



Foto: Tina Enghoff

Tema: Natur og rehabilitering

Haven er gaven

Naturen er en gave for helbredet. Blodtryk og puls falder. Den viden inspirerede den svenske landskabsarkitekt og professor Patrik Grahn til at starte den helbredende have som et forskningsprojekt under Landbrugsuniversitetet i Alnarp ved Malmø.

Tekst: Hanne Hauerslev

■ I starten af 1990'erne deltog nyopererede hjertepatienter i videnskabelige forsøg i hver sin ende af verden.

Efter operationen vågnede svenske og amerikanske patienter op i tre vidt forskellige rum. En gruppe vågnede i rum med bare, hvide vægge. En anden gruppe i rum med abstrakt kunst. En tredje gruppe i rum dekoreret med naturbilleder.

- Den amerikanske professor Roger Ulrich og den svenske professor Oti Lundén fandt på den måde ud af, at naturbilleder virker beroligende. Blodtryk og puls falder. Konklusionen er, at naturen virker stærkt på mennesker, forklarer Patrik Grahn, som er universitetslektor, landskabsarkitekt og professor tilknyttet Sveriges Landbrugsuniversitet. Han fik ideen til at etablere haveterapi - på svensk trädgårdsterapi - til mennesker, der lider af folkesygdommen stress. ▶

Indhold

Leder: Rehabilitering i skønne omgivelser	3
Prøv din park	4
Patientudsagn: Forhold til familien	5
Slange i Rigets have	6
Forskning: Musik og kunst som medicin	9
Forskning: Grønt er godt for brystkræft	10
Kort Nyt og kalender	12



Foto: Tina Enghoff

....Fortsat fra forsiden

Andre undersøgelser pegede nemlig også i retning af, at naturen har en positiv effekt på mennesker.

- For flere år siden var jeg landskabsarkitekt i Lund, hvor der er mange naturområder. Kommunen skulle vurdere, hvilke naturområder der kunne omdannes til industri- og boligarealer. Derfor satte vi en undersøgelse i gang, hvor borgerne – unge som gamle – skulle beskrive, hvad de ønskede at bruge Lunds parker og naturområder til. Det var tydeligt, at ingen ikke ville af med de grønne områder. De følte, at det var gavnligt for deres helbred at være i naturen. Børnene slappede mere af, når de havde været ude i naturen. De ældre havde brug for mindre medicin.

Havearbejde for soldater

I slutningen af 1980'erne fik Patrik

Grahn et stipendium til USA, hvor han skulle studere naturens indflydelse på vores helbred.

- Der findes terapihaver i staterne Michigan og Texas. Haverne blev etableret efter første verdenskrig, hvor skyttegravssoldaterne var ødelagte af stress – og man fandt ud af, at de fik det bedre af havearbejde. Den amerikanske tankegang er fokuseret på selve arbejdet. Min idé er, at gøre haven smuk, og give mennesker lyst til at være i den, fortæller Patrik Grahn, der kunne åbne Alnarps Rehabiliteringsträdgård i 2002 som en del af det svenske landbrugsuniversitet ved Malmø.

I dag har der været knap 100 patienter igennem det 12 uger lange forløb. Og der er en række forskere tilknyttet centret, som blandt andet undersøger, hvordan det går patienterne senere i livet.

Og det går "vældigt bra".

Patienterne er så ødelagte af stress, når de starter med behandlingen, at de ofte har været sygemeldt i flere år. Efter behandlingen i terapihaven har 70 procent genoptaget et arbejde – på del- eller fuldtid.

- Skanninger viser, at de mennesker, der kommer her, har forandringer i hjernen. Når du er underlagt et stort pres i lang tid dør dele af hjernen. Din hjerne er udstyret med en reservedelskasse med hjerneceller, der kan lappe de døde områder. Vi kan dokumentere, at hjernen efter 12 uger begynder at fungere normalt igen.

Hormoners påvirkning af naturen

Behandlingen på Alnarps Rehabiliteringsträdgård går først og fremmest ud på at lære at sige fra.

Fakta om Alnarps Rehabiliteringsträdgård

Alnarps Rehabiliteringsträdgård (på dansk: Alnarp Terapihave) ligger udenfor Malmø, en times kørsel fra København. Haven er en del af det svenske landbrugsuniversitet, som blandt andet uddanner landskabsarkitekter. Området er bygget op omkring det smukke Alnarp Slot, der er omgivet af parker, gårde og svenske, røde træhuse.

Alnarps Rehabiliteringsträdgård er bygget af genbrugsmaterialer. Ideen er, at intet i hverken bygningen eller den 20.000 kvadratmeter store have er perfekt, fordi patienterne skal have følelsen af, at det er afslappende at være i både huset og haven.

Der er otte patienter i dagbehandling ad gangen. De er igennem et 12 ugers forløb, der strækker sig over fire måneder. Knap 100 patienter har siden starten i 2002 været igennem behandlingen. Bortset fra en enkelt patient har alle efter behandlingen undgået depression.

Behandlingen koster knap 60.000 svenske kroner, som betales af Sygesikringen, der også anviser patienterne.

Behandlingen går blandt andet ud på blot at være til stede og at arbejde i haven. Desuden maler patienterne en gang om ugen, lærer afspændingsteknikker og kommer i psykoterapi. En del af behandlingen består i at lære at sige nej.

Læs mere på Det Svenske Landbrugsuniversitets hjemmeside www.slu.se

- Vores patienter har glemt, hvordan du siger nej. De har tilsidesat sig selv. De har måske aldrig rigtig fået taget stilling til, hvem de er, og finder ud af som 40-årige at de aldrig selv ville have et chefjob. Det var mors ønske. Når du er fokuseret på at opfylde andre menneskers behov, kan du ikke være i nuet - du er i fremtiden med alle planerne. Her i haven kan du være i fred med dig selv og mærke dine egne behov. Gnid hænderne i en rosmarinbusk og mærk duften - det bringer dig ind i nuet og får dig til at mærke din krop, forklarer Patrik Grahn og tilføjer, at patienterne ikke bor på centret.

- Hvis de levede her i en boble i tolv uger, ville det være et chok at komme ud i virkeligheden igen.

Metoden har bredt sig til andre dele af Sverige. I oktober åbnede en tilsva-

rende terapihave i Stockholm. Der er åbnet terapihaver i Umeå og i Östersund. Alle haverne er tilknyttet universiteter og et hold af forskere.

- Det er meget vigtigt, at vi forsker i, hvordan haverne virker på mennesker. Lige nu undersøger vi blandt andet, hvordan vores hormoner bliver påvirket af naturen. Aktivitetshormonet cortisol er normalt højt om dagen og lavt om natten. Hvis du er stresset er det konstant højt indtil du brænder ud - så kan hormonet ikke komme op igen. Vi ved, at cortisol-niveauet bliver normalt af at arbejde i haven, men vi ved rent faktisk ikke, hvad der sker i kroppen. Vi undersøger også, hvordan vi får flere grønne områder i byer, og hvordan børn bliver påvirkede af naturen.

Leder

Rehabilitering i skønne omgivelser

■ Har omgivelserne og æstetikken nogen betydning for en rehabiliteringsproces? Det spørgsmål sætter vi fokus på dette nummer af Kvartalsnyt.

Her på Dallund er vi privilegerede. Den gamle slotspark og den hvide bygning fra starten af 1500-tallet er overdådig i sin skønhed. Og kursisterne vurderer da også omgivelserne som ekstremt vigtige, når de skal evaluere deres ophold.

Efterhånden findes der flere studier, der sætter fokus på blandt andet omgivelsernes betydning for såvel patienter som personale. Og det har man taget konsekvensen af i flere steder i udlandet - blandt andet i Norge, hvor Rehabiliteringscenter Montebello ligger øst for Lillehammer i det fantastiske bjerglandskab. Og midt i Norge åbnes der snarest et nyt Rehabiliteringscenter, Hyssna, som er placeret helt utrolig smukt.

Sverige byder på blandt andet rehabiliteringscentre placeret midt i skov og natur. Tager vi til Tyskland, findes der her den ældste tradition for rehabilitering i verden. Oprindeligt startet som rekreation - men over de sidste 40 år har det udviklet sig til rehabiliteringscentre. Her er 120 centre spredt rundt om i landet. Alle steder placeret udenfor bygrænsen i meget smukke, naturlige omgivelser.

Herhjemme er vi godt i gang med udvikling af de kommende sundhedscentre. Det er vigtigt, at såvel nationale som internationale erfaringer inddrages i planlægning af beliggenhed og indretning. Fra udlandet ser vi at rehabiliteringstilbud ofte sker i en kombination af pædagogiske rammer for optimal læring og æstetik.

Jeg mener det er vigtigt at lære af erfaringerne fra udlandet og den forskning som efterhånden findes netop nu, hvor vi i Danmark står overfor helt nye sundhedscentre og andre former for rehabilitering.



Charlotte Piester,
Centerleder



Foto: Tomas Bertelsen

Prøv din park

I Danmark fokuserer forskere fra Landbohøjskolen på at forbedre parker og grønne områder til glæde for den brede befolkning. Et af projekterne går ud på at designe grønne områder, som får beboerne til at dyrke mere motion.

Tekst: Hanne Hauerslev

■ ”Grønt er godt...” Det er allerede vel-dokumenteret. Blandt andet på det svenske landsbrugsuniversitet i Alnarp en times kørsel nord for København, som har et tæt samarbejde med søsterorganisationen på den anden side af Øresund. Her er forskere fra Den Kon-

gelige Veterinære Landbohøjskole i øjeblikket med til at anlægge en sø i Alnarp. Og for et år siden supplerede Landbohøjskolen den svenske forskning med en undersøgelse af naturens almene indflydelse på mennesker. De to landbrugsuniversiteter følger desuden hinandens forskning på nært hold og udlåner forskere til hinanden.

Selvom samarbejdet er tæt, har professor i parkforvaltning Thomas Randrup fra KVL's Center for Skov, Landskab og Planlægning ingen planer om at etablere terapihaver i København.

- Vi har valgt at bruge ressourcerne på at supplere den svenske forskning og på at udvikle redskaber, som forvalterne af danske parker kan bruge til at forbedre de grønne områder, forklarer Thomas Randrup, der er i gang med en stor undersøgelse af, hvorfor danskerne

foretrækker nogle grønne områder frem for andre.

Til løb eller pynt

KVL's undersøgelser viser, at jo tættere mennesker bor på grønne områder, jo mere bruger de dem. Og ophold i naturen har indflydelse på både humør og helbred, mener 93 procent af de personer, som indgik i undersøgelsen.

- Langt flere danskere burde ud i parkerne. Men det kræver, at parkerne også giver lyst til, at man opholder sig i dem. Derfor er vi i gang med at udvikle et redskab, som kommunerne kan bruge, til at vurdere sundhedspotentialet i de enkelte grønne områder. Systemet kan blandt andet vise, hvad parken egner sig til - er den super til løbeture eller mest til pynt? Når brugen af parkerne er analyserede, har du overblik-



ket over, hvordan du kan forandre og udvikle parkerne til gavn for brugerne.

Et andet grønt projekt er "Motion på Recept", som sker i samarbejde med Skov- og Naturstyrelsen.

- I dag kan din læge give dig en recept på motion i et fitnesscenter. Men vores tese er, at der er meget større sandsynlighed for, at du bliver ved med at dyrke motion, hvis det foregår i naturen. For her får du ud over det fysiske også en mental sundhedsindsprøjtning. Det vil vores projekt forsøge at dokumentere ud fra forsøg i blandt andet Frederiksborg Amt, siger Thomas Randrup.

Han tror også, at børns indlæring bliver bedre, hvis skolen kobles med naturen.

- I Sverige findes der allerede en skole, hvor undervisningen i høj grad fore-

går udendørs. Det er jo logisk, at et barn der har været ude og klatre i træer, bedre kan sidde stille på skolebænken. Dermed bliver indlæringen også bedre. Vi er i gang med at starte et forskningsprojekt med en udeskole, hvor vi vil undersøge, om indlæringen rent faktisk bliver forbedret af, at den foregår i naturen. Og med vores kendskab til naturens indvirkning på mennesker, tror vi på, at projektet bliver rigtig godt.

Undersøgelsen "Natur og grønne områder forebygger stress" fra kan findes på hjemmesiden for KVL's institut for skov og landskab: www.sl.kvl.dk/Publikationer

Patientudsgn:

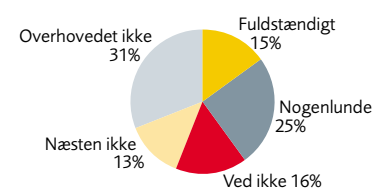
Mit forhold til den nærmeste familie er ændret

Dallund udvikler redskaber, der beskriver patienterne og deres situation i forbindelse med rehabilitering efter diagnose og behandling af deres kræftsygdom.

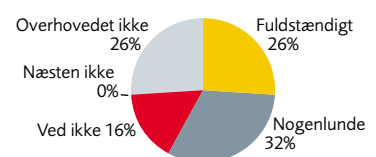
Ved afprøvning af et screeningsredskab blev patienterne bedt om at vurdere, hvordan 30 udsagn passede fuldstændigt, nogenlunde, næsten ikke eller slet ikke på dem eller om de var tvivl.

Svarene fra mere end 1.300 patienter findes i Dallunds data-base. Resultaterne kan analyseres på mange måder. Neden for vises nogle karakteristiske fund.

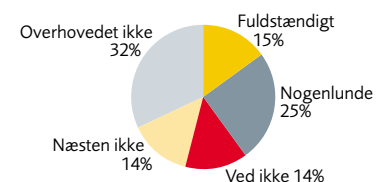
Alle patienter, N = 1.377



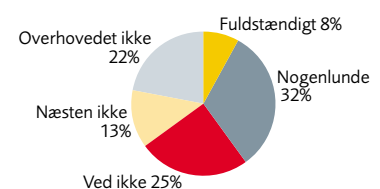
Leukæmi, N = 38



Brystkræft, N = 747



Lymfekræft, N = 67



Slangen i Rigets have

Når mennesker betragter naturen, bruger hjernen allermindst energi – og kroppen får ro til at restituere sig. Det er princippet bag Rigshospitalets nye have, hvor en kæmpemæssig slange af taks spiller en hovedrolle. I Sverige har man taget skridtet videre, og arbejder med naturen som terapi for kræftpatienter.

Tekst: Hanne Hauerslev

Tegninger Hanne Bat Finke, landskabsarkitekt, maa, mdl, plr

■ Egentlig blev Hanne Bat Finke bedt om at anlægge en lille legeplads for patienter og pårørende ved Rigshospitalets Ronald McDonald Børnehus. Hun er landskabsarkitekt med egen tegnestue, LAND+, i Sønderø på Fyn. Men efter at have studeret Rigshospitalets godt 6.000 kvadratmeter store have, nægtede hun simpelthen at anlægge en ydmyg legeplads i et hjørne, mens resten af haven lå forsømt hen.

- Vi ved fra amerikanske undersøgelser, at patienterne kommer hurtigere

hjem fra hospitalet og har brug for mindre medicin, hvis de har adgang til naturen. Det blev blandt andet det argument, som fik overbevist ledelsen om, at det var en god idé at renovere hele haven, der virkelig trængte til en kærlig hånd, forklare Hanne Bat Finke.

Hun mener, at hendes arbejde med at gøre haven til et attraktivt sted til glæde for både ansatte, patienter og pårørende på Rigshospitalet, i virkeligheden er sund fornuft.

- Man har altid vidst, at syge mennesker skal ud og have frisk luft. I gamle dage rullede man simpelthen sengene ud på rækker, når det lod sig gøre. Det er hel fundamental viden i mit arbejde. Vi mennesker bliver ladet op, når vi er i naturen – det er desuden veldokumenteret fra blandt andet amerikanske undersøgelser, der viser, at hjernen bruger mindst mulig energi, ved kontakt med naturen, og det giver kroppen mulighed for at restituere sig. Den nyoprederede har netop brug for al den energi, som kroppen kan frembringe, siger Hanne Bat Finke.

- På Rigshospitalet kalder vi det "en lindrende have" – som ikke alene skal være til gavn for patienterne - den skal også sikre, at de 7.000 ansatte på hospitalet får mere energi og overskud.

Særligt hjørne til kræftpatienterne

Inspirationen til Rigshospitalets have er blandt andet hentet fra det svenske landbrugsuniversitet i Alnarp ved Malmö, fra den danske Kongelige Veterinære Landbohøjskole og fra amerikanerne Clare Cooper Marcus og Marni Barnes. Men når det er sagt, er planerne for haven den fynske landskabsarkitekts egne løsninger på alle de hensyn der er at tage i en have for syge.

- Der er mange funktioner i haven. Patienten der ligger på 13. etage skal kunne se ned på alt det grønne og få lyst til at lade øjet gå på opdagelse, siger Hanne Bat Finke, der har ladet to kæmpemæssige stedsegrønne slanger af taks sno sig igennem haven.

- Slangen giver mulighed for at skabe nicher, hvilket er meget vigtigt for patienterne. Når du er syg, har du brug for at være privat. Det gælder for eksempel kræftpatienterne, som jeg har indrettet et særligt hjørne til. Her sidder de typisk, når de enten venter på eller kommer fra en krævende behandling. Når du sidder ude og venter på at blive hentet af en taxa og måske er bange og svimmel er det vigtigt, at du kan sidde ugenert på en god bænk. Her skal være plads til en kørestol, og noget velkendt, som kan give dig positive tanker. Der-

Fortsættes side 8

"Savanne-teorien handler om, at vi tidligt har opholdt os ved vandhullerne i savannen. Det rammer et ur-instinkt i os, når vi ser på og lytter til vand. Derfor opsøger mennesker vand, når de er i krise – for eksempel på grund af alvorlig sygdom".

Centralkompleks



...Fortsat fra side 6

"Her er et område, du kan tolke, som du vil – her er ikke orden som inde på hospitalet, og det kan du have brug for at opsøge, hvis du har et følelsesmæssigt kaos i dit liv".

for har jeg valgt at lave bede med stauder i pastelfarvede nuancer med hvide pæoner, der vækker minder om mormors have og giver dig følelsen af trykthed. Her er mulighed for også at sidde i skygge – for ofte gør din behandling, at du ikke tåler sollys, siger Hanne Bat Finke.

Her er ingen orden

Herfra er der også udsigt til en lille skov af Gingko Biloba-træer, som er verdens ældste træ.

- Jeg ville have et sted, hvor du kan få fornemmelsen af skov. Jeg synes, at der er noget symbolsk i at vælge en træsort, som har levet i millioner af år. For mig er træer det stabile i livet samtidig med, at de perspektiverer dit eget liv, for du dør selv før træet. Her kan du sidde en efterårsdag og se op på i smukke gule blade, og få fokus væk fra hospitalet. Her er et område, du kan tolke, som du vil – her er ikke orden som inde på hospitalet, og det kan du have brug for at opsøge, hvis du har et følelsesmæssigt kaos i dit liv.

Dufte har stor betydning for mennesker. En duft, kan på et splitsekund sætte dig tilbage til oplevelser, der ligger år tilbage.

- Som modvægt til de mange kemiske

dufte, der er inde på hospitalet, har jeg arbejdet med dufte i haven. Der vil komme store terracotta-fade fyldt med purløg, rosmarin, salvie sammen med sommerblomster, som sås hver år, og som er forskellige fra år til år.

I det svenske landbrugsuniversitets terapihave i Alnarp, arbejdes der også med forskellige områder, hvor for eksempel dufte, farver, vildnis tiltrækker patienter i forskellige faser af sygdommen. Den typiske patient her lider af udbændthed som følge af stress, kroniske smerter eller piskesmæld. Her kommer også patienter med kræft i kombination med for eksempel stress.

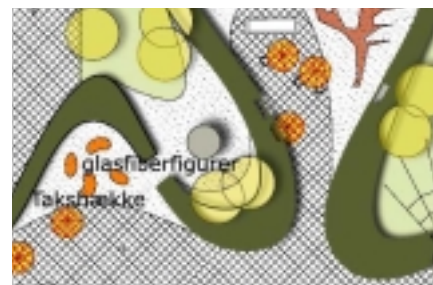
- At leve med kræft er en utrolig stor stresspåvirkning. Og disse patienter, har stor gavn af at være tæt på naturen, siger Ulrika Stigsdotter, der er landskabsarkitekt og har en doktorgrad i agronomi.

- På sygehuset i Lund har man taget konsekvensen heraf. Her findes en vinterhave i tilknytning til kræftafdelingen. Her er et lille vandløb, som giver dig lyden af vand i hele afdelingen. Her er også etableret broer, sådan at du i din seng kan blive rullet op i trætoppene. Alt sammen bryder det hospitaliseringen, forklarer Ulrikka Stigsdotter.

Vand rammer ur-instinkt

Når der skal etableres haver for kræft-ramte, mener hun, at der er særlige hensyn at tage.

- Først og fremmest skal "de grønne og de hvide" – landskabsarkitekterne og plejepersonalet – samarbejde. Det er personalet, der kender patienternes særlige behov, som er vidt forskellige, om du har med demente eller kræft-ramte at gøre. For eksempel tåler mange kræftpatienter ikke sollys, og de kan



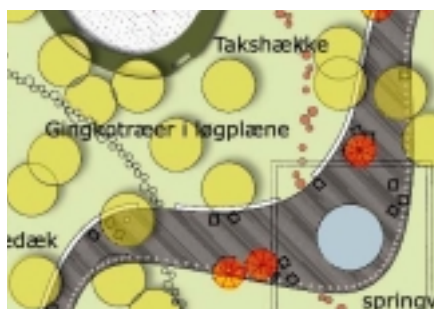
i perioder være følsomme overfor kraftige dufte. Til gengæld ved vi fra svenske undersøgelser, at jo mere vegetation des mere positiv effekt.

- Adgang til vand, er også et vigtigt element. Der findes en særlig teori – kaldet savanne-teorien – som handler om, at vi tidligt har opholdt os ved vandhullerne i savannen. Det rammer et ur-instinkt i os, når vi ser på og lytter til vand. Derfor opsøger mennesker vand, når de er i krise – for eksempel på grund af alvorlig sygdom. Vandet får dem til at føle ro og velvære i kroppen, siger Ulrika Stigsdotter, der fraråder for store kontraster i haver for kræftpatienter. Det gælder for eksempel valget af farver.

- Her i Alnarp arbejder vi med rolige farver. Grå, grøn og hvid. Der er ikke forsket i farvernes betydning specifikt, men vi har god erfaring med at vælge disse, som virker beroligende.

Rigshospitalets have står helt færdig om et år.

- Det er en lang proces, som vi afslutter med en interviewundersøgelse. Vi vil vide præcis, om patienter, pårørende og personale har den glæde og gavn af haven, som vi tror, at de vil få, siger Hanne Bat Finke, hvis næste projekt er at etablere en have for kræftsyrge børn på Odense Universitetshospital.



Musik og kunst som medicin

Vi husker den rytme, som mors hjerte har under graviditeten. Den får os til at falde til ro. Det tog musikeren og lægen udgangspunkt i, da de – som de første i verden - komponerede musik, som fås på apoteket ligesom medicin.

Tekst: Hanne Hauerslev

■ På Rigshospitalet, Odense Universitetshospital og Aalborg Sygehus strømmer der blide toner ud af højttalerne under visse operationer og under opvågningen.

Det er overlæge på Rigshospitalet, professor, dr. med. Lars Heslet, der sammen med musiker Niels Eje, for syv år siden fik ideen til at afprøve, om den psykiske bærekraft i musikken virker på patienter.

Musikken tilhører ikke en bestemt genre – den er hverken klassisk eller new age. Men den indeholder klassiske kompositionsmetoder, som man kender fra de store komponister. Instrumenterne er blandt andet obo, cello og harpe krydret med elektronisk musik og naturlyde.

Musikken har en langsom rytme svarende til tres slag pr. minut. Det er den rytme som også hedder adagio og som helt svarer til den gravide kvindes hjerterytm.

- Rytmen husker vi fra fosterstadiet, og den får os til at falde til ro. Den særlige musiske medicin, der opfylder helt specielle kvalitetskrav - er testet og dokumenteret på 3.000 patienter, siger Lars Heslet, der sammen med overlæge Per Thorgård på Aalborg Sygehus og Niels Eje har udviklet mindst tyve forskellige versioner inden de fandt frem til de endelige fem værker. Hele projektet blev støttet af Egmont Fonden.

Han anser musikken for at opfylde kravene til almindelige lægemidler. Den er videnskabeligt testet og købes i øvrigt på apoteket.

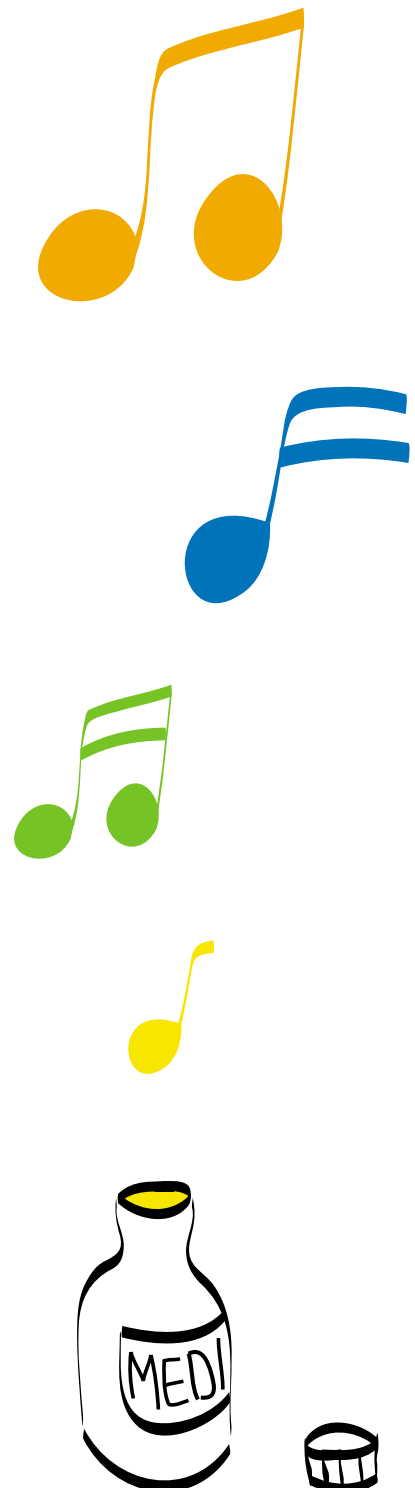
- Det er faktisk første gang i verden, at der er fokuseret på musik som medicin. Og der er god brug for den på netop hospitaler, hvor vi er omgivet af ubehagelige lyde som for eksempel alarmer. Med musikken som lydteppe, fokuserer patienterne mere på det positive, siger Lars Heslet, der ikke alene anser musikken for at have en positiv virkning på patienterne. Han har også implementeret kunst som en del af sin afdeling.

- Moderne hospitaler er indrettet som containerskibe. Alle afdelinger er helt ens, og der er slet ikke taget hensyn til menneskets almindelige behov for rum, ro og socialt samvær. Det skyldes formentlig, at lægevidenskaben især fokuserer på aspekter som teknologi, omkostninger mv.

- På langt de fleste hospitaler er der grimme farver. Jeg fik den tanke, at det gør patienterne negativt indstillede. Derfor indledte jeg et samarbejde med kunstnerne Henning Damgaard Sørensen og Maja Lise Engelhardt, for at få kunst ind på Rigshospitalet. Projektet er støttet af Ny Carlsberg Fonden, og det har givet os mulighed for at få både udsmykning med glasmosaik og vægge med smukke billeder. Vi har ikke forsket direkte i kunstens betydning for patienterne, men det er klart min opfattelse, at patienter og pårørende får det umiddelbare indtryk, at her gør man sig umage med behandlingen, siger Lars Heslet, der fik ideen for seks år siden.

- Sammen med musikken går det hele op i en højere enhed. Kunst og musik skaber en særlig energi, som samstemmer følelserne mellem patienter, pårørende og personale. Og vi får da også meget positive tilkendegivelser i talrige holdningsundersøgelser fra de patienter, der kommer her på afdelingen, ligesom vi har modtaget en fornem amerikansk pris for den måde, vi har indrettet afdelingen på.

Hør musikken, bestil CD'erne og læs mere på hjemmesiden www.musicahumana.dk



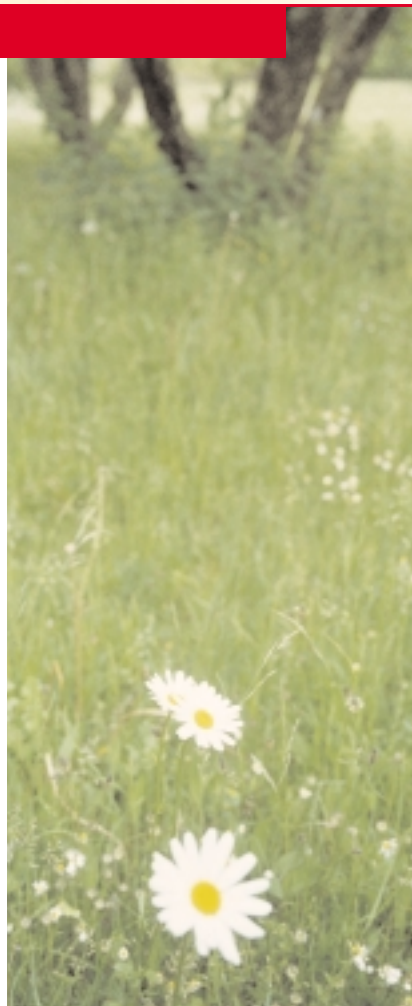


Foto: Tina Enghoff

Grønt er godt for brystkræftramte

Har naturen en gavnlig virkning på kræftramte? Ja, konkluderer et amerikansk studie på 157 kvinder kort tid efter at de havde fået konstateret brystkræft. Ophold i naturen gav kvinderne færre problemer med træthed.

Tekst: Hanne Hauerslev og Charlotte Piester

■ Forskning viser, at kvinder der er behandlet for brystkræft i høj grad lider af træthed. Energien føles lav, og kvinderne har svært ved at koncentrere sig. Trætheden har store konsekvenser for kvinderne. Den betyder nemlig, at de ikke altid har overskud til aktivt at

indhente information om sygdommen, træffe vigtige beslutninger om behandling, klare den angst og sorg, der følger med at lide af en alvorlig sygdom og i det hele taget klare dagligdagen.

Et forskningsprojekt på det amerikanske Midwestern University dokumenterer, at kvinder med brystkræft kan få mere energi af at opholde sig i naturen – og dermed på sigt klare hele sygdomsforløbet bedre.

185 kvinder, som netop havde fået konstateret brystkræft, indgik i undersøgelsen. De havde alle tidlige stadier af brystkræft og skulle igennem en brystbevarende operation.

Kvinderne skulle opholde sig 120 minutter i naturen om ugen. De valgte typisk at gå ture i naturen eller lave

havearbejde, og det skulle foregå 17 dage før operation og igen 19 dage efter.

En signifikant effekt af ophold i naturen blev observeret, selv efter at der var taget højde for alder, uddannelse og andre helbredsproblemer.

Og forskerne konkluderer, at der er klare fordele ved at lade kræftpatienter opholde sig i naturen i alt fald når det angår kvinder med nylig diagnosticeret brystkræft.

At naturen har en gavnlig indflydelse på syge mennesker, er også tidligere dokumenteret andre studier. Blandt andet i et studie, hvor patienter efter en mave-tarm operation havde færre indlæggelsesdage, når de havde udsigt til naturen – i forhold til patienter der



Mad og æstetik

Duften af nybagt brød. Spæd, grøn salat på en forårsdag. Stearinlysene på frokostbordet. Alt sammen bidrager det til en fin æstetik omkring måltidet, som er væsentlig for at kursisterne på Dallund får lyst til at spise den mad, som er bedst for dem.

Tekst: Birgit Andersen og Hanne Hauerslev

■ Farver. Dufter. Smag. Konsistens.

Det er fire elementer, som køkkenet på Dallund Rehabiliteringscenter lægger stor vægt på.

Hver uge kommer her kursister, med vidt forskellige madmæssige behov. Nogle skal tabe sig. Andre har en begrænset appetit. Nogle har igennem lang tid ikke haft overskud til at lave sund og alsidig mad. Fælles for dem er, at de skal få lyst til at spise den mad, som er god for dem. Derfor skal hvert måltid være en sanselig oplevelse og æstetisk nydelse, som de tager med sig hjem og måske hjælper dem til at skabe gode kostvaner for resten af livet.

Rammerne for måltidet skal først og fremmest være i orden. Vi ved alle, at vi på et splitsekund kan miste appetitten – for eksempel på hospitalet, hvor maden under metalskålen er grå og måske uden smag. Men der skal ikke meget til, for at trække et måltid i den anden retning. Stearinlys, en farvet serviet, en ren dug på bordet og en smuk skål kan være det, der giver os oplevelsen af, at måltidet bliver rart.

Dufterne omkring maden er også

vigtigt. Duften af nybagt brød kan på et splitsekund få os til at huske, hvordan det var at sidde hjemme i mormors køkken og spise nybagte boller. Derfor luner vi altid vores hjemmebagte brød om morgenen, så her er en liflig duft, der giver både den småtspisende og kursisten, der skal tabe sig, lyst til at få lidt morgenmad. For det er altid utrolig vigtigt at starte dagen med et måltid – også når du skal tabe dig er det en dårlig idé at springe morgenmaden over.

Krydderurter er også en måde at få æstetik og duft ind i måltidet. Det grønne drys giver altid en ny dimension til de blege retter – og duften af friskhakket rosmarin eller persille er uimodståelig. Duften får os til at være i kontakt med vores sanser.

Smagen i retten hænger tæt sammen med duften. Mange af vores kursister siger ofte: Nu kan jeg dufte maden... Og når man så spiser den, skal den leve op til forventningerne. Derfor skal maden være smagt til, og i det gode måltid er der både salt, surt, sødt og bittert. Det kan være, at det er de små stykker af syrligt æble eller et stænk citron, der får salaten til at blive en rigtig smagsoplevelse.

Konsistensen er også væsentlig. I forbindelse med måltiderne laver vi fade med bidder af frugt. Stiller vi en kurv med appelsiner, forsvinder der højst en enkelt. Men skærer vi frugten i mundrette bidder, napper man et stykke på vejen. Og konsistensen i de valgte frugter skal være afstemt. Her skal være noget blødt og saftigt som en appelsin, et stykke sprødt pære og måske en vindrue.

Alt sammen skal det give kursisterne lyst til at fortsætte de sunde madvaner, når de er hjemme igen.

alene havde udsigt til en bar væg.

Selvom tidligere studier har dokumenteret, at der er en sammenhæng mellem adgang til naturen og det psykologiske velbefindende, har de ikke peget på problemerne med træthed i forbindelse med behandling, hvorfor netop denne forskning er interessant blandt andet set i lyset af cirka 70 procent af alle kræftpatienter har problemer med træthed i deres rehabiliteringsforløb.

Kilder: Cancer Nursing, Vol. 26, No. 4, 2003 / Ulrich R, View from a window may influence recovery from surgery. Science 1984; 224:420-421

Kort nyt

Status på Kræftplan II

Tekst: Charlotte Piester

Kræftplan II blev lanceret i juni 2005. Ugen efter kom Regeringens og Dansk Folkeparti med en konkret plan for, hvordan der skulle arbejdes videre med nogle af områderne – herunder rehabilitering. Der blev afsat penge – i alt 40 millioner kroner – til start af projekter i kommunerne med det formål at fremme kræftaktiviteter.

For at skabe et kontinuerligt fokus på aktiviteterne op imod hele kræftplan II har DMCG (De Multidisciplinære Cancer Grupper) og Kræftens Bekæmpelse taget initiativ til gøre status. Hvor er vi i forhold til planen? Hvad sker der på de enkelte områder? Den 3. marts 2006 inviterede DMCG og Kræftens Bekæmpelse derfor til statusdag på Christiansborg som det første møde ud af flere årligt.

Regeringen og Dansk Folkeparti ønsker kræftbehandling op på højeste internationale niveau. Derfor måtte vi på mødet for det første afklare, hvor og hvad er højeste internationale niveau. For det andet måtte vi afklare, hvad status er i Danmark. Og for det tredje, hvordan vi sikrer at eksempelvis rehabilitering kommer op på højeste internationale niveau i Danmark. Hvilke aktiviteter skal for eksempel igangsættes for, at vi når dette niveau.

Det var en utrolig spændende og oplysende dag, der også sætter fokus på, at vi er et stykke vej fra at have en kræftbehandling på højeste internationale niveau. Men vi har fokus på det og bliver ved.

Opsamling på dagen er ved at blive udarbejdet. Den vil vi dække og uddybe i næste nummer af Kvartalsnyt, der udkommer 18. august.



Foto: Tomas Bertelsen

Kom videre på Dallund

- Rehabiliteringstilbud til kræftpatienter

■ Dallund er det første rehabiliteringscenter i Danmark, hvor færdigbehandlede kræftpatienter bliver tilbudt et aktivt kursusforløb af seks dages varighed. Målet med opholdet er at give kursisterne ny energi og nye mål gennem viden om deres sygdom, fysisk aktivitet, tid til samvær og erfaringsudveksling, sunde måltider samt udarbejdelse af egen handleplan.

Dallund er også et 5-årigt forskningsprojekt, hvor det egentlige formål er at samle viden og dokumentation om rehabilitering af kræftpatienter for derigennem at få integreret rehabilitering som en del af kræftpatientforløbet i Danmark.

Kursusopholdet er gratis for kræftpatienten under forudsætning af, at amtet har indgået aftale. Opholdet finansieres gennem et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og en række amter. På www.dallund.dk under "henvisning"

finder du ansøgningsskema som pdf-fil, samt kriterier for visitation og kontaktpersoner i de deltagende amter. Materialet kan også fås ved henvendelse til Dallund, Kræftens Bekæmpelse, Kræftens Bekæmpelses kræfttrådgivninger og på sygehusafdelingerne.

RehabiliteringsCenter Dallund

Dallundvej 63
5471 Søndersø
Telefon: 64 89 11 34
Telefax: 64 89 15 14
e-mail: dallund@dallund.dk
www.dallund.dk

Redaktion:

Charlotte Piester, projekt- og centerchef, overlæge, dr.med. Tom Kristensen, socialrådgiver Jan Tofte, chefsekretær Vibeke Sandberg, journalist (DJ) Hanne Hauerslev

KALENDER

Kurser og andre arrangementer

- 24. – 29. april Kursister der skal tilbage til arbejdet
- 1. – 6. maj Singler med blandede diagnoser
- 15. – 20. maj Kvinder under 50 år med brystkræft
- 29. maj – 3. juni Kursister med blandede diagnoser
- 6. – 10. juni Mænd med blandede diagnoser
- 12. – 17. juni TEMAUGE: ERNÆRING OG FYSISK AKTIVITET: Blandede diagnoser
- 19. – 24. juni Kvinder med brystkræft
- 26. juni – 1. juli Unge fra 20 – 35 år
- 3. – 8. juli Kursister med tilbagefald / udbredt sygdom
- 10. – 15. juli Kursister med blandede diagnoser
- Sø-fre. 17. – 22. juli Kvinder med brystkræft

Skriv til Dallund, på mailadressen: dallund@dallund.dk hvis der er emner til debat, dialog eller andet, du ønsker Kvartalsnyt skal indeholde i fremtiden, eller hvis du ønsker flere eksemplarer af Kvartalsnyt.