



Djurens betydelse för människornas hälsa

Margareta Håkanson

Omslagsbilden: Foto Ingela Carlsson
Foto i skriften: Margareta Håkanson
där ej annat anges

ISBN: 978-91-633-5972-9

© SLU

Margareta Håkanson

Grafisk form: Anna-Karin Hallgren,
SLU

Tryck: Lidköpings Tryckeri

Tryckort: Lidköping

Djurens betydelse för människornas hälsa

Margareta Håkanson

Förord

I den här skriften är fokus lagd på vilken betydelse våra husdjur har för människors hälsa ur ett hälsofrämjande och hälsobevarende perspektiv. Riskerna för allergier, sjukdomar eller skador har inte behandlats. Uppdraget har varit att undersöka hälsofrämjande och hälsobevarende effekter. Det viktiga området som handlar om negativa effekter av samvaron med husdjur behöver belysas systematiskt. Det får göras i ett annat sammanhang.

Djurens betydelse för människornas hälsa har fått ökad uppmärksamhet under senare år. Ny svensk forskning visar att barn som under sina första år har haft kontakt med hund och katt, minskar risken för att utveckla astma och allergi. Sambandet är tydligare för hund än för katt.

En forskningsöversikt om djur i vården inriktad på betydelsen av djur i vården av äldre skrevs redan 2002. Då var forskningen mindre omfattande än den är idag. Andra forskningsöversikter har beskrivit naturens betydelse för hälsa, rekreation och psykisk hälsa samt betydelsen av en hälsofrämjande aktiv livsstil för äldre (se litteraturlistan på sid 15). Den sammantagna bilden är att det inte råder tvivel om att både naturen som helhet, trädgård och djur starkt bidrar till hälsa och livskvalitet hos gemene man.

Denna skrift är en sammanfattning av forskningsrapporten ”Husdjur och folkhälsa. En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjuren och lantbrukets djur för människors hälsa”, som skrevs på uppdrag av Folkhälsokommittén i Västra Götalandsregionen av Margareta Håkanson, Carina Palmgren Karlsson, Marie Sallander, samtliga forskare vid SLU samt Göran Henriksson, forskare vid regionens folkhälsokansli. Skriften har framställts inom projektet Djur och människors hälsa, ett FoU-program vid SLU, finansierat av Agroväst under åren 2006-2009.

Med husdjur menas i det här sammanhanget både sällskapsdjur och lantbrukets djur.

Margareta Håkanson, SLU Skara 2009



Husdjurens betydelse i vår vardag

Många människor kommer dagligen i kontakt med djur på olika sätt. Djuren är livskamrater och för många också ett fritidsintresse som inverkar på livsstil och social miljö. Djurintresse kan vara grund för val av utbildning för den djurintresserade ungdomen. Hunden eller hästen kan vara del i rehabiliteringen av den svårt funktionshindrade.

Djur är också sällskap och en brygga till en social identitet, oavsett om djuret är enbart familjemedlem eller även fungerar som ett "hjälpmedel". Husdjuren delar vardagen med oss och de har vanligen kortare livslängd. Tillsammans med våra husdjur möter vi livets olika faser, födelse, åldrande och död. Djuren ger oss både glädje och sorg och kan vara viktiga stöd för att rusta oss att möta livet. Vilka hälsoeffekter våra husdjur har på oss människor är därför en komplex fråga.

Stressa ner med djur

Kontakt med djur minskar vår stress och gör oss också mer motståndskraftiga mot stress. Det kan man se på att pulsen, blodtrycket och cortisolhalter i blod och saliv sjunker.

Tillsammans med djur känner vi oss lugnare, tryggare och det finns också studier som visar hur djur skapar glädje och förbättrar vårt humör. Förmodligen minskar djuren våra stressymptom genom en central stressreglerande mekanism inom oss. När systemet som minskar stress aktiveras, dämpas stressreaktionerna och organismen ”larmas av”. När vi inte längre är ”larmade”, träder systemet för återhämtning och återuppbyggnad in.

Beröring ger effekt

När vi klappar ett djur blir både vi människor och djuret lugnare. Det beror på ämnet oxytocin som frigörs vid behaglig beröring. Beröringen stimulerar välmåendet, gör oss öppna och positiva samt skapar utrymme för återhämtning och läkning i kropp och själ. Det kan i sin tur få fler positiva följder; att vi lättare söker kontakt med andra personer, vi blir nyfikenare, minns bättre och lär oss lättare.

Relation med särskild karaktär

Det speciella med relationen mellan människa och djur är att den bygger på en helt ordlös relation och samspel. Djuren uppfattas också som väldigt ärliga i sina reaktioner. När människor lever med ett sällskapsdjur blir relationen nära, intim och omvårdnande och sträcker sig över flera år. Den blir för några mer stabil över tid än relationer med en mänsklig partner. För den som blivit sviken av människor kan djuret vara den enda nära vännen och den enda som erbjuder fysisk kontakt. Det i sin tur innebär att djuret har en extra hälsofrämjande effekt för dessa personer och är en viktig del av deras vardag och familj.

Djurintresse stimulerar till rörlig vardag

Djur påverkar våra rörelsevanor på olika sätt. Hundens behov av rastning tvingar oss ut på promenader. Genomsnittligt går en hundägare i Sverige mellan 70 och 90 minuter om dagen och tillgodoser därmed det dagliga behovet av rörelse med hundens hjälp.

Hästen bär oss samtidigt som den påverkar rörelsen i våra kroppar. När vi sköter om hästar borstar vi, mockar och hämtar hästar i hagen. En ridskoleelev som tillbringar sin fritid i stallet har också en stor mängd fysisk aktivitet. Att sitta på en häst som skrittats motsvarar en lugn promenad, att trava innebär samma ansträngningsgrad som att jogga och att galoppa är som att spela i en fotbollsmatch. Katter och mindre sällskapsdjur har inte samma direkta påverkan på våra levnadsvanor och rörelsebeteende.

Intressegemenskap ger ett rikt socialt liv

Intresset för djur leder till att vi går med i föreningar, tittar på utställningar eller dras till andra sammanhang där djur förekommer. Det innebär att djuren påverkar både vår aktivitet och vårt sociala liv. Hundägare har många sociala kontakter via andra hundars mattar och hussar och människor som vill prata om hunden. Det finns studier som beskriver hur nyinflyttade hundägare snabbare lär sig hitta och få sociala kontakter i sin nya hemmiljö än icke hundägare.





Foto: Johanna Pira

Att komma i kontakt med naturen

Ju närmare människor har till ett grönområde desto större är sannolikheten för att man tar sig dit. Studier visar att människor som är fysiskt aktiva i naturen förbättrar både självkänsla, humör och ökar sin livskvalitet. Det är vetenskapligt visat att träning i en miljö som upplevs vacker har bättre effekt än träning i ful miljö.

Stora djur som hästar och lantbrukets djur ser vi ofta i vackra miljöer när de betar på ängar och i hagar. Det svenska landskapet är präglat av gångna tiders djurhållning. Idag är grunden för våra relationer till husdjur annorlunda än i jordbrukssamhället. För många av oss är djuren nu ofta förknippade med fritidsintressen, och därigenom möter vi naturen på andra grunder.

Naturens påverkan på den stressade människan är välkänd genom en stor mängd forskningsresultat och är den snabbaste kända vägen till att minska stress. Djur både är natur och leder oss till naturupplevelser. Vi pratar ofta om djur och natur, men glömmer att djur faktiskt är en självklar del av naturen. Med hjälp av våra husdjur kommer vi ut i naturen eller så tar vi hem naturen till vår bostad, kanske i form av ett akvarium eller en bur med fåglar.

Den meningsfulla aktiviteten

Djur ger anledning till aktiviteter som är både meningsfulla, begripliga och hanterbara. Den som sköter om ett djur upplever ofta en känsla av sammanhang i livet och ser sin roll som behövd. Man har en uppgift som är viktig för en annan levande varelse. Detta används ofta som grund för vård och behandling med djur som resurs i terapi.

Även människor med mycket begränsad arbetsförmåga kan finna meningsfulla arbetsuppgifter i samband med djurskötsel. Det finns ju så många olika saker som behövs; klappa, mata eller bara vara sällskap. Sådana insatser kan fungera som förebyggande hälsovård genom att arbetsuppgifter skapas för den som har svårt att finna sin plats på arbetsmarknaden. Hunddagis och stalltjänst är exempel på arbetsområden där människor med funktionshinder har funnit varaktiga arbetsplatser och fyller viktiga funktioner.

I en utredning av Statens Folkhälsoinstitut konstateras att personer med varaktig funktionsnedsättning i hög grad saknar meningsfulla fritidsaktiviteter och därför har en sämre hälsa än förväntat. Detta gäller



främst kvinnor med rörelsehinder. Djur är ett starkt intresse hos många av dessa och en ökad tillgång till fritidsaktiviteter med djur kan bidra till bättre hälsa för dessa grupper. 4H-gårdar och ridskolor är populära fritidsgårdar för alla åldrar. Där är det djuren som lockar.

Meningsfulla aktiviteter är också avgörande för att åstadkomma läkning vid hjärnskada. Meningsfullhet är dessutom nödvändig för den som kämpar med inlärningssvårigheter, svårigheter att kommunicera eller måste träna för att behålla sin självständighet. Djur som assistenter i rehabilitering har visat på viktiga och snabba behandlingseffekter för dessa grupper. Djur används för att motivera barn att läsa, skriva, räkna och att på egen hand ta reda på fakta. Forskningen pekar på att en återkommande och långvarig användning kan ge goda effekter på självkänsla och empati.

Djur i äldreboenden skapar grogrund för samtal även mellan personer som är dementa och vanligen inte tar kontakt med varandra. Vid demensboende kan hundpromenader vara en självklar del i dagsprogrammet. De boende går ut för hundens skull och får samtidigt sin dagliga dos av rörelse.



Foto: Vanja Linde Sandgren

Djur kan förebygga ohälsa

I vardagen har specialtränade hundar blivit allt viktigare. Servicehundar, diabeteshundar eller epilepsihundar har en livsviktig funktion i skyddet mot sjukdom. Hundar har fått en ny roll som larmare. Personer med epilepsi eller diabetes kan med hjälp av en tränad hund larmas 15–30 minuter i förväg om plötslig försämring. Då kan personen medicinera sig och vidta andra nödvändiga åtgärder för att undvika att bli akut sjuk eller att skada sig. Hundar har också börjat användas för att spåra cancer i urinvägarna.

Djur kan minska behovet av hjälp och stöd

Redan idag finns möjligheter att erbjuda hundar som hjälpmedel. Att det ännu inte görs i så stor utsträckning beror sannolikt på okunskap om de ekonomiska besparingar som assistanshundar (servicehundar, ledarhundar, signalhundar) kan medföra i form av minskat behov av hjälp i hemmet, minskat medicinbehov och färre akuta inläggningar. En översyn av de samhällsekonomiska effekterna av assistanshundar görs via Hjälpmedelsinstitutet och Socialstyrelsen under åren 2009 – 2011.

Det finns fler sammanhang där vi kan se hur djuren skapar möjligheter till självständighet, egenvård och ökad livskvalitet. Funktionshindrade som får en servicehund förändrar sin roll från funktionshindrad till hundägare och därmed skapas möjligheter till att bli mer delaktig i samhället. En servicehund skapar ofta förutsättningar för ett självständigt liv och minskar behovet av hjälp från andra människor för personer med nedsatt syn, hörsel eller rörelseförmåga. Personer som fått rida som terapi introduceras till ridsporten och kan egenvårda sig genom fritidsridning, bli aktiva tävlingsryttare och även satsa på en karriär som elitidrottare.

Vårdhundar utbildas nu i Sverige. De används till exempel för att ersätta mediciner mot ångest och oro inom demensvården. Att klappa en hund räcker många gånger för att lugna en orolig och förvirrad människa. Vårdhundarnas användningsområden i svensk sjukvård växer bland annat inom rehabilitering och barnsjukvård.



Foto: Linus Höök/RREPORTAGE

Helande relationer

Människor som har svårt för att sätta sig in i andras känslor har en tendens att ta till våld vid konflikter utan att förstå hur våldet drabbar offret. Forskning visar att relationer till djur och att ta hand om djur kan vara en väg att öka empatisk förmåga och minska aggressivt beteende.

Barn som upplevt våld i hemmet löper ökad risk att själva bete sig våldsamt, men också att må dåligt som vuxna. Insatser i skolan där hundträning har ingått i skolschemat har visat ökad social kompetens och minskad aggressivitet bland eleverna. Ridläger för riskbedömda barn har gett liknande effekter och dessutom lett till ökad psykisk hälsa. Även vuxna övar sin relationsförmåga genom djuren. Katter, burfåglar och hästar används i program för interner och det har visat sig att återfallsrisken är lägre för den som har ett djur att ta hand om.

Djur är särskilt viktiga i terapier för personer som blivit svikna av andra människor, som förlorat tilliten till andra eller som aldrig kunnat bygga långvariga trygga relationer. Eftersom djuret reagerar här och nu och själv tar initiativ till kontakt, uppfattas det inte som hotande på samma sätt som en människa kan uppfattas. Genom att dela intresset för djur med andra, kan förtroendefulla relationer byggas runt djuren i terapin. Vare sig vi är friska eller sjuka mår vi bra av kontakten med och relationen till djur.



Foto: Linus Höök/RREPORTAGE

Sammanfattning

Det finns goda skäl att anta att djuren är en underanvänd resurs för att förbättra hälsa livsstil och levnadsvanor för den enskilde. Med djurens hjälp stimuleras till ökad egenvård och minskade kostnaderna för läkemedel och ohälsa. Denna kostnadseffektiva resurs har en positiv påverkan på miljö, häls och samhälle.

I Sverige ökar intresset för frågorna även om merparten av forskningen hittills har genomförts utomlands. Här saknas traditionen av att inlemma djuren i offentligt finansierade verksamheter inom vård och skola. Djuren ses inte heller som hälsofrämjande i arbetslivet.

Det finns mycket som talar för att husdjur påverkar många människor positivt både fysiologiskt, psykologiskt och socialt. De hälsofrämjande effekterna kan ta sig många uttryck. Forskningen beskriver att

- djurägare har bättre hälsa, är mer fysiskt aktiva och belastar sjukvården mindre än icke djurägare
- sällskapsdjur ger socialt stöd i vardagen och vid kris
- samvaro med djur stimulerar känslomässig utveckling hos barn och vuxna
- skötsel av djur lär ut ansvarstagande, rutiner och skapar meningsfulla erfarenheter av att vara behövd
- miljöer där djur ingår har en lugnande och ångestdämpande effekt på människor som har ett stresspåslag och dämpar aggressivitet mot medmänniskor hos barn, ungdomar och hos äldre med demens
- djur är viktiga resurser vid vård och behandling
- djur kan förebygga ohälsa

Forskningen visar att husdjuren påverkar människan positivt. Vilka processer och mekanismer som är verksamma är ännu inte helt klarlagt.

Litteraturlista

Arnhof, B. 2008. **Onödig ohälsa**, Folkhälsoinstitutet, www.fhi.se

Fine, A. 2006 **Handbook in animal assisted therapy**,

FYSS - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.
www.fyss.se

Håkansson, M m fl. 2008. **Husdjur och folkhälsa**. En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjuren och lantbrukets djur för människors hälsa.

Manimalisrapporten. 2009, www.manimalis.se

McNicholas, J. et al. 2005. **Pet ownership and human health: a brief review of evidence and issues**. BMJ 331 (November):1252-1254

Norling, I. 2002. **Djur i vården** - om hur sällskapsdjur kan påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende, avlasta och förbättra vård och omsorg, sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö. Svenska kommunalarbetsförbundet och Göteborgs Universitet. Rapporten kan laddas ner på www.kommunal.se.

Norling, I. 2001. **Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet**, Göteborgs botaniska trädgård,

Norling, I., Larsson, E-L. 2004. **Ett gott och friskare liv som äldre - för en aktiv livsstil i natur och trädgård**, Göteborgs botaniska trädgård

Parish-Plass, N. 2008. **Animal-assisted therapy with children suffering from insecure attachment due to abuse and neglect: a method to lower the risk of intergenerational transmission of abuse?** Clin Child Psychol Psychiatry 13, 7-30.

Tissen, I., Hergovich, A., Spiel, C. 2007. **Schoolbased social training with and without dogs**: Evaluation of their effectiveness. Anthrozoos 20, 365-373

Uvnäs-Moberg, K. 2004. **Lugn och beröring** : oxytocinets läkande verkan i kroppen, Natur & Kultur

Wells, D.L. 2007. **Domestic dogs and human health: An overview**. British Journal of Health Psychology



Djurägare har bättre hälsa, är mer fysiskt aktiva och konsumerar mindre sjukvård än icke djurägare. Sällskapsdjur ger socialt stöd i vardagen och vid livskriser. Samvaro med djur stimulerar känslomässig utveckling. Vid skötsel av husdjur övas ansvarstagande, rutiner, meningsfulla sysslor och av att vara behövd och räknas med. Miljöer med djur reducerar stress, minskar aggressivt beteende mot andra och dämpat oro och ångest. Ett djur i rummet ökar förmågan till koncentration och intellektuell prestation.

Denna skrift är en populärvetenskaplig sammanställning av aktuell forskning om djurens betydelse för människors hälsa.

Vill du beställa ett exemplar av skriften? Du köper den till självkostnadspris.

Tag kontakt med SLU, Ortskansliet, Skara, Box 234, 532 23 Skara.

Tél. 0511-670 00

