



Arbetsterapeutiska interventioner inom levnadsvaneområdet

En kunskapssammanställning om tobaksbruk, riskbruk av alkohol,
ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet.

Arbetsterapeutiska interventioner inom levnadsvaneområdet

En kunskapssammanställning om tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet.

Avsikten med denna kunskapssammanställning är att via en litteraturgenomgång kartlägga hur och med vilken effekt arbetsterapi kan bidra till implementering av de nationella riktlinjerna om ohälsosamma levnadsvanor (se *Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, Stöd för styrning och ledning, Socialstyrelsen, 2018*) (NR) som är en revidering av riktlinjerna från 2011.

Riktlinjerna omfattar fyra levnadsvanor; tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet. Dessa levnadsvanor bidrar mest till den samlade sjukdomsördan i Sverige. Även rekommenderade åtgärder samt nationella indikatorer för uppföljning anges i riktlinjerna.

De rekommenderade åtgärderna består av, oavsett levnadsvana, samtalsbaserade åtgärder såsom rådgivande samtal eller kvalificerat rådgivande samtal för att åstadkomma en beteendeförändring inom levnadsvanan.

Arbetsterapeuter använder aktivitetsbaserade insatser i sitt arbete tillsammans med personer där relationen mellan människan, aktiviteten och miljön är utgångspunkten i insatsen för att stödja människor i att nå en förändring i sina vardagsaktiviteter. Det är i vardagens aktiviteter som levnadsvanorna kommer till uttryck. I denna kunskapssammanställning har en granskning skett utifrån de fyra levnadsvaneområdena. Avsikten har varit att fånga arbetsterapeutiska interventioner som stödjer människan till förändring inom levnadsvaneområdena. Någon avgränsning i sökningen till samtal som metod har inte gjorts. Som anges i NR 2018 kan de rekommenderade samtalsbaserade åtgärderna kompletteras med olika typer av tillägg. Då aktivitetsbaserade insatser idag inte är rekommenderade åtgärder kan de anses vara kompletterande tillägg.

Arbetsterapiinterventioner riktade mot de fyra levnadsvaneområdena (tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet) har granskats via sökningar i

Referenser

Socialstyrelsen. (2018). Nationella riktlinjer: Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Socialstyrelsen.se. Juni 2018.

databaserna PubMed, CINAHL, AMED och Scopus under maj till september månad 2019.

Varje levnadsvaneområde redovisas separat nedan och avslutningsvis görs en sammanfattande diskussion om kunskapsläget.

Arbetet med kunskapssammanställningen har haft ekonomiskt stöd från Socialstyrelsen inom ramen för statsbidrag, 2019, för insatser som främjar arbetet med sjukdomsförebyggande metoder.

Se gärna Sveriges Arbetsterapeuters studiematerial (<http://www.arbetsterapeuterna.se/profession/aktuellt/levnadsvanor/fortbildningsmaterial/>) för mer information om de nationella riktlinjerna.

Tobaksbruk

Enligt riktlinjerna innebär tobaksbruk daglig rökning, oavsett mängd. Sökord som användes vid databassökningarna var "occupational therapy and tobacco use", "occupational therapy and tobacco use disorder", "occupational therapy and tobacco use cessation" och "occupational therapy and smoking". Varje sökord kombinerades också med begreppen "intervention", "prevention" och "treatment planning".

Urval

Urvalsförfarandet av artiklar för granskning genomfördes i två olika steg.

Steg 1. I första skedet valdes artiklar utifrån rubrik och sökord. Inkluderingen var generös. Vid enstaka tillfällen kontrollerades abstrakt också. Antal valda artiklar i första skedet per databas varierade från 1 till 5, inom parentes anges antal träffar vid sökningen: PubMed (130) 4, CINAHL (32) 5, AMED (7) 1 och Scopus (137) 1. Totalt återfanns 10 unika artiklar när duplicering tagits bort.

Steg 2. Abstrakt och i vissa fall även konklusion eller motsvarande, granskades utifrån innehåll av metoder för att förebygga eller påverka rökning med arbetsterapeutiska insatser. Fyra unika artiklar valdes.

Granskning

I ett tredje steg granskades de fyra unika artiklarna. Det visade sig att två av artiklarna var abstrakt från konferensbidrag och de gick inte att följa upp. En artikel beskriver införandet av ett "fitness and lifestyle program" vid en psykiatrisk öppenvårdsenhet. Rökning följdes inte upp separat och ingen fortsatt forskning på programmet har kunnat återfinnas (Lloyd et al, 2003). I den fjärde artikeln kunde arbetsterapiinsatser inte urskiljas.

Slutsats

Vid denna litteraturgenomgång kunde inte någon kunskap om hur och med vilken effekt arbetsterapi kan bidra med insatser för att förebygga och påverka tobaksbruk identifieras.

Referenser

Lloyd, C.A., Sullivan, D., Lucas, N. & King, R. (2003). A Fitness and Lifestyle Programme for People with Psychotic Disorders. *New Zealand Journal of Occupational Therapy*, 50(1); 18-22.

Riskbruk av alkohol

Referenser

Andersson C., Eklund M., Sundh V, Thundal K-L. & Spak, F. (2012). *Women's Patterns of Everyday Occupations and Alcohol Consumption. Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(3); 225-238, DOI: 10.3109/11038128.2010.527013.

Aas, RW, Haverbaen, L., Sagvaag, H. & Thorrisen, MM. (2017). *The Influence of Alcohol Consumption on Sickness Presenteeism and Impaired Daily Activities. The WIRUS screening study. Plos One*. 17, doi.org/10.1371/journal.pone.0186503.

Chippendale, T., Gentile, PA. & James, MK. (2017). *Characteristics and Consequences of Falls Among Older Adult Trauma Patients: Considerations for Injury Prevention Program. Australian Occupational Therapy Journal*, 64(5); 350-357.

Corvinelli, A. (2005). *Alleviating Boredom in Adult Males Recovering from Substance Use Disorder. Occupational Therapy in Mental Health*, 21(2); 1-11.

Johannessen, A., Engedal, K. & Helvik, A-S. (2015). *Use and Misuse of Alcohol and Psychotropic Drugs Among Older People: Is that an Issue when Services are Planned for and Implemented? Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29(2); 325-332.

Lindsay, WP (1983). *The Role of the Occupational Therapist Treatment of Alcoholism. American Journal of Occupational Therapy*, 37; 36-43.

Maloney, M. (2011). *College Student High-Risk Drinking as a Maladaptive Serious Leisure Hobby. Occupational Therapy in Mental Health*, 27(2); 155-177.

Definitionen av riskbruk enligt riktlinjerna är:

Kvinnor: > 9 standardglas/vecka alternativt 4 standardglas vid ett och samma tillfälle.

Män: > 14 standardglas/vecka alternativt 5 standardglas vid ett och samma tillfälle.

Sökord som användes var "occupational therapy and hazardous use of alcohol", "occupational therapy and use of alcohol", "occupational therapy and alcohol-related disorders", "occupational therapy and alcohol drinking", "occupational therapy and alcoholics" och "occupational therapy and alcohol drinking patterns". Varje sökord har också kombinerats med "intervention", "prevention" och "treatment planning".

Urval

Urvalsförfarandet av artiklar för granskning genomfördes även här genom tillämpning av de två stegen.

Steg 1. I första skedet valdes artiklar utifrån rubrik och sökord. Inkluderingen var generös. Vid enstaka tillfällen kontrollerades abstrakt också. Antal valda artiklar i första skedet per databas varierade från 14 stycken till 36. Inom parentes anges antal träffar vid sökningen: PubMed (256) 14, CINAHL (72) 36, AMED (44) 23 och Scopus (82) 13. Totalt återfanns 45 unika artiklar.

Steg 2. Abstrakt och i vissa fall även konklusion eller motsvarande, granskades utifrån innehåll av metoder för att förebygga eller påverka riskbruk av alkohol med arbetsterapeutiska insatser. Totalt valdes 19 artiklar i detta steg för att läsas i sin helhet.

Det återfanns ett flertal artiklar om barn som exponerats prenatalt av alkohol på grund av moderns alkoholmissbruk, deras behov av arbetsterapeutiska insatser och olika arbetsterapeutiska metoder för att möta barnens behov. Detta perspektiv har inte granskats inom ramen för denna litteraturgenomgång.

Granskning

I det tredje steget analyserades de 19 artiklarna. Det framkom att från slutet av 1940-talet och början av 1950-talet finns beskrivningar av att arbetsterapeuter har arbetat tillsammans med personer som har alkoholproblematik. Arbetsterapeuter har således varit verksamma inom området tidigt i professionens framväxt. Moyers uppmärksammar 1988 i en artikel att antalet arbetsterapeuter inom alkoholistvården ökat i USA. Flera artiklar lyfter fram att arbetsterapeuter borde vara en naturlig medspelare i vården av missbruk (Lindsay, 1983; Rotert, 1989; Andersson et al, 2012).

Relation riskbruk av alkohol och aktivitetsutförande

Samband mellan riskbruk, missbruk av alkohol, alkoholism och aktivitetsutförande finns beskrivet i studier. Exempelvis visar Andersson et al (2012) på sambandet mellan riskbruk och brist på fritidsaktiviteter, Van Deusen (1989) uppmärksammar perceptuella motoriska svårigheter hos personer med missbruk och som i sin tur påverkar aktivitetsförmågan och Aas et al (2017) visar att berusningsdrickande påverkar aktivitetsutförande både i och utanför arbetet. Vikten av att uppmärksamma alkoholens inverkan på aktivitetsutförande lyfts fram i artiklarna men något standardiserat verktyg, bedömningsmetod för att kunna förebygga eller påverka riskbruk av alkohol presenteras inte. I artiklarna diskuteras också olika former av innehåll i interventioner som skulle kunna erbjudas till personerna men det presenteras ingen metod.

Metoder och förklaringsmodeller

När det gäller metoder för att förebygga eller påverka riskbruk av alkohol med arbetsterapeutiska insatser visar litteraturgenomgången att metoder finns beskrivna men de har svagt empiriskt stöd och därmed låg grad av evidens. Exempelvis fann Corvinelli (2005) att leda är vanligt hos personer med missbruk. Hon framarbetade förslag på ”guidelines” till intervention för att stödja utvecklingen av meningsfullhet i aktiviteter och på så sätt motverka leda. Några studier som granskat effekten av dessa ”guidelines” har inte kunnat återfinnas.

Stensrud och Lushbough (1988) beskriver ett interventionsprogram vid en rehabiliteringsenhet för missbruk där ”craft and art” var tydliga inslag i behandlingen och som visade bra resultat men ingen fortsatt forskning på programmet har kunnat hittats. Ussher et al (2000) beskriver hur de införde fysisk aktivitet som en gruppbaserad metod, vid en kommunbaserad verksamhet för personer med alkoholproblem. Några fortsatta studier har inte kunnat identifieras.

Moyers (1997) utvecklade en modell ”Moyers Model for Occupational Therapy” och jämförde den med metoden AA (Alcoholics Anonymous). Modellen förändras något för att kunna tillämpas tillsammans med AA. Några ytterligare studier om modellens tillämpning och effekt har inte kunnat återfinnas.

Wasmuth, Crabtree och Scott (2014) vidgar synen på aktivitet och missbruk genom att ställa frågan om missbruk i sig kan ses som en aktivitet, efter att ha djupintervjuat 10 personer med missbruk. Forskarna anger att fyndet måste studeras ytterligare och att det bör påverka kunskapsproduktionen inom arbetsterapi. Även Maloney uppmärksammade 2011 i en studie angående alkoholkonsumtion bland studenter, att drickande uppfattades som en hobbyaktivitet för de studenter som deltog i studien.

Moyers, P. (1988). *An Organizational Framework for Occupational Therapy in the Treatment of Alcoholism. Occupational Therapy in Mental Health*, 8(2); 27-46.

Moyers, P. (1997). *Occupational Meanings and Spirituality: The Quest for Sobriety. American Journal of Occupational Therapy*, 51(3); 207-214.

Rotert, DA. (1989). *Occupational Therapy in Alcoholism. Occupational Medicine*, 4(2); 327-37.

Stensrud MK. & Lushbough RS. (1988). *The Implementation of an Occupational Therapy Program in an Alcohol and Drug Dependency Treatment Center. Occupational Therapy in Mental Health*, 8(2); 1-15.

Stoffel, V & Moyers, P. (2004). *An Evidence-Based and Occupational Perspective of Interventions for Persons With Substance-Use Disorders. American Journal of Occupational Therapy*, 58(5); 570-586.

Ussher, M., McCusker, M., Morrow, V. & Donaghy, M. (2000). *A Physical Activity Intervention in a Community Alcohol Service. British Journal of Occupational Therapy*, 63(12); 598-604.

Van Deusen, J. (1989). *Alcohol Abuse and Perceptual-Motor Dysfunction: The Occupational Therapist's Role. American Journal of Occupational Therapy*, 43; 384-390.

Wasmuth, S., Crabtree J. & Scott P. (2014). *Exploring Addiction-as-Occupation. British Journal of Occupational Therapy*, 77(12); 605-613.

På uppdrag av det amerikanska förbundet för arbetsterapeuter, AOTA, genomförde Stoffel och Moyers (2004) en interdisciplinär studie där de granskade vilka evidensbaserade metoder som fanns inom vården av missbruk och som hade ett aktivitetsperspektiv. De anger att *"This review determined that there is a lack of occupational therapy studies that examine the efficacy and effectiveness of interventions for persons with substance-use disorders."* (s 583). De fann dock fyra metoder med god evidens: a/ *"brief interventions"*, b/ *"cognitive behavior therapy"*, c/ *"motivational strategies"* och d/ *"12-steps program"* som också återspeglade ett aktivitetsperspektiv. De rekommenderar att arbetsterapeutiska insatser bör ha sin grund i någon av dessa metoder och att fortsatt forskning för att undersöka effekten av sådana insatser bör ske. Några studier utifrån dessa rekommendationer har inte kunnat återfinnas.

Då Penelope A Moyers som utvecklade modellen, *Moyers Model for Occupational Therapy* (se ovan) även varit aktiv i denna studie gjordes en särskild sökning på författaren. Några senare studier som ryms inom ramen för denna litteraturgenomgång återfanns inte.

Bifynd

Ett fynd vid denna litteraturgenomgång som bör uppmärksammas, även om det inte lyfts fram särskilt i NR, är artiklar kring äldres alkoholkonsumtion. En retrospektiv studie publicerad 2017 (Chippendale, Gentile & James) visar exempelvis att alkoholintag bland äldre är en faktor som ökar risken för fall i alla åldrar. Detta borde uppmärksammas mer i arbetet med fallprevention menar författarna. Johannessen, Engedal och Helvik (2015) uppmärksammade att äldres alkoholkonsumtion behöver utredas bättre vid planering av vård och omsorgsinsatser. Båda artiklarna påtalar bristen av kompetens om alkoholfrågor hos vårdpersonal.

Slutsats

Vid denna litteraturgenomgång kunde beskrivande studier av metoder för att förebygga och påverka riskbruk av alkohol med arbetsterapeutiska insatser återfinnas. Utöver beskrivande studier återfanns ingen kunskap där grad av evidensnivå kunde identifieras.

Ohälsosamma matvanor

Ohälsosamma matvanor är individuellt och beskrivs på följande sätt i NR: Ohälsosamma matvanor är när energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform eller måltidsmönster inte svarar mot individens behov.

Sökord som användes var: "Occupational therapy and unhealthy eating habits", "Occupational therapy and body mass index", "Occupational therapy and obesity", "Occupational therapy and overweight", "Occupational therapy and diet, food, and nutrition", "Occupational therapy and food habits", "Occupational therapy and eating habits" och "Occupational therapy and eating behaviour". Även vid denna sökning kombinerades också varje sökord med termerna "intervention", "prevention" och "treatment planning".

Urval

Steg 1. I det första skedet valdes artiklar utifrån rubrik och sökord. Inkluderingen var generös. Vid enstaka tillfällen kontrollerades abstrakt också. Antal valda artiklar i detta skede per databas varierade från 25 till 55 stycken. Inom parentes anges antal träffar vid sökningen: PubMed (421) 25, CINAHL (229) 55, AMED (73) 33 och Scopus (254) 38. Efter rensning av dupliceringar återstod 82 unika artiklar.

Steg 2. Abstrakt, och i vissa fall även konklusion eller motsvarande, granskades utifrån innehåll av metoder för att förebygga eller påverka ohälsosamma matvanor hos individen med arbetsterapeutiska insatser. Totalt valdes 49 artiklar i detta steg att läsas i sin helhet. Inkluderingen var återigen generös.

Artiklar relaterade till ätstörning, operation av magsäck och mag/tarmar samt medfödd nutritionsproblematik valdes bort.

Granskning

Sökordet "Occupational therapy and obesity" var den sökkombination som gav flest träffar.

Granskningen, steg 3, visar att ett flertal artiklar uppmärksammar och argumenterar för att arbetsterapeuter med sin kunskap om delaktighet i vardagliga aktiviteter borde ha en naturlig plats i behandling av personer med övervikt och fetma. Hälsofrämjande arbete och livsstilsförändringar som naturligt ingår i arbetsterapiansvarsområde borde tydliggöras i behandlingen för personer med övervikt och fetma anger exempelvis Forthan och Gill (2013), Pizzi (2013), Reingold och Jordan (2015), Solgaard Nielsen och Reffstrup Christensen (2018) samt Nossum, Johansen och Kjeke (2018).

Det amerikanska arbetsterapeutförbundet (AOTA) uppdaterade 2013 sitt "position paper" där de tydliggör arbetsterapians roll och funktion vid arbete med övervikt. Sammanfattningsvis anges att "Occupational therapy addresses the prevention and concerns of obesity through a holistic and clientcentered approach

Referenser

Bacon, N., Farnworth, L. & Boyd, R. (2012). The Use of the Wii Fit in Forensic Mental Health: Exercise for People at Risk of Obesity. *British Journal of Occupational Therapy*, 75(2); 61-68.

Conn, A., Bourke, N., James, C. & Haracz, K. (2019). Occupational Therapy Intervention Addressing Weight Gain and Obesity in People with Severe Mental Illness: A Scoping Review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 66(2), DOI: 10.1111/1440-1630.12575.

Corcoran, MA., & Gitlin, LN. (1996). Managing Eating Difficulties Related to Dementia: A Case Comparison. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 12(2); 63-69.

Cordier, R. & Haracz, K. (2013). A Behavioural Weightloss Programme for Overweight and Obese Adults with Serious Mental Health Illness Significantly Reduced Weight over an 18 Month Period. *Australian Occupational Therapy Journal*, 60(4); 304-305.

Forthan, M. & Law, M. (2009). An Evaluation of a Workshop about Obesity Designed for Occupational Therapists. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 76(5); 351-358.

Forthan, M., Law, M., Vrkljan BH. & Taylor, VH. (2011). Participation Profile of Adults with Class III Obesity. *Occupational Therapy Journal of Research: Occupation, Participation and Health*, 31(3); 135-142.

Forthan, M., Law, M., Vrkljan BH. & Taylor, VH. (2011). Participation Profile of Adults with Class III Obesity. *Occupation, Participation and Health*, 32(3); 70-78.

Forthan, M. & Gill S. (2013). Cross-Border Contributions to Obesity Research and Interventions: A Review of Canadian and American Occupational Therapy Contributions. *Occupational Therapy in Health Care*, 27(2); 129-141.

Haracz, K., Ryan, S., Hazelton, M. & James, C. (2013). Occupational Therapy and Obesity: An Integrative Literature Review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 60(5): 356-65. doi: 10.1111/1440-1630.12063.

Hill, A., Vickrey B., Cheng, E., Vålle, N., Rivera, M., Moreno, L., Munoz, ... (2017). A Pilot Trial of a Lifestyle Intervention for Stroke Survivors: Design of Healthy Eating and Lifestyle after Stroke (HEALS). *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 26(12); 2806-2813.

Jacobs, K., Zhu, L., Dawa, M., Franco, J., Huggins, A., Igari, C., Ranta, B. & Umez-Eronini, A. (2011). Wii Health: A Preliminary Study of the Health and Wellness Benefits of Wii Fit on University Students. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(6); 262-268.

Jolley, C. & Bannister, H. (2017). Integrating Health Promotion within an Occupational Therapy Service in a Specialist Learning Disability Division. *British Journal of Occupational Therapy, Supplement*, 80; 81-81.

Kugel, JD., Javherian-Dysinger, H. & Hewit, L. (2017). The Role of Occupational Therapy in Community-Based Programming: Addressing Childhood Health Promotion. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 5(1). <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1259>.

Kuo, E., Pizzi, MA., Chang, WP., Koning, SJ. & Fredrick, AS. (2016). *Exploratory Study of the Clinical*

to lifestyle through participation in activities that promote health. Occupational therapy interventions can facilitate weight loss and enable clients to make healthy changes in daily life, including incorporating productive and social activity as well as informed choices about eating habits and physical activity, to address obesity, thus improving health outcomes and maintaining long-term wellness” (Reingold & Jordan, 2013, p 42). Som framgår uppmärksammas matvanor.

Översiktsartiklar

I en översiktsartikel från 2013 (Haracz et al) granskades arbetsterapiens roll vid behandling av fetma och vilket bevisvärde som kunde återfinnas. Totalt ingick 22 artiklar. I tre av artiklarna återfanns utvärdering av intervention, i två av dem var fysisk aktivitet interventionen och i den tredje undersöktes om lärandet av matpyramiden via dataspel eller vanligt spel för barn medförde förändrade matvanor (Munguba, Valdés & da Silva, 2008). Några förändrade matvanor kunde inte noteras efter interventionen. Alla tre studierna var pilotstudier och någon uppföljning av den tredje studien har inte återfunnits. De två studierna om fysisk aktivitet (Bacon, Farnworth & Boyd, 2012 och Jacobs et al, 2011) återkommer under avsnittet ”Ottillräcklig fysisk aktivitet”. Övriga artiklar som granskades i översiktsartikeln innehöll beskrivande eller kvalitativa studier med begränsad möjlighet till generalisering.

Vid en tematisk analys som också gjordes av de 22 ingående artiklarna framkom fyra områden som arbetsterapi fokuserar på; *hälsopromotion och prevention, deltagande i fysisk aktivitet, förändrat kostintag och minska effekterna av fetma*. Vidare kunde man identifiera fyra interventionsstrategier som arbetsterapeuterna använde; *bedömning, förändring av miljön, undervisning samt introduktion och anpassning av aktiviteter*. Författarna understryker behovet av studier som tydliggör och säkerställer arbetsterapiens insatser för personer med fetma.

I en översiktsartikel från 2019 var avsikten att sammanställa kunskapsläget inom arbetsterapeutisk intervention vid viktökning och fetma hos personer med allvarlig psykisk ohälsa (Conn, et al). Även denna översikt visar brist på studier med bra evidensvärde inom området. Författarna fann att arbetsterapi har en viktig roll att fylla i behandlingen av fetma hos personer med psykisk ohälsa men att evidensgraden för insatserna inte är klarlagd. Även här gjordes en tematisk analys och man kunde identifiera att artiklarna återspeglade kategorierna: *främja personcentrad praxis, uppmärksamma frågor rörande utförande, uppmärksamma miljöhinder och ge rätt utmaningar*. Författarna efterlyser studier med design där evidensvärde kan värderas.

Då Kirsti Haracz var första respektive sista författare i de två översiktsartiklarna gjordes en särskild sökning på henne men några ytterligare studier inom det område som litteraturgenomgången omfattar kunde inte påträffas.

I en tredje och nyligen genomförd översiktsartikel har man undersökt evidensen hos interventioner vid behandling av vuxna med övervikt och fetma där arbetsterapeutiska interventioner också ingår (Solgaard Nielsen & Reffstrup Christensen, 2018). Ingen studie där arbetsterapeutiska insatser tydligt kunde avgränsas eller på vilket sätt arbetsterapi bidragit till ett evidensbaserat resultat av interventionen återfanns vid granskningen. Författarna summerar att någon progression i kunskapstillväxten inom området sedan översiktsgranskningen som gjordes 2013 av Haracz et al, inte skett. I de granskade artiklarna framkom att livsstilsförändringar för att minska övervikt och fetma är väsentligt och att begreppet livsstilsförändring ofta innefattar komponenter som fysisk aktivitet, nutrition och kognitiva förändringar. Författarna lyfter fram att arbetsterapi ofta har ett bredare angreppssätt, att livsstilsförändringar inom arbetsterapi inbegriper ett holistiskt perspektiv, att förmedla kunskap om aktivitetens betydelse för människan och att stödja förändring av motionsvanor genom olika teknologier och upplevelser av glädje vid egen aktivitet. Författarna efterlyser ytterligare studier i området.

En översiktsartikel angående rehabilitering för ineliggande patienter med övervikt publicerades 2018 av Seidaa et al. Slutsatsen av granskningen är att evidensvärdet för metoderna som beskrivs i artiklarna är svagt och att beskrivningarna av metoderna är otydliga. Det framkommer inte någon specifik arbetsterapeutisk metod i granskningen.

Vid granskning av översiktsartiklarnas referenslistor framkom inte några nya artiklar som belyser arbetsterapeutisk intervention vid behandling av ohälsosamma matvanor utöver de som framkommit vid denna litteratursökning.

Övervikt och barn

En stor andel av artiklarna fokuserar på barn. Exempelvis har Orban et al (2011, 2012, 2014a, 2014b) undersökt om tidsgeografisk metod kan tydliggöra för föräldrar hur vardagens rutiner påverkar bland annat matvanorna i familjen och därmed också barnets övervikt. Studier stödjer att tidsgeografisk metod i samspel med samtal stödjer förändring av vardagens aktiviteter om behov finns och att barnets övervikt då minskar. Studierna är av beskrivande karaktär med relativt få deltagare och evidensvärdet är därmed begränsat. Fortsatta studier pågår. Pizzi och Orloff (2015) visar via en fallstudie att person- och familjerelaterade insatser stödjer förändring av övervikt hos barn. Pizzi (2016) menar vidare att det är en skyldighet för arbetsterapeuter att motverka marginalisering och aktivitetsutanförskap hos barn med övervikt. Pizzi har också utvecklat ett bedömningsinstrument, ”Pizzi Health Weight Management Assessment” (PHWMA) för tillämpning tillsammans med ungdomar och barn. En del av instrumentet vänder sig till föräldrarna (Kua et al, 2016). Lau, Stevens och Jai (2013) beskriver vidare ett program där livsstilsförändring hos barn eftersträvas där mat-

Utility of the Pizzi Healthy Weight Management Assessment (PHWMA) Among Burmese High School Students. American Journal of Occupational Therapy, 70, <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2016.021659>.

Lang, J., James, C., Achby, S., Plotnikoff, R., Guest M., Kable, A., Collins, C. & Snodgrass, S., (2013). The Provision of Weight Management Advice: An Investigation Into Occupational Therapy Practice. Australian Occupational Therapy Journal, 60(6); 387-394.

Lau, C., Stevens, D. & Jia, J. (2013). Effects of an Occupation-Based Obesity Prevention Program for Children at Risk. Occupational Therapy in Health Care, 27(2);163-175.

Lloyd, C. & Sullivan, D. (2003). New Solutions: An Australian Health Promotion Programme for People with a Mental Illness. International Journal of Therapy and Rehabilitation, 10(5); 204-210.

Munguba, MC., Valdés, MT. & da Silva, CA. (2008). The Application of an Occupational Therapy Nutrition Education Programme for Children who are Obese. Occupational Therapy International, 15(1); 56-70.

Nossum, R., Johansen, A-E. & Kjekken, I. (2018). Occupational Problems and Barriers Reported by Individuals with Obesity. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 25(2);136-144.

Orban, K., Edberg, A-K. & Erlandsson, L-K. (2011). Using a Time-Geographical Diary Method in order to Facilitate Reflections on Changes in Patterns of Daily Occupations. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 19(3); 249-259

Orban, K., Ellegård, K., Thorngren-Jerneck, K. & Erlandsson, L-K.

(2012). *Shared Patterns of Daily Occupations among Parents of Children Aged 4–6 Years Old with Obesity*. *Journal of Occupational Science*, 19(3); 241-257.

Orban, K., Edberg, A-K., Thorngren-Jerneck, K., Önerfält, J. & Erlandsson, L-K. (2014a). *Changes in Parents' Time Use and Its Relationship to Child Obesity*. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 34(1); 44-61.

Orban, K., Erlandsson, L.-K., Edberg, A-K., Önerfält, J. & Thorngren-Jerneck, K. (2014b). *Effect of an Occupation-Focused Family Intervention on Change in Parents' Time Use and Children's Body Mass Index*. *American Journal of Occupational Therapy*, 68, e217–e226. <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2014.010405>.

Pizzi, M. (2013). *Obesity, Health and Quality of Life: A Conversation to Further the Vision in Occupational Therapy*. *Occupational Therapy in Health Care*, 27(2); 78-83.

Pizzi, M. & Orloff, D. (2015). *Childhood Obesity as an Emerging Area of Practice for Occupational Therapist: A Case Report*. *New Zealand Journal of Occupational Therapy*, 62(1); 29-38.

Pizzi, M. (2016). *Promoting Health, Well-Being, and Quality of Life for Children who are Overweight or Obese and their Families*. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(5); 1-6.

Reingold, FS. & Jordan, K. (2013) *Obesity and Occupational Therapy*. *American Journal of Occupational Therapy*, 6(67); Supplement 6, 39-46.

Seida, JC., Sharma, AM., Johnson, JA. & Forhan, M. (2018). *Hospital Rehabilitation for Patients with Obe-*

vanor ingår som en del i programmet. En mindre pilotstudie av programmet visar på positiv förändring. Kugel, Javherian-Dysinger och Hewit (2017) visar vidare att ett hälsopromotionsprogram inom primärvården för fem flickor i tonåren stödjer viktminskning.

Grupper med särskild risk

Ett antal av artiklarna fokuserar på specifika diagnosgrupper, grupper som Socialstyrelsen anger som riskgrupper där ohälsosamma levnadsvanor kan förvärra tillståndet.

Flera artiklar belyser området **psykisk ohälsa**, exempelvis Williams et al (2016) som i en enkätstudie visar att arbetsterapeuter i Australien inom psykiatrisk verksamhet arbetar med att ge råd om hälsosam kosthållning men att det skulle kunna förbättras. Lloyd och Syllivan (2003) beskriver ett hälsofrämjande program som utvecklats för tillämpning inom psykiatri där kostvanor tas upp. Någon uppföljning eller utvärdering av programmet har inte kunnat återfinnas. Cordier och Haracz (2013) beskriver ett program som tillämpas inom psykiatrisk verksamhet där förändring av matvanor och ökad fysisk aktivitet utgjorde en del i programmet. I studien ingick 291 patienter som randomiserades till intervention respektive kontrollgrupp. Studien visar att programmet haft effekt, det skedde en viktminskning mätt under interventionstiden men uppföljningsstudie saknas. Ytterligare en brist är att man inte kan uttala sig om ifall det var kosten eller ökad fysisk aktivitet som bidrog till viktminskningen.

Jolley och Bannister (2017) beskriver hur hälsopromotion inkluderas i arbetsterapeutiska insatser för **personer med utvecklingsstörning** vid en vårdenhet i England. I ett av momenten ingår matlagning samt en "Frukostklubb". Återkoppling från deltagarna visar bland annat ökad kunskap om hälsosamma kostvanor.

Beskrivningen om kommande RCT-studie av programmet "*Healthy Eating and Lifestyle after Stroke*" (HEALS) (Hill et al, 2017) som också återfinns i avsnittet om fysisk aktivitet, tar upp näringslära och matvanor för att förbättra livsstilsrutiner hos personer med **stroke**. Något resultat av studien har inte kunnat återfinnas.

Ytterligare ett exempel på intervention för riskgrupper är en fallstudie från 1996 (Corcoran & Gitlin) som uppmärksammade att förändringar i den omgivande miljön kan underlätta för en person med **demens** att klara sitt ätande självständigt.

Kvalitativa studier

Några artiklar redovisar undersökningar där man sökt fånga personers uppfattningar. Upplevelsen av fetma och övervikt beskrivs exempelvis av Forthan et al (2012) som i en studie där 140 personer deltog fann att upplevelsen av funktionshinder hos personer med fetma var den starkaste pre-

diktorn för grad av tillfredsställelse i sitt deltagande i vardagliga aktiviteter. Insatserna bör därför riktas mot upplevelsen av funktionshinder för att öka deltagande i aktivitet sammanfattar författarna. Samma författare (2011) visar också i en annan artikel att ovanstående grupps tidsanvändning ofta är riktad mot vardagens aktiviteter, att man deltar i arbete och fritidsaktiviteter till mindre omfattning.

Nossum, Johansen och Kekes (2018) har undersökt vilka problem personer med övervikt i första hand identifierar mätt med COPM (*Canadian occupational performance measure*). I studien där 64 personer deltog framkommer att aktivitetsproblem uppträder i den dynamiska relationen mellan personen, miljön och aktiviteten. Framförallt lyfter gruppen fram problem angående dyspné, muskuloskeletala svårigheter, behov av närhet till sittplatser och rädsla för blickar och kommentarer från omgivningen.

Utbildningsbehov hos arbetsterapeuterna

Utbildningsbehov inom området har också uppmärksammats, bland annat av Forthan och Law (2009). De visar att workshop för arbetsterapeuter gör att de lättare kan implementera metoder som möjliggör aktivitet och delaktighet för personer med övervikt. Även Lang et al (2013) och Williams et al (2016) konkluderar att arbetsterapeuter behöver ökade kunskaper om viktnedgång för att stödja personer till en mer hälsosam livsstil. Lang et al (2013) finner vidare att arbetsterapeuter tillhandahåller stödjande insatser angående viktnedgång i liten omfattning vid arbete tillsammans med personer som är överviktiga.

Slutsats

Ingen av de 49 granskade artiklarna har ohälsosamma matvanor i fokus men det är ofta en del i de interventioner som beskrivs. Artiklar där grad av bevisvärde för arbetsterapiinsatser vid ohälsosamma matvanor har inte återfunnits i denna litteraturgenomgång. Oftast är det beskrivande studier, pilotstudier och/eller studier där insatser riktade mot ohälsosamma matvanor inte kan urskiljas.

city: A Scoping Review. Disability and Rehabilitation, 40(2), 125-134, DOI: 10.1080/09638288.2016.1243163.

Solgaard Nielsen, S. & Reffstrup Christensen, J. (2018). Occupational Therapy for Adults with Overweight and Obesity: Mapping Interventions Involving Occupational Therapists. Occupational Therapy International, Article ID 7412686, 17 pages. <https://doi.org/10.1155/2018/7412686>.

Williams, L., Magin, P., Sultana, J. & Haracz, K. (2016). The Role of Occupational Therapists in the Provision of Dietary Interventions for People with Severe Mental Illness: Results from a National Survey. British Journal of Occupational Therapy, 79(7); 442-449.

Otillräcklig fysisk aktivitet

Referenser

Adam, S.L. & Morgan, K.A. (2018). *Meaningful Components of a Community-Based Exercise Program for Individuals with Disabilities: A Qualitative Study*. *Disability and Health Journal*, 11(2); 301-305.

Alexandratos, K., Barnett, F. & Thomas, Y. (2012). *The Impact of Exercise on the Mental Health and Quality of Life of People with Severe Mental Illness: A Critical Review*. *British Journal of Occupational Therapy*, 75(2); 48-60.

Bailey, R.R. (2017). *The Issue Is - Promoting Physical Activity and Nutrition in People with Stroke*. *American Journal of Occupational Therapy*, 71, 7105360010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2017.021378>.

Bacon, N., Farnworth, L. & Boyd, R. (2012). *The Use of the Wii Fit in Forensic Mental Health: Exercise for People at Risk of Obesity*. *British Journal of Occupational Therapy*, 75(2); 61-68.

Brown, C., Read, H., Stanton, M., Zeeb, M., Jonikas, J. & Cook, J. (2015). *A Pilot Study of the Nutrition and Exercise for Wellness and Recovery (NEW-R): A Weight Loss Program for Individuals with Serious Mental Illnesses*. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(4); 371-37.

Cordier, R. & Haracz, K. (2013). *A Behavioural Weightloss Programme for Overweight and Obese Adults with Serious Mental Health Illness Significantly Reduced Weight over an 18 Month Period*. *Australian Occupational Therapy Journal*, 60(4); 304-305.

Dutton, R. (1989). *Guidelines for Using Both Activity and Exercise*. *American Journal of Occupational Therapy*, 9(43); 573-579.

Med otillräcklig fysisk aktivitet avses enligt riktlinjerna:

Mindre än 150 minuter fysisk aktivitet i veckan på en måttlig intensitetsnivå, alternativt mindre än 75 minuter fysisk aktivitet per vecka på en hög intensitetsnivå.

Sökord som användes vid sökningen var: "Occupational therapy and exercise", "Occupational therapy and physical exertion", "Occupational therapy and physical fitness" och "Occupational therapy and physical activity". Varje sökord kombinerades också med begreppen "intervention", "prevention" och "treatment planning".

Urval

Steg 1. I första steget valdes artiklar utifrån rubrik och sökord. Inkluderingen var generös. Vid enstaka tillfällen kontrollerades abstrakt också. Antal valda artiklar i första skedet per databas varierade, inom parentes anges antal träffar vid sökningen; CINAHL (3 219) 142, A MED (1 528) 89 och Scopus (2 773) 108. Då antal träffar i PubMed för "Occupational therapy and physical activity" och "Occupational therapy and exercise" var över 5 000 stycken respektive 4 000 gjordes en avgränsning i sökningarna. Sökningarna gjordes med parenteser "Occupational therapy" and "Physical activity" samt "Occupational therapy" and "Exercise". Därefter gjordes de separata sökningarna med kombinationen "intervention", "prevention" och "treatment planning". Från PubMed valdes 184 artiklar. Efter rensning av dupliceringar återstod 182 unika artiklar.

Steg 2. Abstrakt och i vissa fall även konklusion eller motsvarande, granskades utifrån innehåll av metoder för att förebygga eller påverka otillräcklig fysisk aktivitet med arbetsterapeutiska insatser. Totalt valdes 72 artiklar i detta steg för att läsas i sin helhet. Inkluderingen var återigen generös. Definitionen av begreppet fysisk aktivitet enligt riktlinjerna var inte utslagsgivande vid val av inkludering.

Artiklar relaterade till fysisk aktivitet efter operation valdes bort genomgående.

Granskning

I det tredje steget vid granskningen av artiklarna har inte någon artikel återfunnits där fysisk aktivitet så som det definieras i riktlinjerna använts inom arbetsterapi. År 1989 aktualiserar Dutton frågan om aktivitetsbegreppet kontra "exercise" inom arbetsterapi. Hon finner att båda begreppen behövs, att arbetsterapi inte ska avsäga sig begreppet "exercise" eftersom behandlingen på biomekanisk nivå är nödvändig i vissa sammanhang för att nå ett meningsfullt görande för personen. Men hon uppmärksammar att enbart "exercise" inte förbereder personen för vardagens aktiviteter automatiskt. Arbetsterapeuter ska möjliggöra för personer att se sambandet mellan övningar på biomekanisk nivå och de aktiviteter som personen har att göra för att klara sitt vardagsliv.

Grupper med särskild risk

För de grupper av vuxna med särskild risk, som presenteras i NR, och där det är särskilt angeläget att hälso- och sjukvården stödjer en förändring mot mer hälsosamma levnadsvanor, återfinns även en del av dessa grupper vid litteraturgenomgången om fysisk aktivitet.

Det finns ett flertal artiklar som lyfter fram att fysisk aktivitet är viktigt för att uppleva hälsa för personer med olika diagnoser. Rao et al (2014) visar exempelvis i en översiktsartikel att fysisk träning för personer med diagnosen **Alzheimer** har en positiv effekt på ADL-förmågan men författarna finner att det inte går att utläsa i vilken omfattning och med vilket omfång träningen skett i de granskade artiklarna.

Inom området **psykisk ohälsa** visar exempelvis Alexandrator, Barnet och Thomas (2012) i en översiktsartikel att fysisk aktivitet för personer med allvarlig psykisk sjukdom kan förbättra symtombilden såsom känsloläge, koncentration, sömn men också livskvalité som meningsfullt användande av sin tid och ökad social interaktion, om träningen sker i grupp. Författarna diskuterar inte hur fysisk aktivitet kan användas inom arbetsterapi utan summerar att fortsatt forskning krävs för att tydliggöra den fysiska aktivitetens värde med fokus på psykologiska faktorer. År 2013 finner Scheewe et al i en mindre RCT-studie från Nederländerna att "exercis therapy" för personer med schizofreni minskar symtombilden, nedstämdhet och behov av omvårdnad samt ökar kardiovaskulära funktioner jämfört med arbetsterapi. Exakt vad arbetsterapiinsatserna omfattar klargörs inte. Inget instrument som mäter förmågan att klara vardagens aktiviteter eller delaktighet har tillämpats i studien.

Cordier och Haracz (2013) beskriver vidare ett program som tillämpats inom psykiatrisk verksamhet där fysisk aktivitet ingick tillsammans med förändring av matvanor. Artikeln återfinns också under avsnittet ohälsosamma matvanor. Författarna påtalar att trots att personerna minskat i vikt så behövs fortsatt forskning med långtidsuppföljning för att säkerställa vad som är verksamt i programmet. Även Lloyd et al (2003) beskriver ett program för hälsopromotion som utvecklats för tillämpning inom psykiatrisk vård där fysisk aktivitet tas upp. Någon uppföljning eller utvärdering av programmet har inte kunnat återfinnas. Denna artikel och det program som beskrivs i artikeln tas också upp under rubriken Tobaksbruk.

"Nutrition and Exercise for Wellness and Recovery" (NEW-R) är ett program för personer med allvarlig psykisk sjukdom och som också är överviktiga (Brown et al, 2015). Programmet omfattar 8 veckor med en träff om 2 timmar per vecka där såväl praktiska som teoretiska moment om mat och fysisk aktivitet ingår. Pilotstudien visar bra effekt av programmet. Samtliga deltagare, n = 18, hade minskat i vikt och hade ökat sina kunskaper om hälsosam mat och vikten av fysisk aktivitet. Fortsatta studier rekommenderas för att fastställa programmets evidensgrad men några sådana har inte återfunnits.

Elliott, S. & Leland, ND. (2018). *Occupational Therapy Fall Prevention Interventions for Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review. American Journal of Occupational Therapy*, 72, 7204190040p1-7204190040p11. doi:10.5014/ajot.2018.030494.

George, S. & Gough, E. (2018). *Evidence for the Positive Association of Physical Activity and Healthy Ageing in Longitudinal Observational Studies. Australian Occupational Therapy Journal* 65(4); 338-339.

Hill, A., Vickrey B., Cheng, E., Vålle, N., Rivera M., Moreno, L., Munoz, ... (2017). *A Pilot Trial of a Lifestyle Intervention for Stroke Survivors: Design of Healthy Eating and Lifestyle after Stroke (HEALS). Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 26(12); 2806-2813.

Hong, I., Coker-Bolt, P., Anderson, KR., Lee, D. &VELOZO, CA. (2016). *Relationship Between Physical Activity and Overweight and Obesity in Children: Findings From the 2012 National Health and Nutrition Examination Survey National Youth Fitness Survey. American Journal of Occupational Therapy*, 70(5); 1-8.

Jacobs, K., Zhu, L., Dawes, M., Franco, J., Huggins, A., Igari, C., Ranta, B. & Umez-Eronini, A. (2011). *Wii Health: A Preliminary Study of the Health and Wellness Benefits of Wii Fit on University Students. British Journal of Occupational Therapy*, 74(6); 262-268.

Ketteridge, A. & Boshoff, K. (2008). *Exploring the Reasons why Adolescents Participate in Physical Activity and Identifying Strategies that Facilitate their Involvement in such Activity. Australian Occupational Therapy Journal*, 55(4); 273-282.

Kugel, J., Hemberger, C., Krpalek, D. & Javaherian-Dysinger, H. (2016). *Occupational Therapy Wellness Program: Youth and Parent Perspectives. The American Journal of Occupational Therapy*, 70(5); doi: 10.5014/ajot.2016.021642.

Liu, C.J., Chang, W.P. & Chang, M.C. (2018). *Occupational Therapy Interventions to Improve Activities of Daily Living for Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review. American Journal of Occupational Therapy*, 72(4); doi: 10.5014/ajot.2018.031252.

Lloyd, C.A., Sullivan, D., Lucas, N. & King, R. (2003). *A Fitness and Life-Style Programme for People with Psychotic Disorders. New Zealand Journal of Occupational Therapy*, 50(1); 18-22.

Marik, T.L. & Roll, S.C. (2017). *Effectiveness of Occupational Therapy Interventions for Musculoskeletal Shoulder Conditions: A Systematic Review. American Journal of Occupational Therapy*, 71(1); 1-11.

Nilsen, D.M., Gillen, G., Geller, D., Hreha, K., Osei, E. & Saleem, G.T. (2015). *Effectiveness of Interventions to Improve Occupational Performance of People with Motor Impairments after Stroke: An Evidence-Based Review. American Journal of Occupational Therapy*, 69(1); 1-14.

Pettersson, C. & Ivarsson, S. (2017). *Evidence-Based Interventions Involving Occupational Therapists are Needed in Re-Ablement for Older Community-Living People: A Systematic Review. British Journal of Occupational Therapy*, 80(5); 273-285.

Poulsen, A.A. & Ziviani, J.M. (2004a). *Can I Play Too? Physical Activity Engagement of Children with Developmental Coordination Disorders. Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(2); 100-107.

I två artiklar inom området psykisk ohälsa anges vad som avses med fysisk aktivitet. Bacon visar i en studie 2012 att spela Nintendo Wii Fit stödjer utvecklandet av ökad fysisk aktivitet hos personer inom rättspsykiatrisk vård. Endast 2 personer deltog i prövningen. Även Jabobs et al (2011) rapporterar i en studie där Wii Fit används av 5 studenter, att viktnedgång skett och att attityden till fysisk aktivitet förändrats till mer positiv inställning. I båda artiklarna anser författarna att Wii Fit borde vara en användbar aktivitet inom arbetsterapeutisk behandling. Några utvidgade studier har inte kunnat återfinnas.

Värdet av fysisk aktivitet inom arbetsterapeutisk behandling vid insatser till personer med **stroke** återfanns också relativt frekvent vid litteraturgenomgången. Exempelvis Nilsson et al finner i en översiktsartikel från 2015, angående insatser för förbättring av aktivitetsförmåga hos personer med motoriska nedsättningar efter stroke, att bland annat träning av övre extremiteter ökar aktivitetsförmågan. Bailey uppmärksammar 2017 att arbetsterapi inom strokebehandling har ett ansvar att stödja och undervisa personerna om vikten av egen fysisk aktivitet och att ge praktiska råd i vardagen om hur man kan utöka sina vanor och rutiner för att vara mer fysiskt aktiv. Författaren för en diskussion om hur arbetsterapeuter, oavsett var man behandlar personen, i hemmet eller på dagverksamhet osv, kan stödja fysisk aktivitet. Men någon praktisk tillämpning med utvärdering beskrivs inte.

RCT-studie av programmet ”*Healthy Eating and Lifestyle after Stroke*” (HEALS) (Hill et al, 2017) som också återfinns i avsnittet om ohälsosamma matvanor, tar även upp fysisk aktivitet som i del i programmet och som också ska undersökas. Som nämnts tidigare har inte något resultat av studien återfunnits.

Vidare visar Marik och Roll (2017) i en översiktsartikel att ”*strengthening exercise*” är en effektiv arbetsterapiintervention vid muskuloskeleta skulderbesvär.

Det finns också bra evidens för fysisk träning såsom ”*aerobic exercise*”, ”*resistive exercise*” och vattengymnastik för personer med **rheumatoid arthritis** visar författarna Siegle et al (2017) i sin översiktsartikel. Men författarna sammanfattar att få av insatserna är aktivitetsbaserade.

Flera artiklar behandlar **äldre**, som man kan anta redan har en sjukdom, och deras behov av fysisk aktivitet, både i eget boende och i institutionsboende. Liu, Chang och Chang redovisar en översiktsartikel från 2018 där man undersökt arbetsterapeutiska interventioner för att öka förmågan att klara sin ADL självständigt hos äldre personer på institutionsboende. Fysisk aktivitet var den ansatsen som användes mest frekvent men bäst utfall för självständighet i ADL hos äldre hade interventioner riktade mot personens miljö. Någon beskrivning av vad fysisk aktivitet innebar saknas i artiklarna. George och Gough (2018) påtalar att fysisk träning stödjer ett hälsosamt åldrande. Men författaren vill se en utvidgning av definitionen fysisk akti-

vit till att omfatta begreppen aktivitet och deltagande också och därmed integreras tydligare i arbetsterapi. Pettersson och Iwarsson (2017) redovisar i en översiktsartikel angående vardagsrehabilitering för äldre att en viss effekt finns av fysisk aktivitet på förmågan att vara aktiv men att resultatet har en låg evidensgrad och att ytterligare forskning behövs.

Fysisk aktivitet tas ofta upp i artiklar där fallprevention behandlas. Silva et al visar i en översiktsartikel och metaanalys från 2013 att det finns positivt stöd för kontinuerlig fysisk träning med en frekvens om 2-3 gånger/vecka när det gäller fallprevention inom institutionsvård. Elliot och Leland visar också i en översiktsartikel från 2018 att det finns stöd för funktionell livsstilsförändring för att minska fallrisk och för vissa program där fysisk aktivitet ingår som ”Stepping On” och ”A Matter of Balance”. Men de påtalar behovet av mer omfattande studier för att säkerställa evidensgraden av de olika insatserna som arbetsterapeuterna erbjuder vid fallpreventionsarbete.

Fysisk aktivitet och barn

Hong et al (2016) granskade en nationell undersökning från USA där man fann att barn med övervikt var mindre fysiskt aktiva än barn med normalvikt. Men båda grupperna angav i samma omfattning att man tyckte om att vara fysiskt aktiv. Fortsatta studier behövs för att undersöka barriärer för deltagande i fritidsaktiviteter hos barn med övervikt. Kugel et al (2016) visar att ett arbetsterapeutiskt hälsoprogram, ”Healthy Hearts”, har en positiv inverkan på barnens hälsovanor och rutiner. Programmet fokuserade på rutinmedvetenhet och praktiska idéer för att integrera en mer aktiv livsstil och hälsosamma kostvanor i vardagen. Tio barn med familj deltog i studien. Författarna påtalar också behovet av fortsatt forskning.

Poulsen och Ziviani (2004a+b) är en två av flera författare som uppmärksammar barn med funktionsnedsättningar och deras behov av fysisk aktivitet samt att föräldrarna också behöver stöd i att uppmuntra barnen till fysisk aktivitet. Någon studie med en högre grad av evidens inom området har inte kunnat återfinnas.

Förändringsfaktorer

Vilka faktorer som kan påverka utvecklingen av en mer aktiv livsstil hos vuxna personer sammanställdes redan 2001 av Reynolds via en litteraturgenomgång. Faktorer som författaren anser arbetsterapeuter kan använda i sin behandling är exempelvis att utreda barriärer för fysisk aktivitet hos individen, ge utbildning om vikten av fysisk aktivitet samt att undersöka vilket socialt stöd individen har för en förändring. Någon praktisk tillämpning av dessa faktorer redovisas inte.

År 2018 identifierade Adam och Morgan via en intervjuundersökning bland vuxna med varierande sjukdomsbild, som deltog i fysiska aktiviteter organiserat via primärvården, att stödjande faktorer för deltagande var bättre allmän hälsa, stödet i att återuppta tidigare fysisk aktivitet och känsla av delaktighet.

Poulsen, AA. & Ziviani, JM. (2004b). *Health Enhancing Physical Activity: Factors Influencing Engagement Patterns in Children*. *Australian Occupational Therapy Journal*, 51(2); 69-79.

Rao, A., Chou, A., Bursley, B., Smulofsky, J. & Jezequel, J. (2014). *Systematic Review of the Effects of Exercise on Activities of Daily Living in People with Alzheimer's Disease*. *American Journal of Occupational Therapy*, 68;50-56; doi:10.5014/ajot.2014.009035.

Reynolds, F. (2001). *Strategies for Facilitating Physical Activity and Wellbeing: A Health Promotion Perspective*. *British Journal of Occupational Therapy*, 64(7); 330-336.

Siegel, P., Tencza, M., Apodaca, B. & Poole, JL. (2017). *Effectiveness of Occupational Therapy Intervention for Adults with Rheumatoid Arthritis: A Systematic Review*. *American Journal of Occupational Therapy*, 71(1); 1-11.

Silva, RB., Eslick, GD. & Duque, G. (2013). *Exercise for Falls and Fracture Prevention in Long Term Care Facilities: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Journal of the American Medical Directors Association*, 14(9); 685-698.

Scheewe, TW., Back, FJ., Takken, TT., Jörg, F., van Strater, AC., Kroes, AG., Kahn, RS. & Cahn, W. (2013). *Exercise Therapy Improves Mental and Physical Health in Schizophrenia: A Randomised Controlled Trial*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 127; 464-473.

I en kvalitativ studie bland ungdomar framkommer att ungdomarna anser att man måste uppleva den fysiska aktiviteten som rolig, att den måste vara i balans med ungdomens färdigheter och att man behöver stöd i att vara fysiskt aktiv. Arbetsterapeuterna bör beakta detta i sin behandling (Ketteridge & Boshoff, 2008).

Slutsats

Som inledningsvis angavs har ingen av de 72 granskade artiklarna otillräcklig fysisk aktivitet definierad på det sätt som anges i NR. Därmed kunde grad av bevisvärde inte heller fastställas i relation till definition av rekommenderade insatser. Litteraturgenomgången visar att målet att öka fysisk aktivitet ofta finns i de interventioner som beskrivs i artiklarna men det är ofta en del i ett program och vad som avses med fysisk aktivitet är inte explicit klargjort.

Sammanfattande diskussion

De aktivitetsbaserade metoderna som används inom arbetsterapi är vanligen inte riktade mot en enskild levnadsvana. De är riktade mot förändringar av vardagens aktiviteter. Det är i vardagens aktiviteter som levnadsvanor och konsekvenserna av dem uppträder. Denna fundamentala ansats inom arbetsterapi ger konsekvenser när man väljer att utgå från de fyra levnadsvanorna som NR omfattar.

Det blir utomordentligt svårt att ange grad av evidens för någon arbetsterapeutisk intervention för implementering av de nationella riktlinjerna för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor när utgångspunkten är den enskilda levnadsvanan och den beskrivning av levnadsvanan som anges. Vidare blir det än svårare att hitta interventioner inom arbetsterapi för implementering om man också ska beakta och enbart granska insatserna utifrån de samtalsbaserade metoderna som anges i NR.

Att arbetsterapeuter har en roll när det gäller sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbete uppmärksammade det amerikanska arbetsterapiförbundet redan 1986 i en artikel (Jaffe, 1986). Vidare formulerade det amerikanska förbundet (AOTA) 2001 ett ställningstagande om hur arbetsterapi kan/bör arbeta med hälsofrämjande insatser och prevention. Exempelvis anger de att arbetsterapeuter bör och kan arbeta på såväl individ- som grupp- och samhälls-/befolkningsnivå och de föreslår insatser på de olika nivåerna. Men de lyfter också fram att de arbetsterapeutiska insatserna måste studeras mer noggrant för att säkerställa effekten av dem. Som exempel på en sådan studie är den som Clark et al publicerade 1997 där man fann att aktivitetsbaserade insatser för äldre resulterade i ett bättre hälsotillstånd i experimentgruppen än i kontrollgruppen. Denna studie har sedan följts upp av ytterligare studie 2012 (Clark et al) som bekräftar insatsens värde i äldreården.

Det finns ett flertal artiklar och omfattande litteratur både nationellt och internationellt som beskriver hur man inom arbetsterapi ser på begreppet hälsa och hur aktivitet kan öka människans känsla av välbefinnande och hälsa (exempelvis AOTA, 2013; Erlandsson & Persson, 2014; Taylor, 2017; Townsend & Polatajko, 2007). En framträdande person i detta sammanhang är professor Wilcock. Hon publicerade sin första artikel om sambandet aktivitet och hälsa och hur ohälsa kan reduceras och förebyggas genom egen aktivitet redan 1998 och den har följts av både böcker och artiklar inom området (Wilcock, 1998, 2006). Hälsofrämjande arbetsterapi har i Sverige också poängterats under många år. Ett exempel är skriften "Folkhälsoarbete i arbetsterapi" från 1995 av Dahlin-Ivanhoff och Kroksmark och nu senast i boken "Hälsa och aktivitet i vardagen, ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv" (Kroksmark, 2018).

Referenser

American Occupational Therapy Association (AOTA). (2001). *Occupational Therapy in the Promotion of Health and the Prevention of Disease and Disability, Statement. The American Journal of Occupational Therapy*, 55(6); 656-660.

American Occupational Therapy Association (AOTA). (2013). *Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellbeing, Statement. The American Journal of Occupational Therapy*, 67(6 supplement); 47-59.

Brown, F. K. (2016). *Integrating Health Literacy into Occupational Therapy. Doctoral dissertation, ISBN: 9781369307368.*

Clark, F, Azen, SP, Zemke, R., Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D., Hay, J., Josephson, K., Cherry, B., Hessel, C., Palmer, J., & Lipsen, L. (1997). *Occupational Therapy for Independent-Living Older Adults: A Randomized Controlled Trial. Journal of the American Medical Association*, 278; 1321-1326.

Clark, F, Jackson, J., Carlson, M., Chou, CP, Cherry, BJ, Jordan-Marsh, M., Azen, SP (2012). *Effectiveness of Lifestyle Intervention in Promoting the Well-Being of Independently Living Older People: Results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. Journal Epidemiology Community Health*, 66; 782-790. doi:10.1136/jech.2009.099754.

Dahlin-Ivanoff, S. & Kroksmark, U. (1995). *Folkhälsoarbete inom arbetsterapi. Nacka; Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.*

Erlandsson & Persson (2014). *Väl-Mo-modellen. Lund: Studentlitteratur.*

Jaffe, E. (1986). *The Role of Occupational Therapy in Disease Prevention and Health Promotion*. *The American Journal of Occupational Therapy*, 40(11); 749-752.

Kroksmark, U. (2018). *Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv*. Nacka; Sveriges Arbetsterapeuter.

Levasseur, M. & Carrier, A. (2012). *Integrating Health Literacy into Occupational Therapy: Findings from a Scoping Review*. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4); 305-314.

Taylor, R. (2017). *Kielhofner's model of human occupation: theory and application*. 5th ed. Baltimore: Lippincott, Williams & Wilkins.

Townsend, E. A. & Polatajko, H. J. (2007). *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice Through Occupation*. *Canadian Association of Occupational Therapists*.

Wilcock, A.A. (1998). *Doing, Being, Becoming*. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65; 248-257.

Wilcock, A. A. (2006). *An occupational perspective of health*. Thorofare, NJ: SLACK.

Kunskaper om hälsa och integrering av hälsokunskap inom arbetsterapi har undersökts av Levasseur och Carrier (2012) samt av Brown (2016). Levasseur och Carrier fann att litteratur om hälsorelaterade insatser behövde utvecklas både vad gällde kvalitet och för att stödja tillämpning i praxis. Brown identifierade också låg kunskapsnivå hos arbetsterapeuterna. I sin doktorsavhandling utvecklade han en manual; ”*Health literacy: Patient education strategies for the occupational therapist*” för att underlätta tillämpning av hälsokunskap i praxis. Någon ytterligare studie utifrån denna manual har inte kunnat återfinnas. Vidare anger Levasseur och Carrier att eftersom hälsokunskap direkt påverka interventionseffekten av en metod så behövs ytterligare studier om hur man på bästa sätt integrerar hälsokunskap i arbetsterapipraxis.

I den nyligen publicerade modellen inom hälsofrämjande arbete för arbetsterapeuter från det kanadensiska förbundet söker man via aktivitetsbaserade metoder stödja förändring av levnadsvanor. Metoden ”*DO LIVE WELL*” (<http://dolivewell.ca>) är ett ramverk med fokus på aktivitet/görande för att vägleda utveckling av interventioner inriktade på att främja hälsa och delaktighet för befolkningen, i alla åldrar. Ramverket har utvecklats genom systematisk litteraturgenomgång, granskning av modeller och teorier om aktivitet/görande, hälsa och välbefinnande samt insamling av praxiserfarenheter inom området. Ramverket är under ständig utveckling då nya kunskaper ständigt tillkommer.

Denna litteraturgenomgång visar att det finns embryo till interventioner som är riktade mot levnadsvanor ur ett bredare perspektiv än de fyra som anges i NR och som borde studeras ytterligare så att deras värde och evidensgrad kunde tydliggöras – interventioner som är aktivitetsbaserade. Men en viktig fråga är om man då kan/ska granska interventionen utifrån en enskild levnadsvana. Som noterades inledningsvis är arbetsterapiinsatser aktivitetsbaserade i relation till personens vardagliga liv. Kan, eller kanske till och med bör, en arbetsterapeutisk insats bara vara riktad mot en avgränsad separat levnadsvana? Ska arbetsterapiinsatser istället riktas mot aktivitet, hälsa, välbefinnande och delaktighet och mätas utifrån sådana variabler och då kanske inte RCT-studier för att säkerställa att evidensgrad är möjligt eller lämpligt att genomföra? Andra metoder måste kanske användas för att utreda grad av evidens hos arbetsterapiinsatser.

Oavsett hur man svarar på ovanstående fråga så kan man i avvaktan på studier som bekräftar evidensen hos de aktivitetsbaserade metoderna använda konsensusförfarande som metod för att påbörja evidensutveckling av insatser riktade mot ohälsosamma levnadsvanor. En evidensbaserad arbetsterapi innebär att använda bästa tillgängliga kunskap när det gäller att fatta beslut om insatser för den enskilde personen i samspel med personens behov, förväntningar och önskemål och arbetsterapeuters egen kunskap, erfarenhet och vårdens resurser. Att synliggöra rådande kunskapsläge via konsensus-

förfarande skulle också tydliggöra behov av forskning betydligt. Aktivitetsbaserade metoder som har en god beprövad erfarenhet i en svensk kontext skulle då kunna lyftas och synliggöras i arbetet med implementering av hälsosamma levnadsvanor inom vård och omsorgsverksamheter. Metoder som skulle vara kunskapsbaserade, begripliga, hanterbara och meningsfulla. De skulle bidra till utveckling av kompletterande tillägg till de samtalsbaserade åtgärderna som rekommenderas i NR.



Planiavägen 13 • Box 760
131 24 Nacka • 08-507 488 00
kansli@arbetsterapeuterna.se
arbetsterapeuterna.se