



SAHLGRENSKA AKADEMIN
INSTITUTIONEN FÖR VÅRDVETENSKAP OCH HÄLSA

HÄLSOEFFEKTER AV NATURVISTELSE VID STRESS

Vad säger forskningen?

Amanda Jakobsson och Clara Lindblad

Examensarbete:	15 hp
Program och kurs:	Sjuksköterskeprogrammet, examensarbete i omvårdnad
Nivå:	Grundnivå
Termin:	Ht 2019
Handledare:	Nina Ekman
Examinator:	Sofie Jakobsson

Institutionen för Vårdvetenskap och hälsa

Förord

Denna litteraturöversikt är ett examensarbete skrivet av Amanda Jakobsson och Clara Lindblad som studerar sjuksköterskeprogrammet inom Sahlgrenska akademien vid Göteborgs Universitet.

Under arbetets gång har vi känt stort stöd och erhållit vägledning av vår handledare Nina Ekman. Vi riktar vår varmaste tacksamhet till Nina för goda råd och värdefulla tankar genom hela processen.

Stort stöd har erhållits från nära och kära vilket har varit avgörande under arbetets gång. Särskilt tack till våra respektive partners som givit oss energi längs vägen, lyst upp och inspirerat vår vardag.

Titel:	Hälsoeffekter av naturvistelse vid stress – vad säger forskningen?
Title:	Health effects of nature contact when stressed – what does the reserch say?
Examensarbete:	15 hp
Program och kurs:	Sjuksköterskeprogrammet, examensarbete i omvårdnad
Nivå:	Grundnivå
Termin:	Ht 2019
Författare:	Amanda Jakobsson och Clara Lindblad
Handledare:	Nina Ekman
Examinator:	Sofie Jakobsson

Sammanfattning

Bakgrund: Urbaniseringen medför att allt fler människor flyttar från landet och natursköna områden till större städer. Samtidigt visar statistik att många människor i svenska samhället upplever stress och att allt fler blir sjukskrivna till följd av stressymptom. De riktlinjer som sjuksköterskan följer ska baseras på evidensbaserad forskning som sedan framförs på ett personcentrerat sätt till varje patient. Hur naturen påverkar hälsan är ett stort forskningsområde med många nya studier som studerar sambandet från olika perspektiv.

Syfte: Syftet är att kartlägga vilka hälsoeffekter som finns av naturvistelse för personer som upplever symptom av stress.

Metod: En litteraturöversikt genomfördes i två av de största databaserna för omvårdnadsforskning där 14 vetenskapliga artiklar inkluderades. Artiklarna granskades systematiskt och sammanfördes sedan till fyra olika teman.

Resultat: De olika teman belyser naturens effekter och hur naturen kan reducera symptom av stress. Natur i vardagen och i närhet till där du bor, tillgång till natur på arbetstid, under fysisk aktivitet samt som terapi, kallad naturterapi. Samtliga artiklar påvisar någon grad av positiva effekter från naturen.

Slutsats: Litteraturöversikten bidrar inte till att nya riktlinjer kan ges ut, mer forskning krävs för att stärka evidensen inom området. För att området skall studeras mer ingående kan det genomföras studier med randomiserade kontrollerade försök, RCT metod, då de på ett säkrare sätt kan påvisa ett samband mellan hälsoeffekter av naturen och stress. Som sjuksköterska kan resultatet implementeras genom att diskutera med patienten, på ett personcentrerat sätt om den forskning som finns.

Nyckelord: Naturvistelse, stress, levnadsvanor, hälsoeffekter, sjuksköterskans rådgivning

Abstract

Background: Urbanization means that more and more people are moving from the countryside and scenic areas to larger cities. At the same time, statistics show that many people in the Swedish society experience stress, more people are on sick leave due to stress symptoms. The guidelines that the nurse follows should be based on evidence-based research and then presented in a person-centred way to each patient. Nature's impact on health is a large area of research with many new studies studying the relationship from different perspectives.

Aim: The purpose is to investigate the health effects of a natural stay for people who experience symptoms of stress.

Method: A literature review was conducted in two of the largest nursing research databases and 14 scientific articles were included. The articles were systematically reviewed and then merged into four different themes.

Results: The various themes illustrate the effects of nature and how nature can reduce symptoms of stress. Nature in everyday life and in close proximity to where you live, access to nature at work, during physical activity and as therapy, called nature therapy. All articles showing some degree of positive effects from nature.

Conclusions: The literature review does not contribute to the publication of new guidelines, more research is needed to strengthen the evidence in the area. Further studies could be conducted with randomized controlled trials, the RCT method, as they more safely can prove a connection between health effects of nature and stress. As a nurse, this result can be implemented by discussing with the patient, in a person-centered way, about the research that is available.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Bakgrund.....	1
Naturvistelse	1
Stress	2
Folkhälsa	3
Omvårdnadsåtgärder	3
Hälsofrämjande åtgärder.....	3
Centrala omvårdnadsbegrepp	4
Personcentrerad vård	4
Evidensbaserad vård	4
Problemformulering	4
Syfte	5
Metod	5
Litteratursökning	5
Sökord	5
Databaser	6
Begränsningar	6
Analys	7
Forskningsetiska överväganden	7
Söktabell	7
Resultat	9
Närhet till naturen i relation till bostaden och tillgänglighet i vardagen	9
Naturens närvaro under arbetstid	10
Effekten av naturterapi vid stress	10
Naturens effekter i samband med fysisk aktivitet	11
Diskussion.....	11
Metoddiskussion	11
Resultatdiskussion	14
Slutsats	17
Referenslista.....	19
Bilaga, artikelöversikt.....	24

Inledning

Naturen är för många förknippat med lugn och ro, det finns studier som indikerar att endast närvaron av den miljön kan minska känslan av stress. En person kan uppleva den återhämtning som behövs för att minska känslan av att inte räkna till, endast genom att vara ute i naturen. Genom att få se på fina utsikter, andas in friska dofter av skog och hav eller plantera blommor i trädgården.

Vi vill ta reda på vad vi som sjuksköterskor kan ge för råd till patienter om hur de ska hitta lugnet och återhämtningen i naturen för att bättre klara av vardagen.

I takt med urbaniseringen, att vi flyttar från landet till tätorter minskar vår kontakt med naturen. Statistikmyndigheten (2015) presenterar att hela Sverige räknades som ett bondesamhälle för 200 år sedan och 90% av befolkningen bodde på landet. Idag bor 85% av befolkningen i tätorter. Under en relativt kort tid, från industrialiseringen i slutet av 1800-talet till 1960-talet med miljonprogram och flyttningsbidrag, skedde nästan alla flyttar från landet till tätort (Statistikmyndigheten, 2015). Statistik visar att amerikaner spenderar mer än 90% av sin tid inomhus och skärmtiden ökar allt mer (Frumkin m.fl. 2017). I boken Skärnhjärnan, skriven av Anders Hansen, väcker han tanken om att vår hjärna inte är anpassad till vår tid. Den digitala utvecklingen och dess påtryckning må bidra till välfärd men till vilket pris? Hansen menar att vår hjärna inte anpassat sig till den digitala världen utan den är programmerad för att leva som vi gjorde förr (Hansen, 2019).

Då vi spenderar alltmer tid ifrån naturen kan vi inte hjälpa att undra vilken miljö vi människor egentligen borde vara i för att må som bäst. Är vår kropp och själ anpassad för att bo i städer, långt bort från grönska och skog? Att vara utomhus och uppleva naturen skulle kunna ha effekt på det mentala och fysiska mående, helt utan inblandning av medicin. Det är en enkel omvårdnadshandling som vi skulle vilja använda oss av när vi snart jobbar som sjuksköterskor och som vi upplever har saknats i utbildningen.

Bakgrund

Naturvistelse

Utomhusvistelse i natur och trädgård bidrar till hälsosamma effekter genom dagsljus, frisk luft och rörelse (Rappe, Kivelä & Rita, 2006). Vistelse utomhus kopplas ofta ihop med fysisk aktivitet, som har tydliga effekter på hälsan. För dem som inte har samma möjlighet till fysisk aktivitet kan vistelse utomhus vara ett alternativ, där de får sina sinnen stimulerade genom att betrakta fåglar, lyssna på trädens ljud, känna dofter och få dagsljus. Naturen är för många en rofylld plats, fri från de ständiga intrycken, där vi får tid för återhämtning (Edvardsson & Wijk, 2019). År 2005 utfördes en enkätstudie med tusen personer i Sverige där 80% av deltagarna ansåg att närheten till skog stärker livskvalitén och är därmed nödvändig för människan. Att tillbringa tid i naturen framställdes som hälsofrämjande och en möjlighet till att förebygga ohälsa. Deltagarna fick frågan om vad hen skulle rekommendera en vän som uppger sig stressad, det alternativet som valdes mest var att rekommendera sin vän att promenera i skogsmiljö (Naturvårdsverket, 2006).

Grön rehab är en terapibehandling för personer som upplever stress. Den riktar in sig på personer som är sjukskrivna och anställda inom Västra Götalandsregionen, VGR. Konceptet bakom gröna rehab är att finna återhämtning och infinna lugn och ro i natur och trädgårdsmiljöer. Det erbjuds bland annat promenader i naturmiljöer, trädgårdsarbete, stresshantering, samtalsterapi, sjukgymnastik och arbetsterapi (Västra götalandregionen, 2019a).

Oh m.fl. (2017) undersökte naturvistelse genom skogsterapi. Resultatet från sex stycken randomiserade kontrollerade studier analyserades och de kunde påvisa att det finns fysiska och psykiska hälsoeffekter av skogsterapi. Vid denna typ av terapiform spenderas tiden utomhus i ett skogsområde. Översiktsartikeln riktar in sig på skogsbad som är en typ av naturterapi med promenad eller stilla vistelse i naturen. Naturen upplevdes och togs tillvara på genom att bland annat andas in ämnen som träden släpper ifrån sig. Att vara ute i naturen på detta sätt skulle kunna vara en sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande åtgärd. Dock konstaterade Oh m.fl. (2017) att det finns för få studier av hög kvalitet för ett starkt resultat och därför kan inga kliniska riktlinjer ges ut än.

Litteraturöversikten skriven av Kondo, Jacoby och South (2018) innehöll 43 studier från länder i Asien, USA och Europa. Studierna utvärderade naturvistelsen effekter genom bland annat utsikt över natur, utomhuspromenader, utomhusaktivitet och trädgårdarbete för att påvisa om människan upplever stressreduktion vid vistelse i naturen. Studierna mätte fysiologiska mätningar som blodtryck och puls, deltagarna använde även självskattningsformulär som mätte kopplingen till minskad stress vid naturvistelse. Sammanställningen av studierna indikerar på att symtom av stress kan reduceras beroende på vilken miljö du befinner dig i. Studiens resultat var inte tillräckligt omfattande för att ge ett generaliserbart resultat, dock tyder den på att naturvistelse sänker symtom av stress och ökar välmående.

Stress

Stress kan definieras som yttre eller inre prestation som skapar upplevelse av påfrestning och ansträngning för individen. Stress kan yttra sig fysiskt, psykiskt och/eller psykosocialt. I dagens samhälle kopplas ofta stress till tid, främst till bristen av tid (Ringsberg, 2019). Vår kropp är gjord för att klara av kortvarig stress, det är först vid ihållande stress-symtom som kroppen påverkas negativt. Statistik från 2018 visar att 16% av Sveriges befolkning i åldern 16–84 upplever sig stressade. Speciellt utsatta grupper för stress är unga vuxna, kvinnor och människor som är födda utanför Sverige (Folkhälsomyndigheten, 2019a).

Det sker en generell ökning av sjukskrivningar i Sveriges alla län. Idag är den vanligaste orsaken till sjukskrivningar i Sverige relaterat till sjukdomar som utvecklats från stress så som stressreaktion och anpassningssvårigheter. Dessa två diagnoser var under 2015 den vanligaste diagnosen inom psykiatrisk ohälsa med en kraftig ökning från 31 000 fall 2010 till 68 000 fall 2015. Orsaken till ökad stress tros bero på ett flertal faktorer, bland annat på psykiatriska diagnoser, psykosocial omgivning och frånvaro relaterat till sjukdom (Försäkringskassan, 2016). Stress är ett samhällsproblem som Folkhälsomyndigheten valt att inrikta sig på relaterat till folkhälsa (Folkhälsomyndigheten, 2019a).

Folkhälsa

Folkhälsa omfattar befolkningens hälsa, sjukdom och mortalitet och definieras utefter populationens förutsättningar och livsstil. Det är en term som är i ständig utveckling då människans hälsa och ohälsa konstant förändras. Begreppet har en grund inom sjukvården men sträcker sig även ut till andra sammanhang som arbete och skola (Pellmer Wramner, Wramner & Wramner, 2017). Regeringens proposition (2002/03:35) belyser folkhälsans mål vilket är att skapa likvärdiga hälso-förutsättningar för alla i befolkningen, speciellt för den andel som lever under utsatta förhållanden. Ett mål inom friluftslivspolitiken är att alla människor ska kunna uppleva naturen och vad den kan ge i form av välmående och social interaktion (Prop. 2009/10:238).

Omvårdnadsåtgärder

Som sjuksköterska ingår det att planera och verkställa åtgärder kopplade till omvårdnad men även att delegera omvårdnadsåtgärder till andra professioner. Oberoende åtgärder är initierade av en sjuksköterska inom ansvarsområdet omvårdnad. Omvårdnadsåtgärder eftersträvar att främja hälsa och välmående samt förebygga sjukdom, åtgärderna kan vara utredande eller behandlande aktiviteter. Omvårdnadsåtgärder bygger på forskningsbaserad kunskap och tidigare beprövad kunskap i dagens hälso- och sjukvård (Florin, 2019).

Hälsofrämjande åtgärder

Dessa åtgärder fokuserar på hur patienten själv upplever sin hälsa och välbefinnande. Utgången vid utformandet av dessa åtgärder är patientens egna mål och hur hälsan kan främjas utifrån dessa. Sjuksköterskan är en av vårdprofessionerna som utformar åtgärder tillsammans med patienten. Genom åtgärderna ökar patientens tilltro till sin förmåga, välbefinnande och goda levnadsvanor kan skapas efter de egna förutsättningarna (Kristenson, Wijk, Müssener & Hertting, 2012). Inom vården finns också sjukdomsförebyggande åtgärder som sätts in för att förhindra uppkomsten av en viss sjukdom. Åtgärden utformas beroende på sjukdomens orsak och kan vara ett vaccin, läkemedel tillsammans med fysisk aktivitet för att sänka blodtrycket eller ett rökstopp för att förebygga lungcancer. För att klara av dessa livsstilsförändringar kan hälsofrämjande samtal, tillsammans med sjuksköterska, som ökar tilltron till sin förmåga hjälpa. Hälsofrämjande åtgärder används inte bara i det förebyggande arbetet utan också inom sjukdomsbehandling och rehabilitering (Kristenson m.fl., 2012).

Sjuksköterskan ansvarar för att informera om risker och fördelar med olika levnadsvanor. En persons hälsa beror på genetiska faktorer, kulturella faktorer och levnadsvanor. Sverige har tillsammans med många andra länder snabbt gått från fattiga jordbrukssamhällen till industriländer och de nya sätten att leva påverkar hälsan. Att skriva ut FaR, fysisk aktivitet på recept, är idag en accepterad metod som fungerar både hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande. FaR kan användas för att behandla sjukdom som kopplats till stillasittande och inaktivitet, sjukdomar som diabetes och hjärtkärlsjukdomar. Antal personer som får en allvarlig psykiatrisk diagnos har inte ökat, men däremot upplever folk mer psykiska problem och stress under lång tid utan chans till återhämtning försämrar hälsan. Särskilt till kvinnor skrivs det ut mycket antidepressiva. Detta görs istället för att lösa de bakomliggande orsakerna i patientens livsstil och den stress som tros påverka mycket (Ringsberg, 2019).

Centrala omvårdnadsbegrepp

Personcentrerad vård

Personcentrering har påvisat ge kortare vårdtider. Det har även påvisats förbättra behandlingsmetoder så som snabbare återhämtning vid rehab efter operation (Olsson, Karlsson, Berg, Kärrholm & Hansson, 2014). Personcentrerad vård är ett begrepp som innebär ett perspektivskifte från att se patienten som ett objekt att läka till att se patienten som en person med egna önskemål om vård och behandling. I personcentrerad vård tillgodoses patientens resurser och förmågor och patienten ses som en jämlik partner som är expert på sig själv. För att konkretisera personcentrerad vård så att den kan appliceras på dagens vård bör det enligt Ekman m.fl. (2011) införas rutiner. Patientens berättelser är grunden för ett personcentrerat arbetssätt och det första steget för ett bra partnerskap mellan patienten och vårdgivaren. Detta partnerskap är utgångspunkten för att sedan gå vidare till andra steget som består av att fatta gemensamma beslut. Dokumentation är det sista steget som säkerställer överenskommelsen som gjorts, i form av en hälsoplan som förtydligar för annan vårdpersonal vad patientens önskemål är. Idag är dokumentationen inriktad på medicinska upptäckter men bör även inkludera personens resurser, önskemål och behov. Många arbetsplatser har fortfarande inte implementerat personcentrering i det dagliga arbetet. Faktorer som kan bidra till att försvåra processen är tidsbrist och gamla vanor (Ekman m.fl., 2011).

Sjuksköterska ska ge personcentrerad rådgivning utefter patientens önskemål och är ålagda att bedriva personcentrerad omvårdnad samt föra samtal om patientens behov. När vi söker vård för olika symtom kommer vi alla med olika önskemål av behandling. Sjuksköterskan skall genom att lyssna kunna identifiera individens behov och önskemål, samt vara uppdaterad på ny forskning (McCance & McCormack, 2019).

Evidensbaserad vård

Evidensbaserad hälso och sjukvård innebär att sjukvårdspersonalen jobbar mot att bedriva vård som bygger på klinisk och vetenskaplig forskning. Detta innebär att vårdgivaren bör vara uppdaterad på aktuell forskning inom det området hen arbetar med. Då det idag publiceras ca 1 miljon vetenskapliga artiklar per år, varav ca 18 000 inriktas på omvårdnad ställs allt högre krav på professionen och individen. För att undersöka om något har evidens behövs systematiska översikter som sammanställer tidigare forskning (Rosén, 2019). Evidensbaserad vård handlar om att finna bästa tillgängliga bevis, det är inte alltid som kunskapen finns att söka upp i databaser utan det skulle kunna finnas hos en individ med personlig erfarenhet eller böcker inom området. Evidensbaserad kunskap är inte den enda kunskapsformen och det är många faktorer som bygger upp en god vård. Evidensbaserad omvårdnad är ett förhållningssätt som samverkar parallellt med sjuksköterskans professionella redskap som tidigare erfarenheter och förmågan till empati (Willman, Bahtsevani, Nilsson & Sandström, 2016).

Problemformulering

Naturvistelse är ett tidigare studerat område som påvisats ha positiva effekter för den fysiska och psykiska hälsan. Det saknas tillräckligt många studier för att fastställa ett tydligt samband mellan naturens närvaro och stressreduktion. Sjukdomar som utvecklas från stress är idag den

vanligaste orsaken till sjukskrivningar i Sverige. Stressymptom behöver inte nödvändigtvis vara ohälsosamma, dock är långvarig stress ett ohälsosamt tillstånd. Den generella folkhälsan är under konstant utveckling, stress är ett folkhälsoproblem då det har påvisats att stress förekommer i större utsträckning än tidigare. Sjuksköterskan ansvarar över området omvårdnad, omvårdnadsåtgärder och hälsofrämjande åtgärder, uppgifter som utförs för den individuella personens bästa. Dessa åtgärder skall styras efter evidensbaserad kunskap och förmedlas med personcentrerad kommunikation. Evidensbaserad vård och ett personcentrerat förhållningsätt kan därmed skapa bättre förutsättningar för behandlingsmetoder och åtgärder. Vi vill studera vilka hälsoeffekter personer får av att vara ute i naturen med fokus på stress. Detta relaterat till vår professions ansvar för rådgivning till patienten vid upplevda symtom av stress. Med hjälp av en litteratursökning tydliggörs evidensen om effekter av naturen, för att sedan kunna diskutera vilka råd som kan ges till personer med stressrelaterade symtom.

Syfte

Syftet är att kartlägga vilka hälsoeffekter som finns av naturvistelse för personer som upplever symtom av stress.

Metod

Litteraturöversikt valdes som metod för att samla kunskapen inom området. En litteraturöversikt skapar förutsättningar för att läsaren ska kunna granska och bedöma tillförlitligheten av innehållet. Målet är att skapa ett avgränsat syfte för att sedan söka artiklar som svarar på syftet. Denna metod är grunden för att bedriva evidensbaserad hälso- och sjukvård (Rosén, 2012). Detta innebär enligt Friberg (2017a) att söka reda på den forskning som finns och förstå vad det gjorts forskning om, det är då möjligt att inkludera både kvalitativ och kvantitativ forskning i analysen.

Litteratursökning

Litteraturstudien började med att en fråga väcktes till liv, frågan sattes in i ett sammanhang och kontext, även kallat problemområde. Problemområdet förankrades i omvårdnad och till en relevans för grundutbildade sjuksköterskor. En inledande litteratursökning gjordes för att säkerställa syftets relevans (Friberg, 2017b). Efter detta kunde syftet bestämmas och den egentliga sökningen inledas. Sökord hittades med hjälp av svensk Mesh och Cinahl headings för att täcka syftet och kombinerades till söksträngar. Sedan lades söksträngarna in i databasen tillsammans med begränsningar som avgränsar sökningen till relevanta resultat. Efter att sökningen genomförts och gett en hanterbar mängd artiklar lästes samtliga titlar. Inkludering samt exkluderingskriterier filterade sökningen ytterligare. Både kvalitativ och kvantitativ forskning var av intresse. De titlar som var relevanta sparades och därefter granskades artiklarnas abstract. Om abstracten var relevanta lästes hela artikeln, de som var väsentliga till syftet valdes därmed ut och redovisas i tabell 1.

Sökord

Svensk Mesh användes för att få fram sökord att använda till sökningarna i PubMed och Cinahl headings till Cinahl. De båda innehåller samlingar av ämnesord som vägleder till specifika sökord i databaserna. Genom att använda databasens egna sökord skapas bättre förutsättningar att hitta artiklar som passar till syftet. Att leta bland artiklarnas nyckelord är

också ett sätt att hitta relevanta sökord (Karlsson, 2012). "Outdoors" lades till som sökord i Cinahl efter den inledande litteratursökningen. "Health effects" hittades inte på svensk Mesh men lades till för att begränsa sökningen till rätt område. Cinahl headings gav många bra alternativ på sökord varför en lång söksträng användes som gav ett begränsat resultat. När liknande söksträng lades in i PubMed blev antalet träffar för hög.

När sökorden hittats skall de sättas ihop till en sökning i databasen. Mellan sökorden används hjälp-termer som "AND" eller "OR". Ordet "AND" är ett avgränsade ord och skapar en sammansatt och specifik sökning av området, som sambandet mellan stress, naturvistelse och hälsoeffekter i vårt fall. "OR" används i kontrast till "AND" och expanderar sökningen samtidigt som sensitiviteten och tillförlitligheten ökar. Trunkering kan användas i de flesta databaserna och skrivs ut med en asterisk (*). Asterisken gör så att alla synonymer av sökordet täcks in i sökningen (Karlsson, 2012).

Databaser

Cinahl och PubMed är de två databaserna med flest referenser som innehåller artiklar inom omvårdnad och material från hela världen, varav majoriteten av artiklarna är på engelska. PubMed är en databas med innehåll från hela biomedicinen medan Cinahl täcker omvårdnad, fysio- och arbetsterapi (Karlsson, 2012). Dessa två valdes för att genomföra sökningarna i. Samtliga söksträngar provades i båda databaserna, de sökningar vilka bara gav artiklar som redan valts eller andra irrelevanta resultat inom fel områden har inte redovisats i tabell 1. För att undersöka ytterligare gjordes sökningar efter artiklar i Scopus som är en tvärvetenskaplig databas (Östlund, 2017). Då antalet träffar blev för många att inkludera användes inte denna databas i den egentliga sökningen.

Begränsningar

För att skapa mer tillförlitliga sökningar användes begränsningar. Tiden för publicering begränsades till de senaste tio åren eftersom artiklar blir inaktuella allt eftersom ny forskning publiceras. Samt att aktuella problem inom folkhälsa förändras i och med att samhället utvecklas. Artiklarna skulle handla om människor, full text finnas tillgänglig gratis för att kunna granska hela artikeln och artiklarna skulle vara peer reviewed (Karlsson, 2012). Peer reviewed är en avgränsning som innebär att artiklarna är granskade och publicerade i vetenskapliga tidskrifter, för att upprätthålla kvalitén. Dock klassas inte alla artiklar i dessa tidskrifter som vetenskapliga och en egen granskning måste göras av kvalitén (Östlund, 2017). I tabell 1 presenteras begränsningar som användes under sökningarna.

Kriterier som tillgodoser det som skall undersökas kallas inklusionskriterier (SBU, 2016). När titlar och abstracts granskades användes inkluderings och exkluderingskriterier för att hitta rätt artiklar till syftet. Artiklar som innehöll interventioner relevanta för syftet inkluderades, även de som handlade om människors vardagsliv och rutiner på olika sätt. Alla typer av naturvistelse inkluderades, att befinna sig utomhus, oavsett om i en trädgård, skog eller park. Detta gäller också typer av stress, där olika nivåer inkluderades. Vardagsstress men också patienter med diagnostiserad utmattningssyndrom. Artiklarna som valdes var på engelska, sökning genererade endast artiklar på engelska. Svenska, norska och danska hade också inkluderats som språk. Alla typer av studier och metoder inkluderades.

Exkluderingskriterier innefattar kriterier hos en artikel som gör att den aktivt väljs bort i granskningen då resultatet inte stämmer överens med syftet i litteraturöversikten (SBU, 2016). Under sökningen exkluderades artiklar som handlade om specifika åldersgrupper som exempelvis barn. Även artiklar som inriktade sig på en specifik miljö som sjukhus eller skola exkluderades, då dessa artiklar handlade mer om inomhusmiljö. Artiklar vars huvudfokus låg på fysisk aktivitet utan utomhusvistelse valdes bort.

Analys

Som ett första steg sammanfattades artiklarnas viktigaste delar och det formulerades hur artiklarnas resultat svarar på syftet. Jämförelser gjordes av artiklarnas skillnader och likheter i metod, syfte, analys och resultat för att förtydliga artiklarnas innebörd, detta enligt Friberg (2017a). SBU, statens beredning för medicinsk och social utvärdering, och GRADE-systemet valdes som analysmetod. I Sverige används SBU för att fastställa kvalitén på den enskilde artikeln, därefter används GRADE för en övergripande kvalitetsgranskning (Rosén, 2012). Beroende på metod i studier har SBU tagit fram mallar som grund för kvalitetsgranskning (SBU, 2017). Dessa mallar användes för kvalitetsgranskningen, artiklarna som analyserades i denna litteratursökning var främst kvantitativa observationsstudier, även randomiserade och kvalitativa studier. SBU:s granskningsmallar kompletterades efter behov med granskningsfrågor som var relevanta till studiens metod (Friberg, 2017c).

Alla artiklar tilldelades ett tema som svarar till syftet för att skapa struktur och ta fram huvudfynden. De teman som togs fram presenteras vidare under resultat. Dessa teman har sin utgång i interventionen, hur naturen kan användas och vilken effekt naturen har på den psykiska hälsan. För att fastställa en slutsats, resultatets generaliserbarhet och hur det kan användas, sammanvägdes alla artiklars kvalitet ihop genom GRADE, som består av flera steg, och beskrivs i mallarna för kvalitetsgranskning (SBU, 2017). Det som granskas är studiernas överensstämmelse, om de är lika för att kunna sammanställa. Huruvida studierna går att överföra, om grupperna och interventionerna som studerats är relevanta till syftet. Granskning av studiernas precision innebär att se om studierna är tillräckligt stora för att ge statistiskt signifikant resultat. Om risk för publikationsbias föreligger misstänks författarna ha behandlat ett positivt resultat annorlunda än ett negativt eller otydligt resultat. Effektstorlek används för att beskriva resultatskillnader mellan behandlingsgrupper, dos-responssamband som beskriver hur kroppen reagerar vid tex en dos av ett läkemedel samt sannolikhet att effekten är underskattad (SBU, 2017).

Forskningsetiska överväganden

Samtliga artiklar i litteratursökningens resultat har ett etiskt resonemang, i de fall behovet fanns blev studien godkänd av en etisk kommitté, detta är grundläggande för att en litteraturöversikt är forskningsetisk (Forsberg & Wengström, 2015). Som en del av kvalitetsgranskningen i metoden vägdes de etiska synpunkterna in. Som hur enkäterna var utformade, hur frågorna konstruerades, urvalet av deltagare, om informerat samtycke genomfördes och förhållning till andra forskningsetiska principer (Kjellström, 2012).

Söktabell

Tabell 1. Sökningar som resulterade i artiklar inkluderade i resultatet.

Datum	Sökord	Begränsningar (Limits)	Antal träffar	Relevanta abstract	Granskade artiklar	Valda artiklar
2019-10-10	((Health effects) AND nature) AND stress) AND mental health	PubMed Free full text 10 år Humans	60	8	7	Beute och De Kort (2017) Annerstedt m.fl. (2012) Marselle m.fl. (2019) Zijlema m.fl. (2018) Sahlin m.fl. (2014) Sahlin m.fl. (2015)
2019-10-10	((Natural environment) AND Stress) AND Outdoors	Cinahl Peer reviewed 10 år Humans	8	3	3	Calogiuri m.fl. (2016) Bjørnstad m.fl. (2016)
2019-10-17	(stress* OR stress psychological OR stress physiological) AND natural environment* AND (mental health OR quality of life OR psychological well-being)	Cinahl Peer reviewed 10 år Humans	40	9	6	Van den Berg m.fl. (2010) De Vries m.fl. (2013) Stigsdotter m.fl. (2017)

						Pope m.fl., (2018)
						Nutsford m.fl. (2016)
						Thomas (2015)

Fotnot: I de fall en artikel identifierades vid flera sökningar har valet av artikeln bara redovisats första gången.

Resultat

Litteratursökningen gav fjorton artiklar som svarade på syftet. Naturen kan ha en positiv påverkan vid symtom av stress, det redovisas i flera studier. Flera artiklar fann en signifikant effekt av naturen på symtom av stress och den psykiska hälsan. Alla artiklar kunde inte påvisa någon signifikans för ett samband mellan psykisk mående och naturvistelse. Några studier menar på att tillgängligheten till naturen under arbetstid kan påverka arbetsmiljön positivt och minska stress. Andra undersöker om naturvistelse kan skapa ytterligare effekt vid fysisk aktivitet. I relation till stress utförs naturterapi i tro om att finna positiva hälsorelaterade effekter. Mer än hälften av studierna hade likheter i sambandet de undersökte, ett samband mellan boendets placering och det psykiska mående hos de boende. Närheten rent geografiskt till naturområden, om kvaliteten på naturområdet spelade in samt hur deltagarna använde naturområdena för att må bättre. Ordet naturlig används som en beskrivning på miljöer med inslag av naturen, detta kan vara en stadsmiljö med växtlighet, en park eller en skog. Artiklarna redovisas närmare i tabell 2 under bilagor.

Närhet till naturen i relation till bostaden och tillgänglighet i vardagen

Studien av Van den Berg, Mass, Verheij och Groenewegen (2010) visade att det psykiska måendet är bättre med många grönområden inom en radie av tre kilometer från hemmet. Grönområden kan skapa ett skydd för att inte bli lika påverkad av stressande saker i livet som ännu inte hänt, detta styrks av Van den Berg m.fl. (2010). Havet fungerade också som en naturlig miljö och bra utsikt att vila blicken på vid reflektion och återhämtning. Att bo närmare eller ha utsikt över havet gav lägre psykisk ohälsa vilket styrks av Nutsford, Pearson, Kingham och Reitsma (2016). Kvalitén på samt typen av naturområdet i närheten av hemmet spelar in på naturens effekt på stress visade Annerstedt m.fl. (2012), dock var det bara vissa sorters natur så som lugn naturplats eller avslappnade öppen natur, tillsammans med fysisk aktivitet, som gav signifikant effekt hos kvinnor för den psykiska hälsan.

Hur de boende upplever och använder grönområden i närhet till hemmet har ett samband med förbättrat psykiskt mående, detta visade Pope m.fl. (2018) i sin studie där deltagarna själva fick bedöma naturområdenas tillgänglighet och kvalitet. De som lider av psykisk ohälsa hade stor nytta av grönområden för återhämtning och avkoppling (Pope m.fl., 2018). Beute och de Kort (2018) bevisade sin hypotes om att människor med sämre psykiskt mående och mer affektiva symtom fick bättre effekt av naturvistelse och dagsljus än den friska

kontrollgruppen. Studien gjordes över flera dagar och deltagarna levde sitt liv som vanligt, de som vistades i mer naturliga miljöer oftare upplevde ökad återhämtning och mindre stress (Beute & de Kort, 2018).

Hur gatorna ser ut i närområdet och hur mycket grönt de innehåller påverkade upplevelsen av stress och social sammanhållning vilket påvisades av De Vries, Van Dillen, Groenewegen och Spreeuwenberg (2013) där gator med mer grönska hörde ihop med bättre mående hos de boende i området. Vidare redovisade Thomas (2015) att kvinnor från olika områden i Köpenhamn använde närliggande parker och grönområden för återhämtning och reflektion, utomhusvistelsen bidrog också till fysisk aktivitet, dock upplevde överviktiga kvinnor dömande blickar vid utomhusvistelse. Människor behöver inte bo på landet för att få effekten av naturen i sin vardag, men befolkningen i städer behöver tillgång till naturliga miljöer så som parker för att uppleva mer återhämtning från stress och förbättra den upplevda hälsan vilket visades av Stigsdotter, Corazon, Sidenius, Kristiansen och Grahn (2017). Mätningen av de fysiska parametrar som blodtryck och puls visade ingen skillnad mellan parken och promenadstråket i staden (Stigsdotter m.fl. 2017).

Naturens närvaro under arbetstid

Tillgång till naturen på arbetet skapar en mer positiv tillvaro och dämpar stresssymptom enligt Calogiuri m.fl. (2016). Det uppvisas genom att undersöka två grupper av anställda som utför ett träningspass, en grupp är inomhus medan den andra gruppen är utomhus i naturen. Att träna utomhus i naturen jämfört med inomhusträning visade sig ha en positiv påverkan. Bland annat hade den gruppen som tränade utomhus ett lägre diastoliskt blodtryck direkt efter träningspasset än gruppen som tränat inomhus. Utomhusgruppen visade även förbättringar i CAR, även kallat kortisolavvackningsresponsen som reglerar hormonet kortisol i kroppen. Den generella slutsatsen kan inte påvisa en bättre hälsa då resultatet endast visade marginell signifikans mot syftet. Deltagare från gruppromenaden i naturen rapporterade dock sig mer engagerade i sin träning än de som tränade inomhus (Calogiuri m.fl., 2016).

Stress på arbetet påverkar människan på ett negativt sätt och bidrar både till sämre upplevd hälsa och risk för fler dagar som sjukskriven, detta påvisar Bjørnstad, Patil och Raanaas (2016). Det går att skapa närhet till naturen inomhus på arbetsplatsen genom bland annat krukväxter och tavlor. Detta kunde påvisas minska stress, sjukskrivningsdagar samt upplevd hälsa. Klagomål relaterat till upplevd hälsa ser olika ut beroende på arbetsplats, det beror bland annat på hur kontoren på arbetsplatsen är konstruerade. Egenföretagare uppger generellt mindre hälsoklagomål på arbetet eftersom de kan påverka sin arbetsmiljö på ett annat sätt. Det kunde inte påvisas någon signifikans mellan att vara utomhus i naturen i relation till arbetstagarens stressreduktion eller upplevda hälsa. Dock minskade antalet sjukdagar från arbetet (Bjørnstad m.fl., 2016).

Effekten av naturterapi vid stress

Ett sätt att undersöka naturens hälsoeffekter på stress är att använda terapiformer med naturinslag för patienter som är sjukskrivna av stress eller utbrändhet (Sahlin, Ahlberg, Matuszczyk & Grahn, 2014). För att testa detta koncept erbjöds sjukskrivna patienter naturterapi i 12 veckor. Terapin visade att patienter som tidigare upplevt stressrelaterade symtom som mag och tarmbesvär förbättrades. Sömnsvårigheter, yrsel, hjärtklappning och stramning i bröstet upplevdes bättre efter terapin, dock uppnåddes inte tillräcklig förbättring

för att anses vara av signifikant värde. Patienterna uppgav stressdämpning och känsla av lugn och ro vid närhet till natur och trädgård (Sahlin m.fl. 2014).

Sahlin, Ahlborg, Tenenbaum och Grahn (2015) undersöker vidare om naturterapiens effekt vid stressrelaterade symtom. Patienter som lider av oro, utbrändhet eller depression uppvisar förbättrade symtom som en effekt av naturterapi. Naturterapi med naturaktiviteter som trädgårdsarbete, skogspromenader, arbeta med naturliga material ger ett förbättrat välmående. Deltagarnas symtom dämpades genom hela terapin och även under uppföljningen. Terapin bidrar även till minskning av sjukskrivning och antal hälsorelaterade besök i vården (Sahlin m.fl., 2015).

Naturens effekter i samband med fysisk aktivitet

Zijlema m.fl. (2018) ger en indikation på att den psykiska hälsan förbättras vid aktiv pendling, så som att gå eller cykla till och från arbetet. Aktiva pendlare som passerar naturliga områden fick högre poäng på en skala för psykiskt mående än de aktiva pendlare som inte åkte genom naturliga områden. Trots detta hittades inga generella samband mellan naturliga områden och mental hälsa. Två av fyra länder uppvisade en bättre psykisk hälsa, i Barcelona och Kaunas som ligger i länderna Spanien och Litauen. Städerna Doetinchem och Stoke-on-Trent, i Nederländerna och Storbritannien saknade sambandet mellan pendling i naturliga områden och förbättrad mental hälsa (Zijlema m.fl. 2018).

Att kunna vandra i grupp ute i naturen kan ge stressdämpande effekter enligt Marselle, Warber och Irvine (2019). Grupppromenader i naturen gav en dämpande effekt på upplevd stress, depression och gav stärkande effekter av mentalt välmående. Då undersökningen är en kombination av fysisk aktivitet och upplevelsen av naturen är det svårt att dra en slutsats om effekten beror enbart på miljön eller om hälsoeffekter kommer av att promenera och röra på sig (Marselle m.fl., 2019).

Diskussion

Metoddiskussion

För att svara på syftet användes en litteraturöversikt som metod. Litteratursökningen utfördes strukturerat, syftet täckte de frågor som undersöktes och huvudfynden svarar på syftet genom vald metod, därav känns metoden motiverad. Det finns en betydande del forskning inom området sedan tidigare vilket var en vägledning inför sökningen. Sambandet mellan naturen och hälsoeffekter är ett stort område. För att avgränsa området gjordes en inriktning till stressrelaterade symtom i relation till naturvistelse. Det initiala syftet inkluderade även hur sjuksköterskor kan få användning av den sammanlagda forskningen kring naturens positiva hälsoeffekter på människor med symtom av stress. Då syftet blev två stora områden valdes enbart ett, att skapa en överblick över vad forskningen har undersökt kring naturens påverkan. För att sedan diskutera hur sjuksköterskan praktiskt kan använda sig utav detta.

Sökorden som valdes används inom området för undersökningen och i databaserna. Fler sökord och databaser kan alltid inkluderas för en mer omfattande sökning. En artikel kom från Nya Zeeland, resterande utfördes i europeiska länder. Inga studier från Asien genererades i sökningen, detta är anmärkningsvärt då Korea, Kina och Japan är stora länder inom området. Japan myntade termen "forest bathing" som innebär återhämtning och avslappning i skogen

(Oh m.fl., 2017). Denna termen hade kunnat användas som sökord för att täcka in fler studier från större delen av världen. Representation från ett land i Asien hade gjort litteratursökningens resultat bredare.

I PubMed valdes begränsningen "fri full text" vilket kan ha lett till att artiklar föll bort som hade passat till syftet. Publiceringstiden begränsades till närmaste tio åren för att garantera ny forskning på området. Det händer mycket inom området genom att nya aspekter, metoder och teorier undersöks (Kondo m.fl., 2018). Begränsningarna med inklusion och exklusionskriterierna möjliggjorde sökningen inom den givna tidsramen. Det kan diskuteras vilket som hade blivit resultatet om mer specifika områden som "på sjukhus" eller "i hemmet" hade inkluderats, vi är dock nöjda med den generella bilden sökningen gav då den svarar på syftet. Fler språk hade kunnat inkluderas för ett mer omfattande resultat. Engelska valdes då de flesta databaserna utgår från det engelska språket (Östlund, 2017). För att vetenskapliga artiklar skall kunna spridas världen över och läsas internationellt, krävs ett internationellt språk.

PubMed och Cinahl skiljde sig i resultatet när samma söksträng användes i de båda databaserna. PubMed gav ett för stort antal artiklar vid en sökning med många sökord, medan Cinahl behövde en lång inkluderade söksträng för att få fram ett begränsat resultat. Detta kan bero på att PubMed innehåller fler artiklar och inom fler områden medan Cinahl är mer inriktat på färre områden. Därför valde vi att göra sökning i PubMed mer specifik och skapa en mer inkluderade sökning i Cinahl, söksträngarna anpassades efter databaserna. Vi är nöjda med sökningen som tidigt gav oss ett bra antal artiklar att gå igenom. Willman m.fl. (2016) framför att litteratursökningen ska ha en balans mellan sensitivitet och specificitet för att få ett resultat som går att överskåda men samtidigt inte är ett för avgränsat område. En indikation på att vi täckt av området bra är att samma artiklar kommer upp vid flera av sökningarna. För ett bredare resultat kunde tvärvetenskapliga artiklar inkluderats. Friberg (2017a) lägger fram att examensarbeten på kandidatnivå ska ha fokus på att arbeta systematiskt och då endast inkludera artiklar som är publicerade i vetenskapliga tidskrifter. Sökningar gjordes i Scopus men inkluderas sedan inte i den egentliga sökningen. Forsberg och Wengström (2015) lyfter fram att det vid en litteraturöversikt alltid finns en risk för att materialet som analyseras är begränsat och författarna kan välja artiklar som stödjer deras syfte. Då våra tre slutgiltiga sökningar både gav lagom antal artiklar att granska och att vi fann 14 artiklar som undersöker sambandet mellan naturvistelse och stress, nöjde vi oss med de sökningarna.

Vid granskningen delades artiklarna upp och lästes oberoende av varandra. Därefter skrevs sammanfattningar och teman valdes. Alla artiklar lästes igenom av båda författarna och den slutgiltiga kvalitetsnivån sattes gemensamt. Den största mängden artiklar bestod av kvantitativ forskning, en artikel är kvalitativ och en är både kvalitativ och kvantitativ, kallad mixad metod. Det finns flera definitioner på vad en mixad metod innebär men syftet är att kunna få ett så bra svar som möjligt på forskningsfrågan, forskare behöver erfarenhet för att behärska denna metod (Borglin, 2012). En svaghet av att inkludera både kvalitativa och kvantitativa studier är att analysen av de olika metoderna kan påverka resultatet och slutsatsen då resultaten inte kan sammanvägas på samma sätt som artiklar med samma metod. Då syftet efterfrågar vilka olika hälsoeffekter som finns av naturen ses det även som en styrka att inkludera olika studiedesigner och metoder.

Granskningen enligt SBU och GRADE ger en hög kvalitet och kändes lämpligt för metoden (Rosén, 2012). Mallarna från SBU anpassades något beroende på studiemetod, även GRADE anpassades utefter vad artiklarnas metoder inkluderade för att skapa ett sammanvägt resultat. Samma kriterier gällde för alla artiklar under granskningen. Forsberg och Wengström (2015) redogör för att GRADE både kan höja och sänka bevisvärdet från metoden därav kan välgjorda observationsstudier inkluderas i underlaget för evidensgradering. GRADE innebär inte att värdera evidens utifrån en studietyp utan flera olika effektmått kan inkluderas och helheten värderas.

En av studierna fick låg kvalitet vid granskningen. Vi valde att inkludera den då vi anser att artikeln bidrar till vår totala slutsats, dock med insikten att kvalitén på just den är låg. Studien påvisar positiva effekter av naturen relaterat till stress och socialt sammanhang (De Vries m.fl., 2013). Studien var ensam med att undersöka gator i städer och refererar till tidigare forskning som de skrivit själva. Publikationsbias innebär att vi eller författarna till studierna ser på positiva resultat annorlunda än negativa och neutrala resultat. De Vries m.fl. (2013) nämner att deras studie influerats av tidigare studier som de gjort, detta kan bidra till publikationsbias. Resultatet riskeras att påverkas av förförståelse och det egna intresset hos författarna. Två av 14 artiklar var pilotstudier, vi ansåg att även de två var av användning och av bra kvalitet och tog vi med dem i resultatet. Två studier använde explorativ studiedesign vilket innebär att de studerar på något som inte undersökts tidigare, ett område som är nytt och intressant (Mälardalens högskola, 2019). Då alla ovanstående studier påvisar positiva effekter av naturen på olika sätt hade inga större förändringar skett i resultatet om de valts bort. Att de inkluderas innebär att resultatet går att applicera till ett större område.

Litteratursökningen genererade mestadels olika kvantitativa observationsstudier, främst tvärsnittsstudier. Möjlighet till evidens inom området hade kunnat öka med fler experimentella studier och interventionsstudier. Nästan alla studier var observationsstudier, vilket ger mindre generaliserbart resultat än om randomiserade kontrollerade studier, RCT, använts (Forsberg & Wengström, 2015). Mätinstrumenten som användes i studierna skiljde sig åt och endast två studier mätte fysiska parametrar. Stigsdotter m.fl. (2017) mätning av blodtryck och puls gav ingen skillnad mellan staden och parken. Calogiuri m.fl. (2016) visade att diastoliskt blodtryck samt kortisolvärdena är lägre hos de som tränat utomhus än de som tränade inomhus. Kondo m.fl. (2018) tar upp att stress som en fysisk reaktion är komplext och att mäta nivåer av stress är komplicerat. Resterande studier använde självskattningsformulär på olika sätt som mätinstrument för den upplevda stressen. Den populationsgrupp vi är intresserade av att hjälpa lider nödvändigtvis inte av fysiska symtom från sin stress. Att uppleva stress påverkar det psykiska måendet och vi vill kunna ge råd utifrån detta. Självklart hade resultatet blivit ett annat om fler studier hade använt fysiska mätmetoder men resultatet som genererades är relevant utifrån syftet.

Extern validitet handlar om graden av generaliserbarhet, från urvalet till populationen. Stickprovet måste representera populationen, slumpmässigt urval är ett måste (Forsberg & Wengström, 2015). Urvalet av artiklarna har skett systematiskt, detta stärker den externa validiteten. Många av våra artiklar hade hög kvalitet sett till metoden de använde, men få resultat var generaliserbara.

Artikeln som var av kvalitativ metod beskrev tydligt tillvägagångssätt vid vald rekrytering och deltagarnas godkännande inför studien. Majoriteten av studierna samlade in data som

redan fanns från till exempel hälsoenkäter och hade ett kortare etiskt resonemang, vilket vi anser tillräckligt. Etiska ställningstaganden har gjorts under hela arbetets gång för att säkerställa arbetets vetenskapliga kvalitet. Detta för att säkerställa fortsatt förtroende till forskning och högskoleutbildning (Sandman & Kjellström, 2013). Etiska aspekter kring varför arbete utförs och hur resultatet ska användas har övervägts. Resultatet från litteraturöversikten kan bidra till en ökad kunskap och fler perspektiv på hur vi kan vårda.

Resultatdiskussion

Syftet var att kartlägga vilka hälsoeffekter som finns av naturvistelse för personer som upplever symtom av stress. Vi fann många hälsoeffekter av naturvistelse vid symtom av stress, de fyra teman kunde alla mer eller mindre påvisa positiva hälsoeffekter vid vistelse i naturen. Effekter kan påvisas vid närhet till naturen i vardagen och till din bostad, de positiva hälsoeffekterna uppkom även under undersökningar på arbetet där det visades att naturmiljö bidrar till avslappning. Naturterapi bekräftades vara en väl vald behandling för människor som blivit sjukskrivna på grund av stress. Resultatet pekar även på att fysisk aktivitet tillsammans med naturvistelse ger människan ytterligare positiva hälsoeffekter.

Inledningsvis låg fokus på hur naturen påverkar hälsan i vardagslivet. Temat kring närhet från bostaden och tillgänglighet i vardagen känns mest relevant till vad vi tänkte med syftet initialt. Resultatet visade att miljön kring en människa spelar in på måendet. Det kommer med andra ord påverka vart någonstans du bor, något som alla människor inte har möjlighet att välja. Positivt är då att effekterna också kunde ses vid vistelse i en stadspark och mindre grönområden. Beute och de Kort (2018) och Pope m.fl. (2018) undersöker och lyckas båda två bevisa sina hypoteser om att människor som lider av psykisk ohälsa får goda effekter på sitt mående av att vara i naturen. Detta tydliggör den fysiska miljöns betydelse för vår mentala hälsa och kan indikera på att naturvistelse skulle kunna användas som rekommendation till personer som på olika sätt mår psykiskt dåligt.

Sahlin m.fl. (2014) och Sahlin m.fl. (2015) som undersökte naturterapi för sjukskrivna patienter fann signifikans för dämpning av stress. Deras explorativa studiedesign förklarar att denna terapiform och behandling inte var helt utvecklad inom sjukvård när artiklarna skrevs. Grön rehab är idag en etablerad behandling inom Västra götalandregionen, VGR, och grundar sig i forskning utförd av Eva Sahlin (Västra götalandregionen, 2019a). Behandlingsmetod för långtidssjukskrivna som baseras på naturvistelse fortsätter att utvecklas och en satsning gjordes nyligen. Antal platser utvidgades och programmet innehåller gruppaktiviteter flera dagar i veckan. Idag erbjuds liknande behandlingar runt om i Sverige (Västra götalandregionen, 2019b).

Det stärker vårt resultat att nya behandlingsmetoder för att minska stress hos personer med stresssymtom är under utveckling. Dessa behandlingar riktar in sig på personer som söker vård för deras stresssymtom. Detta är därmed bara en del av vårt syfte då vi vill se naturens påverkan på de som inte nödvändigtvis är sjuka utan allmänt upplever symtom av stress. Den vanligaste anledning till sjukskrivning i Sverige är relaterad till olika symtom av stress (Försäkringskassan, 2016) och känns därmed relevant som forskningsområde. De olika riskfaktorerna kvarstår som psykiska diagnoser, socialt sammanhang och socioekonomiska förutsättningar. Sjuksköterskans roll i detta kan vara att samtala med patienter om hälsofrämjande åtgärder mot stress och tillsammans diskutera vad den enskilde individen har för egna resurser för att själv minska symtomen på stress. Det kan vara allt från att ta en

promenad, träffa människor hen tycker om eller hitta stunder för en själv för att ladda om batterierna.

Det bevisas vara positivt med naturliga miljöer på arbetstid, främst att "ta in" naturen på arbetsplatsen (Bjørnstad m.fl., 2016). Bilder av natur, krukväxter och fönster med utsikt stimulerar våra sinnen. Ett sätt att använda detta inom hälso- och sjukvården kan vara att väva in mer natur på arbetsplatsen. På en vårdavdelning, i patientens rum, eller i personalrummet som exempel. Inte alla vårdavdelningar har tillgång till naturen utomhus, dock finns det möjlighet att ta in naturen inomhus för att öka välbefinnande och dämpa symtom av stress.

Genom att skapa bra förutsättningar i städer för att pendla genom natursköna områden kan den mentala hälsan förbättras (Zijlema m.fl., 2018). Detta borde finnas i åtanke vid planering av gång och cykelbanor i städer där natursköna miljöer är begränsade. Vi människor har olika förutsättningar i vart någonstans vi pendlar, det kan vara en vardagsaktivitet till arbetet eller pendling mellan städer. Vi som sjuksköterskor kan i hälsosamtal rekommendera att pendla i en mer naturskön miljö för att minska stressnivåerna. Marselle m.fl. (2019) påvisar stressreduktion av promenader i grupp ute i naturen, att dela upplevelsen med andra kan vara både en fördel och en nackdel. Det ges möjlighet att samtala med andra vilket ofta skapar sammanhang och positiva hälsoeffekter. Det kan dock vara svårare att hitta tid till egen reflektion och återhämtning för att bearbeta stressfulla händelser om du promenerar i grupp.

Annerstedt m.fl. (2012) och Thomas (2015) hittade ett samband att den naturliga miljön också ökade den fysiska aktiviteten hos deltagarna. Den fysiska aktiviteten ger positiva effekter på köpet och är väl använt inom vården som behandling för både fysiska och psykiska besvär (Ringsberg, 2019). Att träna utomhus i naturen kan skapa känsla av välbefinnande och engagemang (Calogiuri, 2016), studien undersöker naturvistelse genom utomhusträning. Det är intressant att tänka vad vården kan erbjuda inom detta område. Rehabilitation skulle kunna bedrivas som träning utomhus för att sammanföra effekten av fysisk aktivitet med naturvistelse. Genom att bedriva mer forskning kring träning utomhus och inomhus skulle mer kunskap bildas kring hur den fysiska aktiviteten påverkas av miljön den utförs i. Fysisk aktivitet på recept, FaR, har visat god effekt på hälsan och är en allmänt erkänd metod inom vården idag (Folkhälsomyndigheten, 2019b). Det är ett omdiskuterat område som enligt egen upplevelse används på olika sätt ute i verksamheterna inom hälso- och sjukvård. Vi har haft erfarenheter inom primärvården där mycket FaR skrivs ut, men även vårdplatser där det inte prioriteras eller används alls. Detta skulle delvis kunna bero på att förskrivningen av dessa recept inte ger samma pengar till enheterna som förskrivning av läkemedel.

Få världsdelar representeras i resultatet och studierna som valdes kom främst från länder i Europa, en studie gjordes på Nya Zeeland. Det kan ses som en svaghet då en del av resultaten enbart är generaliserbara för den geografiska miljön i landet där studien är utförd och kan därmed vara svåra att applicera på andra miljöer. Det kan även ses som en styrka att studierna är gjorda i olika länder då olika områden studerats och överförbarheten blir därmed starkare i den aktuella slutsatsen. Studierna utfördes både i städer och ute på landsbygden och berör många olika typer av naturvistelse. Det finns något typ av grönområde i stora delar av världen och resultatet skulle kunna överföras till människor som bor på landet och folk som bor i städer där grönområden finns tillgängliga. Inga studier kom upp från länder i Asien, detta var överraskande då länder som Japan och Korea ligger i framkant med forskning kring detta ämne, hur naturen påverkar hälsan. God effekt har påvisats med blodtryckssänkning,

kortisolvärden som förändras, positiva känslor och en förbättring på parasympatikus nervaktivitet (Stigsdotter m.fl., 2017).

Litteraturstudiens resultat styrks av Li m.fl. (2016) som utforskar kardiovaskulära och metabola förändringar vid skogspromenad samt skogsbad. Skogsbad är ett begrepp som startade i Japan och används som metod då det påvisats vara bra för hälsan. 19 medelålders män mellan 40–69 år, med tidigare hypertension eller högt blodtryck som var obehandlad farmaceutiskt ingick i studien. Under tiden deltagarna promenerade och badade i skogen togs kardiovaskulära och metabola mätningar som puls, blodtryck, blodprov och urinprov. Mätningarna visade en signifikant förbättring i samband med skogspromenad och skogsbad, på alla parametrar utom blodtryck. Att vandra i skogen gav en lägre puls för deltagarna, än att promenera i staden. Pulsen sjönk vilket stimulerar det autonoma nervsystemet som skapar en känsla av avslappning och lugn. Skogsbad dämpade fatigue, ångest och förvirring medan det påvisades att miljön i staden ökade dessa symtom (Li m.fl., 2016). Vi tycker det är intressant hur studier i andra delar än det vi kallar västvärlden anammar icke-farmaceutiska behandlingar som skogsbad. Vi har båda delvis upplevt vården i Sverige med ett stort fokus på mediciner som skrivs ut till människor för att minska eller dämpa symtom som upplevs. Vi upplever att västvärlden inte satsar på att forska om det som finns omkring oss, den jord och den miljö vi alltid haft som habitat. En utmaning för västvärlden och Sverige är att våga tänka utanför ramarna, se bortom läkemedel som hälso-och sjukvården är väldigt inriktad på i dagens samhälle i Sverige och Europa. Med denna litteratursökning kan vi se att mycket ny forskning är på gång inom området.

Effekten av att vara i naturliga miljöer kan ses som ett annat alternativ till behandlingsmetod i jämförelse med till exempelvis läkemedel. Då syftet för detta examensarbete eftersträvar en översikt över vad forskningen visar idag gällande naturens hälsoeffekter är det svårt att hitta studier som går emot syftet. Dock vill vi vara tydliga med att det finns många olika metoder som kan leda till bättre psykiskt mående, naturvistelse behöver därför inte vara den enda hälsofrämjande interventionen mot symtom av stress. Detta stöds av Perski och Grossi (2004) som undersöker behandlingsmetoder för 80 patienter som varit långtidssjukskrivning mer än 90 dagar. Diagnoserna hos deltagarna var främst utbrändhet, depression och ångest. Patienterna randomiserades till två grupper, en behandlingsgrupp och en så kallad väntelistagrupp som fick vänta ett halvår på behandlingen. Båda grupperna fick inledande kognitiv beteendeterapi (KBT), sjukgymnastik och avslappningsövningar. För att sedan utforma en individuell behandling utifrån diagnos samt behov bestående av läkemedel, akupunktur och olika former av terapi. Alla deltagare fyllde i olika enkäter med frågor relaterat till olika psykiska diagnoser. Studien påvisar att behandlingen haft effekt på samtliga psykiska diagnoser, men sömnkvalitén hade inte förbättrats i efterhand. Då det framkom att en andel av gruppen som fick vänta på behandlingen fått externa behandlingar som antidepressiva preparat och psykodynamisk terapi var det svårt att generalisera ett resultat från denna grupp. Antalet sjukskrivningar reducerades och deltagarnas sysselsättning ökade. Studiens resultat visar på att det finns många olika behandlingsalternativ vid symtom av stress, allt från olika terapiformer till farmakologiska behandlingar (Perski & Grossi, 2004).

Det kan antas att individer idag har högre krav på vårdens kunskap och behandling då det är lättare att själv söka upp information. Det finns mer forskning och behandlingar än någonsin vilket ställer högre krav på vårdpersonalen att vara uppdaterad på behandlingsmetoder som baseras på evidens. Tidigare forskning kan inte fastställa sambandet mellan naturvistelse för

stressreduktion, eller naturvistelse som en evidensbaserad metod. Studierna utförda av Oh m.fl. (2017) och Kondo m.fl. (2018) påvisar positiva effekter på stressreduktion i naturvistelse. De uppger att studierna i deras litteraturoversikter saknar hög standard och går inte att generalisera till att fastslå ny evidens. Därav är det svårt att implementera metoder eller omvårdnadsåtgärder där naturen används. Vi upplever att forskningsområdet med natur och psykisk hälsa är aktuellt just nu. Framtiden inom detta område, inklusive mer forskning med hög standard, skulle kunna bidra till riktlinjer och rekommendationer som stärks av evidens.

Personcentrerad omvårdnad är ett diskuterat begrepp som idag kan vara svårt att förhålla sig till i klinisk praxis. Det kan grunda sig i sjukvårdens tidigare förhållningssätt och synsätt på patienten. Från att tidigare vara den auktoritära rollen som sjuksköterska bör vi idag arbeta med partnerskap och samarbeta med patienten. Personcentrerad omvårdnad tydliggör synsättet på människan bakom patientrollen. För att implementera personcentrerat arbetssätt innebär det att sjuksköterskan bör arbeta utefter individens egna behov och resurser som framkommer i patientens berättelse (Ekman m.fl., 2011). Alla människor är olika, vi är också i behov av olika typer av omvårdnadsåtgärder. För att bedriva god vård anser vi att det är viktigt att hitta bredare behandlingsmetoder, detta då det finns patienter som inte vill eller kan inta läkemedel. Att kunna ge råd om naturens effekter kan därmed bidra till att fler människor som är i behov av icke-farmaceutisk behandling kan få hjälp. Naturvistelse är mycket gynnsamt för sjukvården då det både är gratis och tidseffektivt. Denna möjliga framtida behandlingsmetod ställer högre krav på patienten som individ. Det kan ses som en nackdel då patienten behöver vara mer aktiv i sin egen vård men det kan även ses som en styrka då personen i fråga själv lär sig om sina symtom och sina resurser för att uppleva sin egen bästa hälsa.

Alla studier i litteraturoversiktens resultat kan i olika stora utsträckningar visa på goda effekter av naturen och därmed kan det sammantagna resultatet ses som generaliserbart. För att som sjuksköterska kunna ge evidensbaserad rådgivning ställs höga krav på vart informationen kommer ifrån (Rosén, 2012). Då resultatet av litteratursökningen inte kan stå som grund för ny evidens att naturen bidrar till en bättre psykisk hälsa går denna information inte att överföra till allmänna rekommendationer för personer som upplever symtom av stress. Däremot kan det diskuteras och påvisas att naturen skapar bra förutsättningar för positiva hälsoeffekter.

Slutsats

Det finns en problematik kring att människor idag flyttar längre från naturliga miljöer, samtidigt som många upplever stressrelaterade symtom. Med denna litteraturoversikt kan vi visa på naturens olika positiva effekter för människors psykiska välmående. Det kan därför vara hälsofrämjande att vara nära naturen på olika sätt, bo nära skog, ha tillgång till trädgård eller utomhusaktiviteter i naturliga miljöer. Utomhusvistelse är en enkel åtgärd som inte kostar någonting. För att stärka evidensen i frågan behövs det mer forskning och detta kan göras med RCT studier. Där en grupp med personer till exempel kan testa naturvistelse på recept, råd om att vara i naturen, terapi just utomhus och ställas mot en annan grupp som inte får den behandlingen.

Utifrån litteraturoversiktens resultat kan sjuksköterskor i ett patientmöte som omvårdnadsåtgärd berätta om den forskning som finns och vilka resultat som påvisats. I

samtal med patienten kan det diskuteras om att lägga mer av sin tid utomhus och i naturliga miljöer för att må mentalt bättre till följd av stressreduktion. När sjuksköterskan pratar om rutiner och livsstil kan tips som att komma ut och få dagsljus varje dag eller söka upp ett skogsområde vid behov av återhämtning vara adekvata. Det är sedan tidigare fastslaget att fysisk aktivitet har effekt på den fysiska och psykiska hälsan, studier som tidigare redovisats pekar på att naturlig miljö ökar den fysiska aktiviteten. Naturen kan alltså främja både fysisk aktivitet men också den mentala hälsan.

Sammanfattningsvis visar denna litteraturöversikt på att naturen har positiva effekter på hälsan. Sjuksköterskan kan ta med denna kunskap i samtal med patienten. Kunskapen kan möjligtvis i förlängningen påverka samhällets syn på naturen i vardagen i relation till förbättrad hälsa. Det är en möjlig omvårdnadsåtgärd idag och kan förhoppningsvis leda till ytterligare behandlingsmetoder i framtiden.

Referenslista

- Annerstedt, M., Östergren, P., Björk, J., Grahn, P., Skärbäck, E., & Währborg, P. (2012). Green qualities in the neighborhood and mental health - results from a longitudinal cohort study in Southern Sweden. *BMC Public Health*, *12*, 337. doi:10.1186/1471-2458-12-337
- Beute, F., & De Kort, Y. (2018). The natural context of wellbeing: Ecological momentary assessment of the influence of nature and daylight on affect and stress for individuals with depression levels varying from none to clinical. *Health and Place*, *49*, 7-18. doi:10.1016/j.healthplace.2017.11.005
- Bjørnstad, S., Patil, G., & Raanaas, R. (2016). Nature contact and organizational support during office working hours: Benefits relating to stress reduction, subjective health complaints, and sick leave. *Work (Reading, Mass.)*, *53*(1), 9–20. doi:10.3233/WOR-152211
- Borglin, G. (2012) Mixad metod - en introduktion. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod, från idé till examination inom omvårdnad* (s. 269–288) Lund: Studentlitteratur.
- Calogiuri, G., Evensen, K., Weydahl, A., Andersson, K., Patil, G., Ihlebæk, C., & Raanaas, R. (2016). Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Results from a pilot study. *Work (Reading, Mass.)*, *53*(1), 99-111. doi:10.3233/WOR-152219
- De Vries, S., Van Dillen, S., Groenewegen, P., & Spreeuwenberg, P. (2013). Streetscape greenery and health: Stress, social cohesion and physical activity as mediators. *Social Science and Medicine*, *94*, 26-33. doi:10.1016/j.socscimed.2013.06.030
- Edvardsson, D & Wijk, H. (2019). Omgivningens betydelse. I A-K. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder - hälsa och ohälsa* (s.119–146). Lund: Studentlitteratur.
- Ekman, I., Swedberg, K., Taft, C., Lindseth, A., Norberg, A., Brink, E., . . . Sunnerhagen, K. (2011). Person-Centered Care — Ready for Prime Time. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, *10*(4), 248-251. doi:10.1016/j.ejcnurse.2011.06.008
- Florin, J. (2019). Omvårdnadsprocessen. I A. Ehrenberg & L. Wallin (Red.), *Omvårdnadens grunder - ansvar och utveckling* (s.45–76). Lund: Studentlitteratur.
- Friberg, F. (2017a). Att göra en litteraturöversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s. 141–152). Lund: Studentlitteratur.
- Friberg, F. (2017b). Tankeprocessen under examensarbetet. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s. 37–48). Lund: Studentlitteratur.

- Friberg, F. (2017c). Att bidra till evidensbaserad omvårdnad med grund i analys av kvalitativ forskning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s. 129–138). Lund: Studentlitteratur.
- Frumkin, H., Bratman, G., Breslow, S., Cochran, B., Kahn, P., Lawler, J., . . . Wood, S. (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environmental Health Perspectives (Online)*, 125(7), 075001. doi:10.1289/EHP1663
- Folkhälsomyndigheten. (2019a) *Stress*. Hämtad 2019-10-18 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/halsa/psykisk-ohalsa/stress/>
- Folkhälsomyndigheten. (2019b). *Fysisk aktivitet på recept på export*. Hämtad 2019-11-19 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/april/fysisk-aktivitet-pa-recept-pa-export/>
- Forsberg, C., & Wengström, Y. (2015). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur och kultur.
- Försäkringskassan. (2016) *Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest*. Hämtad 2019-10-18 från: https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275d4fe6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES
- Grossi, G., & Perski, A. (2004). Behandling av långtidssjukskrivna patienter med stressdiagnoser: Resultat från en interventionsstudie. *Lakartidningen*, 101(14), 1295–1298.
- Hansen, A. (2019) *Skärmhjärnan*. Stockholm: Bonnier fakta.
- Karlsson, E. K. (2012) Informationssökning. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod, från idé till examination inom omvårdnad* (s. 95–113) Lund: Studentlitteratur.
- Kjellström, S. (2012) Forskningsetik. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod, från idé till examination inom omvårdnad* (s. 70–92) Lund: Studentlitteratur.
- Kondo, M., Jacoby, S., & South, E. (2018). Does spending time outdoors reduce stress? A review of real-time stress response to outdoor environments. *Health and Place*, 51, 136-150. doi:10.1016/j.healthplace.2018.03.001
- Kristenson, M., Wijk, H., Müssener, U. & Hertting, A. (2012). Begreppen hälsa och hälsofrämjande. I A. Hertting & M. Kristensen (Red.), *Hälsofrämjande möten - från barnhälsovård till palliativ vård* (s. 19–22). Lund: Studentlitteratur.
- Li, Q., Kobayashi, M., Kumeda, S., Ochiai, T., Miura, T., Kagawa, T., . . . Kawada, T. (2016). Effects of Forest Bathing on Cardiovascular and Metabolic Parameters in Middle-Aged Males. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. doi.org/10.1155/2016/2587381

- Marselle, M., Warber, S., & Irvine, K. (2019). Growing Resilience through Interaction with Nature: Can Group Walks in Nature Buffer the Effects of Stressful Life Events on Mental Health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), doi:10.3390/ijerph16060986
- Mälardalens högskola. (2019) *Vilken metod?* Hämtad 2019-11-18 från: <https://www.mdh.se/student/stod-studier/examensarbete/omraden/metoddoktorn/metod/vilken-metod-1.29981>
- McCance, T., & McCormack, B. (2019). Personcentrerad omvårdnad. I Leksell, J., Lepp, M. (Red.), *Sjuksköterskans kärnkompetenser* (s.76–88) Stockholm: Liber.
- Naturvårdsverket. (2006). *Naturen som kraftkälla - om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Hämtad 2019-11-28 från: <https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/sofia/gbt986-670452542-3/native/naturen-som-kraftkalla.pdf>
- Nutsford, D., Pearson, A., Kingham, S., & Reitsma, F. (2016). Residential exposure to visible blue space (but not green space) associated with lower psychological distress in a capital city. *Health and Place*, 39, 70-78. doi:10.1016/j.healthplace.2016.03.002
- Oh, B., Lee, K., Zaslowski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L., & Back, M. (2017). Health and well-being benefits of spending time in forests: Systematic review. *Environmental Health And Preventive Medicine*, 22(1), 1–11. doi:10.1186/s12199-017-0677-9
- Olsson, L-E., Karlsson, J., Berg, U., Kärrholm, J., & Hansson, E. (2014). Person-centred care compared with standardized care for patients undergoing total hip arthroplasty-a quasi-experimental study. *Journal Of Orthopaedic Surgery And Research* 2014, 9(95), 1–7. doi:10.1186/s13018-014-0095-2
- Pellmer Wramner, K., Wramner, H., Wramner, B. (2017) *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.
- Pope, D., Tisdall, R., Middleton, J., Verma, A., Van Ameijden, E., Birt, C., . . . Bruce, N. G. (2018). Quality of and access to green space in relation to psychological distress: Results from a population-based cross-sectional study as part of the EURO-URHIS 2 project. *The European Journal of Public Health*, 28(1), 35-38. doi:10.1093/eurpub/ckv094
- Prop. 2002/03:35. *Mål för folkhälsan*. Hämtad från <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2002/12/prop.-20020335/>
- Prop. 2009/10:238. *Framtidens friluftsliv*. Hämtad från https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/proposition/framtidens-friluftsliv_GX03238

- Rappe, E., Kivelä, S.L., & Rita, H. (2006). Visiting outdoor green environment positively impact self-rated health among older people in long-term care. *HortTechnology*, 16(1), 55–59. doi:10.21273/HORTTECH.16.1.0055
- Ringsberg, K. C. (2019). Livsstil och hälsa. I F. Friberg & J. Öhlén (Red.), *Omvårdnadens grunder - perspektiv och förhållningssätt* (s.115–145) Lund: Studentlitteratur.
- Rosén, M. (2012) Systematisk litteraturöversikt. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod, från idé till examination inom omvårdnad* (s. 429–479) Lund: Studentlitteratur.
- Rosén, M. (2019) Evidens och evidensbaserad vård. I J. Leksell & M. Lepp (Red.), *Sjuksköterskans kärnkompetenser* (s.187–203) Stockholm: Liber.
- Sahlin, E., Ahlberg, G., Matuszczyk, J. V., & Grahn, P. (2014). Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress-Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 11(6), 6586-6611. doi:10.3390/ijerph110606586
- Sahlin, E., Ahlberg, G., Tenenbaum, A., & Grahn, P. (2015). Using nature-based rehabilitation to restart a stalled process of rehabilitation in individuals with stress-related mental illness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(2), 1928-1951. doi:10.3390/ijerph120201928
- Sandman, L., & Kjellström, S. (2013). *Etikboken – etik för vårdande yrken*. Lund: Studentlitteratur.
- SBU. (2016). *SBU:s ordförklaringar*. Hämtad 2019-10-21 från: <https://www.sbu.se/sv/var-metod/sbu-ordlista/>
- SBU. (2017). *Vår metod*. Hämtad 2019-11-06 från <https://www.sbu.se/sv/var-metod>
- Statistikmyndigheten. (2015). *Urbanisering - från land till stad*. Hämtad 2019-10-15 från <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2015/Urbanisering--fran-land-till-stad/>
- Stigsdotter, U., Corazon, S., Sidenius, U., Kristiansen, J., & Grahn, P. (2017). It is not all bad for the grey city – A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment. *Health and Place*, 46, 145-154. doi:10.1016/j.healthplace.2017.05.007
- Thomas, F. (2015). The role of natural environments within women’s everyday health and wellbeing in Copenhagen, Denmark. *Health and Place*, 35, 187-195. doi:10.1016/j.healthplace.2014.11.005
- Van Den Berg, A., Maas, J., Verheij, R., & Groenewegen, P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*, 70(8), 1203-1210. doi:10.1016/j.socscimed.2010.01.002

- Västra götalsregionen. (2019a). *Innehåll och aktiviteter*. Hämtad 2019-11-28 från: <https://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/om-grona-rehab/innehall-och-aktiviteter/>
- Västra götalsregionen. (2019b). *Ny satsning långtidssjukskrivna 2019*. Hämtad 2019-11-28 från: <https://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/rehabilitering--kurser/ny-satsning-langtidssjukskrivna-2019/>
- Willman, A., Bahtsevani, C., Nilsson, R., Sandström, B. (2016). *Evidensbaserad omvårdnad, en bro mellan forskning och klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur.
- Zijlema, W., Avila-Palencia, I., Triguero-Mas, M., Gidlow, C., Maas, J., Kruize, H., . . . Nieuwenhuijsen, M. (2018). Active commuting through natural environments is associated with better mental health: Results from the PHENOTYPE project. *Environment International*, 121(Part 1), 721–727. doi:10.1016/j.envint.2018.10.002
- Östlund, L. (2017). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s. 59–82). Lund: Studentlitteratur.

Bilaga, artikelöversikt

Tabell 2. Sammanfattning av artiklarna inkluderade i resultatet.

Artikels namn författare publiceringsår land	Syfte	Urval	Material och metod	Resultat	Kvalité
Green qualities in the neighborhood and mental health - results from a longitudinal cohort study in Southern Sweden. Annerstedt m.fl. (2012) Sverige	Undersöka om det finns ett samband mellan närhet till gröna miljöer och utveckling av mental ohälsa. Om miljöerna hade olika effekt, om livsstilsfaktorer som ekonomisk stress, levnadsvillkor och fysisk aktivitet spelar roll.	Totalt analyserades 7549 personers svar. Deltagare 18–80 år som bodde i södra Sverige svarade på hälsoenkät. De som bodde i större städer valdes bort och de som flyttat mellan mätillfällena.	Kvantitativ longitudinell kohortstudie. Hälsoenkäternas svar jämfördes mellan 1999/2000 och 2005. Fick en geografisk kod efter vart de bodde, vilka områden de hade i sin närhet.	Att bara vara i naturen gav ingen samband med förbättrad mental hälsa. Men att röra på sig och ha tillgång till “serene” (lugn naturplats) eller “spacious” (avslappnade öppen natur) minskade risken för mental ohälsa, signifikant endast för kvinnor. Resultatet tyder ändå på att vi borde använda naturplatser för att öka hälsan i befolkningen.	Hög
The natural context of wellbeing: Ecological momentary assessment of the influence of nature and daylight on affect and stress for individuals with depression levels varying from none to clinical. Beute och de Kort (2017) Nederländerna	Undersöka hur vardaglig utsättning för natur och dagsljus påverkar personers stressnivåer i olika stadier av mental hälsa och affektiva symtom.	59 deltagare. Deltagarna hade varierande depressionssymtom från inga till fullständiga, de fick fylla i en enkät innan studien började och delades in i en “frisk” och “sjuk” grupp efter detta.	Kvantitativ longitudinell studie. Varje deltagare fick en telefon där de varje morgon och åtta gånger under dagen fick svara på frågor om miljön de befann sig i och sitt humör.	Välgörande med natur och dagsljus för affektiva symtom, viss effekt på stress och stressrelaterade utfall. Naturvistelse, men inte dagsljus, hade större effekt för dem i behov av återhämtning vilket tydliggör den fysiska miljöns betydelse för vår mentala hälsa.	Hög

<p>Nature contact and organizational support during office working hours: Benefits relating to stress reduction, subjective health complaints, and sick leave.</p> <p>Bjørnstad m.fl. (2016)</p> <p>Norge</p>	<p>Undersöka om naturkontakt på jobbet kan kopplas till bättre hälsa, mindre stress och högre närvaro på jobbet. Om socialt stöd från arbetsplatsen kan förstärka det eventuella sambandet mellan naturkontakt och förbättrad hälsa.</p>	<p>1769 inbjudningar skickades. Efter exkludering analyserades 565 formulär.</p> <p>Ett mail skickades till chefen på olika kontor i Norge, som i sin tur mailade ut formuläret till sina arbetare.</p>	<p>Kvantitativ tvärsnittsstudie.</p> <p>En undersökning på webben användes för att samla in data från kontorsarbetande i Norge. En logisk regressionsanalys och flera linjära analyser gjordes på de svar där deltagarna uppfyllde kraven (565 st).</p>	<p>Naturkontakt inomhus så som krukväxter, tavlor och utsikt från fönster gav mindre jobbstress, färre hälsoklagomål och färre sjukdagar. Det sociala stödet på jobbet spelade in i den minskade stressen och färre sjukdagar. Naturkontakt utomhus gav inget pålitligt resultat i denna studie eftersom de anställda hade få möjligheter till detta, dock minskade sjukdagar något. Mer naturliga inslag på ett kontor kan förändra det sociala klimatet.</p>	<p>Hög</p>
<p>Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Result from a pilot study.</p> <p>Calogiuri m.fl. (2016)</p> <p>Norge</p>	<p>Kartlägga om träning i grönområden har fysisk och/eller psykologisk effekt på stress.</p>	<p>14 deltagare.</p> <p>350 personer från två olika arbetsplatser bjöds in till att delta i undersökning. 23 valde att delta. Efter ett bortfall av de som inte passade för studien kvarstod 14 deltagare, sju kvinnor och sju män 45 år (+/-8).</p>	<p>Randomiserad kontrollerad studie (RCT), pilotstudie.</p> <p>Primära och uppföljande mätningen genomfördes. Deltagarna bjöds in till ett möte där de fick en introduktion, dock nämndes inte vad som skulle studeras. Den ena gruppen fick sedan genomföra testerna inomhus i en gymnastiksal medan den andra gruppen var utomhus. De två olika fysiska testerna var ett cykelpass och ett styrkepass. Alla tester genomfördes på arbetstid.</p>	<p>Studien visar stressrelaterade fördelar med att träna utomhus på arbetsplatsen kontra inomhus.</p> <p>Studien hittar samband mellan träning utomhus och stress. Deltagarna upplevde sig mer engagerade i träningen. Diastoliskt blodtryck samt CAR (kortisolavvackningsresponsen) värdena är lägre hos de som tränat utomhus. Bortsett från föregående märks inga skillnader och resultatet visar därför ingen generell signifikans att utomhusträning påverkar stress.</p>	<p>Medel</p> <p>350 bjöds in, endast 23 svarade. Efter exklusion ingick enbart 14 deltagare.</p>
<p>Streetscape greenery and health: Stress, social cohesion and physical activity as mediators.</p> <p>De Vries m.fl. (2013)</p> <p>Nederländerna</p>	<p>Undersöka tre olika mekanismer som kan användas för att uppnå bättre hälsa: dämpning av stress, stimulans av fysisk aktivitet och social sammanhållning.</p>	<p>Totalt användes och analyserades 1641 enkäter.</p> <p>100 deltagare per grannskap valdes randomiserat ut av en databas. 8000 fick därmed post och/eller email med en enkät att fylla i.</p>	<p>Kvantitativ tvärsnittsstudie.</p> <p>Totalt observerades 320 stadsgator i fyra städer och 80 grannskap i Nederländerna 2007. Gatans grönska värderades från 1 till 5. Deltagaren fyllde i enkäter om hälsorelaterade problem, stress, socialt sammanhang, fysisk aktivitet och socioekonomi.</p>	<p>Fann ett samband mellan grönska längs stadsgatan och upplevd hälsa, främst stress och social sammanhållning visade positiva resultat. Resultatet visade ingen validitet mellan fysisk aktivitet och gröna stadsgator. Inget orsakssamband kan fastslås pga metoden med tvärsnitt och enkäter.</p>	<p>Låg</p> <p>Otydligt syfte. Vill bevisa sin egen tidigare studie. Valde aktivt ut homogena grannskap, alla grupper ej representerade.</p>

<p>Growing resilience through interaction with nature: can group walks in nature buffer the effect of stressful life events on mental health?</p> <p>Marselle m.fl. (2019)</p> <p>Storbritannien</p>	<p>Undersöka om grupp promenader i naturen kan bidra med en buffert för att bättre klara av stressfyllda moment i livet och mental ohälsa. Aspekter som kan påverka detta är naturvistelse, social interaktion och fysisk aktivitet.</p>	<p>1516 deltagare ingick i studien.</p> <p>1081 av dem gick på grupp promenader i naturen medan 306 deltog som jämförelsegrupp. En homogen grupp på 55 år eller äldre med liknande bakgrund.</p>	<p>Kvantitativ longitudinell, observationsstudien.</p> <p>Två naturgrupper som promenerade tillsammans i naturen, i olika grad. En jämförelsegrupp som inte deltog i någon grupp promenad. Alla fick fylla i ett frågeformulär som sedan analyserades.</p>	<p>Grupp promenader i naturen kan vara en betydelsefull intervention för personer som lider av mental ohälsa. De som promenerade i naturen upplevde minskad stress och ökat välmående. Går ej att klargöra om effekten beror på promenaden eller naturen.</p>	<p>Hög</p>
<p>Residential exposure to visible blue space (but not green space) associated with lower psychological distress in a capital city.</p> <p>Nutsford m.fl. (2016)</p> <p>Nya Zeeland</p>	<p>Undersöka om närvaron av grönt eller blått område kan associeras med lägre psykisk stress. För att validera resultatet undersöktes också om tillgängligheten av blåa miljöer påverkade människans tänder.</p>	<p>442 deltagare i en hälsoundersökning</p>	<p>Kvantitativ tvärsnittsstudie.</p> <p>Kessler Psychological Distress Scale användes, ett frågeformulär med 10 frågor om humörsvängningar, ångest samt tidigare mentala diagnoser. Det är ett sedan tidigare använt instrument som är bra lämpat på stora populationer. För att sedan sammanställas med geografisk data.</p>	<p>Hög närvaro av blått område, utsikt över vatten från hemmet, förknippades med lägre psykisk ohälsa. Ingen signifikans hittades av de gröna områdena.</p> <p>Ej generaliserbart till andra länder. Resultatet kan bero på priserna som hus med havsutsikt har, detta diskuteras.</p>	<p>Hög</p>
<p>Quality of and access to green space in relation to psychological distress: results from a population-based cross-sectional study as part of the EURO-URHIS 2 project.</p> <p>Pope m.fl. (2018)</p> <p>Storbritannien</p>	<p>Undersöka sambandet mellan tillgång till grönområden och psykisk ohälsa.</p>	<p>578 (35%) av populationen svarade.</p> <p>1680 vuxna, över 18 år, en randomiserad grupp av människor i staden Sandwell, i Storbritannien fick ett utskick av två enkäter.</p>	<p>Kvantitativ tvärsnittsstudie, pilotstudie.</p> <p>Två enkäter analyserades. 12-item General Health Questionnaire som identifierar psykisk ohälsa. En enkät som handlar om upplevelsen av grönområden, om den finns nära och skapar ett lugn och återhämtning.</p>	<p>Signifikant positiva effekter av närhet och hög kvalitet av grönområden vid psykisk ohälsa, även förmågan att använda naturen för att uppleva återhämtning och avkoppling.</p> <p>Ej generaliserbart pga lågt antal svar. Flest svar av personer som var äldre.</p>	<p>Medel</p> <p>Liten homogen grupp från samma område som svarade.</p>

<p>Nature-based stress management course for individuals at risk of adverse health effects from work-related-stress-effects on stress related symptoms workability and sick leave.</p> <p>Sahlin m.fl. (2014)</p> <p>Sverige</p>	<p>Undersöka om ett 12-veckorsprogram inriktat på natur och trädgårdsarbete kan minska symtom av stress, utbrändhet och minskning på sjukskrivningar i Sverige.</p>	<p>33 kvinnor som jobbade inom administration eller hälso- och sjukvård inom VGR ingick i studien.</p> <p>Rekryteringen gjordes från nature-based stress management (NBSM) som är en kurs för personer med utbrändhet, stress och/eller sjukskrivning.</p>	<p>Kvalitativ och kvantitativ metod med utforskande design.</p> <p>Gruppen träffades tre timmar, två gånger i veckan i 12 veckor. Enkäter för att utvärdera måendet gjordes, samt semistrukturerade intervjuer med deltagarna.</p>	<p>Analysen visade ingen signifikant skillnad, däremot hittades en förbättring bland deltagarna från uppföljningsenkäterna.</p> <p>Resultaten från intervjuerna direkt efter terapiperioden finner en förbättrad hälsa i form av minskande utbrändhet, stress och sjukskrivning samt en förbättrad förmåga till att jobba. Upplevelsen av stress minskade även i följd till detta program. Det visar stärkande effekter som naturen erbjuder.</p>	<p>Hög</p>
<p>Using nature-based rehabilitation to restart a stalled process of rehabilitation in individuals with stress-related mental illness.</p> <p>Sahlin m.fl. (2015)</p> <p>Sverige</p>	<p>Studera effekterna av naturterapi för patienter med utmattningssymtom och stressrelaterad mental ohälsa. Samt antalet sjukskrivningar och sjukvårdsbesök hos gruppen som fick naturterapi respektive traditionell yrkesterapi.</p>	<p>57 deltagare i naturterapi-gruppen.</p> <p>Alla jobbade i VGR och hade varit sjukskrivna minst tre månader för stressrelaterade diagnoser, 44 st kvarstod för jämförelse med yrkesterapi-gruppen. 45 st i yrkesterapi-gruppen.</p>	<p>Kvantitativ observationsstudie med utforskande design.</p> <p>Enkäter fylldes i av deltagarna naturterapi-gruppen om utbrändhet, depression, oro och välmående vid flera tillfällen. Deltagarna genomgick 16 veckor på Grön rehab, därefter 12 veckor för att återgå till en sysselsättning. Mätningar av sjukskrivning och sjukvårdsbesök gjordes i båda grupperna men de var i olika faser av sin rehabilitering och kunde inte jämföras rakt av.</p>	<p>Lägre poäng för utbrändhet, depression och oro samt ökat välmående för gruppen med naturterapi, även färre besök hos sjukvården.</p>	<p>Hög</p>

<p>It is not all bad for the grey city - A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment.</p> <p>Stigsdotter m.fl. (2017)</p> <p>Danmark</p>	<p>Skapa mer kunskap kring återhämtningen i historisk stadsmiljö och naturlig miljö i en botanisk trädgård.</p>	<p>51 kvinnliga studenter rekryteras efter intresse.</p>	<p>Kvantitativ longitudinell överkorsningsstudie.</p> <p>Deltagarna växlade mellan båda miljöerna där de fick promenera med också sitta still. Blandade metoder mätte fysiska parametrar som blodtryck och skillnad i pulsters frekvens, fyllighet osv. Men även psykologiskt som humörändring och upplevd återhämtning.</p>	<p>Promenad i naturlig miljö gav bättre humör och återhämtning. Mätningen av de fysiska parametrarna gav ingen skillnad i stan eller naturen, resultatet stödjer delvis tidigare forskning. Detta bör påverka hur städer utformas så befolkningen kan må bättre. Resultat går ej att generalisera, homogen grupp.</p>	<p>Hög</p>
<p>The role of natural environments within women's everyday health and wellbeing in Copenhagen, Denmark.</p> <p>Thomas (2015)</p> <p>Danmark</p>	<p>Undersöka hur kvinnor från olika socioekonomiska områden använder naturområden i sin vardag för att påverka sitt psykiska mående.</p>	<p>25 kvinnor mellan 18–60 år från olika delar av stan. Intervjuade också beslutsfattare.</p>	<p>Kvalitativ metod.</p> <p>25 semistrukturerade intervjuer samt fyra fokusgrupper genomfördes.</p>	<p>Att vara utomhus bidrar till fysisk aktivitet och många psykiska förbättringar. Dock var det inte lika lätt för överviktiga kvinnor. Ger inte samma återhämtning för alla kvinnor, överviktiga och bakgrund med låg inkomst kände sig dömda och undvek dessa platser. Stor skillnad vad kvinnorna svarade beroende på ålder, bakgrund, familjesituation.</p>	<p>Medel</p> <p>Urvalet görs för att hitta kvinnor som inte är utomhus lika mycket.</p> <p>Metoden beskrivs bristfälligt.</p>
<p>Green space as a buffer between stressful life events and health.</p> <p>Van den Berg m.fl. (2010)</p> <p>Nederländerna</p>	<p>Kartlägga om naturens närvaro kan minska negativa hälsoeffekter av stressrelaterade livshändelser.</p>	<p>Urvalet gjordes från en randomiserad grupp av människor från 104 primärvårdscentraler i Nederländerna.</p>	<p>Kvantitativ tvärsnittsstudie.</p> <p>Stressrelaterade livshändelser kontrollerades genom en hälsoenkät. Intervjuer om individens upplevda hälsa generellt, sin mentala hälsa, samt antal hälso-klagomål de senaste 14 dagarna. 4529 intervjuer analyserades. Denna data kombinerades sedan med en hur mycket grönområden som fanns inom radie av 1 och 3 km.</p>	<p>Upplevd allmän ohälsa, hälso-klagomål, mental ohälsa och stressande livshändelser dämpas av att ha ett grönområde inom radie på 3 kilometer. De som bodde i områden med stor mängd grönområden upplevde mindre stress.</p> <p>Begränsat resultat som ej kan stå som grund för kliniska slutsatser.</p>	<p>Hög</p>

<p>Active commuting through natural environments is associated with better mental health: Results from the PHENOTYPE project.</p> <p>Zijlema m.fl. (2018)</p> <p>Spanien, Nederländerna, Litauen och Storbritannien.</p>	<p>Kartlägga sambandet mellan pendling genom naturliga miljöer, förbättrad mental hälsa och reducering av stress. Samt om intensiteten i pendlingen och kvalitén på den naturliga miljön spelar in.</p>	<p>3599 vuxna, som alla pendlade till jobbet på olika sätt, deltog i studien.</p>	<p>Kvantitativ tvärsnittsstudie.</p> <p>Utfördes i fyra europeiska länder, Spanien, Nederländerna, Storbritannien och Litauen. Enkäterna skickades ut till deltagarna som handlade om hur ofta personen pendlar i naturlig miljö samt deltagarnas upplevda mentala hälsa.</p>	<p>Aktiv pendling genom naturliga områden visar förbättring av det mentala måendet, i jämförelse med aktiv pendling som inte är i naturliga områden. Det är miljön som har betydelse.</p>	<p>Hög</p>
--	---	---	---	---	------------