



Hälsa och omsorg

Det stora ökande hästintresset i landet är i sig ett tecken på det fysiska och psykiska välbefinnande som kontakten med hästar ger.



Hälsa och omsorg

Hästen är betydelsefull för många människors utveckling. Den berikar människors liv med bättre hälsa, ger rekreation, motion, rehabilitering och ett socialt nätverk. Hästen möter individen utan fördomar och värderingar. Att hantera djur som är så mycket större och starkare än vi själva stärker självförtroendet.

Folkhälsa

Människor mår bra fysiskt och psykiskt av att umgås med hästar. Umgänget med hästar är dokumenterat nyttigt för människan. Det leder till minskad stress, sänkt blodtryck, ökad avspänning, bättre prognos efter allvarliga operationer och en totalt sett förbättrad livssituation. Hästen ger också möjligheter att komma ut och vistas i naturen, vilket har en avslappnande effekt och är ett måste för många för få återhämtning och klara dagens stress.

Miljarder att spara i vårdkostnader

Exakt hur mycket samhället tjänar i kronor är svårt att beräkna. Men lek med tanken: Det finns 300 000 hästar i landet. Säg att varje häst engagerar fem människor. Det innebär att 1,5 miljoner människor mår lite bättre; kanske en, kanske två eller till och med tre timmar bättre, om man mäter i vårdtid. Det motsvarar mellan 1,5 miljoner och 4,5 miljoner vårdtimmar. Omräknat i pengar handlar det om miljardbelopp i uteblivna vårdkostnader. Med ridning tränas såväl kondition, muskelstyrka, balans och koordinationsförmåga. Hästsporten ger träning på olika nivåer, från enklare vardagsmotion till hårdare fysisk träning.

Ett hästintresse grundläggs ofta tidigt i livet. Ridsport är den idrott som näst efter fotboll arrangerar flest aktiviteter för barn och ungdomar mellan 7 och 25 år. Meningsfull sysselsättning och utvecklande fritidsaktivitet där vuxna är involverande är viktigt för unga människors möjligheter att bygga nätverk och få socialt stöd. Att ingå i ett socialt nätverk främjar också den psykiska hälsan. Att ha hästen som fritidsintresse är något som bådär för ett livslångt lärande och personlig utveckling. Att så många unga människor på ett lärande sätt utvecklar positiva sociala värden är kanske det viktigaste bidraget från hästnäringen till samhället.

Ridning för funktionshindrade

Ridning är Sveriges största handikappidrott. Ridsport ger cirka 1 500 rörelsehindrade, drygt 100 hörselskadade och lika många blinda och synskadade ryttare möjlighet till en aktiv fritid. Dessa ryttare betalar själva sin ridning. För många barn med funktionshinder är det oerhört centralt för den personliga utvecklingen att hitta ett socialt sammanhang där funktionshindret saknar betydelse. Där är hästen enastående. Ridningen och kontakten med hästar ger inte enbart fysisk träning utan är också viktig ur ett socialt och psykiskt perspektiv. Att skritta är till exempel att jämföra med människans sätt att gå, hjärnan blir stimulerad på liknande sätt. Rörelsen aktiverar en stor del av våra muskelgrupper och många neurologiska funktioner börjar arbeta bättre. Hästar används bland annat för att behandla autistiska barn. Det finns vetenskapliga bevis för att till och med talet blir bättre tack vare ridningen.

Landets största sport för funktionshindrade

I dag fritidsrider cirka 4 000 personer med funktionshinder och får därmed en möjlighet till en meningsfull fritidssysselsättning. Med fritidsridning menas ridning då den funktionshindrade främst är ryttare. Det kan till exempel vara vanligt hästågande, tävlande eller lektioner för ridinstruktör. Majoriteten av de funktionshindrade som fritidsrider har ett psykiskt funktionshinder och ofta ett eller fler tilläggshandikapp.

Inom Svenska Ridsportsförbundets medlemsklubbar finns en stor handikappverksamhet. Förbundets utbildningssektion ansvarar bland annat för handikappledarutbildning av ett par hundra personer årligen. Tävlingssektionens handikappkommitté har hand om alla frågor kring tävling för ryttare med funktionshinder. Allt från yttersta elit till nybörjartävling inryms inom kommitténs arbetsområde. Fokus ligger framför allt på elitsatsning, där Sverige har som mål att kvala till världsmästerskap och Paralympics (handikapp-OS). Kring satsningen finns en omsorgsfull planering för att målen ska kunna uppfyllas. Framgångarna i Paralympics i Aten 2004 har betytt mycket för bredden inom ridsporten, då landslagsryttaren Iréne Slättengrens framgång gav hopp åt andra ryttare med funktionshinder: det går att vinna guld, trots ett omfattande funktionshinder.

För barn med funktionshinder betyder det väldigt mycket att hitta ett givande fritidsintresse, utbudet är inte så stort för dem. Ridning är en utmärkt sport och fritidsaktivitet som ger funktionshindrade oöverträffade möjligheter att komma ut i naturen.

Rehabilitering

Ridterapi används som behandlingsform inom rehabiliteringen och habiliteringen vid en rad olika funktionsnedsättningar, som till exempel stroke, ryggmärgsskador, utvecklingsstörning och rygg/nackproblem. Det har även visats positiva effekter inom psykologisk behandling av flickor med ätstörningar, autism och ångest. Med grunden i traditionell ridutläring och ett urval av ridövningar anpassas behandlingen till patientens förutsättningar och rehabiliteringsmål.

Tredimensionella rörelser

Hästens rörelser och ridningens terapeutiska egenskaper är komplexa och berör många aspekter av en persons förmågor. Då hästen rör sig i gångarten skritt överförs tredimensionella rörelser till ryttaren så att dennes bäcken och bål rör sig som vid normal gång. Detta sker cirka 3 000 gånger under ett ridpass på 30 minuter. Rygggradens muskler påverkas av hästens rörelser att repetitivt och rytmiskt aktiveras. Nödvändigheten att förhålla sig till hästens rörelser ger en frekvent men lågbelastande träning.

Att sitta på en häst som rör sig är att ständigt försättas ur balans. Balansmomenten utformas och stegras med hjälp av skilda ridövningar och i de olika gångarterna. De olika övningar som häst och ryttare gör under ett ridpass ställer även krav på koordination och kroppskänedom hos ryttaren. Hästens rörelser och de många skilda ridmomenten erbjuder en outsinlig källa till variation och ökad svårighetsgrad i träningen. Hästen ger direkt feedback på ryttarens agerande; det ryttaren gör avspeglas i hästens reaktioner.

I ridterapi kombineras träning av stabilitet, styrka, koordination, balans och kroppskänedom. Hästen ger genom sina reaktioner en återkommande feedback på hur ryttaren använder sin kropp. Nödvändigheten att kommunicera med hästen i ridterapisituationen och relationen med hästen har en positiv påverkan på behandlingsmotivationen hos ryttaren/patienten.

Vakenhetsgraden ökar och det krävs ett aktivt deltagande. Detta stimulerar förmågan till koncentration och inläring. Att rida är inte bara en fysisk aktivitet utan även en kognitiv utmaning. När man rider finns det inte plats för andra tankar; man befinner sig helt i nuet.

Ökar självförtroendet

Intervjustudier av personer som deltagit i ridterapi och deras anhöriga visar samstämmigt att ridterapi upplevs som självförtroendestärkande och bidrar till en positiv upplevelse av den egna förmågan, trots funktionshindret. Att vara ryttare innebär att delta i en ”frisk” aktivitet. Enligt rapporten Rekreation och psykisk hälsa av Ingmar Norling (Sektionen för vårdforskning, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg 2001) fastställt att djur och natur har mycket stor betydelse för en individs hälsa. Rapporten pekar på flera olika relevanta komponenter i djur- och naturbaserade aktiviteter, bland annat fysisk aktivering, social interaktion och efterbearbetning av upplevelser. Dessa komponenter påverkar positivt den fysiska hälsan, integrering, stresshantering, anpassningsstrategier, självförtroende med mera. Det unika med ridterapi är fysisk aktivitet, kognitiva utmaningar, social interaktion, känslomässigt engagemang och djur och natur i en självklar kombination.

IRT

I Sverige finns Intresseföreningen för ridterapi (IRT). De cirka 100 medlemmarna är personer med eller under utbildning inom medicin, paramedicin, specialpedagogik och högskoleutbildning inom social omvårdnad. IRT är medlem i den internationella organisationen FRDI, the Federation of Riding for the Disabled International. För mer information: www.an-design.se/irt/

Bevisad effekt

Stiftelsen Hippocampus har genomfört ett projekt med stöd från Allmänna arvsfonden. Syftet med projektet var att för personer med neurologiska skador/sjukdomar skapa möjlighet till ridning som träningsform i rehabiliterande syfte (ridterapi) samt att slussa dem som blir intresserade av att utöva ridning som friskvård/fritidsaktivitet vidare till befintlig ridverksamhet.

Målgruppen i projektet var i första hand personer med ryggmärgsskada och i andra hand de ryggmärgsskadade som är rullstolsburna eller de som har andra neurologiska diagnoser. Projektteamet genomförde funktionella test (gång- och balanstest) på samtliga ryttare innan projektaktiviteten startades. Testerna hade två syften. Det ena var att undersöka vilken funktionell förmåga de olika ryttarna hade. Det andra var att ha en jämförelsegrund för en utvärdering i slutet av projektet.



Samtliga ryttare red individuellt under de inledande månaderna. Ingen hade den ridskicklighet och balans som krävdes för att rida mer självständigt i grupp. Efter projektperioden hade samtliga ryttare förbättrade sin sittbalans på häst och kunde genomföra grundläggande ridövningar. Alla ryttare hade även förbättrat sin position på hästen och använde kroppen mer symetriskt och liksidigt. Alla ökade sina kunskaper i ridning och blev mer självständiga till häst. Flertalet av dem kunde både trava och galoppa självständigt. Samtliga ryttare red i slutet av projektperioden med ett hjälpmedel som gav ett mindre balansstöd, men som har fördelen att inte vara i vägen vid upp- och avsittning samt för kommunikationen med hästen via tygeln. Halva gruppen var redo för att börja rida i annan verksamhet efter projektet.

Under 2007 pågår ett projekt med stöd från Stiftelsen Svensk Hästforskning om personer med stroke som får ridterapi i sin rehabilitering. Syftet är att undersöka om det har betydelse för personernas välbefinnande och livskvalitet. För information om andra forskningsprojekt med stöd av Stiftelsen Svensk hästforskning se www.hastforskning.se

Omsorg

Hästen berör och är till användning för kommunens omsorgsenhet. Några kommuner i landet har sett fördelarna i att använda hästen som en meningsfull sysselsättning för de personer med funktionshinder som har rätt till daglig verksamhet enligt lagen om stöd och service för vissa funktionshindrade (LSS). Genom att samarbeta med traktens ridskola eller större stall kan kommunen erbjuda ett mångsidigt och rörligt arbete, där de medverkande i den dagliga verksamheten får känna närhet till hästen och bli en del av ett aktivt samhälle med barn och vuxna.

Ett exempel på dagligverksamhet

Skellefteå kommuns handikappavdelning startade hösten 1998 ett samarbete med Kågedalens ryttarförening. Samarbetet "Jordnära" är en dagcenterverksamhet som ger personer med funktionshindret utvecklingsstörning möjlighet att efter egen förmåga aktivt delta i det dagliga arbetet på ridskolan. Gruppen leds av en arbetsledare som är speciellt anställd för ändamålet. Verksamheten har fått många goda vitsord och ridskolans ungdomar och besökare får ett naturligt förhållande till och en ökad förståelse för personer med begåvningshandikapp.

Målet med verksamheten är att dessa personer ska känna sig självständiga med egen trygghet och känslan av att ha ett "vanligt" jobb, med eget ansvar, rättigheter, skyldigheter och delaktighet i ett arbetslag. Allas arbetsinsatser är viktiga, oavsett förmåga.

Utvecklingspotentialen för verksamheten ser egentligen inga gränser, förutom att det krävs lokaler som ger utrymme för kreativa idéer att utvecklas. Detta är ett "vinna-vinna-koncept" ur många perspektiv; socialt, utbildande/kunskapsmässigt, ekonomiskt och samhällsnyttigt.

Skellefteå kommun ersätter Kågedalens ryttarförening för verksamhet för sex personer. Ur denna ersättning avlönar ryttarföreningen arbetsledare för verksamheten. Mellan Skellefteå kommun och Kågedalens ryttarförening finns ett löpande avtal med respektive parterers uppdrag och skyldigheter.

Forskning

Natur, trädgård och djur är dokumenterat betydelsefulla för tillfrisknande och välbefinnande för oss människor. Patrik Grahn vid SLU Alnarp är ledande forskare inom området trädgårdsrehabilitering. I Alnarp planeras för en fortsatt och ökad satsning på häst i detta sammanhang.

Initiativ till utbildning och forskning kring hästens betydelse för rehabilitering finns vid Göteborgs universitet och vid Ersta Sköndal högskola med projektet Hästen som terapeutiskt verktyg – om ridterapi, välbefinnande och livskvalitet, med Gunilla Silfverberg vid Ersta Sköndal högskola som ansvarig.

Det finns en lång tradition med djur och lantbruk vid olika anstalter för fångvård, handikapp- och psykvård. Hästar har ingått som en självklar del vid de flesta sådana anstalter. Dock saknas vad vi kan se vetenskapligt relevanta, sammanställda erfarenheter från dessa olika aktiviteter och vårdinrättningar speciellt med fokus på häst.



Internationellt finns det forskargrupper i Florens i Italien, Dortmund/Köln i Tyskland, universitetet i Kuopio i Finland, Tbilisi i Georgien, Tuscon USA och vid Bobigny-universitetet i Frankrike. Mest forskar man om neurologi, särskilt för barn med CP-skador. Autism är ett annat forskningsområde. I Georgien har man människa-häst-interaktion som sitt område och de fysiologiska effekter som uppstår.

Hästens rörelsepåverkan på den mänskliga kroppen är ofta utgångsläge för forskningsfrågorna, men empatisk utveckling och emotionell påverkan har också varit föremål för intresse. Trots att handikappridning är den största handikappsporten i Sverige är forskning inom området mycket mager här. Vanja Sandgren vid SLU Skara är den som i dagsläget har störst kunskap om var forskning bedrivs inom detta ämnesområde.

Vad kan kommunen göra?

- *Skaffa kunskap om hur hästen kan användas och ha för betydelse inom rehabilitering och habilitering.*
- *Möjliggör för dem som vill använda sig av hästen i sin rehabilitering.*
- *Låt hästen vara ett alternativ i den dagliga verksamheten.*
- *Stötta den kommunala ridskolan till att utöka verksamhet för personer med funktionshinder.*

Fakta och information har hämtats från:

Lis-Lott Andersson, Stall Humlamaden, www.humlamaden.com

Pia Tillberg, www.stiftelsenhippocampus.se

Viktoria Marklund, Kågedalens Ryttarförening, www.kdrf.se

IRT, www.an-design.se/irt/