.	*	Begränsat/för få patienter/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 patienter/deltagare och adekvata statistiska metoder.	*	Begränsat/för få patienter/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 patienter/deltagare tillräckligt stort för att besvara frågeställningen. Väl planerad och välgenomförd studie med adekvat beskrivning av protokoll, material och metoder.	*	Begränsat/för få patienter/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 (sammanhang). Motiverat urval. Välbeskriven urvals-process; datainsamlingsmetod, transkriberingsprocess och analysmetod. Beskrivna tillförlitlighets/reliabilitetshänsyn. Interaktionen mellan data och tolkning påvisas. Metodkritik.	*	Dåligt/vagt formulerad frågeställning. Patient/deltagargruppen för otillräckligt beskriven. Metod/analys ej tillräckligt 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

Författare År Land År	Titel	Syfte	Metod	Deltagare (bortfall)	Resultat	Typ Kvalitet
Banks, M, R & Banks, W, A. 2002 USA	The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities.	Syftet med studien var att utvärdera effekten av djur assisterad omvårdnad på känslan av ensamhet hos äldre vårdtagare på äldreboende.	45 deltagare valdes ut och randomiserades in i tre grupper, en kontroll grupp och två interventionsgrupper. Mätinstrument användes före och efter studien för att kunna utvärdera och mäta effekten. Mätinstrumenten som användes var: "Mini Mental State examination", "the demographic and pet history questionnaire" och "UCLA-LS.	n=45 (0)	Studien visar att känslan av ensamhet minskade signifikant hos de båda interventionsgrupperna jämfört med kontrollgruppen. Alla deltagare uppgav att djur har varit en stor del av deras liv och hade en önskan om att få träffa djur regelbundet.	CCT II
Banks, M, R., Willoughby, L, M & Banks, W, A. 2008 USA	Animal-Assisted Therapy and Loneliness in Nursing Homes: Use of Robotic versus Living Dogs.	Syftet var att se om en hund eller en robohund bäst kan förändra upplevelsen av ensamhet hos patienterna på ett äldreboende.	Rekryterade deltagare randomiserades in i tre olika grupper varav en blev en kontrollgrupp, en grupp fick AAT av en levande hund och en grupp fick AAT med en robohund. Flera skalor användes för att mäta känslan av ensamhet.	n=40 (2)	Resultatet i studien visar en signifikant skillnad hos personerna som fick AAT och den kontrollgrupp som inte fick AAT. Hos kontrollgruppen var känslan av ensamhet inte förändrad. Hos grupperna som fick AAT minskade känslan av ensamhet signifikant men skillnaden mellan AAT med en levande hund och AAT med en robot hund var inte märkbar. Ensamhetskänslan minskade i båda grupperna.	RCT II
Berry,A., Borgi,M., Terranova,L., Chiarotti,F.,	Developing effective animal-assisted intervention programs involving visiting dogs	Syftet med studien var att testa värdet av hund assisterad omvårdnad som ett innovativt verktyg i att öka	Alla deltagare fick genomföra ett "mini mental state" test. Två olika hundaktiviteter	n=19	Resultatet av studien visar att deltagarna interagerar med både hunden och de andra deltagarna. Av observationerna utläses att deltagarna ler mycket och ofta i sin kontakt med hunden och då särskilt vid	RCT II

Alleva,E & Cirulli,F. 2012 Italien	for institutionalized geriatric patients: a pilot study.	livskvaliteten hos den äldre befolkningen.	användes, en som fokuserade på olika fysiska aktiviteter med hunden och en som fokuserade på att socialisera med och runt hunden. Studien genomfördes under en fem månaders period med två sessioner varje vecka.		sessionerna med lekaktiviteter med hunden. De kunde även se en signifikant skillnad i leenden med hunden och att det inte var lika vanligt med leenden vid enbart ett möte med en människa. Tester av kortisol halten i deltagarnas saliv visade att den grupp av deltagare som träffat hunden hade signifikant lägre kortisol nivåer jämförelsevis med gruppen som inte träffat hunden. Det kunde även utläsas genom tester att grupperna som träffat hunden regelbundet hade i lägre grad depressioner.	
Colombo, G., Dello Buono, M., Smania, K., Raviola, R & De Leo, D. 2005 Italien	Pet therapy and institutionalized elderly: A study on 144 cognitively unimpaired subjects.	Syftet med studien var att se om djur terapi program har en gynnsam effekt på psykisk ohälsa och uppfattningen om livskvalitet hos kognitivt felfria äldre på institution.	Observationsstudie med LEIPAD-SV ovh BSI enkäter och intervjuer som deltagarna svarade på. Deltagarna delades in i tre grupper varav en grupp fick en planta att ta hand om, en grupp fick ingenting och en grupp fick en kanariefågel att ta hand om. Observationerna skedde under tre månader.	n= 622 (478)	Studien visar på en bättre självuppfattning hos deltagarna Med kanariefågeln. Studierna visar även att gruppen med fågel förbättrades kroppsligt, förbättrade sin besatthet och tvångshandlingar och minskade depression och fobisk ångest. Deltagarna som fick en kanariefågel visade också upp bättre resultat än gruppen som fick en planta att ta hand om. Deltagarna som tog hand om en fågel tycktes också få större fördelar i livskvalitet enligt enkäterna.	RCT II
De Araújo, T,B., De Oliveira, R,J., Martins, W,R., Pereira, M., Copetti, F & Safons, M,P. 2013 Brasilien	Effects of hippotherapy on mobility, strength and balance in elderly.	Syftet var att se de långsiktiga effekterna av hästterapi på funktionell rörlighet, muskelstyrka i nedre extremiteterna och balans hos friska äldre.	En randomiserad kontroll studie med hjälp av mätinstrumenten BBS, TUG och 30CTS. Deltagarna delades in i två grupper varav interventionsgruppen fick hästterapi två gånger i veckan under åtta veckor i 30 minuter.	n=28 (0)	BBS och 30CTS mätmetoderna visade på en signifikant förbättring hos interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen gällande förbättring på balansen och muskelstyrkan i nedre extremiteter. TUG visade ingen specifik skillnad mellan interventionsgruppen och kontrollgruppen. Hästterapi hade en god effekt på balansen och muskelstyrkan hos deltagarna.	RCT I
Dookie, A,L. 2013 Kanada	Perspectives of Animal Assisted Activities on Empowerment, Self-Esteem and communication whit Caregivers on Elders in	Syftet var att ta reda på vilka fördelar inom områdena empowerment, självkänsla och kommunikationen med vårdgivaren deltagandet i AAA kan ge för vårdtagare	Kvalitativ studie med semistrukturerade frågor. Deltagarna som utvaldes var alla djurägare.	n=10 (0)	Deltagarna visade stor omsorg om sitt djur och var högst delaktiga i djurets mat och omvårdnadsrutiner dagligen. Deltagarna talade om sina djur med kärleksfulla ord och uppgav att de hade starka band till djuret. Trots att de alla hade ägt djur tidigare uppgav de att just detta djur var speciellt för dom i form av att de	K I

	Retirement Homes.	boende på äldreboende.			lindrar känslan av ensamhet nu när livet förändras. Ansvaret deltagarna tog för sina djur tycktes stärka deras förmåga till empowerment,. Det framkom även att det tycktes hjälpa deltagarna att djuret behövde dom och att det stärkte deras självkänsla. Dock framkom det inget om hur kommunikationen med vårdgivarna skulle ha förbättrats relaterat till AAA.	
Edwards, N, E., Beck, A, M & Lim, E. 2014 USA	Influence of Aquariums on Resident Behaviour and Staff Satisfaction in Dementia unit.	Syftet med studien var att utvärdera effekterna av att introducera ett akvarium i dagrummet på en demensavdelning och se hur det påverkar matintag, patienters beteende och personalens tillfredsställelse.	I studien användes både tester före och efter för att mäta effekter av interventionen på psykologiska och beteendemässiga symtom av demenssjukdom. Ett akvarium sattes in på boendet under tio veckor i dagrummet där alla måltider intogs. Olika instrument användes för att mäta effekterna.	n=72 (1)	Studien visar att deltagarnas beteende förbättrades inom fyra problemområden som framkom av för testerna. Dessa var icke samarbetsvillig, irrationella beteenden, sömn och olämpligt beteende. Alla fyra områden förbättrades enligt mätinstrumenten som användes.	P II
Falk, H. & Wijk, H. 2008 Sverige	Natural activity: an explorative study of the interplay between cage-birds and older people in a Swedish hospital setting.	Syftet med studien var att beskriva interaktionen mellan burfåglar och äldre människor under spontana förhållanden i svensk sjukhusmiljö	Observerande studier som analyserades med hjälp av den grundade teorin ”attention restorative theory” som användes som ramar för studien.	n=35 (0)	Tre teman framkom: <i>Aktivitet</i> , patienterna lämnade sina rum för att söka kontakt med fåglarna och visade omsorg om dessa. <i>Mentalupplevelse</i> , patienterna uppvisade olika glädjeuttryck vid kontakten med fåglarna. <i>Umgänge</i> , fåglarna bidrog till ökad social interaktion mellan patienterna.	K I
Kawamura, N., Niiyama, M & Niiyama, H. 2009 Japan	Animal-Assisted Activity: Experiences of Institutionalized Japanese Older Adults.	Syftet med studien var att besvara frågorna: Hur upplevde de äldre på boendena deltagandet i animal assisted activity efter att de deltagit i två års tid och vilken relevans har deras upplevelser på den kliniska omvårdnaden i praktiken	Semi strukturerade intervjuer under 30-50 minuter. Deltagarna hade deltagit i animal assisted activity under två års tid två gånger i månaden då deltagarna fritt kunde mata, hålla och leka med hundarna. Intervjuerna analyserades med Colaizzi's	n=8 (0)	Resultatet visade 41 relevanta uttalanden och fraser som sammanställdes till sex stycken teman: Positiva känslor till hundarna, Självförtroende i sig själv, Erinra förtjusta minnen om hundar, en paus från dagliga rutiner, interagera med andra boende genom hundarna, förbättrad kommunikation med volontärer.	K I

		gällande animal assisted activity.	fenomenologiska metod.			
Lutwack-Blom, P., Wijewickrama, R & Smith, B. 2005 USA	Effects of pets versus people visits with nursing home residents.	Syftet med studien var att ta reda på om det är besöket eller djuret i sig själv som leder till hälsofrämjande effekter	Deltagarna delades upp i två grupper. Kontrollgruppen fick besök av enbart en människa medan interventionsgruppen fick besök av en människa med en hund. Tre gånger i veckan under sex månader. Två olika mätinstrument användes.	n=68 (0)	Både kontrollgruppen och interventionsgruppen visade en skillnad i humöret i för och efter testerna. Interventionsgruppen visade dock en signifikant skillnad i sina tester. Mätinstrumentet GDS visade dock ingen skillnad mellan grupperna.	RCT II
Marx, M, S., Cohen-Mansfield, J., Regier, N, G., Dakheel-Ali, M., Srihari, A & Thein, K. 2010 USA	The Impact of Different Dog-related Stimuli on Engagement of Persons With Dementia	Syftet med studien var att tillhandahålla ytterligare empirisk utvärdering om effektiviteten av djur assisterad omvårdnad hos patienter med demenssjukdom på äldreboenden.	Observationsstudie där information samlats in genom intervjuer av deltagare och anhöriga. Deltagarna valdes ut genom tydliga exklusionskriterier på två boenden.	n=56 (0)	Deltagarna medverkade under olika hundrelaterade stimuli. Det framkom att deltagarna föredrog riktiga hundar och hundvalpar på video framför att rita hundar. Deltagarna blev betydligt mer verbala under och efter stimuli. Ökat antal responser sågs när deltagarna träffade riktiga hundar och därmed blev mer verbala. Hundarna bidrog till samtalsämnen.	K II

Moretti, F., De Ronchi, D., Bernabei, V., Marchetti, L., Ferrari, B & Forlani, C.,.... Atti, A,R. 2011 Italien	Pet therapy in elderly patients with mental illness.	Att utvärdera effekterna av djurterapi på kognitiv funktion, humör, och uppfattad livskvalitet hos äldre ineliggande patienter påverkade av demens, depression och psykos.	Självupplevd enkätundersökning tillsammans med mätinstrumenten MMSE och GDS på en kontrollgrupp och en interventionsgrupp före och efter djurterapi på sex veckor för interventionsgruppen.	n=25 (4)	I interventionsgruppen sjönk GDS. Det gick också att se att MMSE förbättrades hos den gruppen. En positiv effekt på självupplevd livskvalitet sågs hos fem deltagare i interventionssgruppen och hos två deltagare i kontrollgruppen. Nio av tio i interventionsgruppen upplevde att hundarna hade en lugnande effekt på dem. Alla rekommenderade samma behandling till andra äldre och 80 procent ville ha fortsatt behandling. Djurterapi sågs förbättra depressions symtom med 50 procent och MMSE förbättrades tvåfaldigt mer hos interventionsgruppen än i kontrollgruppen.	CCT I
Nordgren,L & Engström, G. 2014 Sverige	Animal-Assisted Intervention in Dementia: Effects on Quality of Life	Syftet med studien var att utvärdera effekten av djurassisterad omvårdnad i form av hundar och vilken påverkan detta kan ha på livskvaliteten hos äldre med demenssjukdom.	Före och efter mätningar användes, men även insamling av bakgrundsmaterial från journaler. Observationer av deltagarna utifrån QUALID frågeformulär gjordes och fylldes i av en sjuksköterska. QUALID mäter livskvaliteten hos patienter men långt framskriden demenssjukdom inom följande områden: ler, verkar ledsen, gråter, visat obehag i ansiktsuttryck, verkar känna fysiskt obehag, visar verbalt obehag, är irriterad eller aggressiv, tycker om att äta, tycker om beröring och kroppskontakt, tycker om att umgås med andra, verkar lugn och harmonisk.	n=20 (11)	Vid efter mätningarna kunde man tydligt se att livskvaliteten tydligt ökat enligt QUALID formuläret. Deltagarna upplevde glädje och välbefinnande under interventionerna	R II
Proser, L., Townsend, M. & Staiger, P.	Older people's relationships with companion animals: a	Syftet är att se hur ett sällskapsdjurprogram kan påverka hälsa och	En observationsstudie med egenkonstruerade enkäter som både	n=18 (0)	Ingen signifikant skillnad i depression före eller efter interventionen. Interaktionerna mellan deltagarna ökade under programmets gång, djuren blev till ett naturligt	P II

2008 Australien	pilot study	välbefinnande och främja relationsbyggande hos äldre.	undersökningsgruppen och vårdarna har svarat på före och efter behandlingsperioden. Användning av the geriatric depression scale.		samtalsämne där deltagarna även kunde relatera till djur som tidigare funnits i deras liv. Deltagarna upplevdes ha mera livsglädje. En deltagare uttryckte ” programmet fick mig att må bra- en ljusglimt i en annan så förutsägbar vardag” Deltagarna upplevde en glädje över att få träffa djuren. Sällskapsdjursprogram kan hjälpa äldre människors flytt till ett äldreboende genom att skapa nya relationer och bidra till ökat välbefinnande.	
Sellers, M.D. 2008 USA	The evaluation of an Animal Assisted Therapy Intervention for Elders with Dementia in Long-Term Care	Syftet med studien var att studera effekterna av animal-assisted therapy på det sociala och agiterande beteendet hos äldre med demenssjukdom på äldreboende.	Observationsstudie med fyra utvalda deltagare efter fyra kriterier. Studien skedde efter en A-B-A-B design och deltagarnas filmades i 15 min varje dag under en fyra veckors period.	n=4 (0)	Resultatet visade att alla fyra deltagare hade en ökad Socialisering under behandlingsveckorna. Tre av deltagarna visade också ett minskat aggressionsbeteende under behandlingsveckorna. En av deltagarna visade inte på ett minskat aggressionsbeteende den första behandlingsveckan däremot under den andra behandlingsveckan.	K II
Thorpe, R, J., Simonsick, E, M., Brach, J, S., Ayonayon, H., Satterfield,S., Harris, T, B., ...Kritchevsky, S, B. 2006 USA	Dog Ownership, Walking Behavior, and Maintained Mobility in Late Life.	Syftet med studien var att undersöka hälsoeffekterna mellan promenerande hundägare och promenerande utan hund hos den äldre befolkningen.	En tvärsnitts studie under en tre års period, där man jämförde hälsoeffekterna av dessa fyra grupper: promenerande hundägare, icke promenerande utan hund och icke promenerande utan hund. Deltagarna fick i början av studien fylla i ett formulär som bestod av frågor kring deras promenadvanor. Detta formulär fick åter igen fyllas i efter tre års period.	n=2531 (framkom ej)	Av hundägarna var det 36 procent som uppgav att de promenerade minst tre gånger per vecka, dock var det hundägarna som promenerade mest antal minuter per vecka och höll en högre promenad takt. Efter tre års period var det mer troligt att det var hundägarna som bibehöll promenaderna tre gånger i veckan jämförelsevis med den grupp av deltagare som promenerade tre gånger i veckan utan hund i början av studien. Hälsoeffekterna var samma mellan grupperna som promenerade oavsett om de hade sällskap av en hund eller inte.	RCT II