

Myndin sýnir hinar fjórar mismunandi aðstæður sem viðbrögð voru könnuð við.

Aðstæður 1: Prófun á þeim aðstæðum sem voru fyrir hendi á biðstofu dag- og göngudeildar krabbameinslækninga við upphaf rannsóknar, það er hvítir veggir og enginn gróður.

Aðstæður 2: Hvítir veggir og gróðri bætt inn.

Aðstæður 3: Ljósbrúnir veggir og enginn gróður.

Aðstæður 4: Ljósbrúnir veggir og gróðri bætt inn á nýjan leik.



Biðstofur og heilsufar

■■■ Hávar Sigurjónsson

Betri biðstofur er yfirskrift rannsóknar á biðstofu dag- og göngudeildar krabbameinslækninga á Landspítala við Hringbraut sem fór fram í febrúar á síðastliðnu ári. Að rannsókninni stóð þverfaglegt teymi, þau Auður I. Ottesen ritstjóri og garðyrkjufræðingur, Hulda Þórey Gísladóttir iðjupjálfi, Rut Káradóttir innanhússarkitekt og Páll Jakob Líndal doktorsnemi í umhverfissálfræði. Ábyrgðarmaður rannsóknarinnar var dr. Sigríður Gunnarsdóttir, forstöðumaður fræðasviðs í krabbameinshjúkrun.

Í rannsóknarskýrslunni segir að: „Í rannsóknnum á áhrifum umhverfis á fólks hefur mikið verið litið til sálfræðilegrar endurheimtar (*psychological restoration*) sem skilgreind hefur verið sem endurnýjun líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar getu sem hefur minnkað vegna álags við að mæta kröfum hversdagsins.“

Í rannsóknarskýrslunni eru tíundaðir þrjú meginþættir í umhverfinu sem rannsóknir hafa sýnt að hafa áhrif á líðan sjúklinga og bata þeirra.

1. Arkitektúr, það er tiltölulega varanlegir þættir í hönnun umhverfis sem kostar fyrir höfn að breyta, svo sem stærð herbergja, rýmismyndun, staðsetning glugga og þess háttar.
2. Ytri þættir, svo sem ljós, hitastig, hávaði og lykt.
3. Fyrirkomulag innanhúss, það er þættir í hönnun sem tiltölulega auðvelt er að breyta, svo sem húsgögn, litir, listaverk og plöntur.

Í rannsókninni var kannað hvort mat sjúklinga á líkum þess að upplifa sálfræðilega endurheimt yrði jákvæðara ef litum

á veggjum biðstofu dag- og göngudeildar krabbameinslækninga á Landspítala við Hringbraut yrði breytt og gróðri komið þar fyrir. Þátttakendur voru 116 (58% konur og meðalaldur 60 ár), allir í virkri krabbameinsmeðferð á þeim tíma sem rannsóknin var gerð. Bornar voru saman fjórar aðstæður (hvítir veggir - enginn gróður; hvítir veggir - gróður; ljósbrúnir veggir - enginn gróður; ljósbrúnir veggir - gróður). Niðurstöður sýndu að breytingarnar höfðu engin áhrif á karla en gróður hafði bein jákvæð áhrif á mat kvenna á líkum þess að upplifa endurheimt. Þegar hrifningu og fjarveru var bætt inn í líkanið sem miðlunarbreytum, kom í ljós að báðar breyturnar miðluðu áhrifum gróðurs á mat kvenna á líkum þess að upplifa endurheimt. Fjarvera miðlaði einnig áhrifum veggglitar á mat kvenna. Niðurstöðurnar sýndu einnig að konur, í samanburði við karla, telja umhverfið síður henta til sálfræðilegrar endurheimtar.

Byggt á vísindalegum grunni

Læknablaðið ræddi við Pál Jakob Líndal er stundar doktorsnám í umhverfissálfræði við háskólann Sydney í Ástralíu og bað hann að gera grein fyrir hugmyndunum er liggja að baki rannsókninni.

„Aðdragandi þessa verkefnis var viðtal er birtist í *Morgunblaðinu* í febrúar 2009 við dr. Elísabetu Hjörleifsdóttur lektor í hjúkrunarfræði við Háskólann á Akureyri, en hún var að segja frá niðurstöðum doktorsverkefnis síns þar sem meðal annars kom

fram að sjúklingum í krabbameinsmeðferð á Landspítalanum þótti umhverfi stofnunarinnar gera meðferðina erfiðari en ella. Þetta átti reyndar sérstaklega við um konur í krabbameinsmeðferð. Þetta viðtal vakti athygli Auðar I. Ottesen sem setti fram þá hugmynd á stofnfundi samtakanna Umhverfi og vellíðunar í mars 2009, hvort samtökin gætu ekki tekið að sér að bæta umhverfi krabbameinsdeildarinnar. Þetta varð síðan til þess að þetta verkefni fór af stað. Það gekk mjög vel að vinna hugmyndinni fylgi og okkur var tekið mjög vel af yfirstjórn spítalans. Ýmsir aðilar voru fúsir til að styrkja verkefnið og það stóð alveg undir kostnaði. Strax í upphafi ákváðum við að byggja nálgun okkar algjörlega á vísindalegum grunni, það er að nýta þær fjölmörgu rannsóknarniðurstöður og kenningar innan umhverfissálfræðinnar sem til eru. Það er í samræmi við markmið samtakanna Umhverfi og vellíðunar að þessi nálgun sé notuð meira en gert er við hönnun og skipulag bygginga og umhverfis.“

Páll Jakob segir að einmitt vegna þess að rannsóknin var gerð eftir vísindalegri forskrift hafi breytingar á biðstofunni ekki verið jafn miklar og annars hefði mátt ætla. „Til að geta haldið utan um sértæk áhrif gróðurs og veggglitar og gert á þeim tölfraðilega útreikninga var mikilvægt að hafa breytingarnar hófstílltar. Of víðamiklar breytingar á sama tíma hefðu gert tölfraðilega úrvinnslu mjög flókna, ef ekki ómögulega, og í framhaldinu hefði enginn haft hugmynd um hvaða hlutir væru að



Læknastöðin Mjódd



Læknastöðin Mjódd



Geðdeild LSH



Bráðamóttakan Fossvogi

virka og hverjir ekki. Breytingarnar voru því bara hugsaðar sem fyrsta skrefið í lengri vegferð og buðu upp á fjórar mismunandi umhverfisaðstæður.

Í stórum dráttum voru niðurstöðurnar þær að karlar og konur upplifðu breytingar með ólíkum hætti en slíkur kynjamunur er býsna algengur í rannsóknnum í umhverfissálfræði og er mikilvægt rannsóknarefni útaf fyrir sig. Þannig höfðu breytingarnar ekki tölfræðilega marktæk áhrif á mat karla, ólíkt því sem gerðist hjá konum. Hjá konum hafði bæði breyttur veggglitur og innsetning gróðurs tölfræðilega marktæk áhrif, með öðrum orðum má segja að konur töldu að biðstofuumhverfi með ljósbrúnum veggjum og gróðri leiddi frekar til sálfræðilegrar endurheimtar og þar af leiðandi til betri líðanar en hvítmáluð biðstofa án gróðurs. Sé nánar rýnt í niðurstöðurnar kemur í ljós að konum finnst gróðurinn gleðja augað og skapa ákveðna andlega fjarveru frá daglegu amstri og skyldum. Rannsóknir hafa sýnt að slík „hrifning“ og „fjarvera“ eru mikilvægar forsendur sálfræðilegrar endurheimtar. Ef lítið er til veggglitarins þá töldu konurnar hann einnig hjálpa mikið við að skapa hina andleg fjarveru.

Það er þó mikilvægt að taka fram að áhrif breytinganna voru almennt séð tiltölulega hógvær, sem í sjálfu sér þarf ekki að koma á óvart. Í sinni upprunalegu mynd fékk biðstofan falleinkunn hjá konum en eftir breytingarnar var hún orðin sæmileg. Svigrúm til frekari betrubóta er því enn mikið, sem sýnir í raun hversu óaðlaðandi og ágengt umhverfi þessarar biðstofu var.“

Tengslin við náttúruna

Eitt af því sem flestir þekkja á eigin sinni og rannsóknir innan umhverfissálfræði hafa dyggilega stutt eru heilsubætandi áhrif gróðurs fyrir fólk. „Vissan er slík að nánast er hægt að fullyrða það. Gróður og þar með einhvers konar tengsl við náttúruna hafa róandi og heilandi áhrif. Grænn litur, og svokallaðir jarðarlitir almennt, eru taldir hafa góð og heilandi áhrif. Þetta hefur verið vitað um aldir og fólk hefur ávallt leitað til náttúrunnar þegar efla á sál og líkama. Fólk hefur einnig sóst eftir að skreyta umhverfi sitt með hlutum úr náttúrunni eða líkja eftir þeim. Þróunin á 20. öldinni í spítalaumhverfi sérstaklega beindist þó mest að tæknilegum lausnum og að hönnun þess miðaði að því að byggja

yfir þau tæki og tól sem þyrfti til að stunda nútímalækningar. Þær byggingar sem við höfum í dag eru í rauninni byggðar utan um tæknina fremur en sjúklinginn og því varla hægt að segja að spítalaumhverfi nútímans sé aðlaðandi. Þarna fórum við svolítið útaf sporinu og þá er ekkert annað að gera en vippan sé aftur inn á það og taka umhverfisþættina miklu markvissari og sterkari tókum.“

Umhverfissálfræði er hraðvaxandi fræðigrein og Páll Jakob segir að vitund fólks um áhrif umhverfisins á andlega og líkamlega líðan þess sé sífellt að aukast. „Það er ekki bara umhverfisþættir eins og efnamengun eða hávaði sem hafa áhrif á okkur. Sífellt er að koma betur í ljós að skipulag og hönnun umhverfis, jafnt á stórum og smáum skala hefur, mikil og margvísleg áhrif á líðan og lífsgæði fólks. Sem lítið dæmi um það má nefna að samhliða söfnun rannsóknargagna skráðum við sætin sem fólk settist í þegar það beið á biðstofunni og komumst að því að í eina sætaröð settist aldrei neinn nema tilneyddur. Slíkt kemur ekki á óvart, enda afar ólíklegt að fólk sem er að sækja sér lækningu við hættulegum sjúkdómi,



Læknavaktin



Húðlæknastöðin Smáratorgi

líði vel með að horfa af stuttu færi beint framan í aðra sjúklinga eða aðstandendur meðan það bíður þess að komast undir læknishendur. Þarna hafði sætauppstillingin verið ákveðin algjörlega án tillits til sálfræðilegra þátta. Dæmið er því kjörið til að sýna hversu mikilvægt er að sjónarmið umhverfissálfræðinnar fái sitt rými.“

Sálfræðileg endurheimt

„Rannsóknir undanfarinna ára hafa einnig sýnt að skortur á því að upplifa endurheimt getur haft mjög neikvæð áhrif á heilsufar,“ segir Páll Jakob.

Hann vitnar í skýrsluna þar sem segir að: „Ólíkt umhverfi er misvel til þess fallið að stuðla að endurheimt en samkvæmt kenningunni um tengsl athygli og endurheimtar (*attention restoration theory*) er umhverfi sem býr yfir tilteknum eiginleikum best til þess fallið að stuðla að endurheimt. Sá eiginleiki sem er mikilvægastur í þessu samhengi er hrifning og vísar hann til þess að í umhverfinu sé að finna áreiti eða ferla sem fólki finnst áhugavert að skoða og rannsaka. Annar eiginleiki er að umhverfið vekji upp tilfinningu um að fjarveru frá hinu daglega amstri sem krefst athygli og ábyrgðar.“

Það virðist alveg ljóst af þessu að víða má huga betur að umhverfi sjúklinga á sjúkra- og heilsustofnunum og nýta sér þá niðurstöður rannsókna í umhverfissálfræðinni til að hitta naglann sem best á höfuðið eða eins og segir í lokaorðum rannsóknarskýrslunnar *Betri biðstofur*:

„Frumskilyrði er þó að frekari aðgerðir byggist á vísindalegum grunni, þannig að hægt sé að bæta umrætt umhverfi með kerfisbundnum hætti, jafnframt því sem



Barnspítali Hringins

hlutlausar mælingar fari fram á árangri þeirra aðgerða sem lagt er út í hverju sinni. Þannig má eins og frekast er unnt tryggja að umhverfið stuðli að endurheimt meðal sjúklinga, auki vellíðan þeirra og velferð.“

Þess má að lokum geta að við lok verkefnisins, sem voru formlega í nóvember 2011, gáfu samtökin Umhverfi og vellíðan, með stuðningi frá Actavis, stækkaðar náttúru- og landslagsljósmyndir eftir Pál Jökul.

„Áður en þessi verklok fóru fram voru veggir á gangi dag- og göngudeildar krabbameinslækninga (11C), framan við

biðstofuna, málaðir í ljósbrúnum litum og myndirnar hengdar upp. Þetta verkefni var ekki hluti af rannsókninni en breytingarnar voru byggðar á niðurstöðum rannsóknarinnar og vísindalegum niðurstöðum innan umhverfissálfræðinnar. Þær voru hugsaðar sem punkturinn yfir i-ið varðandi það hvernig hægt væri að breyta óaðlaðandi spítalaumhverfi í vistlegt og aðlaðandi rými. Aftur er hér um fremur hógværar breytingar að ræða, sem hægt væri svo að bæta við í framtíðinni,“ segir Páll Jakob að lokum.

Læknastofur til leigu

Fjórar læknastofur til leigu að Sogavegi 108 (fyrir ofan Garðsapótek).
Nánari upplýsingar veitir Haukur Ingason í síma 8645590.