



# Rasta hunden och tvätta fönster – vardagsaktivitet för en god hälsa

ARBETSTERAPEUTER OCH LEVNADSVANOR UTIFRÅN SOCIALSTYRELSENS  
NATIONELLA RIKTLINJER FÖR SJUKDOMSFÖREBYGGANDE METODER



SVERIGES  
**ARBETSTERAPEUTER**

Rasta hunden och tvätta fönster – vardagsaktivitet för en god hälsa, 2017

© Sveriges Arbetsterapeuter

Layout: Gelinda Jonasson

Foto: Colourbox

[www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se)

# Hälsa, aktivitet och arbetsterapi

Dagligen läser vi om att vuxna är stressade av för mycket att göra och att många känner att dygnet inte räcker till för allt som måste göras. Det är välkänt att obalansen i vardagen på sikt leder till ohälsa.

Vardagens alla aktiviteter bildar stommen i våra liv och utgör de rutiner som är viktiga för oss. Därför behöver vi hitta aktiviteter som är meningsfulla och roliga, både för sig själv och tillsammans med andra. Även om omgivningen, både den fysiska och sociala, ger möjligheter att utföra aktiviteterna kan de också innebära hinder för oss.

Vissa aktiviteter kan upplevas mer meningsfulla än andra, till exempel att arbeta och leka, medan biobesök kan vara mer av en lustfylld aktivitet. När vi umgås med vänner kan vi uppleva det som både meningsfullt och lustfyllt. Städa och handla upplevs däremot ofta som rutinmässiga vardagsaktiviteter.

Arbetsterapi grundar sig på att människan i alla åldrar är aktiv och delaktig i olika sammanhang. Förmågan att vara aktiv är en viktig del för vi ska uppleva att vi har en så god hälsa och ett så stort välbefinnande som möjligt.

## Utgå från vardagens aktiviteter

Vår vardag innehåller en mängd aktiviteter som vi formar utifrån våra möjligheter, där fysiska, sociala och ekonomiska faktorer skapar möjligheter men också begränsar oss.

En del aktiviteter är nödvändiga, som till exempel att laga mat och betala räkningar. Vissa aktiviteter är ibland lustfyllda men också arbetsamma att utföra, vilket kan variera beroende på ålder och andra omständigheter. Det finns också aktiviteter som upprepas dagligen och kan betraktas som rutiner som får vardagen att fungera och ger en rytm till vardagen.

## Effektiv arbetsterapi

Arbetsterapeuter använder olika metoder, ofta med en tydlig pedagogisk förankring, för att ge stöd till personer att både utveckla och bevara en hälsosam livsstil.

De personer som arbetsterapeuter möter har olika aktivitetsproblem som är orsakade av skada, sjukdom eller funktionsnedsättning. Ofta behöver de stöd för att inte utveckla ny ohälsa eller ytterligare försvåra symtom som de redan har.

Behandlingen inom arbetsterapi förutsätter fysiska möten med personen och sker oftast i vardagsmiljön eller vid någon vårdinrättning, där behandlingen också kan ges i form av gruppintervention. I arbetsterapeutens möten med patienterna är enkla råd och rådgivande samtal naturliga åtgärder för att förebygga sjukdomsutveckling som är orsakad på grund av ohälsosamma levnadsvanor.

Enkla råd och rådgivande samtal kan och bör inkluderas i redan existerande arbetsterapeutiska metoder – exempelvis i anslutning till träning av ett nytt hjälpmedel, vid matlagning i hemmet eller i gruppbehandling så som stresshanteringsgrupp och smärtskola vid en vårdcentral.

## Förändring av vardagens aktiviteter genom förändrade vanor och rutiner

Tillsammans med arbetsterapeuten kartlägger personen, som har behov och önskar en förändring, i sin vardag. Detta kan ske med olika metoder. Ett exempel på en framgångsrik metod är att använda sig av en dagbok (för smartphone) där personen skriver in vad personen gör, med vem, var personen befinner sig och hur situationen upplevs.

Dagboken analyseras i ett särskilt dataprogram ([www.aday.se](http://www.aday.se)) där dagen/dagarna visualiseras genom en graf. På så sätt får förståelse för de aktiviteter som bildar vardagen. Dessutom kan man ta fram statistik på hur mycket tid som varje aktivitet tar. Statistiken kan användas som underlag för samtal om en förändring vardagen, där personen tillsammans med arbetsterapeuten är aktiv i förändringen.

Ett annat exempel är ReDO™-metoden, ett evidensbaserat behandlingsprogram som i sin ursprungliga form omfattar i huvudsak gruppbaserad intervention. Personerna kartlägger sina egna aktivitetsmönster; vilka vardagliga sysslor finns i mönstret, hur upplevs de, när och hur görs de? Därefter analyseras vad i vardagen som behöver förändras, respektive är viktigt att behålla eller förstärka.

# Beskrivning av Socialstyrelsens riktlinjer med några ord och de olika metoder som rekommenderas

Fokus för riktlinjerna är få till en förändring av levnadsvanor för tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor hos befolkningen. Genom råd och olika former av samtal ska all personal i vården aktivt stödja patienter att förändra sina vanor till en mer hälsosamt livsstil.

Syftet är att man vill förebygga de vanligast förekommande sjukdomarna som är relaterade till levnadsvanor.

Riktlinjerna gör det möjligt att arbeta kunskapsbaserat, och underlätta val av åtgärder. De ger även stöd för styrning och ledning av vården.

Du kan läsa riktlinjerna i sin helhet på Socialstyrelsens webbplats: [www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggnademetoder](http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggnademetoder).





Planiavägen 13 • Box 760  
131 24 Nacka • 08-507 488 00  
kansli@arbetsterapeuterna.se  
[www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se)