



manimalis

Djur förbättrar sömnen hos äldre

2008-01-04

Ett japanskt forskarlag har för första gången kartlagt hur aktiviteter med djur påverkar sömn hos personer på äldreboenden. De fann att även korta perioder tillsammans med djur har positiva effekter för både sömnens längd och kvalitet. Det visade sig även att program med varierade aktiviteter, gav störst effekt.

Om sömn hos äldre som lider av demens kan förbättras, ökar också möjligheterna att lindra sjukdomens symptom. Därigenom förbättras patienternas mentala och fysiska hälsa. Tidigare undersökningar av aktiviteter med djur har kunnat påvisa positiva effekter i sömnkvalitet hos demensdrabbade. Nu har ett japanskt forskarlag vid Teikyo University även kunnat påvisa att sömnens längd såväl som sömnens kvalitet påverkas positivt när personer på äldreboende får möjlighet till aktiviteter med djur.

– Vi vet att djur har många positiva effekter på oss människor och vi skulle kunna spara mycket pengar bland annat inom vården om vi lärde oss använda djuren på rätt sätt, säger Ulla Björnehammar, ordförande för Manimalis.

Forskarlaget övervakade 8 patienter under 9 veckor för att se hur deras sömn påverkades av aktiviteter med djur. De deltagande patienterna fick först möjlighet att genomföra aktiviteter tillsammans med djur under 40 minuter varje eftermiddag i tre veckors tid. Därefter följde en treveckorsperiod med traditionell behandling. De sista tre veckorna infördes programmet med djur återigen. Forskarna övervakade även två patienter som endast tog del av traditionell behandling.

Resultatet av undersökningen visade att patienterna sov både bättre och längre under de veckor när aktiviteter med djur genomfördes. Sömnen hos de två kontrollpersonerna påverkades inte alls. De fann även att de positiva effekterna var som störst under den andra treveckorsperioden med sällskapsdjur. Det är därför viktigt att överväga frekvens, olika former av aktiviteter med djur samt vilka perioder som bäst kan användas till viloperioder, om man vill nå störst effekt av terapi med sällskapsdjur.

För ytterligare kommentarer:

Ulla Björnehammar

ordförande Manimalis

Mobil: 070-322 30 77

E-post: ulla@manimalis.se

För mer information om Manimalis:

Klas Nilsson

Manimalis

Tel: +46 8 508 93 514

Mobil: +46 70 453 65 88

e-post: klas@manimalis.se

Manimalis är en ideell organisation med syftet är att öka kännedomen om sällskapsdjurens positiva effekter på enskilda människor och samhället. Manimalis stöds av Agria Djurförsäkring och Mars Sverige ab, tillverkare av bl.a. Pedigree® hundmat och Whiskas® kattmat. Manimalis har nära samarbeten med bland andra Sveriges Lantbruksuniversitet, Svenska Kennelklubben, Nationella Stiftelsen för Hästhållningens Främjande och Zoobranschens Riksförbund. Manimalis tillhör det internationella nätverket IAHAIO – International Association of Human-Animal Interaction Organizations. Läs mer om Manimalis på www.manimalis.se.