



Detta är ett svar från SBU:s Upplysningstjänst 30 maj 2014. SBU:s Upplysningstjänst svarar på avgränsade medicinska frågor. Svaret bygger inte på en systematisk litteraturoversikt, varför resultaten av litteratursökningen kan vara ofullständiga. Kvaliteten på ingående studier har inte bedömts. Detta svar har tagits fram av SBU:s kansli och har inte granskats av SBU:s råd eller nämnd.

Grön rehabilitering vid stressrelaterad ohälsa

Stressrelaterad ohälsa drabbar många svenskar. Detta kan leda till exempelvis utmattningssyndrom vilket ofta leder till sjukskrivning. Det är oklart hur man på bästa sätt kommer till rätta med stressrelaterad ohälsa. Grön rehabilitering kan bestå av bland annat trädgårdsterapi och djurterapi och har föreslagits som en möjlig behandlingsmetod.

Fråga:

Kan grön rehabilitering ge högre andel som återgår i arbete än sedvanlig behandling hos personer som är sjukskrivna för stressrelaterad ohälsa?

Sammanfattning

Den här typen av frågor är svåra att besvara. Eftersom grön rehabilitering kan ha flera olika komponenter är det svårt att veta vilken del, om någon, som faktiskt har effekt. Det är inte möjligt att blinda studiedeltagarna, vilket i kombination med att utfallsmåtten många gånger är subjektiva, ökar risken för systematiska fel. I observationsstudierna bör man vara uppmärksam på risken för skillnader i rekrytering av patienter till experiment- respektive kontrollgrupp pga patienternas önskemål om behandling.

Upplysningstjänsten identifierade inga systematiska översikter som tar upp grön rehabilitering och som beskriver återgång i arbete. Däremot identifierade vi två systematiska översikter, den ena över grön rehabilitering vid psykisk ohälsa, den andra av grön rehabilitering generellt. Författarna till dessa drar slutsatsen att grön rehabilitering kan ha positiv effekt, men skriver också att fler och bättre studier bör genomföras.

Vi har också identifierat en fall-kontrollstudie över grön rehabilitering och återgång i arbete. Författarna hittade inga skillnader i sjukskrivning mellan grupperna.

Dessutom identifierades en studie med kvalitativ analysmetodik avseende svenska kvinnor som genomgick grön rehabilitering i syfte att komma tillbaka till arbete.



Bakgrund

Enligt Nationella folkhälsoenkäten från 2013 är 21 % av de svenska kvinnorna och 15 % av de svenska männen drabbade av nedsatt psykiskt välbefinnande. Enkäten visar också att 17 procent av svenska kvinnor och 11 procent av männen uppger att de lider av stress[1]. Stressrelaterad ohälsa kan också leda till att man blir sjukskriven, ibland under lång tid, och det kan vara svårt att komma tillbaka i arbete.

Grön rehabilitering är ofta multimodal till sin natur och kan bestå av ett antal olika delar. En del rör ofta naturen, och kan inkludera trädgårdsterapi, naturpromenader eller att umgås med djur. En annan del har större sjukvårdsfokus, och kan inkludera exempelvis psykoterapi eller stresshantering.

Avgränsningar

Vi har gjort sökningar (se avsnittet ”Litteratursökning”) i databaserna PubMed, Cochrane Library, Amed och PsycINFO. Vi har inte inkluderat studier som saknar kontrollgrupp, även om sådana ingår i de identifierade systematiska översikterna. Vid en initial sökning via Google identifierades två utvärderingar av grön rehabilitering som gjorts vid svenska landsting [2,3]. Ingen av dessa hade dock en kontrollgrupp och de ingår därför inte i svaret.

Vi har endast inkluderat studier som undersöker den delen av grön rehabilitering som har med naturen att göra. Därmed tittar vi inte på effekten av att tillbringa tid med djur.

Resultat från sökningen

Upplysningstjänstens litteratursökning har totalt genererat 480 träffar. Vi har läst alla abstrakt. Av dessa har 27 artiklar bedömts kunna vara relevanta och lästs i fulltext. Fyra artiklar ingår i svaret. De artiklar som inte ingår i svaret har exkluderats på grund av att de inte var relevanta för frågeställningen.

Vi har inkluderat två systematiska översikter för grön rehabilitering, trots att de inte rapporterar utfallsmåttet återgång i arbete [4,5]. Ingen systematisk översikt som undersökt detta utfallsmått identifierades. Vi har också inkluderat en fall-kontrollstudie som tillkommit efter att de två översikterna publicerats [6], samt en svensk studie med kvalitativ analysmetodik [7].

Studier med kvalitativ analysmetodik kan användas för att undersöka personers uppfattningar, erfarenheter, upplevelser samt mening i relation till ett visst fenomen. Kvalitativ analysmetodik innebär en form av forskning där resultaten inte går att analysera med statistiska processer eller andra kvantitativa ansatser. Syftet är att få en uppfattning, att nå en förståelse, att utforska särdrag i olika miljöer och kulturer samt att förstå sambandet mellan olika processer. Studierna kan tillföra en detaljrik och



djup kunskap, som kan ge en ökad förståelse för fenomen ur ett perspektiv som kvantitativa fynd inte kan fånga [8]. Det är däremot svårt att dra generella slutsatser av kvalitativ forskning. Man kan inte utan vidare anta att det som kommer fram gäller alla patienter.

Systematiska översikter

Clatworthy publicerade 2013 en översikt över effekten av trädgårdsarbete gällande psykisk hälsa (Tabell 2) [5]. Man inkluderar tio studier från Norge, Storbritannien, Finland, Korea och Hong Kong. Interventionen skiljer sig åt mellan studier som utfördes på bondgårdar, kolonilotter, eller vid särskilda vårdboenden. De ägde rum under olika lång tid, tio timmar under två veckor, 72 timmar under tolv veckor, och vad som rapporteras som pågående långtidsprojekt. Endast två av de inkluderade studierna uppfyller författarnas definition av trädgårdsterapi (yrkesutbildad personal med klinisk målsättning), de övriga fokuserar mer på själva trädgårdsupplevelsen. För flera av studierna uppges att beskrivning av interventionen var bristfällig. Endast två av studierna hade en kontrollgrupp och ingen av studierna var randomiserad. I studier utan kontrollgrupp är det svårt att bedöma i vilken utsträckning förbättringar skulle inträffat även utan interventionen.

I översikten av Annerstedt från 2011 (Tabell 2) undersöks effekten av vad de kallar "nature-assisted therapy", NAT [4]. I NAT inkluderas social och terapeutisk trädgårdsodling, men inte terapeutisk interaktion med djur. Däremot ingår exempelvis vildmarksterapi och äventyrsterapi. Totalt ingår 38 artiklar i översikten. Man gör inga begränsningar på vilken typ av tillstånd patienterna har i de inkluderade studierna, vilket innebär att både t ex problemungdomar, patienter med kronisk schizofreni, och alkoholister finns representerade. Man inkluderar både systematiska översikter, metaanalyser, randomiserade kontrollerade studier, RCT, icke-randomiserade kontrollerade studier, CCT, observationsstudier och kvalitativa studier.

Ett stort antal utfallsmått inkluderas också i översikten (Tabell 1). Eftersom man i översikten velat ta ett helhetsgrepp på terapiområdet NAT blir det svårt att dra slutsatser av resultaten. En studie över äventyrsterapi för problemungdomar säger ingenting om effekten av trädgårdsterapi för patienter med depression. Interventionerna skiljer sig väsentligt, även inom t ex trädgårdsterapi, i fråga om längd, intensitet etc.

Tabell 1. Utfallsmått i Annerstedt 2011 [4]

Psykologiska utfallsmått
Oberoende
Självkänsla
Välmående
Livskvalitet



Psykologiska utfallsmått

Självförståelse
Minskning av neuroser
Känslomässig stabilitet
Minskad aggression
Självkontroll
Minskning av symtom på depression
Sinnesstämning
Frekvens av negativa tankar
Upprördhet

Intellektuella utfallsmått

Koncentrationsförmåga
Förmåga att lösa problem
Inläarning av nya färdigheter
Kommunikation
Framgång i skola

Sociala utfallsmått

Nivå av engagemang
Beteende
Samarbete
Social kompetens
Attityd
Närvaro i skolan
Socialisering
Hur väl familjen fungerar
Rättsliga problem
Föräldrars åsikter

Fysiska utfallsmått

Sårbarhet för missbruk
Förmåga att motstå missbruk
Sug efter alkohol
Stressnivå
Upphetsning av stress
Hjärtfrekvens
Body Mass Index
Återinläggning på sjukhus
Återkommande sjukdom



Tabell 2. Systematiska översikter

Inkluderande studier	Intervention	Utfallsmått
Clatworthy 2013 [5]		
CCT: 2 Studier utan kontrollgrupp: 8	Aktivt trädgårdsarbete	Depression BDI HADS DASS SC-90 (koreansk version) Ångest Stress Självkänsla Social interaktion
Författarens slutsatser: "There is now a substantial body of research demonstrating that gardening-based interventions can benefit people experiencing mental health difficulties. Such interventions have been evaluated in a variety of settings in Europe, Asia and America, and across a range of diagnostic groups, including participants experiencing depression and psychosis. Although there have been no RCTs in this field, research drawing on a range of methodological approaches suggests that gardening-based interventions can have a variety of benefits for people with an interest in gardening, as an adjunct to existing treatment."		
Annerstedt 2011 [4]		
Systematiska översikter och metaanalyser: 3 RCT: 6 CCT: 12 Observationsstudier: 14 Kvalitativa studier: 4	Trädgårdsterapi Vildmarksterapi Icke specificerad terapi associerad med naturen ¹	Psykologiska Intellektuella Sociala Fysiska
Författarens slutsatser: "Our findings showed rather high consistency of results across studies as well as a support to the assumption that NAT is an efficient intervention in certain cases of ill health. Nonetheless, we are still not satisfied in aspects of evidence, quality, or causality, what specific elements are most beneficial, and to what population with what diagnoses." "This review gives at hand that a rather small but reliable evidence base supports the effectiveness and appropriateness of NAT as a relevant resource for public health. Significant improvements were found for varied outcomes in diverse diagnoses, spanning from obesity to schizophrenia."		

¹ Text promenader i botaniska trädgårdar



Primärstudier

I studien av Währborg från 2014 (Tabell 3) undersöks effekten av grön rehabilitering gällande sjukskrivning och vårdkonsumtion [6]. Studien är en fall-kontrollstudie där man har en interventionsgrupp på 118 personer och en kontrollgrupp bestående av 678 personer identifierade från Skåne Health Care Register. Kontrollgruppen fick sedvanlig behandling. Tyvärr lyckades man inte riktigt matcha interventionsgrupp och kontrollgrupp, utan interventionsgruppen hade mycket högre antal vårdkontakter året innan studien påbörjades. Det är inte heller möjligt att se ifall deltagare påbörjat exempelvis arbetsträning, utan endast ifall de återgått i arbete. Dessa två faktorer gör dock inte att man riskerar att övervärdera effekten av interventionen. Studien inkluderar dock ganska få patienter. Detta sammantaget gör att det är svårt att dra slutsatser av resultaten, och författarna själva anger att det behövs fler RCT:er på området.

Studien av Eriksson från 2011 (Tabell 3) använder kvalitativ analysmetodik för att utforska erfarenheter av ett rehabiliteringsprogram hos fem kvinnor som varit sjukskrivna mellan 11 månader och 5 år [7]. Programmet var förlagt till en terapeutisk trädgård och leddes av en arbetsterapeut, en fysioterapeut, en socialarbetare, och en trädgårdsmästare. Syftet med programmet var att patienterna skulle återvända i arbete, eller annan sysselsättning som upplevdes som meningsfull. Rehabiliteringen skedde i grupp under tio veckor, med uppföljning efter tre och fyra månader. Deltagarna intervjuades vid fyra tillfällen, tre i början av programmet, och en intervju gjordes tre månader efter fullgjord rehabilitering. För två deltagare var det inte möjligt att göra intervjun efter tre månader. Författarna identifierar fyra faser som alla deltagare gick igenom.

Tabell 3. Primärstudier

Population	Intervention	Utfall
Währborg 2014 Sverige [6] Fall-kontrollstudie		
Interventionsgrupp (n=118) Utmattningsyndrom eller andra reaktioner på svår stress (F43.8 eller F43.9): 69 Lindrig eller medelsvår depressiv episod (F32.0 eller F32.1): 27 Svår depressiv episod utan psykotiska symtom (F32.2): 3 Svår depressiv episod med psykotiska symtom: 4 Posttraumatiskt stressyndrom (F43.1): 8 Anpassningsstörning (F43.2): 1	Multimodal behandling i en rehabiliteringsträdgård 12 veckor Personal: Trädgårdsmästare Landskapsarkitekt Fysioterapeuter Arbetsterapeuter Psykoterapeuter Läkare	Sjukskrivningsstatus Vårdkonsumtion



Population	Intervention	Utfall
Kontrollgrupp (n=678) Sedvanlig behandling		
Författarens slutsatser: "In conclusion, we found the programme to be beneficial to the participants in terms of decreased healthcare consumption. However, the proportion of ongoing sickness benefits was unchanged the year after participation in the programme. It was not possible to capture changes in types of sickness benefits in the available registers, which is a limitation of this study. We consider these findings important, and note that they need to be confirmed in a randomized controlled trial."		
Eriksson 2011 Sverige [7] Kvalitativ studie		
5 kvinnor mellan 35 och 52 som varit sjukskrivna mellan 11 månader och 5 år	Grupprehabilitering vid 10 tillfällen under 10 veckor Uppföljning efter 3 och 4 månader Varje tillfälle ägde rum under 3 timmar och inkluderade kognitiv terapi, diskussion, avslappning, och deltagande i aktiviteter.	Fyra faser av rehabiliteringsprocessen identifierades
Författarens slutsatser: "The findings revealed the importance of a secure environment during rehabilitation and how it facilitated engagement in activities that provided feelings of enjoyment that previously had been lacking in the participants' everyday lives. These experiences were bridged to everyday life in the later phase of rehabilitation and inspired the participants to add ad to prioritize enjoyable activities in everyday life, which contributed to an occupational balance."		

Projektgrupp

Detta svar är sammanställt av Jessica Dagerhamn, Madelene Lusth Sjöberg och Jan Liliemark.

Litteratursökning

PubMed via NLM 8 April 2014		
Nature assisted therapy		
	Search terms	Items found
Population:		
1.	"Horticultural Therapy"[Mesh]	12
2.	"Nature"[Mesh]	577
3.	((("horticultural therapy"[Title/Abstract]) OR "nature assisted"[Title/Abstract]) OR wilderness[Title/Abstract]) OR garden[Title/Abstract]) OR ecotherapy[Title/Abstract]	5052



PubMed via NLM 8 April 2014		
Nature assisted therapy		
4.	1 OR 2 OR 3	5619
Intervention:		
5.	((("Depressive Disorder"[Mesh]) AND "Depression"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh])	93 001
6.	(stress[Title/Abstract]) OR depress*[Title/Abstract]	730 458
7.	5 OR 6	770 515
Final	4 AND 7	223

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[MeSH] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy

[MeSH:NoExp] = Does not include terms found below this term in the MeSH hierarchy

[MAJR] = MeSH Major Topic

[TIAB] = Title or abstract

[T] = Title

[AU] = Author

[TW] = Text Word

Systematic[SB] = Filter for retrieving systematic reviews

* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

Cochrane Library via Wiley 8 April 2014		
Nature assisted therapy		
	Search terms	Items found
Population:		
1.	MeSH descriptor: [Horticultural Therapy] explode all trees	4
2.	MeSH descriptor: [Nature] explode all trees	10
3.	"horticultural therapy":ti,ab,kw or "nature assisted":ti,ab,kw or wilderness:ti,ab,kw or garden:ti,ab,kw or ecotherapy:ti,ab,kw (Word variations have been searched)	110
Final	1 OR 2 OR 3	CDSR/4 DARE/3 CENTRAL/113

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[AU] = Author

[MAJR] = MeSH Major Topic

[MeSH] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy



[MeSH:NoExp] = Does not include terms found below this term in the MeSH hierarchy

Systematic[SB] = Filter for retrieving systematic reviews

[TI] = Title

[TIAB] = Title or abstract

[TW] = Text Word

* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

CDSR = Cochrane Database of Systematic Review

CENTRAL = Cochrane Central Register of Controlled Trials, “trials”

CRM = Method Studies

DARE = Database Abstracts of Reviews of Effects, “other reviews”

EED = Economic Evaluations

HTA = Health Technology Assessments

AMED via Dialog 8 April 2014		
Nature assisted therapy		
	Search terms	Items found
Population:		
1.	SU.EXACT.EXPLODE("HORTICULTURE") OR SU.EXACT.EXPLODE("GARDENING")	265
2.	ti("horticultural therapy") OR ti("nature assisted") OR ti(wilderness) OR ti(garden) OR ti(ecotherapy)	63
3.	ab("horticultural therapy") OR ab("nature assisted") OR ab(wilderness) OR ab(garden) OR ab(ecotherapy)	81
4.	1 OR 2 OR 3	359
Intervention:		
5.	(SU.EXACT.EXPLODE("STRESS DISORDERS POST TRAUMATIC") OR SU.EXACT.EXPLODE("STRESS PSYCHOLOGICAL"))	6150
6.	ti(depress*) OR ti(stress)	4413
7.	ab(depress*) OR ab(stress)	99525
8.	5 OR 6 OR 7	14 748
Final	4 AND 8	17

SU.EXACT.EXPLODE= Term from the AMED controlled vocabulary including terms found below this term in the hierarchy

ab = Abstract

ti = Article Title

* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

PsycINFO via EBSCO 8 April 2014		
Nature assisted therapy		
	Search terms	Items found



PsycINFO via EBSCO 8 April 2014		
Nature assisted therapy		
Population:		
1.	((DE "Horticulture Therapy") OR (DE "Nature (Environment)") OR (DE "Wilderness Experience"))	1264
2.	TI "horticultural therapy" OR TI "nature assisted" OR TI wilderness OR TI garden OR TI ecotherapy	778
3.	AB "horticultural therapy" OR AB "nature assisted" OR AB wilderness OR AB garden OR AB ecotherapy	1907
4.	1 OR 2 OR 3	3203
Intervention:		
5.	((DE "Depression (Emotion)" OR (DE "Major Depression"))) AND (DE "Stress" OR DE "Stress Management" OR DE "Stress Reactions")	4572
6.	TI stress OR TI depress*	129 313
7.	AB stress OR AB depress*	319 394
8.	5 OR 6 OR 7	331 854
Final	4 AND 8	136

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

AB = Abstract

AU = Author

DE = Term from the thesaurus

MH = Term from the "Cinahl Headings" thesaurus

MM = Major Concept

TI = Title

TX = All Text. Performs a keyword search of all the database's searchable fields

ZC = Methodology Index

* = Truncation

“ ” = Citation Marks; searches for an exact phrase



Referenser

1. Folkhälsomyndigheten. Nationella folkhälsoenkäten - Hälsa på lika villkor. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/statistik-och-undersokningar/enkater-och-undersokningar/nationella-folkhalsoenkaten/>
2. Grön Rehabilitering. Nyckelkurser i Örtagårdens Rehabträdgård. Pedagogisk egenvård för människor med stressrelaterad ohälsa. Ett projekt i Samordningsförbundets regi 2010-2013. Slutrapport. 2013
3. Sahlin E, Ahlborg jr G. Utvärdering av projektet Gröna Rehab. 2010.
4. Annerstedt M, Wahrborg P. Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies. Scandinavian journal of public health 2011;39:371-88.
5. Clatworthy J, Hinds J, Camic PM. Gardening as a mental health intervention: A review. Mental Health Review Journal 2013;18:214-25.
6. Wahrborg P, Petersson IF, Grahn P. Nature-assisted rehabilitation for reactions to severe stress and/or depression in a rehabilitation garden: long-term follow-up including comparisons with a matched population-based reference cohort. Journal of rehabilitation medicine : official journal of the UEMS European Board of Physical and Rehabilitation Medicine 2014;46:271-6.
7. Eriksson T, Westerberg Y, Jonsson H. Experiences of women with stress-related ill health in a therapeutic gardening program. Canadian journal of occupational therapy. Revue canadienne d'ergotherapie 2011;78:273-81.
8. SBU. Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården: En handbok. Version 2013-05-16. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2013. Hämtad från www.sbu.se/metodbok 2013-11-22.