

Självskattad aktivitetsbalans

OCCUPATIONAL BALANCE QUESTIONNAIRE (OBQ11)
SVENSK VERSION 1.0/2022

Carita Håkansson & Petra Wagman

Innehåll

Förord

| | |
|--|----|
| Introduktion | 7 |
| Bakgrund och syfte..... | 7 |
| Avsedda användare | 8 |
| Målgrupper och verksamhetsområden | 8 |
| Översättningar och användning i andra länder | 8 |
| Utveckling och forskning | 9 |
| Validitet och reliabilitet..... | 9 |
| Innehåll och användning | 10 |
| Tolkning och användning av resultat | 11 |
| Fallbeskrivningar | 12 |
| Tintin | 12 |
| Kim | 13 |
| Referenser | 15 |
| Bilagor | 18 |
| A. Självskattningsformulär | |
| B. Sammanställningsformulär | |
| C. Mappning till ICF | |

PROVTITT - ett utdrag ur manualen (2022)

Introduktion

Betydelsen av **balans mellan vardagens aktiviteter** har länge varit centralt inom arbetsterapi. OBQ11 baseras på följande definition av aktivitetsbalans: ”uppfatta livet som innehållande rätt mängd och rätt variation mellan olika aktiviteter i relation till: aktivitetskategorier, aktiviteter med olika karaktäristika samt tidsanvändning” (Wagman et al., 2012), det vill säga som en ”god mix” av vardagens aktiviteter. Det som anses vara en god mix av aktiviteter skiljer sig åt mellan olika människor men kan också skilja sig åt hos samma person, över såväl ett kortare (såsom olika dagar) som ett längre perspektiv (exempelvis olika åldrar eller faser i livet). Aktivitetsbalans är en subjektiv upplevelse och det är **personens egen uppfattning** om sin mix av aktiviteter i vardagen som mäts med OBQ11. Instrumentet är på så sätt i linje med Sveriges Arbetsterapeuters (2016) beskrivning av personcentrering.

Påståendena i OBQ11 speglar således personens uppfattning om sin **mängd och variation av aktiviteter** i vardagen. I dessa preciseras dock **inte vilka aktiviteter** det kan handla om. Valet baseras på det faktum att rätt mängd och variation kan uppnås på oerhört många olika sätt och att det är föränderligt över tid. Likaså kan en enskild aktivitet eller aktivitetskategori innebära helt olika görande, och människors uppfattning om aktivitetens karaktär varierar.

Vidare är **aktivitetsbalans**, liksom aktivitetsutförande och aktivitetsengagemang, resultatet av samspelet mellan **person, aktivitet och miljö**. Personens förmågor och resurser samt möjligheter och hinder i miljön har betydelse för upplevelsen av aktivitetsbalans. En god självskattad aktivitetsbalans behöver dock inte per definition innebära ett hälsosamt aktivitetsmönster från ett utifrånperspektiv men innebär fortfarande god självskattad aktivitetsbalans. Aktivitetsbalans kan alltså inte, utifrån författarnas perspektiv och med OBQ11, mätas eller bedömas av andra. Istället instämmer författarna i uppfattningen att både aktivitetsbalans och aktivitetsmönster är betydelsefulla och relaterade till varandra (Eklund et al., 2017) men att enbart det sistnämnda är synligt för andra.

BAKGRUND OCH SYFTE

Instrumentet *Occupational Balance Questionnaire (OBQ)* har utvecklats av Carita Håkansson och Petra Wagman. Instrumentet, då med 13 påståenden och sex svarsalternativ, publicerades första gången 2014 (Wagman & Håkansson, 2014a). Några år senare kom en revidering av instrumentet - OBQ11 (Håkansson et al., 2020) - vilken nu ges ut av Sveriges Arbetsterapeuter under det svenska namnet *Självskattad aktivitetsbalans (OBQ11)*. Den engelska förkortningen ”OBQ” används då den är etablerad.

Som namnet visar är OBQ11 ett självskattningsinstrument med 11 påståenden. Svaren på dessa kan användas enskilt eller summerade, som en screening för att få en bild av personens aktivitetsbalans.

Instrumentet är avsett att användas i både arbetsterapeutisk **praxis** och i **forskning**. I praxis behöver det kompletteras med en dialog mellan personen som besvarat det och arbetsterapeuten. Detta för att få en större förståelse för personens aktivitetsbalans och vad som eventuellt behöver förändras för att personen ska uppleva en bättre aktivitetsbalans. Därmed kan resultatet av OBQ11 liksom den efterföljande dialogen utgöra en grund för fortsatta interventioner i syfte att förbättra personens aktivitetsbalans. Instrumentet kan också användas som uppföljning och utvärdering av interventioner i både praxis och forskning.

AVSEDDA ANVÄNDARE

Användningen av OBQ11 kräver förtrogenhet med aktivitetsvetenskap och i synnerhet kunskap om aktivitetsbalans för att resultatet ska kunna tolkas och användas. I praxis krävs därför arbetsterapeutisk kompetens och instrumentet är avsett för legitimerade arbetsterapeuter.

I forskningsprojekt krävs i normalfallet medverkande med arbetsterapeutkompetens. Personer med annan utbildningsbakgrund kan ha tillägnat sig tillräcklig aktivitetsvetenskaplig kunskap för att använda instrumentet i forskning. Undantag från kravet på arbetsterapeutisk kompetens i ett forskningsprojekt kan dock endast beviljas av upphovspersonerna till OBQ11.

MÅLGRUPPER OCH VERKSAMHETSOMRÅDEN

OBQ11 har utvecklats för att vara ett generiskt instrument som är användbart för alla vuxna målgrupper när behov finns av personens eller gruppens uppfattning om sin aktivitetsbalans. Det är alltså avsett att användas inom alla verksamhetsområden och för alla målgrupper där det bedöms att de personer som fyller i OBQ11 har tillräcklig kognitiv förmåga för att besvara frågeformulär med abstrakta påståenden. OBQ11 är inte testat på barn och dess påståenden är inte heller anpassade för barn. Det är däremot troligt, men ännu inte beforskat, att ungdomar kan besvara OBQ11 och finna det användbart.

I Sverige har OBQ/OBQ11 använts bland generella grupper (Magnusson et al., 2021; Wagman & Håkansson, 2014b), i förhållande till arbete (Borgh et al., 2018; Håkansson et al., 2021; Håkansson & Lexén, 2021; Lexén et al., 2020) och föräldraskap (Håkansson et al., 2019; Uthede et al., 2022).

Vidare har instrumentet använts på personer med psykisk (Wagman et al., 2021) och fysisk (Kassberg et al., 2021; To-Miles, et al., 2022a; Wagman et al., 2020) sjukdom. Likaså har det använts i forskning med arbetsterapeutiska interventioner såsom *ReDO*[®] (Olsson et al., 2020) och *Tree Theme Method*[®] (TTM) (Gunnarsson et al., 2018).

MAPPNING TILL ICF

För att stödja användningen av OBQ11 i olika verksamheter, har en mappning genomförts av instrumentets påståenden till Socialstyrelsens senaste uppdatering av *Internationell klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (ICF)* (2022) (se bilaga C).

ÖVERSÄTTNINGAR OCH ANVÄNDNING I ANDRA LÄNDER

Instrumentet har också översatts till flera språk. Det finns översättningar publicerade på arabiska (Dhas et al., 2021), engelska (Yu et al., 2018), norska (Bonsaksen et al., 2021; Uhrman et al., 2019), spanska (Peral-Gómez et al., 2021) och turkiska (Günel et al., 2020) och fler är under utveckling. Med dessa översättningar har instrumentet använts med olika målgrupper (Aas et al., 2020; Günel et al., 2022; Pekcetin et al., 2021; Romero-Tébar et al., 2021). I samband med pandemin har det även använts i relation till covid-19 (González-Bernal et al., 2020; Güney Yılmaz et al., 2021; Pekcetin & Günel, 2021; Rodríguez-Fernández et al., 2021; To-Miles, et al., 2022b).

Innehåll och användning

Innan personen fyller i OBQ11 kan arbetsterapeuten beskriva syftet med instrumentet genom att exempelvis säga nedanstående som **introduktion**:

”

”Vi människor gör många olika aktiviteter i vår vardag. För det mesta har vi ju en känsla av hur det är men det är bra att ibland stanna upp och reflektera över hur vi upplever vår mix av olika aktiviteter i vardagen. Därför skulle jag vilja att du besvarar det här formuläret. Tänk på din nuvarande situation när du fyller i och välj det av svarsalternativen som bäst passar dig.”

Bilaga A

OBQ11 innehåller 11 påståenden som är indikatorer på aktivitetsbalans (se nedanstående tabell). Personen skattar själv sin aktivitetsbalans med hjälp av dessa påståenden i instrumentets självskattningsformulär. Självskattningsformuläret finns några olika varianter – med och utan färgskala och med och utan kommentarsfält (bilaga A1–A4).

OBQ11:s påståenden

1. När jag tänker på en vanlig vecka har jag lagom mycket att göra.
2. Jag har balans mellan sådant jag gör för andras skull och min egen skull.
3. Jag ser till att göra sådant jag verkligen vill.
4. Jag har balans mellan olika aktiviteter i min vardag (t.ex. arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn).
5. Jag har tillräckligt med tid till att göra sådant jag måste.
6. Jag har balans mellan fysiska, sociala, intellektuella och vilsamma aktiviteter.
7. Jag är nöjd med den tid jag lägger på olika aktiviteter i min vardag.
8. När jag tänker på en vanlig vecka är jag nöjd med det antal aktiviteter jag är engagerad i.
9. Jag har tillräcklig variation mellan att göra sådant jag måste och sådant jag vill.
10. Jag har balans mellan aktiviteter som ger och tar energi.
11. Jag är nöjd med den tid jag lägger på vila, återhämtning och sömn.

Personen kan välja på fyra svarsalternativ: Instämmer inte alls, Instämmer delvis, Instämmer mycket eller Instämmer helt. Avsikten är att personen väljer det svarsalternativ som bäst stämmer överens med hur hen upplever sin **nuvarande situation**.

Det är vanligt att den som fyller i funderar över hur något påstående ska tolkas och då är det viktigt att arbetsterapeuten kan **förtydliga och/eller ge exempel**. Samtidigt är det också viktigt att arbetsterapeuten låter personen göra sin skattning av sin mix av aktiviteter oavsett hur hans aktivitetsmönster ser ut. Det är först efter att personen besvarat OBQ11 som en **dialog** kan ske om personens skattning av sin aktivitetsbalans och eventuell relation till aktivitetsmönster med mera.

Fallbeskrivningar

Nedan följer två exempel på hur OBQ11 kan användas i bedömning och för planering av åtgärder.

TINTIN

Tintin arbetar som lärare i grundskolan och hen har alltid älskat sitt arbete. Tintin engagerar sig i elever som har svårt att klara skolan eller har andra problem. Tintin tar också på sig uppgifter som inte direkt har med undervisning att göra. Det senaste året har Tintin känt att hen ger mer än hen får tillbaka i relation till rektor, kollegor och elever. Arbetet tar mycket tid och energi och Tintin orkar inte mycket på sin fritid. Tintin har upprepade gånger sökt vård för hjärtklappning och sömnsvårigheter.

Bedömning med OBQ11

Tintin träffar en arbetsterapeut som väljer att göra en bedömning med OBQ11 efter att ha hört Tintins berättelse. Tintin fyller i självskattningsformulärets påståenden med svarsalternativet ”Instämmer inte alls” (=0) förutom påståendet ”Jag har tillräcklig tid att göra sådant jag måste”, där hen kryssar i ”Instämmer mycket” (=2). Arbetsterapeuten summerar poängen som blir 2, det vill säga att Tintins aktivitetsbalans är mycket låg.

Tintins självskattning av aktivitetsbalans

| Påståenden | Svarsalternativ | | | |
|---|---------------------|------------------|------------------|----------------|
| | Instämmer inte alls | Instämmer delvis | Instämmer mycket | Instämmer helt |
| 1. När jag tänker på en vanlig vecka har jag lagom mycket att göra | X | | | |
| 2. Jag har balans mellan sådant jag gör för andras skull och min egen skull | X | | | |
| 3. Jag ser till att göra sådant jag verkligen vill | X | | | |
| 4. Jag har balans mellan olika aktiviteter i min vardag (t.ex. arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn) | X | | | |
| 5. Jag har tillräckligt med tid till att göra sådant jag måste | | | X | |
| 6. Jag har balans mellan fysiska, sociala, intellektuella och vilsamma aktiviteter | X | | | |
| 7. Jag är nöjd med den tid jag lägger på olika aktiviteter i min vardag | X | | | |
| 8. När jag tänker på en vanlig vecka är jag nöjd med det antal aktiviteter jag är engagerad i | X | | | |
| 9. Jag har tillräcklig variation mellan att göra sådant jag måste och sådant jag vill | X | | | |
| 10. Jag har balans mellan aktiviteter som ger och tar energi | X | | | |
| 11. Jag är nöjd med den tid jag lägger på vila, återhämtning och sömn | X | | | |

Uppföljning av resultat och förslag på intervention/åtgärd

Tintin och arbetsterapeuten har en dialog tillsammans utifrån svaren i OBQ11 och ser att Tintin behöver förändra en hel del i sin vardag för att kunna uppleva bättre aktivitetsbalans och förhoppningsvis också må bättre. Arbetsterapeuten berättar om gruppinterventionen *ReDO*[®] (Erlandsson, 2013) där Tintin kan få stöd att göra förändringar i sin vardag och Tintin vill gärna delta. Nästa grupp startar först om en månad. Arbetsterapeuten och Tintin kommer även fram till att den första förändring Tintin ska göra i sin vardag fram till dess att *ReDO*-gruppen startar, är att börja göra något som Tintin bara gör för sin egen skull, för att hen tycker det är lustfyllt och därmed bidrar till hens återhämtning. Tintin bestämmer sig för att måla akvarell med en vän en kväll i veckan. Att ha något bestämt på fritiden hjälper också Tintin att sätta gränser för arbetet.

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

