

## TEMA: Hälsofrämjande kultur och vårdmiljö




### Clownerna som förtrollar

Fem sjukhus i Skåne tar till ett riktigt cirkusknep för att besökarna ska må bra.

► SIDA 10–11

FOTO: MALIN BONDE

 *Genom forskningens rön om hjärnas plasticitet vet vi nu att hjärnan, oavsett ålder, behöver stimulans och nya intryck."*

**Gunnar Bjursell**

► SIDA 4–5



FOTO: JOHAN WINGBORG

**Naturen är nära i Jönköping**

► SIDA 8

**Väntrumsmiljö**

► SIDA 14

**Konstvandring på Akademiska sjukhuset**

► SIDA 15

# Kära vänner!

Välkomna till vårt temanummer om vårdmiljöns och kulturens betydelse för hälsan!

**Någon kan undra** om man, i Sveriges land, idag, behöver beskriva detta? Vid nybyggnation av vårdenheter tas stor hänsyn till energihushållning, miljökonsekvenser och att konstnärlig utsmyckning sker med hög konstnärlig kvalitet.

Men, patientens hälsa är inte alltid lika mycket i fokus.

”Hur kan vi än mer tillämpa ny kunskap om hjärnforskning, kultur och vårdmiljö utifrån en patients perspektiv?”

Det är spännande och utmanande att se hur ny kunskap om hjärnan kan bidra till att stärka stimulerande och läkande processer hos patienten. Idag vet vi att form, färg, musik, konst och natur påverkar både patienters välbefinnande och tillfrisknande. Hur kan vi än mer tillämpa all denna nya kunskap om hjärnforskning, kultur och vårdmiljö utifrån patientens perspektiv? I det här numret belyser vi både teori och praktik inom detta ämne.

**Gunnar Bjursell, professor** i molekylärbiologi, är en av de ledande företrädarna för den forskning som illustrerar hur kultur påverkar vår kropp, våra centrala biologiska system och sjukdomsprognos. Som föreläsare lyfter han fram denna forskning, som ofta är publicerad i mycket prestigefyllda tidskrifter såsom *Nature* och *The Lancet*.

Temanumrets praktiska exempel från verksamheten kommer från bland annat Landstinget i Jönköpings län. Deras arbete med rumsliga miljöer och naturbilder som skapar lugn och trygghet, vann pris för bästa poster vid den konferens HFS arrangerade tillsammans med *Forum för Vårdbyggnad* i höstas. Läs mer på [www.vardbygg-nad.se/konferenser](http://www.vardbygg-nad.se/konferenser).

Vid denna konferens visades också lovande

examensarbeten från Chalmersstudenter. Ett av dessa visar en enkel modell som kan hjälpa bygghandlaren att se om vårdmiljön är bra för patienten. Vi kan i denna modell se att hela kedjan från patientsäkerhet till vårdresultat påverkas; smitt-risk, felmedicinering, fallrisk, kommunikation och socialt stöd, smärta, sömn, vårdtider och patienttillfredsställelse.

Samtidigt visar modellen på hur en god vårdmiljö kan leda till mindre skador och stress liksom ökad effektivitet och tillfredsställelse hos personalen.

**Vi instämmer med** Gunnar Bjursell i att detta är angelägna utvecklingsområden! Det vi också önskar är en ström av hälsoekonomiska analyser av vad det kostar att (inte) skapa hälsofrämjande vårdmiljö och/eller att använda kultur som redskap för en hälsofrämjande, värdeskapande och effektiv hälso- och sjukvård.

Mer om detta har du möjlighet att diskutera vid nästa internationella HPH-konferens den 20–24 maj 2013 i Göteborg; boka dagarna redan nu!

**Konferensens huvudrubrik är** *Mot en mer hälsoorienterad hälso- och sjukvård*. Den vill lyfta fram grundtankarna i Ottawamanifestet om reorientering av vården mot hälsa, dvs att alla vi som verkar i hälso- och sjukvården har ett gemensamt mål: Att patienten blir frisk, återfår funktion och hälsa.

Underrubriker innefattar hur vi kan använda modern kunskap om koppling mellan kropp och själ för att skapa detta; den forskningsbaserade kunskapen bakom det hälsofrämjande mötet, kultur och hälsa, den hälsofrämjande vårdmiljön liksom hur vi genom att mäta resultat i form av patientens självskattade hälsa (PROM) kan få hjälp att lära oss om vi är på rätt väg.

**Margareta Kristenson**  
Nationell koordinator



FOTO: FOTOGRAFERNA LIÖ

Ansvarig utgivare: Margareta Kristenson  
Redaktör: Mats Hellstrand  
Redigering: Pernilla Lindblom

Publikationsbeteckning: ISSN 1402 – 4187  
Tidningen finns även som pdf på webben.

Kontakt Främja hälsa  
Mats Hellstrand  
E-post: [mats.hellstrand@gmail.com](mailto:mats.hellstrand@gmail.com)  
Telefon: 070–583 80 03

[www.natverket-hfs.se](http://www.natverket-hfs.se)

Kontakt nätverket Hälsofrämjande sjukvård, HFS  
Lovisa Karlsson  
E-post: [lovisa.karlsson@lio.se](mailto:lovisa.karlsson@lio.se)  
Telefon: 010–103 72 68

## 10 Välkomna besökare



Redaktören har ordet!

## En redaktörs första dygn på sjukhuset

Första gången inlagd på sjukhus några dygn för ett tiotal år sedan. Sängbunden och svag, med ängslan för vart kroppen tänkte ta vägen med mig. Ganska trygg ändå, inlagd på ett universitetssjukhus.

I blickfånget på motsatta väggen fanns en tavla. Den informerade om besökstiderna på avdelningen. I den lilla kudden med högtalare kunde jag urskilja skrapig musik.

Efter ett par dygn tog jag mig ut i dagrummet. Där fanns en bokhylla, med veckotidningar och några böcker. På teven var det Jeopardy. Ganska långa dygn blev det, som väl var inte så många.

**Kultur och miljöer** i vården. Det är tidningens tema.

För tre år sedan föreläste professor Gunnar Bjursell inspirerande om kultur och hälsa i Västerås. Gunnars föreläsning blev grunden för den studie om kultur och hälsa som nu genomförs i mitt hemlandsting, Landstinget Västmanland. Liknande studier och projekt bedrivs på många håll och några beskrivs i det här numret av Främja Hälsa.

**Som redaktör för** Främja Hälsa får man tillfälle att fördjupa sig i varierande och viktiga perspektiv på hälsofrämjande i vården. Med bidrag från framstående kunskapare och utvecklare hoppas vi med detta temanummer sprida inspiration för stödjande kultur och miljö i vården.

Det kan trygga många ängsliga patienter i sängen.

**Det är inte** bara rumsliga miljöer i vården som kan behöva förändras. Grafiska miljöer i en tidning kan också behöva utvecklas. När du läser detta nummer av Främja Hälsa blir du förhoppningsvis glatt överraskad. Det är jag! Redigering, layout med bildmaterial har fått sig ett ordentligt lyft, om vi får säga det själva.

Det får vi tacka vår kommunikatör Pernilla Lindblom för!

**Mats Hellstrand**  
Redaktör

## 12 Vägledande modell



## 14 Förtroendeingivande

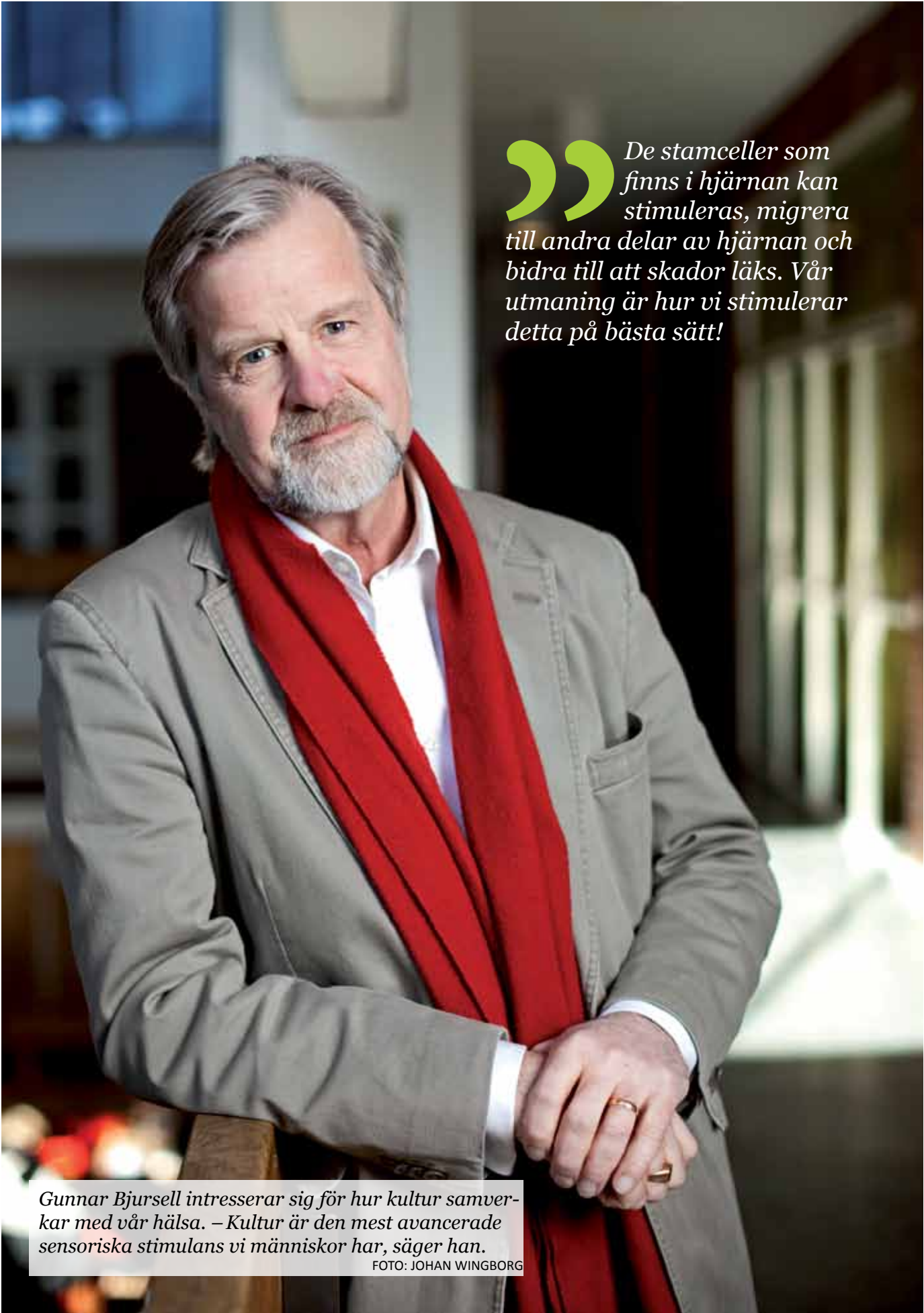


## 8 Med naturen ovanför huvudet

## Innehåll nr 2, 2012

Tema: Hälsofrämjande kultur och vårdmiljö

- 5 "Vi är hälften biologi och hälften kultur"
- 8 Rumslig miljö skyndar på läkningen i Jönköping
- 10 Magiska rum när clownerna anländer
- 12 Matris gör miljön bättre
- 13 Vägen mot en vision
- 14 Väntrumsmiljö som förmedlar förtroende
- 15 Ett dygn fyllt av kultur



” De stamceller som finns i hjärnan kan stimuleras, migrera till andra delar av hjärnan och bidra till att skador läks. Vår utmaning är hur vi stimulerar detta på bästa sätt!

*Gunnar Bjursell intresserar sig för hur kultur samverkar med vår hälsa. – Kultur är den mest avancerade sensoriska stimulans vi människor har, säger han.*

FOTO: JOHAN WINGBORG

Professor i molekylärbiologi, Gunnar Bjursell:

# ”Vi är hälften biologi och hälften kultur”

– Det går inte att förstå människans evolution utan att förstå hennes kultur. Den ger upphov till själs- och folksjukdomar, kreativitet, uppfinningar och framgångar. Detta framhåller molekylärbiolog Gunnar Bjursell.

**Skrivet av:** Mats Hellstrand

## Vilken betydelse har kultur och miljö i vården för läkning och hälsa?

– Kunskapen om kulturens roll för människors hälsa är viktig både förebyggande och terapeutiskt. Det finns bevisade samband mellan konst i olika former och hur vi mår. Att både utöva och att lyssna till musik har stimulerande och läkande kraft. Sambanden är komplicerade och vi måste ha kunskap om hur hjärnan fungerar.

– År 2000 tilldelades Arvid Carlsson nobelpriset för sina upptäckter av hjärnans belöningssystem. Banbrytande upptäckter med avgörande betydelse för bland annat livsstilsfrågorna.

– Belöningssystemet i hjärnan driver på livsstilsförändringar som bland annat tar sig uttryck i kraftig övervikt hos en stor del av befolkningen. En av de viktigaste utmaningarna är att stödja positiva livsstilsförändringar genom utbildning och sinnesstimulans, menar Gunnar Bjursell.

– Genom forskningens rön om


hjärnans plasticitet vet vi nu att hjärnan, oavsett ålder, behöver stimulans och nya intryck. Inom hjärnforskningen ser man även att hjärnskador kan repareras. De stamceller som finns i hjärnan kan stimuleras, migrera till andra delar av hjärnan och bidra till att skador läks. Vår utmaning är hur vi stimulerar detta på bästa sätt.

– Deltagande i kulturaktiviteter i dess olika former bidrar starkt. När hjärnan tränas bildas nya celler, så vi

Gunnar Bjursell.

– Musiken förbättrar både de kognitiva funktionerna och humörsvängningarna. Studier visar att dans förbättrar tillståndet hos personer med Parkinsons och att körsång kan öka livsviljan hos cancerpatienter. Nivåerna av stresshormoner sjunker vid kulturaktiviteter, och välbefinnandet ökar.

– Behovet av en kulturellt rik miljö både i förebyggande och terapeutiskt syfte inom vården är väl

 *Forskning visar att genomtänkt arkitektur, design och sinnesstimulans ökar patienters möjligheter att återhämta sig både fysiskt och psykiskt.”*

blir smartare av berikande miljöer.

**Studier har tidigare** visat att nyopererade patienter som har utsikt över grönska istället för att titta in i en vägg, upplever mindre smärta. En annan studie visar att musik med fördel går att använda i rehabiliteringen av strokepatienter, berättar

dokumenterad. Science och Nature skriver regelbundet om nya framsteg inom området och om gränsöverskridande studier vid ledande universitet i världen.

**Med hjälp av** magnetröntgen och PET-scan mäter man hur hjärnan reagerar på kulturell stimulans.

Gunnar Bjursell refererar till Massachusetts General Hospital, som är knutet till Harvard. Kulturaktiviteter ingår där som en del i behandlingen av allt ifrån afasi och dyslexi till depression och stroke.

– Resultaten visar att många typer av kulturella uttryck kan ge hjärnan den träning som är så viktig för att en patient ska komma igen och bli bättre.

Den svenska forskaren Töres Theorell har visat att körsång hjälper mot både ballongmage och stress. Magrörelser aktiveras och det lugnande hormonet oxytocin utsöndras. Att dansa tango gör att rörligheten förbättras hos personer med Parkinsons. Musik kan frigöra dopamin som gör att vi känner oss gladare och mer energiska.

– Forskning visar att genomtänkt arkitektur, design och sinnesstimulans ökar patienters möjligheter att återhämta sig både fysiskt och psykiskt.

” Studier har tidigare visat att nyopererade patienter som har utsikt över grönska istället för att titta in i en vägg, upplever mindre smärta.”

**Samtidigt är vi mycket olika som individer, i uppskattning av konst, musik och annan kultur!**

– Detta är komplexa och individuella processer. Man måste utgå från individens erfarenheter och önskemål. Det finns också viss skillnad mellan att bara konsumera kultur och att själv vara delaktig i en kulturaktivitet, även om båda har en positiv verkan.

– När man ska utnyttja det i vården är det inte bara att sätta upp bilder på väggarna. Det gäller att få en aktiv interaktion mellan tittaren och bilden, och man behöver coacher eller bildpedagoger.

**Kultur med humanistisk grund och neurobiologi med naturvetenskaplig grund; hur**

**ser du på det?**

– Det går inte att förstå människans evolution utan att förstå hennes kultur. Den ger upphov till själs- och folksjukdomar, kreativitet, uppfinningar och framgångar. Därför kommer detta område att kunna vara början på ett fruktbart närmande mellan de två kulturerna: Den humanistiska och den naturvetenskapliga.

– Kulturens neurobiologiska effekter är ett högintressant forskningsområde. Vad gör oss människor motiverade, entusiastiska, kreativa? Forskningen ingår entydigt i den så kallade skolmedicinen, med publicerade studier ofta med hög så kallad impaktfaktor.

– Det var tio år sedan den mänskliga arvsmassan kartlades för första gången. Idag kan du få din genprofil analyserad på en eftermiddag. Utvecklingen går mycket snabbt!

– Kultur är den mest avancerade sensoriska stimulans vi människor har. I en artikel som publicerades i november 2011 i Nature beskrivs en DNA-spiral bestående av en halva biologi och en halva kultur. När man dansar eller lyssnar på musik, till exempel, så händer ju något i kroppen.

**Du sade vid din föreläsning 2011 hos Hjärnfonden att den stora skillnaden finns mellan socioekonomiska grupper. Kan du utveckla det?**

– Det finns ett tydligt samband mellan socioekonomi och hur ”hjärnaktiv” man är. Detta bidrar till en skillnad i medellivslängd i storstäder på 12 – 15 år. Samhället satsar mest resurser på behandling istället för på det förebyggande arbetet. Det är en dyr lösning i längden.

– Vi vet att den starkaste faktor som relaterar till hälsa är utbildning. Därför är utbildningsfrågor och skolfrågor viktiga delar av folkhälsoarbetet. Hittills har folkhälsa fokuserat mycket på att vi ska springa och äta. Men det viktigaste är kanske att ha med sig hjärnan – och den behöver också tränas.

**Vad önskar du se de närmaste åren vad gäller hälso- och sjukvården i Sverige?**

– Att det här utvecklingsområdet tas på stort allvar, med god insikt i det aktuella forskningsläget. Och



– Musiken förbättrar både de kognitiva

att man utvärderar nya projekt med god vetenskaplig kvalitet. Skånes arbete med kultur på recept är ett bra exempel.

– Vi är både biologiska och kulturella varelser. Kulturella upplevelser i vården har en stimulerande och läkande kraft, avslutar Gunnar Bjursell.



funktionerna och humörsvängningarna, säger Gunnar Bjursell.

FOTO: JOHAN WINGBORG

## REFERENSER

Berman M G, Jonides J, Kaplan S. (2008) *The Cognitive Benefits of Interacting With Nature*. Psychological Science Vol 19, 1207-1212

Brown, S Parsons LM (2008) *The neuroscience of dance*. Scientific American. Juli 299(1):78-83

Fritz T, Jentschke S, Gosselin N, Sammler D, Peretz I, Turner R, Friederici A, Koelsch S. *Universal Recognition of Three Basic Emotions in Music*. (2009) Current Biology 19, 573-576, (14 april 2009)

Hayden E C, The other strand. Nature vol 457, 776-779, 12 februari 2009

*Music in stroke rehabilitation*. (Editorial) The Lancet, 698, vol 371, 1 mars 2008

Sternberg E M, Wilson M A. *Neuroscience and Architecture: Seeking Common Ground*. Cell vol 127, 239-242, 20 oktober 2006

Zatorre, R (2005). *Music, the food of neuroscience?* Nature 434, 312-315 (17 mars 2005)

# Rumslig miljö skyndar på läkningen i Jönköping

Den moderna sjukvårdens anspråk på världens offentliga rum stannar inte längre vid kravet på ändamålsenliga och lättstädade lokaler med inredning av slitstarka material. I dag finns en allt större ambition att utforma vårdmiljön så att den bidrar till att patienten upplever lugn och ro och därigenom bidrar till en påskyndad läkningsprocess.

**Skrivet av:** Paula Bergman, folkhälsoplanerare och Birgitta Ekeberg, musikterapeut och sjuksköterska, båda på Folkhälsosektionen, Folkhälsa och sjukvård

Sedan 2004 arbetar Landstinget i Jönköpings län med kvalitetsutveckling genom *Stärkande kultur* och *Kultur i vården*.

En röd tråd i det utvecklingsarbete som bedrivits inom ramen för *Stärkande kultur* och *Kultur i vården* är att bidra till en harmonisk rumslig miljö som ger patienten en trygg och positiv upplevelse. Rumslig miljö inkluderar såväl väntrummet utformning gällande ljud och visuell upplevelse som vårdande miljö i patient- och behandlingsrum. Inom arbetet *Stärkande kultur* och *Kultur i vården* har man tagit fram ett antal verktyg för



Paula Bergman och Birgitta Ekeberg FOTO: JOHAN WERNER

praktisk tillämpning inom Landstinget i Jönköpings län. Här följer kortfattade beskrivningar av detta arbete.

## NATUR OCH KULTUR

En ofta refererad studie visade att patienter som hade utsikt mot stora träd efter en operation tillfrisknade fortare och kunde skrivas ut tidigare än kontrollgruppen som hade utsikt mot en tegelvägg.

Naturgruppen uppgav också mindre smärta och beskrevs i journalen som mer positiva. Patienterna med utsikt mot träd hade också färre komplikationer som till exempel ihållande huvudvärk och illamående jämfört med kontrollgruppen.

### Naturbilder i taket

För att skapa en mer rogivande miljö gjorde man försök med naturbilder i taket inom Rehabiliteringsmedicinska kliniken på Länssjukhuset Ryhov i Jönköping. Mottagandet blev positivt och sådana naturbilder används nu inom Geriatrisk klinik, Medicinklinik,

Onkologisk klinik/ Strålbehandling, Kvinnoklinik, Kirurgmottagning, Folk tandvård och vårdcentraler. Uppföljningen visar att naturbilderna bidrar till en rogivande miljö för både patienter och personal. Naturfotografierna har även visat sig vara dels en källa för distraherande samtal i samband med behandling, och dels stimulerande för patientens egna associationer.



## MUSIK OCH BILDER

Ett bildspel innehållande lugn musik och naturbilder har tagits fram i projektform. Syftet var att skapa en trygg rumslig miljö i väntrummet.

En lugn och avslappnad patient kan på ett bättre sätt ta emot information och vård från behandlande personal.

Utvärderingen som gjordes visade att cirka 90 procent av patienterna i väntrum till planerad mottagning ansåg att bildspelet bidrog till en positiv och lugnande miljö. Bildspelet kan beställas på landstingets webbplats.

## MUSIK

Det finns flera olika studier som har som syfte att undersöka effekten av lugn musik på patientens upplevelse före och efter operation. Resultaten visar att musiken har en lugnande effekt som innebär minskad oro och minskat behov av lugnande medel.

Att lyssna till lugn- och rogivande musik påverkade i studierna patienternas känslor positivt, vilket bland annat resulterade i ökat välbefinnande, tillfredsställelse och komfort samt minskad känslomässig stress.

Med denna forskning som bakgrund påbörjades ett arbete med att överföra de positiva resultaten till praktisk verklighet. Musik av olika genre laddas



ner på mp3-spelare för att användas i samband med operation. Mp3-spelaren följer patienten genom processen på operation, från premedicinering till uppvaknande.

I dag finns möjlighet för patienter inom Landstinget i Jönköpings län att lyssna till musik i samband med flertalet operationer. Vissa enheter informerar även i kallelsen om möjligheten att ta med sig sin egen musik till vårdtillfället.

### Musikkorgar

I samverkan med sjukhusbiblioteket har musikkorgar med lugn musik och en cd-spelare satts samman. Syftet med musikkorgarna är att de ska lånas ut till enheter för att användas i syfte att skapa en lugn miljö för patienten på avdelningen. Arbetet inleddes med fyra musikkorgar. Idag är de minst tio stycken på grund av ökat intresse från vårdenheter.

### Freja musikteater

Syfte och målsättning med Freja musikteater är att under trygga, lustbetonade och bejakande omständigheter utveckla konstnärliga, kreativa och sociala förmågor hos ungdomar med funktionshinder (såsom autism och asperger), erbjuda en social plattform och höjd livskvalitet.

Freja musikteater använder en pedagogik som handlar om att arbeta med musik, rytmik, sång och dramalekar för att träna kommunikation och samspel i grupp. Frejapedagogiken har visat sig framgångsrik när det gäller social träning, ökad kroppsmedvetenhet och ökat självförtroende.

● Mer information finns på webben: [www.smot.se](http://www.smot.se).

### Funktionsinriktad musikterapi - FMT

Inom Psykiatriska kliniken, Länssjukhuset Ryhov, erbjuds patienterna musikterapi enligt FMT-metoden, funktionsinriktad musikterapi.

En terapeut spelar piano och patienten spelar på olika slag- och blåsinstrument. Här är samspelet mellan sinnena och rörelserna kärnan i metoden.

Förbättrade kroppsliga funktioner leder bland annat till bättre koordination och kroppskontroll. Kognitiva funktioner som till exempel koncentration, initiativförmåga och minne bearbetas också.

### REFERENSER

Referenser till studier och metoder i denna artikel hittar du på [www.lj.se/starkandekultur](http://www.lj.se/starkandekultur)

## Goda kulturexempel

### KULTUR PÅ RECEPT – SKÅNEMODELLEN

Pilotprojektet *Kultur på recept* ägde rum i Helsingborg 2010 på initiativ av regeringen. Målet var att ta fram en modell för Kultur på recept och alltså inte patientens behandlingsresultat i sig. Utvärderingen av projektet visade att modellen fungerade väl.

#### Pilotprojektet utvidgas

Kultur på recept 2.0 Skånemodellen innebär att pilotprojektet utvidgas och ska omfatta 200 patienter. Projektet kommer att pågå 2012 – 2014 och samtliga offentliga och privata vårdenheter i Helsingborg, som har en utbildad rehabiliteringskoordinator, har fått erbjudande om att vara med.

De patienter som deltar i Kultur på recept får ett recept på kulturaktiviteter av en rehabiliteringskoordinator

eller läkare på en vårdenheter som medverkar i projektet.

Exempel på receptinnehåll är konstsamtal, eget skapande, kultur- och naturhistoriska vandringar, hantverk, körsång och musik.

Aktiviteterna kombineras med samtal, frågeställningar och diskussioner om det upplevda. Kulturaktiviteterna pågår sedan under tio veckor och leds av kulturpedagoger.

#### Följs upp

Utvärdering av patientupplevd hälsa och effekter på individnivå kommer att följas genom en kontrollerad prospektiv observationsstudie. Forskningsstudien leds av Epi-centrum Skåne. Dessutom kommer själva processen att utvärderas genom följeforskning.

● Mer information finns på webben: [www.skane.se/kulturparecept](http://www.skane.se/kulturparecept)

### KULTUR OCH HÄLSA, ÖSTERGÖTLAND



Deltagare i delprojektet *Må bra med kultur* kan till exempel prova på broderi.

FOTO: MARIA LINDERSTRÖM

Inom Landstinget i Östergötland pågår projektet *Kultur och hälsa* med syfte att lyfta upp kulturens positiva betydelse för hälsan.

Projektledarna Maria Linderström och Helle Noorlind har uppdraget att bygga en plattform för kultur och hälsa i landstinget så att människor får ökat stöd och uppmuntran att utöva kulturaktiviteter. Detta är ett led i en ökad hälsoorientering av hälso- och sjukvården.

#### Må bra med kultur

Ett delprojekt till *Kultur och hälsa* är *Må bra med kultur*. Där är målgruppen

främst personer med lättare psykisk ohälsa, som stressrelaterade besvär, och som varit i kontakt med primärvården.

I ett första samarbete med Östergötlands museum har deltagare bland annat fått prova att tälja i sten och att brodera.

● Mer information finns på webben: [www.lio.se/kulturhalsa](http://www.lio.se/kulturhalsa)



Maria Linderström.

FOTO: PERNILLA LINDBLOM

# Magiska rum när clownerna anländer

Besök på sjukhuset kan vara stressande både för stor och liten. Fem sjukhus i Skåne använder en nästan magisk metod för att råda bot på stressen hos barn: Clownerna.

**Skrivet av:** Mats Hellstrand

– Våra clownerna i vården skapar magiska rum, där upptåg och lek får blomma ut. Clownerna skapar en värld som vänder upp och ner på vardagliga regler. Liten blir stor, stor blir liten, roller byts. Det berättar verksamhetsledare Clary Malmsjö som nu arbetat med Clownronden i tio år.

– Vår verksamhet bedrivs på fem sjukhus i Region Skåne. De verkar främst på barnklinikerna, inom deras avdelningar och mottagningar.

– Ett konkret exempel på en situation i vården är detta: Inför en provtagning vet barnsjuksköterskor och annan personal att det kan finnas mycket oro och rädsla. Clownen kan gestalta detta på sätt som får barnet att växa, särskilt om de har mötts tidigare i lustfyllda situationer.

## Tydlig salutogen grund

Verksamheten bygger på tydlig salutogen grund utifrån Aaron Antonovskys begrepp om bergriplighet,

hanterbarhet och meningsfullhet.

Det innebär att leken är det centrala i clownernas möten med barnen, något som kräver lyhördhet för olika situationer och de barn de möter.

Ibland kan barnen vara reserverade, men clownerna arbetar alltid två och två och när barnen inte riktigt törs gå in i leken så vänder sig clownerna till varandra. Lekfulla situationer och roller kan spelas upp, där barnen kan titta utan att själva vara aktiva.

## Avdramatiserar

Barnen tillåts skratta, åt både medicinska apparater och åt personalen. Det avdramatiserar sjukhusvistelsen och skapar utrymme för nyfikenhet.

– Det ger tillfälle för en närmare kontakt mellan personal och barnet. Genom att ta del av clownernas värld ges små stunder av avspänning, som kan hjälpa till att återknyta en kontakt som kanske blivit ansträngd mellan barn och föräldrar, säger Clary Malmsjö.

– När mötet med clownerna dessutom bidrar till att avdramatisera och ta udden av barnets syn



Clownerna vänder upp och ner på de vanliga reglerna.  
FOTO: MALIN BONDE

på sjukhusmiljön finns möjlighet att barnet får lättare att hantera sin sjukhusvistelse. Sjukhuset blir en plats för sjukdom och behandling men också en plats där det finns clownerna som

man kan leka med och lära sig nya knep av.

## Befriande för föräldrar

– Clownernas lekfullhet blir ofta mycket befriande också för föräldrarna, som förstås bär på både barnets och sin egen oro. De magiska ögonblicken då barnet fångas av clownernas lekfullhet blir viktiga för föräldrarna. Och kanske även föräldrarna dras in i leken, till barnets förtjusning.

När ett barn, genom clownernas besök, får möjlighet att skratta minskar fysisk och psykisk stress hos barn och anhöriga. Barnet slappnar av och kan ha roligt en stund tillsammans med föräldrar eller personal. Mötet blir ett samtalsämne och en gemensam positiv upplevelse att tala om och leka utifrån.

– Våra clownerna är snälla och inte så hårt sminkade, berättar Clary Malmsjö. En riktigt hälsofrämjande verksamhet!

## En snabb fråga till Lotta Linge

**Lotta Linge, docent i psykologi, PhD, psykolog, Högskolan i Halmstad**

**Främja Hälsa:** Du har sedan 2005 bedrivit forskning kring sjukhusclowner i arbete med svårt sjuka barn, finansierat av Barncancerfonden. Vilka effekter kan du iakttä i deras arbete?

**Lotta Linge:** I barnens möte med sjukhusclowner tycks det uppstå ett rum som är både magiskt och tryggt,

ett rum som rör sig mellan fantasi och verklighet. Mellan clown och barn kan det uppstå en magisk anknytning som är tillfällig, erbjuder anonymitet, innehåller ombytta roller och skapar en känslomässig upplevelse av gränsöverskridande möjligheter.

Forskningen visar på ökat välbefinnande hos såväl barn, föräldrar och personal där erfarna sjukhusclowner medverkar.

## REFERENSER

Linge, L. (2011). *Joy without demands: Hospital clowns in the world of ailing children*. *Int. Journal of Qualitative Study on Health and Well-being*, 2011, 6: 5899. — DOI: 10.3402/qhw.v6i1.5899.

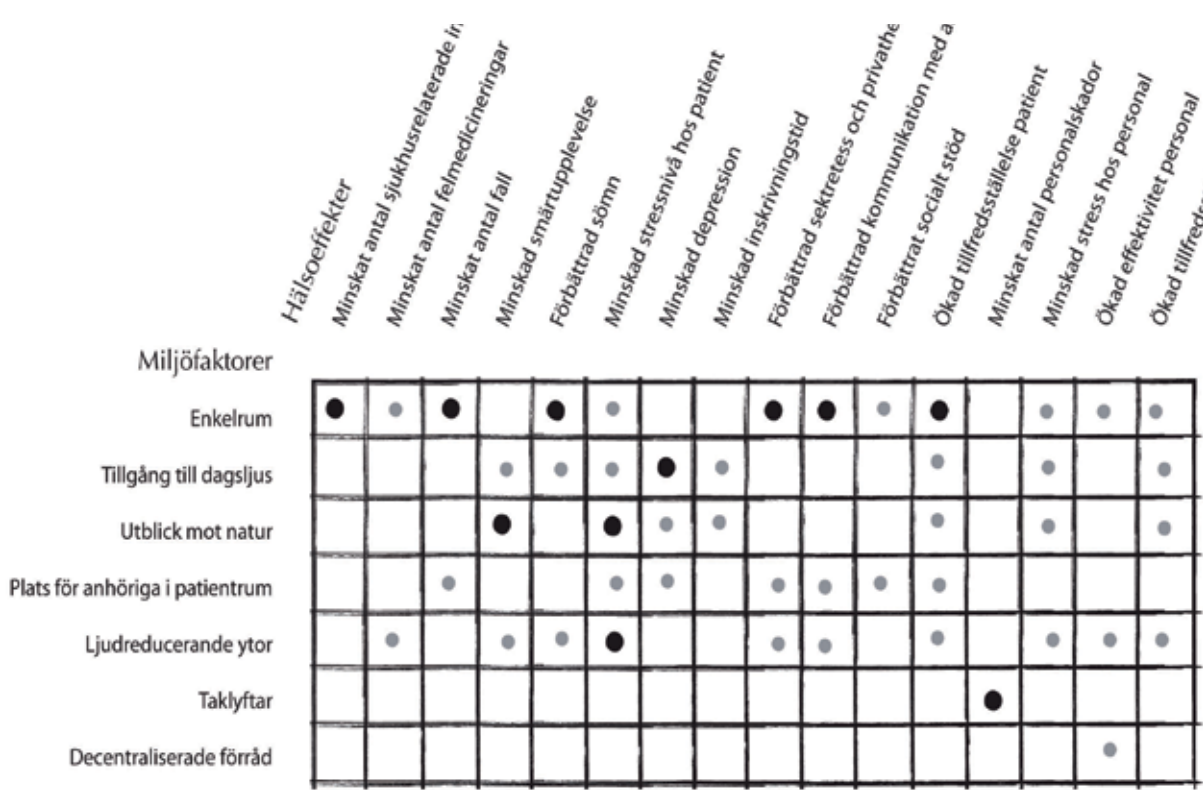
Linge, L. (2012). *Magical attachment: Children in magical relations with hospital clowns*. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 7:11862 — DOI: 10.3402/qhw.v7i0.11862

## Fakta om clownronden

- Clownronden finns varje vecka på barnklinikerna i Malmö, Helsingborg, Kristianstad, Ystad och Landskrona.
- Läs mer: [www.clownronden.se](http://www.clownronden.se)



*Tanken bakom verksamheten med clownerna bygger på Aaron Antonovskys begrepp om begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. FOTO: JIMMY WAHLSTEDT*



Som en del i sitt examensarbete tog David Bergman fram denna modell över hur den omgivande vårdmiljön påverkar hälsan. En grå prick indikerar visst stöd i forskning som tyder på detta samband. En svart prick visar särskilt stark evidens på att så är fallet.

# Enkel modell visar hur vårdmiljön påverkar hälsan

Att den fysiska vårdmiljön har påverkan på vårt välbefinnande är varken särskilt förvånande eller något nytt. Men exakt vilka delar av den omgivande miljön påverkar vår hälsa och på vilket sätt? Det har David Bergman gjort en modell på.

**Skrevet av:** Pernilla Lindblom

David Bergman är arkitekt och studerade vid Chalmers tekniska högskola i Göteborg. Som sitt examensarbete förra våren valde han att undersöka vilka faktorer i en fysisk vårdmiljö som påverkar hälsan hos patienter och personal. Ett mål var att ta fram en enkel modell som ger en överblick över vilka faktorer i miljön som spelar roll.

### Medicinvård i Värnamo

David Bergman valde att analysera en avdelning för medicinvård i Värnamo och ta fram ett ombyggnadsförslag utifrån analysen. Endast de faktorer som var relevanta och påverkbara fick plats i modellen.

- Det gick snabbt att se vilka faktorer som genom relativt enkla

åtgärder kunde medföra positiva hälsoeffekter på dem som vistas i dessa rum, säger han.

### Viktigt med utsikt

Tillgång till dagsljus reducerar depression, och utsikt mot natur minskar smärta och stress. I många befintliga byggnader finns dock liten eller ingen möjlighet till att exempelvis få in dagsljus eller utblickar mot natur från varje rum.

Lösningförslaget som gavs till detta är att låta patienterna få utsikten på bekostnad av personalens vilorum, som enbart fick begränsat ljusinsläpp.

Samtidigt visar forskning att en god nivå av dagsljus vid arbetsytor förhöjer koncentrationsnivån.

- Därför placerades läkemedelsförrådet som används för medicin-



Det råder särskilt stark evidens på att tillgång till dagsljus reducerar depression och att utsikt mot natur reducerar smärta och stress. ILLUSTRATION: DAVID BERGMAN

ring och dosering i en fasad och med generöst ljusinsläpp, säger David Bergman.

### Samlad analys

Han visar att det finns många delar i den fysiska och upplevda vårdmiljön som påverkar hälsan.

- Varje miljö består av en komplex blandning av faktorer som var för sig har en eller fler effekter på vårdmiljön.

Med hjälp av modellen skapas en samlad analys av åtgärder som bidrar till bättre vårdmiljöer.

# Vägen mot en vision

## Erfarenheter från om- och tillbyggnaden av en kvinnoklinik

Visionen var att skapa en vacker, stimulerande, funktionell och harmonisk byggnad. Malmös kvinnor och anhöriga skulle mötas av en miljö som utstrålade kvalitet, kompetens och utveckling. Öppenheten för det mångkulturella skulle vara tydligt, och vård- och arbetsmiljön skulle vara attraktiv och stimulera till ökad samverkan.

**Skrivet av:** Sven Montan och Catharina Holmberg

Året var 2001 och sjukhuschefen hade just gett klartecken till bildande av en arbetsgrupp. Uppgiften var att inleda förprojektering av en om- och tillbyggnation av den gamla kvinnokliniken från 1940-talet.

I gamla tider byggdes alltid operationssalar och förlossningsrum med stora fönster.

Klinikens operations- och förlossningsavdelning från 1978 byggdes under en tid då man förlitade sig på enbart artificiell belysning. Men artificiell belysningen skapar inte en optimal miljö för födande, patienter eller personal.

### Önskemål om ljus

Det var angeläget att de uttalade önskemålen om tillgång till dagsljus, natur och växtlighet skulle förverkligas vid ombyggnationen. Ett ljusschakt öppnades genom tak och våningsplan och på så vis kunde alla operationsrum och samtliga förlossningsrum få tillgång till dagsljus.

I den nya ljusgården placerades ett stimulerande och färgstarkt konstverk tillsammans med vintergröna växter.

Nybyggnationen med sitt svängda formspråk anknöts till den äldre



Den nya byggnaden har svängda former och en mild färgskala. Ljusgården (till höger) präglas av vintergröna växter, sittplatser och konstverk.



byggnaden. Två nya ljusgårdar formades till rogivande och stimulerande miljöer att vistas i, med låga fontäner, träd och gröna växter.

### Milda färger

En mild färgskala valdes för hela huset med inslag av varma kontrastfärger på fonder och patientutrymmen. Dörrar och inredningsdetaljer gjordes i ek för att ge ett naturligt inslag i en vårdmiljö som annars kan verka hotfull och skrämmande.

### Äldre konst skapar perspektiv

Nio konstnärer erbjöds att skapa konst för det om- och tillbyggda huset. Resultatet blev spännande lösningar, specialanpassade till verksamheterna i husets olika delar. Äldre konst, som ger byggnaden ett historiskt perspektiv, lyftes fram och exponerades på nya sätt.

Tveklöst kunde de flesta av de ursprungliga visionerna förverkligas och huset är sannolikt en av världens mest moderna kvinnokliniker.

## Många inblandade i ombyggnaden

En första åtgärd i ombyggnadsprocessen var att ta fram en målbeskrivning och vision. Projektering och byggprocess genomfördes med brett deltagande av medarbetare och fackliga representanter. Ett antal arbetsgrupper startades, som engagerade cirka 70 av de sammanlagt 350 personerna verksamma i huset.

- **Reproduktiv hälsa:** obstetrisk öppenvård, gynekologiskt och obstetriskt ultraljud, specialismödravård, blodflödesmottagning, blödningsmottagning, sexologisk mottagning, ambulatoriet, hormonmottagning/fertilitetsenhet, kuratorsverksamhet
- **Obstetrisk slutenvårdprocess:** riskvård, förlossning, BB- och neonatalvård

- **Gynekologisk vårdprocess:** gynekologisk mottagning, vårdavdelning, operationsavdelning, pre- och postoperativ avdelning
- Försörjning/Informationsteknologi/Miljö/Arkiv
- Administration/Undervisning/Forskning/Utveckling



Annika Åsberg, enhetschef på Gustavsbergs vårdcentral, säger att den miljö de skapade i väntrummen i samband med en ombyggnation för sex år sedan uppskattas av såväl patienter som personal. – Vi får ofta kommentarer som bekräftar detta, berättar hon.

# Väntrumsmiljö som förmedlar förtroende

År 2006 flyttade Gustavsbergs vårdcentral, Stockholms läns landsting, in i nyrustade lokaler. Nu frågar vi Annika Åsberg, enhetschef, hur upplevelsen för patienterna blivit.

**Skrevet av:** Mats Hellstrand

## Hur vill du beskriva er väntrumsmiljö?

– Vi ville välkomna våra patienter med en upplevelse av dagsljus och utsikt, där väntrummet har nära kontakt med naturen utanför. I en välkomnande miljö är det också viktigt med levande växter, sittgrupper som är flexibla, inbjudande färgsättning och gärna naturmotiv på väggarna. Hos oss pryds väggarna ofta

av motiv från skärgården. Vår tanke är att allt detta stärker patienters, besökares och personalens välbefinnande.

**Nu efter några år i era nyrustade lokaler: Fungerar väntrummen som ni hade hoppats? Bidrar de till en god atmosfär och välbefinnande?**

– Ja, absolut. Miljön bidrar till att patienter och besökare känner sig välkomnade och viktiga. Vi får ofta kommentarer som bekräftar

detta. Redan när man kommer in på vårdcentralen förmedlar vår miljö att man kan ha gott förtroende för vår verksamhet.

**Hur ser du på er väntrumsmiljö i förhållande till er övriga hälsofrämjande verksamhet?**

– Allt hänger samman. Gott bemötande, hög medicinsk kvalitet, välkomnande rumslig gestaltning. Den hälsofrämjande tanken genomsyrar vår verksamhet, där vi stödjer patienter till bästa möjliga livskvalitet.

# Ett dygn fyllt av kultur

Varför nöja sig med att bara visa upp aktiviteter under dagens ljusa timmar när aktiviteter pågår även i den mörkaste natten? Så tänkte Akademiska sjukhuset när Kulturdygnet anordnades.

**Skrivet av:** Kerstin Troedsson

**K**onstvandringar, ambulerande bokvagnar, teater och allsång. Det är ett axplock av utbudet under *Kulturdygnet* som för första gången arrangerades på Akademiska sjukhuset den 15 mars 2012.

Under dygnets 24 timmar pågick kulturaktiviteter för patienter, besökare och personal, med en koncentration från lunch och fram på kvällen.

## Koppling mellan kultur och hälsa

Idén kring ett kulturdygn kom till som ett sätt att uppmärksamma kopplingen mellan kultur och hälsa. Akademiska sjukhuset ville tydliggöra de aktiviteter som redan idag finns där för personal, patienter, närstående och andra besökande.

Valet av dygn snarare än bara över en dag gjordes mot bakgrund av att sjukhuset bedriver verksamhet dygnet runt.

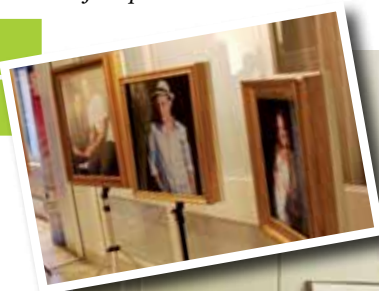


Under ett dygn fick kulturen extra stort utrymme på Akademiska sjukhuset. Bland annat bjöds på livemusik.

FOTO: IDA NILSSON

## Exempel på vad som erbjöds

- Tipspromenad.
- Allsång med musik och körledare i cafeterierna.
- Sjukhusets konst visades av en guide under konstpromenader.
- Vad kan man tänka på när man hänger konst.
- Prova på balett och andra dansformer.
- Videokonst visades hela dygnet.
- Teaterföreläsningar.
- Föreläsningar med anknytning till kultur och hälsa.
- Maratonläsning med högläsning av olika personer som läste ur samma bok.



Den som ville fick lära sig hur man kan tänka när man hänger tavlor.

FOTO: IDA NILSSON

# BOKA DAGARNA!

## 22-24 MAJ 2013

### 21:A INTERNATIONELLA HPH-KONFERENSEN: "TOWARDS A MORE HEALTH-ORIENTED HEALTH SERVICE"

#### Kom, möts, gläds och lär!

Vi välkomnar dig till den 21:a internationella HPH-konferensen, denna gång i Sverige med HFS-nätverket som värd och Västra Götalandsregionen som lokal arrangör.

Konferensens huvudtema är: **Hur kan vi ta tillvara kunskapen om den nära kopplingen mellan kropp och själ för att skapa en mer hälsoorienterad hälso- och sjukvård? Från teori till praktik!**

- Varför behöver vi skapa en mer hälsoorienterad hälso- och sjukvård?
- Vad kan vi lära från forskning om psyko-neuro-immunologi?
- Hur skapas empowerment i mötet mellan medarbetare och patient?
- Vilken betydelse har kultur, design och vårdmiljö för hälsan?
- Hur kan patientrapporterade resultatmått användas för att styra vården mot bättre hälsa?
- Hur kan ledning och styrning utvecklas för att skapa en mer hälsoinriktad hälso- och sjukvård?

#### Tre prekonferenser:

**Tobak • Fysisk aktivitet • Psykisk hälsa**



**Tid: 22-24 maj 2013**

**Plats: Svenska Mässan, Göteborg**

För mer information:

[www.hphconferences.org/gothenburg2013](http://www.hphconferences.org/gothenburg2013)  
[asa.c.sandberg@vgregion.se](mailto:asa.c.sandberg@vgregion.se)

