



I dag på Arbetsterapins dag ska jag tala om något så vanligt som vardagen. Något som vi alla känner till och hanterar varje dag.

## ReDO® Familj



Under mina doktorandstudier utvecklade jag tillsammans med min handledare Lena-Karin Erlandsson en föräldrastödjande och hälsofrämjande intervention som vi kallade för "Lättare Vardag". Denna metod har vi sedan några år tillbaka döpt om till ReDO®-Familj. ReDO® står för Re-designing Daily Occupations. Flera av er känner kanske redan till ReDO® metoden som visat sig vara en välfungerande metod vid behov av att förändra vardagen.

# Barnrättsperspektiv

---



Illustratör: Helena Lunding Hultqvist



Först och främst i denna presentation vill jag vara tydlig med att ReDO®-Familj har sitt fokus på barnet. Med ett Barnrättsperspektiv som innebär att barnens bästa ska komma i främsta fokus. Enligt FN:s konvention om barns rättigheter har varje barn rätt till lek, vila och fritid.

# ReDO<sup>®</sup>-Familj

---

Bakgrund –  
Teoretiska  
perspektiv

Familjeintervention

Familjens  
aktivitetsmönster

Tidsgeografisk  
dagbok



ReDO<sup>®</sup>-Familj är en hälsofrämjande gruppintervention med fokus på vardagens aktivitetsmönster.

Idag kommer jag tala om:

- Bakgrund och teoretiska perspektiv
- Centrala begrepp i denna Familjeintervention
- Familjens aktivitetsmönster
- Kartläggning av vardagen med hjälp av Tidsgeografisk dagbok

# Bakgrund – Teoretiska perspektiv

**ReDO®-metoden**  
EN GRUPPINTERVENTION SOM SYFTAR TILL ATT FÖRÄNDRA  
VANOR FÖR FÖRHÅLLNINGAR TILL HÄLSA OCH ARBETE  
NORD-16, version 1.0 (2007), Lena-Karin Erlandsson, Handledare/utvärderare, Susanne Bell

**ReDO®** som idag kallas ReDO® (Re-designing Daily Occupations) utvecklades och utvärderades ursprungligen i ett forskningsprojekt 2007-2009, under ledning av professor Mona Eklund.

**ReDO™ Familj**  
MANUAL, VERSION 1  
Metoden syftar till att normalisera barnens vardagsrutiner

ReDO® som i sina detaljer har utarbetats av professor Lena-Karin Erlandsson är en väl etablerad behandlingsmetod som används av arbetsterapeuter i många verksamheter (Erlandsson, 2013).  
En viktig central teoretisk utgångspunkt i ReDO® är ValMO-modellen (Erlandsson & Persson, 2020)

SVENSKES  
ARBETSTERAPEUTER

SVENSKES  
ARBETSTERAPEUTER

LUNDS  
UNIVERSITET

Det gruppbehandlingsprogram som idag kallas ReDO® utvecklades och utvärderades ursprungligen i ett forskningsprojekt 2007-2009, under ledning av professor Mona Eklund.

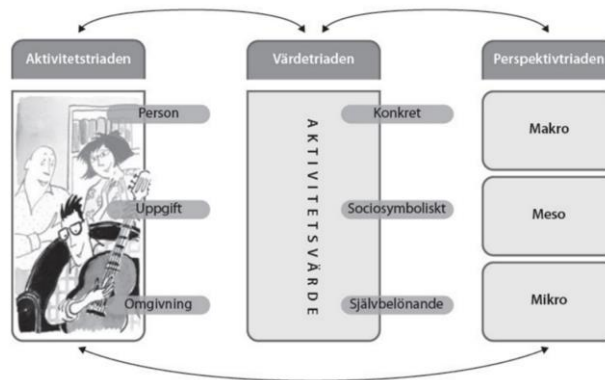
ReDO® som i sina detaljer har utarbetats av professor Lena-Karin Erlandsson är en väl etablerad behandlingsmetod som används av arbetsterapeuter i många verksamheter. En viktig central teoretisk utgångspunkt i ReDO® är ValMO-modellen.

Lättare Vardag som idag kallas ReDO® -Familj utvärderades i en randomiserad kontrollerad studie under 2009-2012 inom ett familjebaserat behandlingsprojekt,

Där syftet var att via en föräldrastödjande intervention ge förskolebarn med fetma möjlighet att normalisera sin vikt. Faktorer betydelsefulla för förändring av barnens BMI visade sig i denna studie vara föräldrarnas ökade upplevelse av värde och struktur i sina vardagsrutiner.

## ValMO-modellen

en ekologisk modell för att beskriva och förstå människors görande i dagliga aktiviteter samt vilka värden och mening som finns kopplade till dem



Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: Arbetsterapi för hälsa genom görande*. (2 uppl.). Studentlitteratur.



ValMO-modellen utgör en teoretisk grund i ReDO® -Familj där koppling till dimensioner av värde och mening i samband med görande är t ex att belysa den ständigt dynamiska interaktionen mellan familjemedlemmar, görande och omgivning. Och att identifiera värdeupplevelser i görande i förhållande till tidsperspektiv

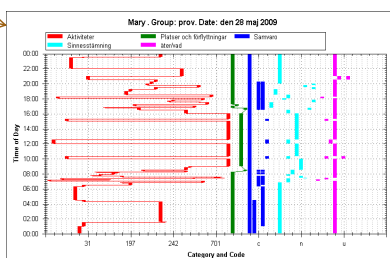
# Egen aktivitetsanalys



• Aktivitetshistoria **Macro**

• Aktivitetsmönster **Meso**

• Aktivitetsutförande **Micro**



ReDO® -Familj bygger på egen aktivitetsanalys. Föräldrarna får reflektera kring sin egen Aktivitetshistoria, sitt Aktivitetsmönster och Aktivitetsutförande i vardagen.

Det är främst ett tydligt fokus på aktivitetsmönster som skiljer ReDO® -Familj ifrån andra interventioner. Gruppdeltagarna får identifiera sitt och familjens aktivitetsmönster med hjälp av tidsdagböcker där tid, aktivitet, plats, samvaro och upplevelse loggas.

Programmet riktar sig till föräldrar som har behov av att varaktigt förändra familjens vardag.

Det kan vara föräldrar till barn med särskilda behov eller familjer som upplever livsstilsrelaterade utmaningar. Föräldrarna behöver inte vara sammanboende för att delta.

Den stora skillnaden mot traditionell intervention är att aktivitet står i centrum och att hela familjen involveras i förändringsprocessen.

## ReDO<sup>®</sup>-Familj

Föräldrastödjande intervention

Aktivitetsbaserad  
gruppintervention

Riktat sig till föräldrar

Undervisning och stöd i  
vardagsförändring

Leds av certifierade gruppledare

Manualstyrd intervention



ReDO<sup>®</sup> Familj innebär undervisning och stöd i vardagsförändring. Syftet är att med ett familjeperspektiv fokusera på vardagens hela aktivitetsrepertoar och dess betydelse för hälsa och välbefinnande.

Gruppledarens förberedelser består av två dagars utbildning med teori och praktiska övningar, hemuppgift med egen-aktivitetsanalys och genomförande av ett tillfälle från manualen samt en dag för certifiering med återkoppling och plan för implementering i verksamhet.

Gruppledaren genomför interventionen med stöd av manualen och det arbetsmaterial som finns. Deltagarna får ett eget utbildningsmaterial.



## 3 faser fördelas över 12 månader

---



Figur 2. ReDO™ Familj består av tre faser.



Programmet är uppbyggt kring tre faser fördelat på 13 kurstillfällen under ett år. Målformulering för hela familjen orienterade till den nuvarande situationen och mål för en hållbar hälsa i framtiden diskuteras och kopplas till strategier.

## Ett långsiktigt förändringsarbete

---

- Att med fokus på "görande" stödja människor att förändra sitt aktivitetsmönster har i kontrollerade randomiserade studier, **Lifestyle Redesign**<sup>®</sup> visat sig vara gynnsamt för att förbättra livskvaliteten hos friska äldre personer (Clark et al, 1997, 2015) och ungdomar (Snyder et al., 1998).
- ... det tar tid att åstadkomma de förändringar som behövs. Forskning inom "**Lättare Vardag**" bekräftar detta (Orban, Edberg, Thorngren-Jerneck, Önerfält & Erlandsson, 2014).



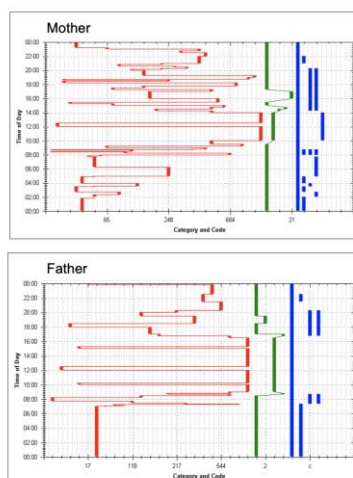
Att förändra sina vanor och rutiner tar tid. Ett långsiktigt förändringsarbete får ta tid!

Att med fokus på "görande" stödja människor att förändra sitt aktivitetsmönster har i kontrollerade randomiserade studier vid University of Southern California i USA; kallat Lifestyle Redesign<sup>®</sup> visat sig vara gynnsamt för att förbättra livskvaliteten hos friska äldre personer och ungdomar.

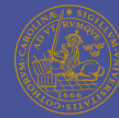
Men ... det tar tid att åstadkomma de förändringar som behövs.

## Redskap för att synliggöra vanor och rutiner

### Tidsdagböcker och Aktivitetsmönster



I Lättare Vardag kunde vi med hjälp av tidsdagböcker följa föräldrarnas förändringsprocess under 12 månader. Vi såg att det tog upp till 7 månader att förändra rutiner och mönster i vardagen. Vi har kvar tidsdagböcker i ReDO® -Familj och har nu utvecklat en mobil applikation för att förenkla hanteringen av dagböcker. Den digitala dagboken kodas automatisk och visas som ett aktivitetsmönster där vardagen blir synlig. Att få syn på sin vardag kan vara en början till förändring.



LUND  
UNIVERSITY



[Kristina.orban@med.lu.se](mailto:Kristina.orban@med.lu.se)



Tack för att ni har lyssnat!

Vid frågor är ni välkomna att höra av er.

# Referenser

---

- Clark, F., Azen, S. P., Zemke., R, Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D. et al. (1997). *Occupational therapy for independent-living older adults*. Journal of the American Medical Association, 278, 1321–1326
- Clark, F. (2015). *Lifestyle Redesign®. The Intervention Tested in the USC Well Elderly Studies*. (2nd), 209
- Erlandsson, L.-K. (2013). *The Redesigning Daily Occupations (ReDO)-Program: Supporting women with stress-related disorders to return to work—Knowledgebase, structure, and content*. Occupational Therapy in Mental Health, 29, pp. 85-101
- Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: Arbetsterapi för hälsa genom görande*. (2 uppl.). Studentlitteratur
- Orban, K (2013). *The process of Change in Patterns of Daily Occupations among Parents of Children with Obesity; Time use, family characteristics, and factors related to change*. (Doctoral thesis), Lund University, Sweden
- Orban, K., Erlandsson, L.-K., Edberg, A-K., Önnarfält, J., & Thorngren-Jerneck, K. (2014). 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, 217-226
- Orban, K., Edberg, A-K., Thorngren-Jerneck, K., Önnarfält, J. & Erlandsson, L.-K., (2014). Changes in parents' time use and its relationship to child obesity. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 34(1), 44-61
- Snyder, C., Clark, F., Masunaka-Noriega, M., & Young, B. (1998). Los Angeles street kids: New occupations for life program. *Journal of Occupational Science*, 5(3), 133–139

