



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Interventioner med djur och dess påverkan på personer med depression

En litteraturstudie

Författare: Anna Edstedt & Sandra Teheder

Handledare: Maria Johansson

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Hösten 2019

Lunds Universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för omvårdnad, radiografi samt reproduktiv, perinatal
och sexuell hälsa
Box 157, 221 00 LUND

Interventioner med djur och dess påverkan på personer med depression

En litteraturstudie

Interventions with animals and its impact on people with depression

A review study

Författare: Anna Edstedt & Sandra Teheder

Handledare: Maria Johansson

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Hösten 2019

Abstrakt

Bakgrund: Från 1700-talet finns det dokumenterat att djur varit en del i vården för patienter med psykisk ohälsa. Tjugotre procent av Sveriges vuxna befolkning uppger sig känna avsaknad av psykisk hälsa och nittio procent av alla sjukskrivningar relaterat till psykisk ohälsa beror på depression eller ångestsyndrom. **Syfte:** Studiens syfte var att undersöka om djurinterventioner har påverkan på personer med depressiva symtom och depression. **Metod:** Design var en litteraturstudie av 11 kvantitativa och kvalitativa vetenskapliga artiklar vilka analyserades genom manifest innehållsanalys. **Resultat:** Djurinterventioner har en positiv påverkan på personer med depression. I analysen framkom tre huvudkategorier; Förbättring i sjukdomsbilden, Självkänsla samt Socialisering. **Slutsats:** Sjuksköterskor kan ha nytta av litteraturstudiens resultat genom att kunna rekommendera djurinterventioner till patienter för att bidra till självhjälp.

Nyckelord

Depression, depressiva symtom, vårddjur, djurintervention, vårddjursterapi, terapihund, farmintervention

Lunds Universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för omvårdnad, radiografi samt reproduktiv, perinatal
och sexuell hälsa
Box 157, 221 00 LUND

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Introduktion.....	2
Problemområde.....	2
Bakgrund.....	3
Perspektiv och utgångspunkter.....	3
Psykisk ohälsa.....	4
Depression	4
Depression - självkänsla – ensamhet.....	5
Validerade mätinstrument	6
Alternativ- och Komplementär behandling.....	6
Djurinterventioner	7
Farmdjursintervention	7
Hundintervention	7
Definition av terapier med djur	8
Vårddjur och omvårdnad.....	8
Sjuksköterskan	9
Syfte.....	10
Metod.....	10
Urval	10
Datainsamling.....	11
Data analys.....	15
Forskningsetiska avvägningar	16
Resultat	16
Förbättring i sjukdomsbilden	17
Coping, att hantera det svåra.....	17
Tillfrisknande	18
Självkänsla	18
Positiva effekter.....	19
Förändrad självbild.....	19
Socialisering	20
Interaktion.....	20
Kravlösa relationer	20
Diskussion	21
Diskussion av vald metod	21
Diskussion av framtaget resultat.....	23
Slutsats och kliniska implikationer	26
Författarnas arbetsfördelning.....	27
Referenser.....	28

Introduktion

Problemområde

Enligt Folkhälsomyndigheten (2019) upplever 23% av Sveriges alla vuxna personer att de känner avsaknad av en god psykisk hälsa. Socialstyrelsens nationella riktlinjer (2019a) uppger att i Sverige är 90% av alla sjukskrivningar relaterade till psykisk ohälsa på grund av diagnoser inom depressions- och ångestsyndrom.

Mänsklig beröring har en påverkan på hormoner i kroppen (Beck-Friis, Strang, & Beck-Friis, 2011), där det sker framförallt en minskning av kortisol och en ökning av oxytocin vilket leder till en mer avslappnad känsla. I ett sjukdomsförlopp kan beröring, exempelvis genom en kram, leda till att glädje upplevs och denna glädje kan vara svår att förklara och svår att förstå sig på. Resultat har visat att beröring från ett djur kan ge samma effekt som mänsklig beröring (ibid.). Föregående fakta gör det intressant att undersöka vad forskning påvisar gällande djur tillsammans med personer med depression.

Redan på 1800-talet nämnde Florence Nightingale att djur användes i vård och omsorg (Brodie & Biley, 1999) och ännu tidigare, på 1790-talet, finns det dokumenterat att djur användes i vården för patienter med psykiska besvär (Socialstyrelsen, 2014a). Även psykologer har rekommenderat hundar inom vården från mitten av 1950-talet (ibid.). Forskning har visat att sällskap av djur kan ha positiva effekter på bland annat blodtryck, depression och apati (Cherniack & Cherniack, 2014) samt kortisol- och oxytocinnivåer (Petersson, et al., 2017). Enligt Socialstyrelsen (2014b) används vårddjur, främst inom äldreomsorgen, för att ta vara på de positiva effekter som hundar i vården visat sig kunna bidra med. Enligt Socialstyrelsen (2014a) finns det otillräckligt med vetenskapligt underlag för vad vårdhundar har för påverkan på grupper med psykisk ohälsa. Det är därför intressant att undersöka om djur kan ha en positiv påverkan på personer med depression.

Bakgrund

Perspektiv och utgångspunkter

Travelbees omvårdnadsteori kretsar kring den mellanmännsliga dimensionen och syftar bland annat på att sjukdom och lidande är en individuell upplevelse (Kirkevold, 2000). Travelbee menar att relationen mellan sjuksköterskan och patienten är viktig samt att det är nödvändigt att bygga en bro mellan två människor som inte är baserad på våra roller som sjuksköterska och patient utan genom ett genuint intresse för den andre (Travelbee, 1964).

Travelbees teori lägger stor vikt på människan som *individ* och på människans *lidande, mening, relationer och kommunikation* (Travelbee, 1964). Lidande är enligt teorin något alla människor får ta del av någon gång i livet och en av sjuksköterskans många uppgifter är att inbringa hopp och en känsla av värde i och hos patienten i dennes svåra stunder. Detta, enligt Travelbee, sker framförallt genom värme, ömhet, medlidande, känslomässig support från sjuksköterskan (ibid.).

Travelbee (1964) menar att sympati är en stor del av omvårdnaden kring en patient. Sympatin sker genom en icke-verbal kommunikation som påverkar både psykologiskt och fysiologiskt och den visar att patienten har ett värde vilket kan vara avgörande för viljan att leva eller dö. Sympati handlar om att ha en strävan efter att hjälpa och att vilja ta till handling för att möta personens behov där den befinner sig (ibid.).

En teori som betonar livssammanhanget är Aaron Antonovskys KASAM, som belyser individens känsla av sammanhang i livet (Aaron Antonovsky, 1991). Meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet är de tre huvudbegrepp som beskriver grunden i KASAM. En människa som upplever sig se sammanhang i tillvaron ser sina handlingar som meningsfulla. Då hälsa är ett subjektivt upplevt välbefinnande ger KASAM en ökad chans till god hälsa, vilket i sin tur har en avgörande betydelse för hur individen kommer att hantera stressfyllda och svåra situationer (ibid.).

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa används ofta som en övergripande term och kan handla om olika former av psykiska besvär och kliniskt definierade sjukdomstillstånd (Folkhälsomyndigheten, 2019). Psykiska besvär kan exempelvis innebära sömnsvårigheter, nedstämdhet, ångest och oro. Dessa symtom kan, beroende på sin omfattning, påverka personens funktionsförmåga. Psykiska besvär är ofta normala reaktioner på livets påfrestningar och besvären räcker inte för att fastställa en psykiatrisk diagnos. Psykisk sjukdom är tillstånd där flera symtom uppfyller kriterier för en diagnos och dessa diagnostiska kriterier är baserade på två etablerade internationella diagnossystem (ibid.); Världshälsoorganisationens (WHO) International statistical classification of diseases and related health problems (ICD-11) (World Health Organization [WHO], 2018) och Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013).

Depression

Ungefär 36% av alla kvinnor och 23% av alla män drabbas av minst en episod av depression i livet (Socialstyrelsen, 2019b). Depression bedöms som ett tillstånd med framträdande symtom, under minst två veckor, som nedstämdhet, nedsatt energi, förlust av intresse eller nöje av aktiviteter som tidigare uppskattats. Det är också vanligt att symtom som sämre självförtroende, suicidtankar och obeslutsamhet tillkommer. Många gånger kan symtom också vara aptitförlust och försämrat sömnmönster hos patienten. I flera fall medför depression även smärtor, värk och obehag i kroppen (ibid.). För att diagnosen depression ska fastställas krävs det enligt DSM-5 att personen upplever ett lidande eller förlust av funktion på grund av nedstämdhet och/eller minskat intresse/glädje, som ett huvudkriterium, samt minst fyra av följande symtom; betydande förändring i vikt/aptit, sömnstörning, psykomotorisk hämning/agitation, brist på energi, känslor av värdelöshet, minskad koncentrationsförmåga och/eller återkommande tankar på döden (American Psychiatric Association, 2013).

Depression kan klassas i olika grader beroende på antalet symtom som personen upplever (Socialstyrelsen, 2019a). Vid lindrig eller lätt depression kan personen i fråga ofta fungera i vardagen med viss ansträngning och uppleva några av de depressiva symtom som omnämns ovan. Vid medelsvår- eller måttlig depression börjar sjukdomen påverka vardagen och den

drabbade får ofta svårt att hantera sina relationer eller arbetsuppgifter. När depressionen är av graden svår har det ofta gått så långt att personen har svårt att ta sig ur sängen, blivit apatisk och i många fall drabbats av värdelöshetskänslor och suicidala tankar (ibid.).

Depression kan behandlas på en del olika sätt. Vid lindrig- och måttlig depression är enligt riktlinjerna psykologisk behandling, exempelvis KBT, den primära behandlingsformen (Socialstyrelsen, 2019a). Som alternativ till den psykologiska behandlingsformen kan antidepressiva läkemedel ges till patienter. Personer med en medelsvår- eller svår depression behandlas med antidepressiva läkemedel och i svårare sjukdomstillstånd kan patienten även behandlas med ECT. Behandlingen ska vara individanpassad och anpassade efter sjukdomsgraden. De vanligaste antidepressiva läkemedlen som används är: selektiva serotoninupptagshämmare [SSRI], selektiva serotonin- och noradrenalinåterupptagshämmare (SNRI-preparat) och tricykliska antidepressiva (TCA). Ungefär hälften av alla personer som har diagnostiserats med depression blir behandlade med antidepressiva läkemedel (ibid.).

Depression - självkänsla – ensamhet

I en studie av Wakefield, Bowe, Kellezi, Butcher och Groeger (2019) har det konstaterats att det finns ett samband mellan depression och ensamhet. Lasgaard, Goossens & Elklint (2011) har studerat sambandet mellan depression och ensamhet och kommit fram till att depressiva symtom leder till mer ensamhet över tid. Det har visat sig i ytterligare en studie att depression och ensamhet har ett starkt samband men sambandet påverkas inte av personens självkänsla (Atta,1993). Enligt Barlows stress-sårbarhetsmodell kan låg självkänsla vara en riskfaktor för att utveckla depression (Wang et al., 2018). Stress-sårbarhetsmodellen beskriver att en människa har olika förutsättningar, medfödda eller förvärvade, att hantera fysisk eller psykisk stress som kan leda till psykisk ohälsa (Kommunförbundet Skåne, 2019). Låg självkänsla är en riskfaktor för depression och kan innebära att en person upplever sig själv som mindre värd vilket leder till en risk att utveckla depressiva symtom och i senare skede större risk för att hamna i en depression (Wang et al., 2018).

Validerade mätinstrument

För att kunna mäta graden av depression används olika typer av instrument och självskattningsskalor. Beck depression inventory (BDI) är en skala som används både kliniskt och i forskningssammanhang (Beck, Steer, & Carbin, 1988). Formuläret består av 21 grupper av symtom samt attityder, vilka sedan skattas med en fyrgradig skala (Socialstyrelsen, 2019c) Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU, (2012) skriver i en rapport att BDI mäter många parametrar men inte specifikt på depressiva symtom vilket kan ge en ökad risk att personer som inte är deprimerade ändå klassificeras som sjuka.

The Burns depression checklist (BDC) är ett formulär som skattar hur en person upplever sig ha haft det den senaste veckan (Morgan, 2016). BDC har 25 frågor vilka bygger på påståenden och svarsalternativ som ger noll till fyra poäng beroende på svar mellan alternativen "håller inte med alls" eller "håller med mycket".

Positive and negative affect schedule (PANAS) är ett framtaget mätinstrument för att skatta känslan av sig själv (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Positiv och negativ påverkan ses som två framhävande faktorer av emotionella känslor och för att kunna mäta dessa används PANAS som består av två skalor med tio positiva- respektive negativa adjektiv. PANAS är ett självskattningsinstrument som fylls i genom att personen får ringa in de adjektiv som är mest passande för upplevelsen av sig själv i stunden (ibid.).

Alternativ- och Komplementär behandling

Det finns tre olika typer av behandlingsmetoder för sjukdomar och andra tillstånd, standardiserad-, komplementär-, och alternativ behandling (U.S. Department of Health & Human Services, National Institutes of Health, USA.gov, 2019). Om en behandlingsmetod som är standardiserad kompletteras med en behandling som inte är standardiserad kallas den kompletterande behandlingen för *Komplementär behandling*. Om den standardiserade behandlingen ersätts med en behandling som inte är standardiserad kallas behandlingen för *Alternativ behandling* (ibid.). Sjukvård som blandar standardiserade behandlingar och komplementära behandlingar blir i större utsträckning personcentrerad eftersom den komplementära behandlingen kan få vården att bli mer personcentrerad (National Center for Complementary and Integrative-Health [NCCIH], 2018).

Alternativ- och komplementär behandling används i vardagligt bruk av sjuka personer av olika anledningar och med olika syfte (Jang, Kang, & Kim, 2017). Nivån av depression har visat sig minska hos personer som använder sig av Komplementär- och Alternativ medicin, KAM (ibid.). Massage, ljusterapi, örtmedicin och yoga är några av alla komplementära behandlingar som finns till buds (Sverige KAM-utredningen, 2019), utöver djurterapi. Trädgårdsterapi är också en komplementär behandlingsform som bland annat har visat att antalet kontakter med sjukvården minskar (Wahrborg, Petersson, & Grahn, 2014).

Djurinterventioner

Med ordet *djurinterventioner* syftar författarna i litteraturstudien till uppstyrda aktiviteter eller stunder för deltagare där djur närvarat. En djurintervention innebär ett möte med ett utbildat vårddjur eller genom en aktivitet som gjorts med närvaro av ett djur i ett terapeutiskt syfte.

Farmdjursintervention

Green Care, Care farming, social farming eller med andra ord farminterventioner är alla typer av arbetsrelaterade aktiviteter som erbjuds på vanliga bondgårdar (farmar) (Ruesch, Graf, Meyer, Rossler, & Hell, 2004). Farmdjursinterventioner erbjuder variation av enklare uppgifter som är anpassade efter varje deltagares behov. Socialt stöd kan hjälpa till en del i tillfrisknandet i depressionen och kan beskrivas som en persons egen uppfattning av att känna sig uppskattad (ibid.). Socialt stöd och känsla av tillhörighet är också associerat med mindre depressiva symtom och en överlag bättre psykisk hälsa (Dalgard et al., 2006). Närheten och kontakten med farmdjur kan uppfattas som en typ av socialt stöd och samhörighet (Zimolag & Krupa, 2009). Farmdjursinterventioner används som ett begrepp i litteraturstudien för att beskriva de interventioner och aktiviteter som utförts genom att deltagarna vistas på en farm och fått hjälpa till med de vardagliga sysslorna kring djuren exempelvis genom mjölkning av kor, utfodring, mockning eller bara umgås med djuren. Det har funnits både boskapsdjur, som kor, och sällskapsdjur som till exempel hundar på farmarna.

Hundintervention

Det ställs höga krav på de djur som vistas i någon form av vård- eller omsorgsverksamhet vilket förutsätter att både djur och förare tillsammans genomgått relevant utbildning för sin

uppgift (Socialstyrelsen, 2014a). En utbildad hund och förare tillsammans benämns som ett ekipage. Det är meriterande om föraren har utbildning och erfarenhet kring verksamhetsområdet där ekipaget kommer arbeta (ibid.). En hundintervention kan handla om exempelvis socialisering och aktivering för deltagarna i interventionen, exempel på aktiviteter kan vara att gå på promenad, klappa, prata, borsta eller mata hunden.

Definition av terapier med djur

Animal Assisted Intervention (AAI) är ett paraplybegrepp för Animal Assisted Activity (AAA) och Animal Assisted Therapy (AAT) (Johnson, 2011). Behandlingsformen AAA sker genom att det finns djur i patientens omgivning. Behandlingsformen har inget bestämt mål och aktiviteten sker genom patientens spontana viljor med djurets närvaro (ibid.). Enligt International Association Of Human-Animal Interaction Organizations (2014) är tanken att djuret ska stimulera och motivera till aktivitet, till exempel att patienten kommer ut på en promenad. AAT är en terapeutisk behandling som är målinriktad, strukturerad och planerad (Silva & Osório, 2018). Behandlingen genomförs av en speciellt utbildad person där fokus, bland annat, ligger på att personcentrerat förbättra patientens kognitiva funktion och/eller socioemotionella funktion, exempelvis beteende kopplat till känslor (ibid.).

Vårddjur och omvårdnad

När patienter vårdas behöver både de basala- och patientspecifika omvårdnadsbehoven tillgodoses och därför är det viktigt att se patienten som en egen individ vars psykiska och psykosociala behov också behöver tillfredsställas (Högberg Kalmering, 2014). Vid sjukdom kan en patient uppfatta livet som meningslöst och ensamt. En relation med ett vårddjur kan då upplevas som kravlöst och i vissa fall komplettera och ersätta frånvaron av familjen eller vänner (ibid.). Omvårdnad med ett vårddjur kan innebära att patienten får ha ansvar över ett djur, exempelvis genom att leka med djuret, ge det mat och ta ut djuret på en promenad (McNicholas et al., 2005). På så sätt känner patienten att denne har en uppgift att genomföra och känslor som glädje och tillit kan upplevas (ibid.). I senare led kan det bidra till att patientens motivation till behandling och rehabilitering bli bättre (Beck-Friis et al., 2011).

Sjuksköterskan

Enligt ICN:S etiska kod för sjuksköterskor (Svensk sjuksköterskeförening, 2017) är behovet av omvårdnad universellt och sjuksköterskans grundpelare är att främja hälsa, förebygga sjukdom, återställa hälsa och lindra lidande. Sjuksköterskan ska eftersträva att utveckla omvårdnad och forskningsbaserad professionell kunskap samt arbeta främjande för att tillgodose de mänskliga behoven. Enligt kompetensbeskrivningen har den legitimerade sjuksköterskan ett självständigt ansvar för omvårdnad av patienten med ståndpunkt i de sex kärnkompetenserna som är; personcentrerad vård, samverkan i team, evidensbaserad vård, säker vård, förbättringskunskap och informatik (ibid.).

Det är viktigt att få kontinuitet och tillgänglighet när personer med depression vårdas, vilket också är en förutsättning till en individanpassad och personcentrerad vård. Ett sätt att uppfylla en personcentrerad omvårdnad är att tillsätta en vårdsamordnare, till exempel en sjuksköterska som ansvarar för stöd och kontakt genom sjukdomsförloppet (Socialstyrelsen, 2019a). Samverkan med andra vårdprofessioner och yrken är en viktig komponent för att få vårdkedjan sammanlänkad även i de komplexa patientfallen (Blomqvist & Petersson, 2014). Patienter är inkopplade i en rad olika delar av vården, vilket kräver att personalen har en vilja att samarbeta samt har kunskap om varandras arbetsuppgifter. Personalen ska också klara av att koordinera, samverka och konsultera varandra för att kunna ge patienterna den vård de behöver (ibid.).

Vad sjuksköterskan gör i den patientnära vården har stor betydelse för sjukvårdens kvalitet (Ehrenberg & Wallin, 2014). Sjuksköterskor har en yrkesroll som bygger på ansvarstagande, uppdaterade kunskaper, reflektion samt utveckling och dessa insatser och kunskaper påverkar både patienters hälsa och välbefinnande. Forskning tyder på att sjuksköterskor och deras arbete har ett starkt samband med patienters överlevnad och tillfrisknande (ibid.). Lindh & Sahlqvist (2012) menar att vård som involverar patienterna är säkrare men kräver mer av vårdpersonalen. De uppdaterade kunskaperna som är evidensbaserade inom vården kan exempelvis handla om den senaste forskning kring hur djurinterventioner påverkar personer med depressiva symtom eller depression.

Syfte

Syftet var att undersöka vilken påverkan djurinterventioner har på personer med depressiva symtom och depression.

Metod

Studiens design är en litteraturstudie, även kallad en forskningsöversikt, med en induktiv ansats. Enligt Kristensson (2014) innebär det att kunskap hämtas genom redan publicerad forskning i form av att studier sammanställs systematiskt och kvalitetsgranskas, tolkas, värderas och presenteras i litteraturstudiens resultat. Den induktiva ansatsen innebär att slutsatsen har formulerats genom att de olika delarna sätts ihop till en helhet (ibid.).

Urval

För att besvara studiens syfte sammanställdes resultat från olika vetenskapliga artiklar med djurinterventioner för att ge en översikt om vad forskningen presenterar. De vetenskapliga artiklarna har sökts i databaserna CINAHL, PsycINFO och PubMed. Inklusionskriterier för artiklarna som har granskats var; fri tillgång till fulltextartiklar i databaserna, publicerade mellan 2009 - 2019, skrivna på engelska eller svenska, omfatta en population som har eller nyligen haft depression och artiklar innehållande interventioner med djur. Litteraturstudien har inkluderat kvalitativa och kvantitativa studier som var relevanta utifrån litteraturstudiens syfte. Exklusionskriterierna var; studier som har studerat vårddjur där populationen inte haft depression och studier med barn.

Datainsamling

Databaser med inriktningsområde kring studiens syfte har använts; CINAHL som har inriktning på det vårdvetenskapliga området, PsychINFO som har studier inom psykologi och beteendevetenskap och PubMed vars huvudinriktning är studier inom medicinsk vetenskap (Kristensson, 2014). Sökningarna är baserade på nyckelord och fraser inom litteraturstudiens valda ämne. Sökord testades för att undersöka deras förmåga att resultera i relevanta studier. Sökningen resulterade i en kombination mellan ord i fritext, MeSH-termer, CINAHL headings, Thesaurus, fraser och block. Sökord och sökträffar redovisas i sökschemat för CINAHL (*tabell 1*), PsycINFO (*tabell 2*) och PubMed (*tabell 3*).

Sökschema

Tabell 1. CINAHL

	CINAHL							
	Sökord	Antal träffar	Lästa Titlar	Lästa Abstrakt	Varav dubletter	Lästa i fulltext	Kvalitetsgranskade	Valda till resultat
#1	(MH "Pet therapy")	1368						
#2	"animal assisted therapy"	1004						
#3	animal assisted therapy	1618						
#4	dog assisted therapy	246						
#5	Hippotherapy	521						
#6	(MH "depression +")	101 418						
#7	#1 OR #2 OR #3 OR #4 OR #5	2416						
#8	#6 AND #7	68						
#9	#6 AND #7 (10 years, English)	51	51	25		14	5	5

Tabell 2. PsycINFO

	PsycINFO							
	Sökord	Antal träffar	Lästa titlar	Lästa abstrakt	Varav dubletter	Lästa fulltext	Kvalitetsgranskade	Valda till resultat
#1	DE "Animal assisted therapy"	940						
#2	Hippotherapy	53						
#3	Dog therapy	1125						
#4	Equine therapy	377						
#5	"Pet therapy"	917						
#6	#1 OR #2 OR #3 OR #4 OR #5	1977						
#7	DE "Major Depression" OR DE "Anaclitic Depression" OR DE "Dysthymic Disorder" OR DE "Endogenous Depression" OR DE "Late Life Depression" OR DE "Postpartum Depression" OR DE "Reactive Depression" OR DE "Recurrent Depression" OR DE "Treatment Resistant Depression"	126473						
#8	#6 AND #7 (10 years, english)	87	87	23	9	6	5	3

Tabell 3. PubMed

#	Sökord	Antal träffar	Lästa titlar	Lästa abstrakt	Varav dubletter	Lästa i fulltext	Kvalitetsgranskade	Valda till resultat
#1	"Animal assisted therapy" [Mesh]	538						
#2	Animal assisted therapy	2715						
#3	"Dog therapy"	8						
#4	"Equine therapy"	23						
#5	Hippotherapy	289						
#6	"Pet therapy"	149						
#7	#1 OR #2 OR #3 OR #4 OR #5 OR #6	2935						
#7	"Depression" [Mesh]	113152						
#8	Depression	425738						
#9	#7AND #8	425738						
#9	#7 AND #9 (10 years, english)	99	99	28	5	15	3	3

Efter utförda sökningar påbörjades en genomgång av samtliga titlar för att göra en gallring i sökresultatet. Under gallringen av titlarna lästes 76 abstrakt varav 25 abstrakt var från CINAHL, 23 abstrakt var från PsycINFO och 28 abstrakt var från PubMed. Efter lästa abstrakt sållades dubletter bort; nio artiklar togs bort från PsycINFO och fem artiklar togs bort från PubMed på grund av dubletter i CINAHL. Fjorton artiklar lästes i fulltext från CINAHL, sex artiklar från PsycINFO och 15 artiklar från PubMed i fulltext. Totalt valdes 13 artiklar ut från de tre databaserna för att kvalitetsgranskas.

Med hjälp av vedertagna mallar från Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU, 2014) kvalitetsgranskades de 13 artiklarna för att säkerställa en god kvalitet på studierna. Studier med en god kvalitet ger en ökad möjlighet till överförbarhet av resultatet. De kvalitativa och kvantitativa studierna granskades med anpassade mallar för studiedesignen då de är olika studieformer (Kristensson, 2014) och samtliga studier granskades med en passande granskningsmall. Kvalitetsgranskningsmallen innehöll av ett antal frågor inom studiernas olika områden för att kunna avgöra kvalitén på studien. När frågorna besvarats bedöms studien med låg-, medelhög-, eller hög kvalitet. Artiklarna som granskats och uppfyllde kraven för medelhög- eller hög kvalitet valdes in i litteraturstudien.

Litteraturstudien omfattar fyra artiklar med medelhög kvalitet och sju artiklar med hög kvalitet. De två artiklar som uteslöts ansågs, efter djupare analys, inte svara till studiens syfte.

Data analys

De 11 artiklar som valts ut till litteraturstudien har analyserats genom kvalitativ innehållsanalys. Författarna har gjort en manifest innehållsanalys vilket innebär att de har samlat resultaten från studierna och redovisat resultatet utan fri tolkning (Kristensson, 2014). Litteraturstudien följde de sex stegen i Kristenssons (2014) analysprocess som översiktligt handlar om att bryta ner och granska relevant fakta från insamlade data. Den relevanta fakta som är insamlad har sedan kategoriserats i olika kategorier och underkategorier. De framtagna kategorierna har svarat till studiens syfte (ibid.).

Författarna till litteraturstudien har analyserat och tolkat studiernas resultat genom att ha läst resultaten, markerat aktuella delar med färgpennor, diskuterat tolkningarna för att sen lyfta

fram viktiga kärnpunkter. En sammansättning av textsammanhang som svarade till studiens syfte skapade underkategorier som sedan formade litteraturstudiens tre huvudkategorier.

Forskningsetiska avvägningar

Ett styrdokument för forskning som involverar människor är Helsingforsdeklarationen av World Medical Association som belyser viktiga etiska principer (Kristensson, 2014). Styrdokumentet fokuserar på deltagarnas integritet, självbestämmande och rätt till information och att nytta för studien alltid ska överväga risken för vad studien kan ge för skada på deltagarna. Studier ska ha följt aktuell lagstiftning och genomgått en etikprövning av en oberoende kommitté (ibid.).

Enligt Lag om etikprövning av forskning som involverar människor (SFS 2003:460) är det viktigt att de studier vars resultat som har används i litteraturstudier har tagit hänsyn till de etiska principer som finns. Lagen lägger även särskild tyngd på att samtycke av deltagare i studierna ska erhållas (ibid.). Studierna som har analyserats i föreliggande litteraturstudie har fått godkännande från en etisk kommitté.

Resultat

Resultatet som presenteras i litteraturstudien är baserat på de 11 artiklar som använts och syftar till att svara på litteraturstudiens syfte. Under analysfasen formades tre huvudkategorier och sammanlagt sex underkategorier som presenteras i översikten nedan (se tabell 4).

Tabell 4. Kategorier med underkategori

Huvudkategori	Förbättring i sjukdomsbilden	Självkänsla	Socialisering
Underkategori	Coping, att hantera det svåra	Positiv effekt	Interaktion
	Tillfrisknande	Förändrad självbild	Kravlösa relationer

Förbättring i sjukdomsbilden

Kategorin *Förbättring i sjukdomsbilden* (se tabell 4) formades från de två underkategorierna *Coping, att hantera det svåra* och *Tillfrisknande* då dessa underkategorier handlar om en förbättring i de depressiva symtomen hos deltagarna efter djurinterventionen.

Coping, att hantera det svåra

Samtliga studier visar att deltagarna har berättat hur mötena med djuren hjälpt dem att hantera svåra situationer (Ambrosi, Zaiontz, Peragine, Sarchi, Bona, 2019; Berry et. al., 2011; Hunt & Chizkov, 2014; Jau & Hodgson, 2018; Le Roux & Kemp, 2009; Menna, Santaniello, Gerardi, Di Maggio, & Milan, 2016; Nepps, Stewart, & Bruckno, 2014; Pedersen, Ihlebaek, & Kirkevold, 2012a; Pedersen, Martinsen, Berget, & Braastad, 2012b; Sarlon, Staniloiu, Schöntges, & Kordon, 2018; Thodberg et al., 2016). Ett exempel var en kvinna med recidiverande depression och självskaðebeteende som vittnat om att hennes hund flera gånger hindrat henne från att ta sitt liv genom att uppvisa ett mer rastlöst beteende när hon mått som sämst (Sarlon et al., 2018). Kvinnan berättade om hur hunden, som annars ligger avslappnat en bit bort, plötsligt inte ville lämna hennes sida och betedde sig mer oroligt. Hunden som var tränad till att endast slicka på extremiteterna, händer och fötter, eller lägga huvudet i knäet började vid mer kritiska situationer slicka sin ägare i ansiktet (ibid.). En annan deltagare började öppna upp sig mer och berättade om viktiga och avgörande saker för sjukdomsbilden efter att frivilligt fått möjlighet att delta i gruppaktiviteter med en hund en dag i veckan, en timme åt gången, under en ettårsperiod (Nepps et. al., 2014).

I en kvalitativ studie av Pedersen et al., (2012a) beskrev deltagarna upplevelsen av vistelsen på farmen. Medverkan under farminterventionen innebar arbete två gånger i veckan under 12 veckor tillsammans med bonden där sysslorna varierade från att mjölka kor till att bara umgås med övriga djur på farmen. Deltagarna berättade om hur deras medverkan i farminterventionen fått dem att fokusera på annat än deras sjukdom, om än bara för en stund så fick de glömma att de var sjuka och istället levde i nuet. Deltagarna har beskrivit detta som något positivt och befriande (ibid.).

Tillfrisknande

I en studie av Menna et al., (2016) visade resultatet på att de depressiva symtomen minskade hos deltagare som medverkade i en strukturerad gruppaktivitet med en hund en gång i veckan, under 45 minuter, i sex månader. I studien av Thodberg et al., (2016) delades deltagarna in i tre grupper och fick antingen träffa en mjuk leksakskatt, en robotsäl eller en hund två gånger i veckan, tio minuter åt gången, under sex veckor. Även resultatet från studien av Thodberg et al., (2016) visade att de depressiva symtomen minskade vid närvaron av ett djur. I studien av Hunt och Chizkov (2014) presenterades att nedstämdheten minskade vid närvaron av en hund där deltagarna frivilligt fick integrera med hunden. Studiens resultat har baserats på skattningsskalorna BDI och PANAS (ibid.). Pulsen sänktes, ångestnivåerna minskade och smärtan avtog, detta konkluderades i studien av Nepps et al., (2014) där gruppaktiviteter med en hund en gång i veckan under ett år använts. I studien av Nepps et al., (2014) har BDC använts som skattningsskala och studierna av Hunt och Chizkov (2014), Le Roux och Kemp (2009), Pedersen et al., (2012b) och Pedersen et al., (2012a) har använt BDI som skattningsskala. Skattningsskalorna bidrar till att mäta depressions- och ångestnivån genom att deltagarna skattar sig innan interventionen och på så vis kunna jämföras med en baslinje efter interventionerna (ibid.).

Deltagare i den kvalitativa studien av Pedersen et al., (2012a) uppgav att farmarbetet blev en vändpunkt i den depressiva perioden. I den kvalitativa studien redovisas att deltagarna upplevde det vara positivt att vara med djuren och att deras sjukdom inte var i fokus (ibid.). I den kvantitativa studien av Pedersen et. al., (2012b) framkommer det att de depressiva symtomen minskat signifikant efter att ha medverkat i arbetet på en farm där arbetet kretsar kring djuren bland annat genom att mjölka korna. En tredjedel av deltagarna i studien har klassats inom normalvärden enligt skattningsskalor och analysprogram. Även vid en uppföljning efter sex månader skattade deltagarna sitt tillstånd likartat som när interventionen avslutades (ibid.).

Självkänsla

Deltagare från flera studier berättar om hur de började se och känna sig annorlunda under interventionstiden. Ur underkategorierna *Positiva effekter* och *Förändrad självbild* formades

kategorin *Självkänsla* (se tabell 4) då den gemensamma kärnan i de två underkategorierna är just självkänsla.

Positiva effekter

I en studie av Berry et al., (2012) har det observerats att deltagarna tog mer spontankontakt med både djuren och djurföraren efter att ha medverkat i ett antal interventionstillfällen. Interventionen innebar socialisering i grupp med hund två gånger i veckan under fem månader. Studiens deltagare framhäver att de spontant började le allt mer efter och under interventionsperioden (ibid.). I en studie där deltagarna träffade en hund en gång i veckan, under 30 minuter, i sex veckor tänkte många deltagare på sin tidigare egna hund samt på hunden som var med i interventionen (Le Roux & Kemp, 2009). Deltagare som medverkade i en intervention en gång i veckan, under 30 minuter, under 10 veckor med utbildat ekipage där det användes olika hundar berättade att de favoriserat en hund (Ambrosi et al., 2019). Under farminterventionerna där deltagarna interagerade med djur fick deltagarna fysisk kontakt med djuret vilket uppskattades samt gav känslor som närhet och tillgivenhet (Pedersen et al., 2012a). Deltagarna upplevde det även som värdefullt att djuren visade uppskattning till dem oavsett hur de ser ut för dagen, hur humöret var eller om måendet fluktuerade samt att sällskap av djuren minskade känslan av ensamhet (ibid.). I en kvalitativ studie uppgav deltagarna som har eller har haft en depression och som har eller har haft en regelbunden kontakt med djur att det ger positiva känslor då de uppskattade att ta hand om djuren, exempelvis genom att ge dem mat (Jau & Hodgson, 2018). Personerna som har deltagit i djurinterventionerna har uttryckt positiva känslor till att vara med djur (Jau & Hodgson, 2018; Pedersen et al., 2012a).

Förändrad självbild

Både innan och efter interventionen där deltagarna hade en hund närvarande skattade deltagarna sin syn på- och upplevelse av sig själv med hjälp av den vedertagna självskattningsskalan PANAS (Hunt & Chizkov, 2014). Efter interventionen skattade deltagarna sin nedstämdhet med samma mätinstrument och resultatet jämfört med baslinjen blev en förbättring i stämningsläget (ibid.). I två studier berättade deltagarna efter farminterventionerna att de upplevde en bättre självkänsla (Pedersen et. al., 2012a; Pedersen et. al., 2012b).

Socialisering

Kategori *Socialisering* (se tabell 4) utkristalliserades från underkategorierna *Interaktion* och *Kravlösa relationer* belyser vikten av en relation till någon annan, relationen till djuret. Samspel och kontakt är en viktig del i en människas vardag.

Interaktion

Ett gemensamt resultat av flera interventioner med hundar visade att deltagarna började prata med varandra då de haft hunden som en gemensam nämnare (Ambrosi, et. al., 2019; Berry et al., 2012; Jau & Hodgson, 2018; Le Roux & Kemp, 2009; Sarlon et al., 2018). Studier har också visat att hundars närvaro hjälpt deltagarna att underhålla sina sociala kontakter genom att prata, träffa folk och exponeras för sociala sammanhang (Jau & Hodgson, 2018; Sarlon et al., 2018). Under en intervention med en hund som deltagarna kunde träffa en gång i veckan, i en timme per gång, under ett år var det en deltagare som började prata för första gången under behandlingsperioden (Nepps et al., 2014). Under farmarbetet utvecklades samarbetet mellan deltagarna när djuren var i fokus (Pedersen et al., 2012a). Flera deltagare berättar att ensamheten minskade under arbetet med djuren, att deltagarna får en personlig utveckling samt känner sig behövda i arbetet tillsammans med djuren (ibid.).

Kravlösa relationer

Personer som har deltagit i djurinterventioner, både med hundar och djur på farmen, uttrycker en uppskattning till att relationen med djuren är kravlösa och fördomsfria (Ambrosi et al., 2019; Jau & Hodgson, 2018; Pedersen et al., 2012). Deltagarna uppgav att det var skönt att ha ett kravlost åtagande, en regelbundenhet och något som får dem att ta sig ut ur huset (ibid.). Oavsett prestation upplever deltagarna att djuren uppskattar deras närvaro och det ledde till att deltagarna kände sig behövda (Jau & Hodgson, 2018; Pedersen et al., 2012a).

Vid en nära relation mellan människa och djur har studien av Sarlon et al., (2018) visat att hundens beteende kan förändras. När en hund och dennes ägare med depression har en nära relation blev samhörigheten tätare och resulterade i djupare känslor till varandra vilket visade sig i att hundens beteende kunde förändras i situationer när ägarens psykiska tillstånd fluktuerar och blir sämre. Hunden blev som en livboj för sin ägare och kunde upptäcka

försämring i måendet och signalera detta innan ägaren tog till icke önskvärda åtgärder, som exempelvis självskaдебeteende. Studiens deltagare berättade även att hunden hjälpt ägaren genom perioder i sin sjukdom där farmakologisk behandling inte haft verkan (ibid.).

I de kvalitativa studierna av Jau och Hodgson (2018) och Pedersen et al., (2012a) belyser resultaten att deltagarna upplevde att djuren fick dem att känna sig uppskattade. Genom att få träffa och/eller arbeta med djuren lyckades deltagarna med något och på så vis kunde de känna en tillfredsställelse trots sin sjukdom (ibid.). Interventionerna, bestående av hundar eller farmdjur, gav en regelbundenhet i vardagen utan att ställa krav på prestation hos deltagarna (Ambrosi et al., 2019; Jau & Hodgson, 2018; Pedersen et al., 2012a). Även små framsteg öppnar upp för möjligheten av personlig utveckling (ibid.).

Diskussion

Diskussion av vald metod

En litteraturstudie spelar en viktig roll i hur ny evidens och kunskap förmedlas (Polit & Beck, 2017) samt är ett bra redskap för sjuksköterskor att kunna ta del av samlad evidens inom ett samlat område. Med anledning av detta har författarna sammanställt resultatet från studier med djurinterventioner för personer med depression i en litteraturstudie.

De valda sökorden är baserade på ämnesord i de olika databaserna. CINAHL har exempelvis "Equine Therapy" som härstammar från ämnesordet "Pet Therapy" och därför lades "Equine Therapy" och "Hippotherapy" med i sökningen i de andra databaserna, dock gav det ingen lämplig träff. Sökningar som handlar om hundar baseras på att det finns speciella utbildningar för hundar som vårddjur och hur dessa blir vårdhundar. Sökningarna träffade en del studier med inriktning på farmdjur som intervention och dessa inkluderades i litteraturstudien eftersom författarna valt att undersöka resultatet av interventioner med djur. Studierna med farmdjur svarar till litteraturstudiens syfte genom att de berör deltagarnas upplevelse av att arbeta med djur och vad djuren kunde tillföra i ett samarbete med personer som lider av depression. Studierna med farmdjur träffades genom ämnesordet DE "Animal Assisted Therapy" i PsycInfo och motsvarande ämnesord i CINAHL (MH "Pet Therapy"). I efterhand

har författarna konstaterat att även Animal Assisted Activity hade kunnat vara med i sökningen då litteraturstudiens syfte inte ställer något krav på utbildade djur, utan djur inom vården i allmänhet. Trots avsaknaden av sökordet Animal Assisted Activity har djur utan utbildning till viss del kommit med i sökningarna vilket leder till att en del av området "djur utan utbildning" kommit med i litteraturstudien. Ämnesordet för djurterapi och depression skiljer sig åt i de olika databaserna och därför gjordes dessa sökningar med alla varianter av olika ord i samtliga databaser för att få en så lika träff som möjligt. Flest träffar gav PubMed som är medicinskt inriktat (Kristensson, 2014) vilket inte kan svara litteraturstudiens syfte som är inriktat på omvårdnad. En större del av träffarna i PubMed handlade om ECT, farmakologi och neuropsykologiska diagnoser vilket ledde till att dessa studier exkluderades från litteraturstudien vilket i sin tur resulterade i att antalet valda artiklar från PubMed var få, trots en stor sökträff.

Litteraturstudien omfattar både kvalitativa och kvantitativa studier. De kvalitativa studiernas resultat ger författarna en djupare förståelse och inblick i hur deltagarna upplever sin intervention till skillnad från de kvantitativa studierna där resultaten har varit korta men redovisats med hjälp av vedertagna mätinstrument (Forsberg & Wengström, 2016). De kvantitativa studiernas resultat kan bekräfta resultatet från de kvalitativa studierna (ibid.). Studiernas sammanslagna resultat kompletterar varandra och det ger litteraturstudien en bredare bild av djurinterventioners påverkan. En empirisk studie hade kunnat svara till litteraturstudiens syfte om den undersökte hur djurinterventioner påverkar personer med depressiva symtom eller depression. Den empiriska studien hade kunnat innebära antingen intervjuer med deltagare eller en enkätstudie (Kristensson, 2014).

Pilotstudier som inkluderats i litteraturstudien skattades medelhöga enligt kvalitetsgranskningen och de har haft ett relativt stort deltagarantal. Pilotstudiernas resultat har bekräftats av litteraturstudiens andra studier och därför har pilotstudierna använts för att stödja resultatet. Deltagarna i studierna som har använts till litteraturstudien har varierat i ålder, kön, etnicitet och kognitiv funktion. Gemensamt för alla deltagare är att de har eller har haft depression och/eller depressiva symtom. Trots att deltagarna har skiljt sig åt i de olika studierna har studierna kunnat jämföras eftersom litteraturstudiens syfte handlar om djurens påverkan vid depression och/eller depressiva symtom, oberoende av ålder, kön, etnicitet samt kognitiv funktion.

Författarna till litteraturstudien har valt att inte diskutera etiska aspekter kring djuren i studierna då fokus ligger på deltagarna, vilka är människor, i de olika studierna samt uppgifterna som djuren utför kan liknas med djurens vardagliga aktiviteter. Interventionerna som analyserats i litteraturstudien har skett under kontrollerade former i närvaro med utbildad djurförare eller ansvarig person.

Diskussion av framtaget resultat

De analyserade studierna hade olika former av interventioner och möten med olika djur men som gemensamt resultat att närvaron av djur haft en positiv påverkan på personer som haft depression. Det har enbart kunnat utläsas positiv påverkan bland de analyserade studierna.

Socialstyrelsen (2019a) menar att graden av depression avgör vilken eller vilka behandlingsformer som blir aktuell för personen med depression, vilket gör litteraturstudiens författare vidare nyfikna på när djurinterventioner har störst påverkan. En lindrig depression behandlas främst med psykoterapi och en svårare grad av depression behandlas främst med antidepressiva läkemedel, kanske även i kombination med ECT, för att kroppen ska hitta tillbaka till sin rätta balans i signalsubstanserna för att vara mottaglig för psykologisk behandling (ibid.). Detta gör det intressant att fortsätta studera om interventioner med djur också skulle kunna fungera som en preventiv behandling mot depression.

Resultatet i litteraturstudien visar att deltagarna har fått en förbättrad sjukdomsbild. Ensamhet har visat sig ha ett samband med depression (Wakefield et al., 2019) vilket kan förklara varför sjukdomsbilden förbättras när deltagarna får ha kontakt med djuren (Pedersen et al., 2012b). Detta kan även speglas i Travelbees omvårdnadsteori då den handlar om att skapa kontakt och knyta relationer (2012). Litteraturstudiens författare tolkar studiens resultat som att deltagare i djurinterventioner skapar kontakt med djuren. Resultatet visar att deltagarna upplever mindre ensamhet tack vare djurinterventionerna och det leder vidare till att de depressiva symtomen minskar.

I litteraturstudiens resultat framgår att en person med depression och en hund kan få en så nära relation att hunden känner av hur personens psykiska tillstånd fluktuerar. Studien lyfter fram hur samspelet kan vara så starkt att hunden kan ge närhet till personen när personen mår dåligt. Det framgår från studien att verbal kommunikation inte är nödvändig (Sarlon et al.,

2018). Något som stärker detta är Travelbee (1964) som betonar att det är själva närvaron som är viktig, inte den verbala kommunikationen. Författarna knyter samman Travelbees teori och resultaten från litteraturstudien med tolkningen att närvaron kan upplevas både med djur och människor, det kan exempelvis vara en hand som stryker en rygg eller ett djur som lägger sitt huvud i knät.

Författarna till litteraturstudien belyser att KASAM skulle kunna knytas an till vårddjur och interventionerna i studierna eftersom djurinterventionerna visat sig främja skapandet av en *känsla av sammanhang*. Litteraturstudiens resultat belyser att deltagare i interventionerna upplevde en regelbundenhet och att de hade något att se fram emot (Ambrosi et al., 2019), vidare visar resultatet att djurinterventionerna varit en händelse som tillfört en mening till vardagen (Pedersen et al., 2012). Att ha något att se fram emot och att ha något som bringar mening i vardagen är en god bit på vägen till att uppleva *Känsla av sammanhang*. För att kunna känna hälsa är upplevelsen av sammanhanget en viktig komponent och något som man kan behöva få hjälp med, till exempel genom vårddjur. Forsberg (2016) betonar att sjuksköterskor i sin profession framförallt har fokus på vården som handlar om att främja hälsa, öka välbefinnande samt lindra lidande. Hälsa anses vara en grund för sjuksköterskans arbete och även enligt Florence Nightingale är sjuksköterskans främsta uppgift att bevara hälsa och att hjälpa patienter att återfå hälsa efter sjukdom (Jakobsson & Lützen, 2014).

En reflektion som litteraturstudiens författare gjort är att det framstår att det är positivt när fokus riktas från deltagarna till djuren, och så skulle även interventionerna kunna ändras. Tanken med ändringen av interventionen är att deltagarna ska få en känsla av att göra något gott för någon annan, exempelvis klappa hunden för att hunden vill det inte för att klappa hunden för att minska sina depressiva symtom som följd. Att göra gott för någon annan har visat sig ge positiv effekt vilket kan stärkas av Jau och Hodgsons (2018) studie. Det har förekommit att deltagare i djurinterventioner skapat känslor till ett djur och bland flera interventionsdjur fått en favorit (Ambrosi et al., 2019). I studien av Wakefield et al., (2019) framgår det att familjerelationer har en skyddande effekt mot depression och ensamhet. En relation till ett djur kan antingen komplettera och/eller ersätta relationen mellan patienten och familjen och/eller sjukvårdspersonal. Även Travelbee (1964) belyser att relationer är en viktig komponent hos människor.

Litteraturstudiens författare har funnit likheter mellan trädgårdsterapi och interventioner med djur för personer med depression. Trädgårdsterapi bygger på att en person vistas i och handhar naturen under strukturerade former (Pálsdóttir, 2014). Det är på ett prestigelöst sätt som trädgårdsterapin bjuder in deltagaren till att successivt ta sig an arbetsuppgifter som kan generera en känsla av att lyckas (ibid.). Deltagarna i farminterventioner, som också baserades på att prestigelöst arbetade kring djuren, berättade att de fick en känsla av välbefinnande vid slutet av dagen vilket kan jämföras med känslan hos trädgårdsterapins deltagare.

I en studie av Bengtsson och Grahn (2014) beskrivs även hur trädgårdsterapi och hur utomhusmiljön kan ses som en resurs för vården kring återhämtning och rehabilitering när det kommer till att behandla personer med psykisk ohälsa, exempelvis depression.

Trädgårdsterapin fungerar i terapeutiskt syfte eftersom den öppnar upp för tre viktiga processer i läkningen: (1) lättnad från fysiska symtom, (2) minskad stress hos deltagare, (3) ökar det övergripliga välbefinnandet (ibid.). Dessa tre processer har varit en tydlig trend även hos deltagarna vid djurinterventioner, vilket tyder på att interventioner med djur har goda möjligheter att etablera sig som en behandlingsform. Interventioner med djur öppnar också upp för möjligheten att närvara passivt, genom att bara finnas där och umgås med djuren, samtidigt som möjligheten att utföra mer fysiska sysslor finns. Denna möjlighet är också en stor del av trädgårdsterapin, att få vistas passivt i en rofylld miljö eller ta sig an mer fysiska uppgifter allteftersom deltagaren själv känner att de vill öka utmaningen och kan hålla koncentrationen och fokus en längre tid (Bengtsson & Grahn, 2014).

Flera studier hade som inklusionskriterier att deltagarna skulle ha en vilja att umgås med djur, vilket kan ha haft en påverkan på litteraturstudiens möjlighet att generalisera sitt resultat eftersom det är personer som varit positivt inställda till djur som medverkat i studierna. Även fast djurinterventionerna haft en positiv påverkan är det av vikt att ha i åtanke att för att kunna få ett mer generaliserbart resultat bör studier göras på en bredare population med deltagare som inte enbart har en positiv inställning till djur vid interventionsstarten. Trots det ska interventionen individanpassas och inte utsätta någon deltagare för rädsla eller skrämmande upplevelser.

Slutsats och kliniska implikationer

Litteraturstudiens resultat visar att djurinterventioner har en positiv påverkan på personer med depression. Sjuksköterskans arbete handlar om att vara lyhörd samt ge en personcentrerad vård och på så sätt kan litteraturstudiens resultat vara till hjälp för att kunna bredda behandlingsmöjligheter för patienterna. Resultatet i litteraturstudien kan ge en grund till ökad kunskap för sjuksköterskor om djurinterventioner och på så vis kan den komplementära behandlingsmetoden rekommenderas till aktuella patienter för att utveckla den individanpassade vården.

Vi lever i ett samhälle som utvecklas och där patienter har tillgång till internet och kan läsa om andra personer som blivit behandlade med djurinterventioner, det kan vara patientforum där det pratas om djurinterventioner eller andra forum som är lättillgängliga. Med detta i åtanke är det nödvändigt att sjuksköterskorna håller sig uppdaterade och kan informera om komplementära behandlingsmetoder för att kunna möta patienternas behov. Patienterna som söker information på internet har i många fall inte samma förkunskap som vårdpersonal och vet inte vad som passar bäst för dem. För att kunna möta patienter och ge dem kunniga svar som skapar tillit är det viktigt att sjuksköterskorna är uppdaterade om senaste evidens.

Personer med depression kommer i kontakt med vården på olika sätt, till exempel genom primärvården, slutenvården och öppenvården. Därför är det viktigt att sjuksköterskor är uppdaterade med den senaste forskningen för att kunna ge en individanpassad vård, oavsett arbetsplats.

Vår förhoppning är att djurinterventioner inom en snar framtid kan få fäste i vården och användas som en komplementär behandlingsform på vardaglig basis då interventioner med djur visat sig ha en positiv påverkan på personer med depression. Med tanke på trädgårdsterapi som vuxit de senaste åren och visar på goda resultat inom behandling för personer med depression relaterat till utmattningssyndrom anser författarna till litteraturstudien att en större satsning på djurinterventioner kan hjälpa till att behandla det växande problemet med depression i vårt samhälle.

Författarnas arbetsfördelning

Arbetet har genomförts tillsammans av författarna. Trots att vissa delar i arbetet har delats upp har samtliga artiklar lästs av båda författarna och texten i litteraturstudien har diskuterats och den färdiga produkten är ett resultat av en gemensam arbetsinsats.

Referenser

- Ambrosi, C., Zaiontz, C., Peragine, G., Sarchi, S., & Bona, F. (2019). Randomized controlled study on the effectiveness of animal-assisted therapy on depression, anxiety, and illness perception in institutionalized elderly. *Psychogeriatrics: The Official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 19(1), 55-64. doi:10.1111/psyg.12367
- American Psychiatric Association. DSM-5 Task Force American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders [Elektronisk resurs] DSM-5*. (5e uppl.) Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Atta, M. (1993). The relationships between self-esteem, loneliness, and depression among college students. *Derasat Nafseyah*, 3(3), 269-287. Hämtad från <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=psyh&AN=1997-85729-001&site=ehost-live>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Carbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the beck depression inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77-100. doi:10.1016/0272-7358(88)90050-5
- Beck-Friis, B., Strang, P., & Beck-Friis, A. (2011). *Hundens betydelse i vården erfarenheter och praktiska råd*. Johanneshov: TPB.
- Bengtsson, A., & Grahn, P., (2014). Outdoor Environments in Healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening* 13(4): 878-891. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007>
- Berry, A., Borgi, M., Terranova, L., Chiarotti, F., Alleva, E., & Cirulli, F. (2012). Developing effective animal-assisted intervention programs involving visiting dogs for institutionalized geriatric patients: A pilot study. *Psychogeriatrics: The Official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 12(3), 143-150. doi:10.1111/j.1479-8301.2011.00393.x
- Blomqvist, K., Petersson, P. (2014). Vårdkedjans aktörer och organisering. . In A. Ehrenberg, & L. Wallin (Red.), *Omvårdnadens grunder: ansvar och utveckling* (2. uppl. s., 167-191). Lund: Studentlitteratur.
- Brodie, S. J., & Biley, F. C. (1999). An exploration of the potential benefits of pet-facilitated therapy. *Journal of Clinical Nursing*, 8(4), 329-337.
- Cherniack, E. P., & Cherniack, A. R. (2014). The benefit of pets and animal-assisted therapy to the health of older individuals. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2014, 10.1155/2014/623203. doi:623203
- Dalgard, O. S., Dowrick, C., Lehtinen, V., Vazquez-Barquero, J. L., Casey, P., Wilkinson, G., . . . ODIN Group. (2006). Negative life events, social support and gender difference in depression: A multinational community survey with data from the ODIN study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(6), 444-451. doi:10.1007/s00127-006-0051-5
- Ehrenberg, A., & Wallin, L. (2014). Inledning. In A. Ehrenberg, & L. Wallin (Red.), *Omvårdnadens grunder: ansvar och utveckling* (2. uppl. s., 23-25). Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten. (2019). *Statistik över vuxnas psykiska hälsa*. Hämtad 2019-12-10 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>
- Forsberg, A. (2016). *Omvårdnad på akademisk grund: att utvecklas och ta ansvar*. Stockholm: Natur & Kultur

- Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning* (4. rev. utg.). Stockholm; Natur & kultur.
- Hunt, M. G., & Chizkov, R. R. (2014). Are therapy dogs like xanax? Does Animal-Assisted Therapy Impact Processes Relevant to Cognitive Behavioral Psychotherapy? *Anthrozoös*, 27(3), 457-469. doi: 10.2752/175303714X14023922797959
- Högberg Kalmering, C. (2014). *Vårddjur och deras effekter på hälsan, En litteraturstudie. Examensarbete*, Uppsala Universitet, Uppsala. Hämtad 2019-04-19 från <http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:777720/FULLTEXT01.pdf>
- International Association Of Human-Animal Interaction Organizations. (2014). *The IAHAO definitions for animal assisted intervention and guidelines for wellness off anilamls involved in AAI*. USA: International Association Of Human-Animal Interaction Organizations
- Jakobsson, E., & Lützen, K. (2014). Sjuksköterskeyrket som profession och omvårdnad som akademiskt ämne. I Ehrenberg, & L. Wallin (Red.), *Omvårdnadens grunder ansvar och utveckling* (2. uppl., s. 27-44). Lund: Studentlitteratur.
- Jang, A., Kang, D. H., & Kim, D. U. (2017). Complementary and alternative medicine use and its association with emotional status and quality of life in patients with a solid tumor: A cross-sectional study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 23(5), 362-369. doi:10.1089/acm.2016.0289
- Jau, J. (1), & Hodgson, D. (2). (2018). How interaction with animals can benefit mental health: A phenomenological study. *Social Work in Mental Health*, 16(1), 20-33. doi:10.1080/15332985.2017.1302037
- Johnson, R. A. (2011). Animal-assisted intervention in health care contexts. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Red.), (s. 183-192). Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/12301-010
- Kirkevold, M. (2000). *Omvårdnadsteorie: Analys och utvärdering* (K. Larsson-Wentz Trans.). (2., [omarb. och utvidgade] uppl. Red.). Lund: Studentlitteratur.
- Kommunförbundet Skåne, Region Skåne. (2019). *Case Management Vård- och stödsamordning. Arbetsmodell och arbetsblad*. Hämtad 2019-12-19 från: <https://vardgivare.skane.se/siteassets/1.-vardriktlinjer/med-omraden/case-management/2019-ars-cm-manual-kfsk.pdf>
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap* (1. utg. Red.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Lasgaard, M., Goossens, L., & Elklit, A. (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(1), 137-150. doi:10.1007/s10802-010-9442-x
- Le Roux, M. C., & Kemp, R. (2009). Effect of a companion dog on depression and anxiety levels of elderly residents in a long-term care facility. *Psychogeriatrics*, 9(1), 23-26. doi:10.1111/j.1479-8301.2009.00268.x
- Lindh, M., Sahlqvist, L. (2012). *Säker vård, Att förebygga skador och felbehandlingar inom vård och omsorg*. Stockholm: Natur & Kultur
- McNicholas, J., Gilbey, A., Rennie, A., Ahmedzai, S., Dono, J. A., & Ormerod, E. (2005). Pet ownership and human health: A brief review of evidence and issues. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 331(7527), 1252-1254. doi:331/7527/1252

- Menna, L. F., Santaniello, A., Gerardi, F., Di Maggio, A., & Milan, G. (2016). Evaluation of the efficacy of animal-assisted therapy based on the reality orientation therapy protocol in alzheimer's disease patients: A pilot study. *Psychogeriatrics: The Official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 16(4), 240-246. doi:10.1111/psyg.12145
- Morgan, H. J. (2016). Depression measurement instruments: An overview of the top depression rating scales & bsp. doi:10.20944/preprints201612.0083.v1
- National Center For Complementary and Integrative Health. (2019). Complementary, Alternative, Or Integrative Health: What's In a Name? Hämtad 2019-04-04 från <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health>
- Nepps, P., Stewart, C. N., & Bruckno, S. R. (2014). Animal-assisted activity: Effects of a complementary intervention program on psychological and physiological variables. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(3), 211-215. doi:10.1177/2156587214533570
- Pálsdóttir, A., M. (2014). *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders*. The Alnarp Rehabilitation Garden as supportive environment. (Doktorsavhandling, Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp). Hämtad 2019-12-20 från: https://pub.epsilon.slu.se/11218/1/palsdottir_a_140522.pdf
- Pedersen, I., Ihlebaek, C., & Kirkevold, M. (2012a). Important elements in farm animal-assisted interventions for persons with clinical depression: A qualitative interview study. *Disability and Rehabilitation*, 34(18), 1526-1534. doi:10.3109/09638288.2011.650309
- Pedersen, I., Martinsen, E. W., Berget, B., & Braastad, B. O. (2012b). Farm animal-assisted intervention for people with clinical depression: A randomized controlled study. *Anthrozoös*, 25(2), 149-160. doi:10.2752/175303712X13316289505260
- Petersson, M., Uvnäs-Moberg, K., Nilsson, A., Gustafson, L. L., Hydbring-Sandberg, E., & Handlin, L. (2017). Oxytocin and cortisol levels in dog owners and their dogs are associated with behavioral patterns: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 8, 10.3389/fpsyg.2017.01796. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01796
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health /Lippincott Williams & Wilkins.
- Ruesch, P., Graf, J., Meyer, P. C., Rossler, W., & Hell, D. (2004). Occupation, social support and quality of life in persons with schizophrenic or affective disorders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39(9), 686-694. doi:10.1007/s00127-004-0812-y
- Sarlon, J., Staniloiu, A., Schöntges, A., & Kordon, A. (2018). Vegetative symptoms and behaviour of the therapy-accompanying dog of a chronically suicidal patient. *BMJ Case Reports*. doi:10.1136/bcr-2018-225483
- SFS 2003:460. Lag Om etikprövning av forskning som avser människor. Hämtad från Riksdagens webbplats https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460
- Silva, N. B., & Osório, F. L. (2018). Impact of an animal-assisted therapy programme on physiological and psychosocial variables of paediatric oncology patients. *PLoS ONE*, 13(4),. doi:10.1371/journal.pone.0194731
- Socialstyrelsen. (2014a). Hundar i vård och omsorg: Vägledning till gällande regelverk. Hämtad 2019-04-12 från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19493/2014-8-7.pdf>

- Socialstyrelsen. (2014b). Vårdhund för äldre i särskilt boende: En systematisk översikt om effekter och vetenskapligt stöd. Hämtad 2019-04-19 från https://www.sbu.se/contentassets/8bed670d762d4293bc4a69fe8c19c5cb/vardhund_aldre_sarskilt_boende_2014-1-25.pdf
- Socialstyrelsen. (2019a). Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom. Hämtad 2019-12-17 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2017-12-4.pdf>
- Socialstyrelsen. (2019b). Nationella riktlinjer Utvärdering av vård vid depression och ångestsyndrom. Huvudrapport med förbättringsområde. Hämtad 2019-11-24 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2019-5-12.pdf>
- Socialstyrelsen. (2019c). BDI (Becks Depression Inventory). Hämtad 2019-08-27 från <https://www.socialstyrelsen.se/utveckla-verksamhet/evidensbaserad-praktik/metodguiden/bdi-becks-depression-inventory/>
- Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2012). *Diagnostik och uppföljning av förstämningssyndrom* (SBU). Hämtad från https://www.sbu.se/contentassets/56adfbafa780477b9bc44d1abcdbb65e/Forstamningssyndrom_2012.pdf
- Svensk sjuksköterskeförening. (2017). Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska. Hämtad 2019-11-24 från <https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/kompetensbeskrivningar-publikationer/kompetensbeskrivning-legitimerad-sjukskoterska-2017-for-webb.pdf>
- Sverige KAM-utredningen (2019). *Komplementär och alternativ medicin och vård: ny lagstiftning*. Stockholm: Norstedts juridik.
- Thodberg, K., Sørensen, L. U., Christensen, J. W., Poulsen, P. H., Houbak, B., Damgaard, V., Videbech, P. B. (2016). Therapeutic effects of dog visits in nursing homes for the elderly. *Psychogeriatrics*, 16(5), 289-297. doi:10.1111/psyg.12159
- Travelbee, J. (1964). What's wrong with sympathy? *AJN American Journal of Nursing*, 64, 68. Hämtad från <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=107696050&site=eds-live&scope=site>
- U.S. Department of Health & Human Services, National Institutes of Health, USA.gov. (2019). Complementary, alternative, or integrative health: What's in a name? Hämtad från: <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health>
- Wahlborg, P., Petersson, I. F., & Grahn, P. (2014). 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*, 46(3), 271-276. doi:10.2340/16501977-1259
- Wakefield, J. R. H., Bowe, M., Kellezi, B., Butcher, A., & Groeger, J. A. (2019). Longitudinal associations between family identification, loneliness, depression, and sleep quality. *British Journal of Health Psychology*, doi:10.1111/bjhp.12391
- Wang, X., Wang, W., Xie, X., Wang, P., Wang, Y., Nie, J., & Lei, L. (2018). Self-esteem and depression among Chinese adults: A moderated mediation model of relationship satisfaction and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 135, 121-127. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.055>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi:10.1037//0022-3514.54.6.1063

World Health Organization (2018). *International statistical classification of diseases and related health problems: ICD-11*. (11. rev., 2018 ed.,) Hämtad från WHO:s hemsida <https://www.who.int/classifications/icd/en/>.

Zimolag, U., & Krupa, T. (2009). Pet ownership as a meaningful community occupation for people with serious mental illness. *The American Journal of Occupational Therapy: Official Publication of the American Occupational Therapy Association*, 63(2), 126-137. doi:10.5014/ajot.63.2.126

