

Hälsa och aktivitet i vardagen

– ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv



REDAKTÖR: PETRA WAGMAN

Innehåll

Förord

Redaktörens introduktion: Hälsa och aktivitet i vardagen	7
<i>Petra Wagman</i>	
Kapitel 1. Ett arbetsterapeutiskt perspektiv på folkhälsa	11
<i>Susanne Iwarsson</i>	
Kapitel 2. Aktivitetsbalans i hälsofrämjande arbetsterapi	27
<i>Carita Håkansson & Petra Wagman</i>	
Kapitel 3. Arbetsterapi och hälsofrämjande insatser med fokus på seniorer	37
<i>Ingeborg Nilsson</i>	
Kapitel 4. Hälsofrämjande insatser för äldre personer i kommunal verksamhet	50
<i>Magnus Zingmark</i>	
Kapitel 5. Främja hälsa genom engagerande aktiviteter inom strokeområdet	63
<i>Eric Asaba, Ann-Helen Patomella, Susanne Guidetti, Anders Kottorp & Kerstin Tham</i>	
Kapitel 6. Barns hälsa och aktivitet med fokus på skolan	72
<i>Matilda Hafström & Helene Lidström</i>	
Kapitel 7. Delaktighet främjar hälsa hos barn och unga med funktionsnedsättning	89
<i>Kristina Avaheden</i>	
Kapitel 8. Levnadsvillkor och hälsa för personer som har migrerat till Sverige	99
<i>Qarin Lood</i>	
Kapitel 9. Arbetsterapi med flyktingar och asylsökande	110
<i>Anne-Le Morville</i>	
Kapitel 10. Aktivitetsperspektivet – ett outnyttjat perspektiv inom suicidprevention	123
<i>Christina Andersson & Birgitta Lundgren Pierre</i>	
Kapitel 11. Alkoholens inverkan på vardagslivet	134
<i>Christina Andersson & Kajsa-Lena Thundal</i>	
Kapitel 12. Arbetsterapi och samtal kring sexuell hälsa	144
<i>Stefan Balogh</i>	
Kapitel 13. Fatigue – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv	158
<i>Eva Månsson Lexell & Malin Regardt</i>	
Kapitel 14. Arbete, vardagsliv och hälsa	171
<i>Annika Lexén & Maria Larsson Lund</i>	
Kapitel 15. Äldre i arbetslivet	186
<i>Anita Björklund Carlstedt & Pia Hovbrandt</i>	
Kapitel 16. Aktivitet, hälsa och arbetsterapi ur ett hållbarhetsperspektiv	197
<i>Petra Wagman, Lena-Karin Erlandsson, Ida Kåhlin & Dennis Persson</i>	

Redaktörens introduktion: Hälsa och aktivitet i vardagen

PETRA WAGMAN

Petra Wagman är leg. arbetsterapeut, fil. dr och docent i arbetsterapi på avdelningen för rehabilitering vid Hälsohögskolan, Jönköping University. Hennes intresse handlar om människors vardagliga aktiviteter och på olika nivåer – vad människor gör och tycker om det de gör och hur dessa båda aspekter relaterar till hälsa och välbefinnande. I sin forskning har hon ett särskilt fokus på aktivitetsbalans.

Det människor gör i sin vardag, vad de tycker om det de gör och relationen mellan aktivitet och hälsa/välbefinnande är komplext, såsom livet självt. Vardagslivets aktiviteter varierar stort och nästan lika varierat är sätten på vilka de kan ses av den som utför dem. Området för denna bok är aktuellt i allt från mikroskopisk till global nivå och genom hela livet. Boken täcker förstås inte allt detta men ger en god bild av bredden i arbetsterapeuters kompetens och bidrag.

För att ta sig an frågorna om vad människor gör, anledningarna bakom aktiviteterna liksom deras relationer till hälsa, välbefinnande och andra relevanta aspekter behövs input från många olika områden, discipliner och yrken. Arbetsterapeuter kan ge värdefulla bidrag genom sitt fokus på, och kunskap om, vardagslivets aktiviteter och hälsa/välbefinnande. Det gäller i förhållande till den yrkesverksamma och hans klienter på individ-, grupp- eller samhällsnivå liksom i opinionsarbete, forskning med mera. Precis som Sveriges Arbetsterapeuter (2016) fastslår så kan arbetsterapeuter möjliggöra och ge viktiga bidrag till en meningsfull vardag för alla, oavsett situation och utmaningar. I det följande kommer först en enda aktivitet, att ”ta en promenad”, tas som exempel i förhållande till aktivitetens komplexitet, hälsofrämjande och hindrande aspekter samt användas som exempel på hur arbetsterapeuter kan bidra. Genom denna bok kommer sedan många fler nedslag att göras som visar på detta. Bokens kapitel introduceras avslutningsvis i denna introduktion.

”ATT TA EN PROMENAD” – ETT EXEMPEL PÅ VARDAGSAKTIVITET

Att gå, vandra eller promenera är förstås en aktivitet som skulle kunna skärskådas och diskuteras i mer detalj än vad som ryms inom ramen för denna introduktion. Här får den istället tjäna som exempel på en vanlig aktivitet. En promenad kan göras såväl för att ta sig någonstans som vara en aktivitet helt i sin egen rätt. Många kan utföra den och den kräver inte att man befinner sig på en särskild plats eller vid en viss tidpunkt. Det behövs heller inte någon särskild utrustning eller träning för att utföra den. En promenad kan genomföras ensam eller tillsammans med andra och anpassas till personers resurser så

som tid, ork och tempo. På så sätt är promenaden en enkel och tillgänglig aktivitet även om den förstås inte är utan sina hinder, vilket lyfts senare. Att promenera kan vara hälsofrämjande och ett exempel på fysisk aktivitet som bidrar till att förhindra exempelvis hjärt-kärlsjukdom. Det finns rekommendationer såsom ”30 minuters rask promenad fem dagar per vecka” och vem har inte hört om målsättningen med 10 000 steg per dag? Vidare har det uppmärksammats hur bra fysisk aktivitet, så som promenader, kan vara för det psykiska välbefinnandet liksom för att förhindra/motverka stress och depression (Folkhälsomyndigheten, 2021). Ytterligare en hälsodimension, den existentiella hälsan, har aktualitet i förhållande till denna aktivitet. Människor har i alla tider genomfört pilgrimsvandringar av olika slag. Sammanfattningsvis adresserar promenaden en av de fyra levnadsvanorna ”tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet” som står för mycket ohälsa (Socialstyrelsen, 2018, s. 9) i och med att den innebär ökad fysisk aktivitet. Sveriges Arbetsterapeuter (2021) har tagit fram ett material att använda i förhållande till de olika levnadsvanorna och en kunskapsöversikt finns som visar hur arbetsterapeuter kan bidra (Haglund, 2019).

Valet av en promenad i stället för bilresa har också hälsofrämjande egenskaper bortom personen som utför den. Ett sådant val bidrar till minskade föroreningar av såväl avgaser som buller, vilka båda har negativ inverkan på hälsa och välbefinnande (Brauer et al., 2021; WHO, 2011). På så sätt bidrar valet av promenad, i stället för motoriserade färdmedel, också till ekologisk och social hållbarhet. Den senare aspekten kan ju också förstärkas genom det sammanhang som promenaden genomförs i. Det är till exempel inte ovanligt att se personer mötas och promenera tillsammans. Genom promenadens ”egenskaper”, såsom frånvaron av speciell utrustning och liknande är den tillgänglig också för den med små ekonomiska resurser och kan alltså ses som en rättvis, ekologisk och socialt hållbar aktivitet. Promenaden kan också anses vara verkligt ekologiskt hållbar just genom att den inte kräver någon utrustning, fossila bränslen eller liknande.



Avslutningsvis är promenaden också ett gott exempel på att en aktivitet som är bra på en nivå, såsom att främja hälsa och välbefinnande hos den som utför den, också är bra på andra nivåer som att bidra till ett mer hälsosamt och hållbart samhälle. Alltså är aktiviteten ”promenad” något som kan bidra till flera av de globala hållbarhetsmålen i *Agenda 2030* (Regeringskansliet, 2020) såsom *mål 3. god hälsa och välbefinnande*, *mål 11. hållbara städer och samhällen* samt *mål 13. bekämpa klimatförändringar*. Sveriges Arbetsterapeuter har också beskrivit hur arbetsterapeuter kan bidra till en hållbar utveckling (2017).

Å andra sidan är det förstås inte så enkelt som att promenader alltid är allmänt tillgängligt. Det krävs till exempel tillräcklig rörelseförmåga för att kunna promenera. Det är också viktigt att man bor på ett lagom avstånd från tillräckligt god utomhusmiljö för att kunna ta sig fram till fots, till exempel avseende sådant som backar och hinder i utomhusmiljön. Vidare krävs tillräckliga kognitiva förmågor för att man ska kunna gå ut och gå eller initiera en promenad, alternativt att man har tillgång till ett gott sällskap. Likaså har inte alla personer möjlighet att komma ut och promenera när man vill, exempelvis om man behöver stöd i sin vardag för att kunna komma ut och är beroende av vissa tider eller personers/institutioners stöd. Det kan också finnas personliga hinder som gör att man drar sig för att gå ut och promenera, såsom nedsatt psykiskt välbefinnande. Ett annat hinder är den situation man befinner sig i. Kanske andra aktiviteter i vardagen omöjliggör att ta den tid som krävs för en promenad. Tänkbara exempel på det senare är en besvärlig arbets- och/eller familjesituation.

I förhållande till de hinder som lyfts ovan kan arbetsterapeuter göra goda insatser – på individ- och gruppnivå. Arbetsterapeuter har kompetensen för såväl hjälpmedel som för att bidra till ökad tillgänglighet i bostadsområden och liknande. Arbetsterapeuter har också kompetensen att, tillsammans med berörda, göra en översyn av vardagen och dess aktivitetsmönster för att eventuellt göra plats för en viktig aktivitet och främja en bättre aktivitetsbalans. Vidare kan arbetsterapeuter arbeta för att möjliggöra på samhällsnivå genom att påtala vikten av aktivitet och delaktighet i vardagen och arbeta för att främja det för grupper som exempelvis behöver ha bistånd/stöd av olika slag för att komma ut. Likaså kan arbetsterapeuter medverka till att främja goda levnadsvanor avseende detta hos personer i alla situationer och åldrar. Sammantaget kan detta arbetsterapeutiska arbete också ses som att verka för ökad aktivitetsrättvisa i samhället.

BOKENS OLIKA KAPITEL

I denna bok finns det gott om exempel på olika aktiviteter och dess betydelse för personer, liksom exempel på hur arbetsterapeuter kan arbeta. Bokens första del är omarbetade och uppdaterade kapitel från tidigare upplaga (Kroksmark (Red.), 2018), vilka spänner över hela livsspannet och i förhållande till olika situationer och sammanhang som alla är av stor relevans för arbetsterapeuter. Boken inleds med Susanne Iwarssons kapitel om ett arbetsterapeutiskt perspektiv på folkhälsa, följt av ett kapitel om aktivitetsbalans av Carita Håkansson och Petra Wagman. Därefter följer tre kapitel med fokus på interventioner som främjar hälsa. De första två av dessa har fokus på hälsofrämjande interventioner för äldre personer och är skrivna av Ingeborg Nilsson respektive av

Magnus Zingmark och i det nästkommande kapitlet ges exempel från strokeprevention av Eric Asaba, Ann-Helen Patomella, Susanne Guidetti, Anders Kottorp och Kerstin Tham. Sedan följer två kapitel med fokus på barn och ungdomar. Först skriver Matilda Hafström och Helene Lidström om barn och ungas aktiviteter och därefter beskriver Kristina Avaheden sina erfarenheter av ett samverkansprojekt som gav ökad delaktighet i aktivitet. De följande två kapitlen har fokus på personer som flyttat till Sverige. Där skriver först Qarin Lood om levnadsvillkor, hälsa och möjligheter till en hälsosam livsstil för personer som migrerat till Sverige av mångahanda anledningar. Därefter fokuserar Anne-Le Morville i sitt kapitel på dem som kommit hit som flykting eller asylsökande. Efter dessa följer ett kapitel av Christina Andersson och Birgitta Lundgren Pierre som visar betydelsen av ett aktivitetsperspektiv vid suicidprevention, ett kapitel om alkohol och människors vardag av Christina Andersson och Kajsa-Lena Thundal och ett kapitel av Stefan Balogh om arbetsterapi och sexuell hälsa.

Denna upplaga har också kompletterats med ytterligare kapitel av stor relevans för aktivitet, hälsa och arbetsterapi. I det första av dessa tar Eva Månsson Lexell och Malin Regardt upp problemet med fatigue och hur arbetsterapeuter kan arbeta med detta. Därefter följer två kapitel om ett av våra viktiga aktivitetsområden, arbetslivet. Först beskriver Annika Lexén och Maria Larsson Lund arbetets betydelse, möjligheter och utmaningar. Därefter fokuserar Anita Björklund Carlstedt och Pia Hovbrandt på äldre i arbetslivet. Det avslutande kapitlet handlar om vår tids största utmaning, att få en hållbar utveckling och hur arbetsterapeuter kan bidra, skrivet av Petra Wagman, Lena-Karin Erlandsson, Ida Kåhlin och Dennis Persson.

REFERENSER

- Brauer, M., Casadei, B., Harrington, R., Kovacs, R., Sliwa, K., & Expert Group the WAP. (2021). Taking a stand against air pollution – the impact on cardiovascular disease: A joint opinion from the World Heart Federation, American College of Cardiology, American Heart Association, and the European Society of Cardiology. *Global Heart*, 16(1), 8.
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Fysisk aktivitet – rekommendationer* [webbsidan, 210319]. www.folkhalsomyndigheten.se.
- Haglund, L. (2019). *Arbetsterapeutiska interventioner inom levnadsvaneområdet – en kunskapssammanställning om tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet* [pdf]. Sveriges Arbetsterapeuter. www.arbetsterapeuterna.se/levnadsvanor.
- Kroksmark, U. (Red.). (2018). *Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (2 uppl.). Sveriges Arbetsterapeuter.
- Regeringskansliet. (2020). *Att förändra vår värld: Agenda 2030 för hållbar utveckling* [pdf]. Svensk översättning av FN:s *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development*. www.regeringen.se.
- Socialstyrelsen. (2018). *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor: Stöd för styrning och ledning* [pdf]. Socialstyrelsen. www.socialstyrelsen.se.
- Sveriges Arbetsterapeuter. (2016). *Från det lilla till det livsviktiga: Arbetsterapi – allt du behöver veta* [pdf]. www.arbetsterapeuterna.se.
- Sveriges Arbetsterapeuter. (2017). *Hållbar utveckling – arbetsterapi kan bidra och göra skillnad* [pdf]. www.arbetsterapeuterna.se.
- Sveriges Arbetsterapeuter. (2021). *Arbetsterapi och levnadsvanor* [webbsida, 211126]. www.arbetsterapeuterna.se/levnadsvanor.
- World Health Organization (WHO). (2011). *Burden of disease from environmental noise. Quantification of healthy life years lost in Europe* [pdf]. www.who.int.