



MEDICINSKA  
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

# En kartläggning av om yoga kan vara en arbetsterapeutisk intervention vid stressrelaterad ohälsa

- En litteraturöversikt

Författare: Enja Ertsas Lindberg

Handledare: Pia Hovbrandt

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Datum: 2020-02-26

Lunds universitet  
Medicinska fakulteten  
Programnämnden för rehabilitering  
Box 157, 221 00 LUND

# En kartläggning av om yoga kan vara en arbetsterapeutisk intervention vid stressrelaterad ohälsa

- En litteraturöversikt

Enja Ertsas Lindberg

## Abstrakt

**Bakgrund:** Stressrelaterad ohälsa är i dagsläget en vanlig följdkonsekvens av att vardagen blir svårhanterlig. Forskning visar att yoga kan främja hälsa och välbefinnande, men samtidigt förekommer en kunskapslucka av yogainterventioners effekt inom aktivitetsvetenskap. **Syfte:** Syftet med studien var att utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv kartlägga yogans användbarhet som arbetsterapeutisk intervention för minskad stressrelaterad ohälsa. **Metod:** En litteraturöversikt har genomförts varav sju studier från databaserna CINAHL complete, Medline och PsycINFO har analyserats genom en riktad innehållsanalys utifrån den arbetsterapeutiska modellen CMOP-E. **Resultat:** Sju artiklar med yogainterventioner identifierades med fokus på stress. Analysen resulterade i 12 subkategorier i förhållande till CMOP-E och dess huvudrubriker Person, Miljö och aktivitet framkommit. Positiva effekter och upplevelser av yoga identifierades utifrån samtliga komponenter. **Konklusion:** Yoga interventioner hade kunnat implementeras av arbetsterapeuter för att reducera stressrelaterade faktorer. Positiva effekter och upplevelser av yoga framkom efter avslutade interventioner.

**Nyckelord:** Aktivitetsbalans, stressrelaterad ohälsa, yoga

2020-02-26

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S221 00 Lund

# A literature review of whether yoga is an occupational therapy intervention within stressrelated illness.

- A literature review

Enja Ertsas Lindberg

## Abstract

**Background:** Stress related illness is a common consequence when everyday life becomes difficult to manage. Research shows that yoga can promote health and wellbeing, but still there is an existing knowledge gap of the effect of yogainterventions within occupational science. **Objective:** The aim of the study was that from an occupational therapy perspective identify the usefulness of yoga as an intervention for reducing stress related illness. **Method:** A literature review was carried out, resulting in seven studies from the databases CINAHL complete, Medline and PsycINFO. The studies were analysed by a directed content analysis based on the occupational therapy model CMOP-E. **Results:** Seven different studies of yogainterventions focusing on stress were identified. In total, 12 subcategories in relation to CMOP-E and its main headings Person, Environment and Activity has emerged. Positive effects and experiences of yoga were identified from all components. **Conclusion:** Yogainterventions could be implemented by occupational therapists to reduce stressrelated factors. Positive effects and experiences of yoga emerged after the interventions was completed.

**Keywords:** Activitybalance, Stressrelated illness, Yoga

13-02-2020

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S221 00 Lund

# Förord

*Jag skulle vilja rikta ett stort tack till min handledare Pia Hovbrandt som har stöttat och drivit mig framåt under arbetets gång. Tack för all inspiration och motivation till att fortsätta kämpa och inte ge upp!*

# Innehållsförteckning

Innehållsförteckning .....	1
Introduktion .....	2
Bakgrund.....	2
Rollen som arbetsterapeut.....	2
Aktivitetsbalans och arbetsterapi .....	3
Aktivitet och stressrelaterad ohälsa .....	4
CMOP-E.....	4
Yoga.....	6
Syfte.....	7
Frågeställning.....	7
Metod .....	7
Design.....	7
Urval.....	7
Datainsamling.....	8
Dataanalys .....	9
Forskningsetiska överväganden .....	11
Resultat.....	11
Yogainterventioner.....	13
Resultat utifrån CMOP-E.....	15
Person.....	15
Spiritualitet.....	15
Fysisk.....	15
Kognition.....	16
Affektion.....	16
Aktivitet.....	17
Produktivitet.....	17
Fritidsaktiviteter.....	17
Egenvård.....	17
Sömn.....	18
Miljö.....	18
Institutionell miljö.....	18
Fysisk miljö.....	18
Social miljö.....	19
Kulturell miljö.....	19
Diskussion.....	19
Resultatdiskussion .....	19
Metoddiskussion.....	22
Konklusion.....	24
Referenser .....	25
Bilaga 1 (3).....	33
Bilaga 2 (3).....	36
Bilaga 3 (3) .....	38

# Introduktion

Inom arbetsterapi beskrivs att aktivitetsengagemang skapar förutsättningar för hälsa, delaktighet och tillfredsställelse i tillvaron. Förmåga att delta i aktiviteter styrs dock av olika faktorer som kan verka både hindrande och möjliggörande (Kielhofner & Forsyth, 2012). Produktiva aktiviteter är i västvärlden meningsfulla och identitetsskapande. Men oönskade förändringar kombinerat med brist på återhämtning kan leda till stressrelaterad ohälsa och därför kan avslappnande aktiviteter möjliggöra balans i tillvaron (Erlandsson & Persson, 2014). Yoga beskrivs vara en aktivitet som arbetsterapeuter kan använda för att underlätta avslappning, dessutom uppges att stress kan minska vid yogautövande (Venthan, 2005). En kunskapslucka verkar dock föreligga bland nyare forskning som bekräftar ovanstående. Därför kommer denna litteraturoversikt att granska yoga ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv som en intervention för människor med stressrelaterad ohälsa.

## Bakgrund

### **Rollen som arbetsterapeut**

Arbetsterapeutens viktigaste roll är att skapa förutsättningar utifrån individuella preferenser där alla människor kan delta i meningsfulla aktiviteter (Gamborg, 2016). En helhetsbild av människor i dess vardag är viktig för att arbetsterapeuten ska kunna förstå människors förmåga i förhållande till hur de utför en viss aktivitet (Kielhofner, 2012). En forskningsgren som har en nära koppling till arbetsterapi är aktivitetsvetenskap. Aktivitetsvetenskap beskriver hur människan behöver stimuleras genom att utföra olika aktiviteter som har betydelse för dess välmående och tillfredsställelse i livet (Molineux, 2010). Denna kunskap möjliggör arbetsterapeuters förståelse av människors aktivitetsutförande, dvs resultatet av den dynamiska och individuella upplevelse som uppstår när människor är engagerade i en aktivitet i en specifik miljö. Därigenom kan arbetsterapeuten skapa strategier som bidrar till att människor kan delta i aktiviteter som är meningsfulla för dem trots hinder (Helfrich, 2014). Men för att en individ ska kunna vara engagerad i den behandling som de erbjuds är det av yttersta vikt att dess utformning utgår från de resurser och behov som klienten har (Kielhofner & Forsyth, 2012).

## Aktivitetsbalans och Arbetsterapi

Människan är genom livet verksam med olika aktiviteter (Harvey & Pentland, 2010). Aktivitetsblock skapas utifrån människors aktivitetsengagemang, vilket beskriver mönster av de aktiviteter som görs (Erlandsson & Christiansen, 2015). Människor bör ha förutsättning att kunna delta i meningsfulla aktiviteter (Agner, 2017). I kontrast till detta kan brister i arbetsmiljö, sämre förutsättningar och nedsatt kontroll sammantaget öka risk för stressrelaterad ohälsa (Hensing, 2015). Det är också vid stressrelaterad ohälsa som risk föreligger att människors tilltro på dess förmåga och kompetens påverkas negativt (Wilcock & Hocking, 2015). Detta hör ihop med att både psykisk och fysisk hälsa kan påverkas negativt om vardagen blir svårhanterlig och inte möjliggör aktivitetsengagemang (Köhn, Persson-Lundholm, Bryngelsson, Anderzén-Carlsson & Westerdahl, 2013). Dessutom poängteras att människor erhåller en vardag baserad på individuella förutsättningar och en känsla av egenmakt uppstår när människor självständigt har möjlighet att välja att engagera sig i aktiviteter av olika slag (Kielhofner & Forsyth, 2012). Aktivitetsmönster skapas utifrån *ritualer, vanor, roller och rutiner* som kan främja likväl som hämma hälsa och välmående (Matuska & Barrett, 2014). Vid aktivitetsbalans upplever människor tillfredsställelse med att delta i aktiviteter då upplevelsen är harmonisk, sammanhängande, kontrollerbar samt överensstämmer med nuvarande och önskvärda aktivitetsmönster (Erlandsson & Christiansen, 2015). Vid obalans sker en krock mellan krav, personliga och sociokulturella faktorer, vilket kan vara en orsak till att stressrelaterad ohälsa kan uppstå (Backman, 2010). Därmed behöver människor ha möjlighet till att välja olika aktiviteter för att på så vis kunna upprätthålla en bra prestation inom vad de väljer att göra (Ekberg & Erlandsson, 2015).

Arbetsterapeuter kan utifrån individuella förmågor och behov hjälpa människor att ändra deras aktivitetsmönster, vilket skapar förutsättning för aktivitetsbalans (Erlandsson & Persson, 2014). Som tidigare nämnt är en tillfredsställande vardag viktig för en god livskvalitet. Därmed kan således arbetsterapeutiska strategier bidra till positiva förändringar som möjliggör deltagande i olika meningsfulla aktiviteter (Helfrich, 2014). Det förekommer arbetsterapeutiska interventioner som har visat sig vara verksamma vid stressrelaterad ohälsa, däribland har *Redesigning Daily Occupations* (ReDO™) brukats för att möjliggöra balans genom omstrukturering av vardagens aktiviteter. Metoden har därmed kunnat användas i syfte att motverka eller förebygga stress (Erlandsson & Eklund, 2011).

## **Aktivitet och stressrelaterad ohälsa**

Att utföra produktiva aktiviteter uppges vara identitetsskapande och meningsfullt i västvärlden samt även bidra till positiva effekter på kompetens, prestation och livskvalitet (Erlandsson & Persson, 2014). Hensing (2015) framhåller att ett arbete bidrar till en gynnsam struktur i vardagen. Dock kan oönskade förändringar och brist på återhämtning leda till anpassningssvårigheter som påverkar aktivitets- likväl som arbetsförmåga negativt, vilket på sikt kan mynna ut i stressrelaterad ohälsa (Åsberg et al, 2010). Det finns olika faktorer vardagen som kan orsaka stress, men det förekommer varningssignaler som visar på risk för att stressen kan leda till förvärrade symptom. Besvären kan vara sömnstörningar, minnes och koncentrationsnedsättning, nedsatt social förmåga/ isolering samt överkänslighet av krav och tidspress samt fysisk smärta (Hjärnfonden, 2017). Enligt Hjärnfonden (2017) var 74 200 svenskar sjukskrivna 2016 till följd av stressrelaterad ohälsa. Vidare kan stressrelaterade sjukdomar länkas till psykiatriska diagnoser där stressrelaterade sjukdomar beskrivs vara den vanligaste anledningen till sjukskrivningar bland vuxna individer (Borgh, Eek, Wagman & Håkansson, 2018). Det förekommer ett nära samband mellan arbete och ohälsa där organisatoriska, fysiska och psykosociala omgivningsfaktorer har betydelse för hälsa bland anställda (Welander, Astvik och Hellgren, 2018). Stressrelaterad ohälsa ökar i världen och kan höra ihop med att individers förmågor inte räcker till i förhållande till de utomstående krav som ställs (Fischer & Persson, 2015). Världshälsoorganisationen (WHO, 2019) uppmanar till mer forskning av icke farmakologiska metoder som främjar hälsa och välbefinnande. Vidare uppges att det förekommer ett behov av att införa metoder som kan förebygga sjukdom och ohälsa. Därmed är granskningen av strategier som reducerar ohälsa nödvändigt i syfte att införa kostnadseffektiva metoder inom hälso-och sjukvård (Folkhälsomyndigheten, 2019).

## **CMOP-E**

Arbetsterapeuten styrs utifrån referensramar, därför kan praxismodeller bidra till struktur och förståelse av aktivitetsproblematik (Gamborg, 2016). Den arbetsterapeutiska modellen *Canadian Model of Occupational Performance and Engagement* (CMOP-E) är en arbetsterapeutisk modell som beskriver den dynamiska interaktion som sker vid aktivitetsutförande utifrån huvudkategorierna *Person, Aktivitet och Miljö* (Polatajko, Townsend & Craik, 2007). Vidare beskrivs relationen till huvudkategorierna utifrån tillhörande subkategorier. Inom person beskrivs hälsotillstånd, motorik och sensorisk utifrån fysiska komponenter. Kognitiva funktioner refererar till alla samtliga mentala funktioner och



affektion beskriver känslor. Vidare beskrivs spiritualitet i centrum av personkomponenten och förklarar således meningsfullhet och drivkraft till de aktiviteter som människor utför. I aktivitetskategorin ingår subkategorierna egenvård, produktivitet och fritid. Egenvård är de aktiviteter eller uppgifter människor utför som främjar hälsa och skötsel av sig själva. Fritidsaktiviteter är de aktiviteter som människor väljer att utföra och som de finner som njutbara och tillfredsställande. Produktivitet syftar till de aktiviteter som är självutvecklande på så vis att en bidrar till social och ekonomisk struktur i det samhälle en lever i. Den miljö som personen existerar samt utför aktiviteter inom, innehåller subkategorierna fysiska, institutionella, sociala och kulturella komponenter. Den fysiska miljön är en naturlig eller konstruerat utformad plats där aktiviteter utförs. Den institutionella miljön beskriver hur politiska, regelmässiga och ekonomiska elementen och dess inflytande påverkar hur människor lever sina liv. Kulturella miljön beskriver livsåskådningar och värderingar som människor erhåller utifrån vart de lever och som de sedan tar med sig genom livet. Den sociala miljön beskriver de roller, relationer och aktiviteter som existerar inom olika sociala grupper som människor vistas inom (Polatajko et al., 2007). Denna modell har använts inom aktivitetsvetenskaplig och arbetsterapeutisk forskning tidigare och beskrivs således enligt Argentzell och Leufstadius (2010) användas för att arbetsterapeuten ska kunna sätta sig in i hur olika faktorer påverkar människors möjlighet att kunna utföra aktiviteter. Vidare menar Lund och Nyman (2017) att CMOP-E möjliggör att människor kan genomföra individuella och sociala förändringar inom de aktiviteter som upplevs meningsfulla. Smith (2009) poängterar även vikten av att se till spiritualitet då arbetsterapeuters syn av människor beskrivs genom detta och det är på så vis som arbetsterapeuter kan arbeta klientcentrerat. Yoga och CMOP-E har studerats tidigare i en litteraturstudie av Chugh–Gupta, Baldassarre och Vrkljan (2013). I denna studie granskades yoga och dess effektivitet vid behandling av ångest utifrån CMOP-E. Utifrån det resultat som framkom i studien klargjorde författarna att arbetsterapeuter genom förståelse av spiritualitet i CMOP-E kan förstå hur hälsa, kropp och sinne hänger samman med aktivitetsengagemang likväl som aktivitetsutförande inom yoga. Arbetsterapeuten är den enda profession som har säker kompetens i att bedöma aktivitetsförmåga (Machingura & Lloyd, 2017). Vidare kan arbetsterapeutiska praxismodeller bidra till relevant bedömning av aktivitetsförmåga (Gamborg, 2016). I föreliggande studie kommer CMOP-E att användas för att kartlägga yogans användbarhet som intervention vid

stressrelaterad ohälsa.

## Yoga

Yoga är en ca 6000 år gammal metod med indisk härkomst, där sammankoppling vid utförande sker mellan sinne och kropp. Det förekommer olika typer av yoga, men teknikerna lägger främst vikt på andning, kroppspositionering och däremellan meditation (Institutet för medicinsk yoga, 2010). Inom den västländska kulturen prioriteras som tidigare nämnt produktiva aktiviteter som gör att avslappnande aktiviteter tenderar att åsidosättas (Erlandsson & Persson, 2014). Men utifrån arbetsterapeutisk forskning kan avslappnande aktiviteter vara motiverande, njutbara och glädjande, vilket kan vara en viktig känedom för att förstå dess inverkan i att minska stress och uppnå aktivitetsbalans (Erlandsson & Persson, 2014). Inom komplementärmedicin beskrivs yoga vara en aktivitet som kan minska stress, stödja goda vanor, förbättra generell hälsa samt sömnkvalitet (National Center for Complementary and Integrative Health, 2019). Vidare framgår att yoga kan vara hjälpsamt i att hantera olika stressrelaterade hälsotillstånd, det poängteras även att evidens visar på att tekniken kan underlätta reducering av aktivitetsrelaterad stress. På senare år har yoga börjat bli alltmer efterfrågat och etablerat bland olika professioner inom hälso- och sjukvård på internationell och nationell nivå (Institutet för medicinsk yoga, 2010). I en litteraturstudie av Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles och Sherman (2012) beskrivs yoga som en alternativ intervention som kan användas för att förebygga sjukdom, verka stresshanterande samt öka välbefinnande. I en studie av Köhn et al (2013), gjordes en randomiserad kontrollerad studie (RCT), där behandling av medicinsk yoga visade positiva effekter som kunde reducera stress och ångest. Utöver detta kan yoga bidra till avslappning och förbättring av hälsa (Smith, Hancock, Blake Mortimer & Eckert, 2007) och förbättrad psykisk hälsa bland cancerpatienter (Lin, Hu, Chang, Lin & Tsauo, 2011). Det behövs kostnadseffektiva, säkra och vetenskapliga metoder samt evidens för dessa alternativa interventioner, yoga skulle kunna bidra till detta. Venthan (2005) menar att yoga kan användas av arbetsterapeuter för att underlätta avslappning. Men även Vedamurthachar, Damodaran, Lakshmanan och Kochupillai (2013) skriver att kompetensen inom yoga kan användas av hälsoprofessioner i dess yrkesutövande för att hantera stress, vilket också gynnar en hälsosam livsstil. Författaren hoppas på att med denna litteraturöversikt kunna bidra till ökad kunskap av yoga och hur denna aktivitet kan användas av yrkesverksamma arbetsterapeuter för att minska stressrelaterad ohälsa.

# Syfte

Syftet med studien var att utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv kartlägga yogans användbarhet som en intervention vid stressrelaterad ohälsa

# Frågeställningar

- Vilka olika typer av yoga används?
- Vilka effekter/upplevelser förekommer vid yogautförande?

# Metod

## Design

Studien har genomförts i form av en litteraturöversikt i syfte att kartlägga det aktuella kunskapsläget inom det valda området (Friberg, 2012). Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU (2017) skriver att hälso- och sjukvårdens arbetsmetoder ska vara baserat på det bästa tillgängliga underlaget. Det är viktigt att kunna arbeta med nytt material utifrån vad som har gjorts tidigare (Forsberg & Wengström, 2016) och därför gjordes en litteraturöversikt för att få svar på om yoga är användbart som en hälsofrämjande intervention inom arbetsterapi.

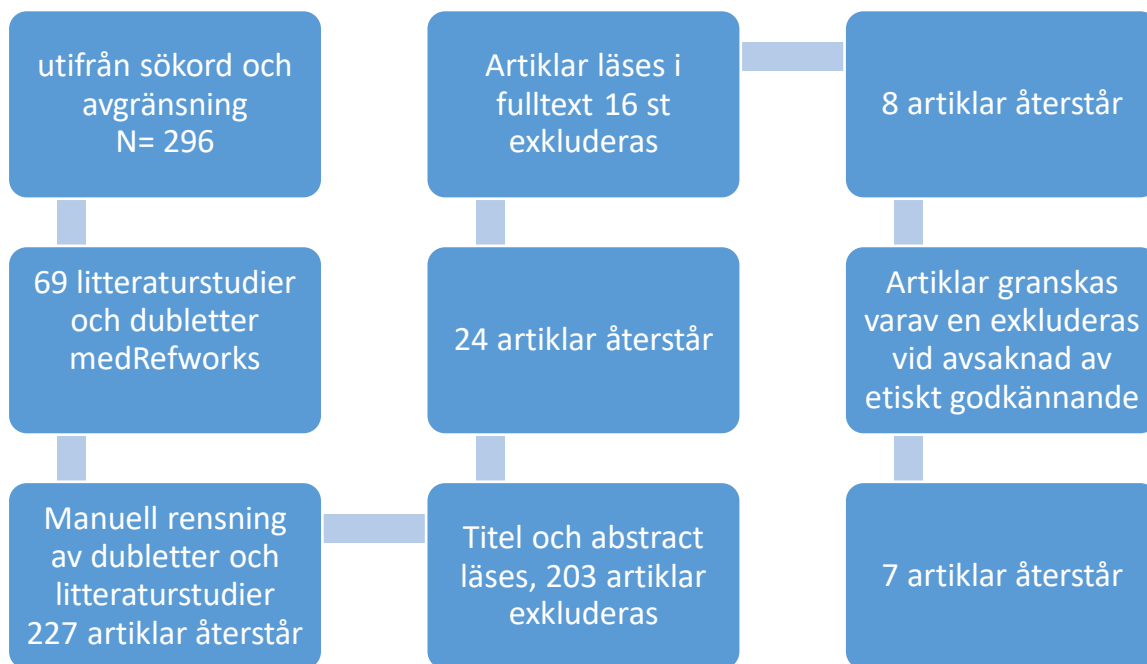
## Urval

Det är viktigt att avgränsa artiklar utifrån vad som är relevant för studien (Friberg, 2012). Inklusionskriterier som var relevanta för arbetet var originalartiklar från vetenskapliga tidskrifter som beskrev effekt och/eller upplevelse av yoga och dess relation till stressrelaterad ohälsa. Samtliga artiklar som användes i arbetet var skrivna på engelska och avgränsade från år 2000 – 2019, för att uppdatera med den senaste forskningen. Det tillkom även artiklar som inte var skrivna av arbetsterapeuter, men som ändå var skrivna utifrån aktivitetsvetenskap. Exklusionskriterier var studier inom yoga utan koppling till hälso- och sjukvård. Studier utan koppling till upplevelse eller effekt av yoga exkluderades också. Alla artiklar som inte är originalartiklar på engelska eller som inte är etiskt försvarbara har exkluderats. Vid sökning av artiklar rörande forskning inom yoga uppmärksammades att de mest relevanta artiklarna för

studien erhöjls vid breda sökningar. Därför har ytterligare avgränsningar inte gjorts då detta hade medfört att väsentliga artiklar hade filtrerats bort.

## **Datainsamling**

Sökning av artiklar baserades på sökord som hänger samman med arbetsterapi, aktivitetsvetenskap och yoga. Hela sökschemat är presenterat i bilaga 2. Då det främsta intresset var att studera arbetsterapi och aktivitetsvetenskap inom yoga blev de utvalda sökorden **Occupational therap\* OR occupational science AND yoga**. Denna sökning skedde i databaserna CINAHL, Medline och PSYCHINFO. I CINAHL complete (CUMULATIVE INDEX OF NURSING AND ALLIED HEALTH) och Medline förekommer forskning inom omvårdnad, däribland arbetsterapi (Forsberg & Wengström, 2016). I PSYCHINFO finns enligt samma författare psykologisk forskning som är av relevans för att beskriva effekter och upplevelser av yoga. I syfte att bredda men också begränsa sökningarna valde författaren att använda booleska sökmetoder (Forsberg & Wengström, 2016). AND användes för att begränsa medan OR gav bredare sökresultat av ämnet. Genom att kombinera AND och OR med relevanta sökord kunde sökprocessen underlättas då de utvalda sökorden kunde ta fram artiklar som kan besvara syftet med studien. Trunkering skedde av "Occupational therap\*" för att ge breddning av ändelse, vilket bidrog till fler träffar (Forsberg & Wengström, 2016). Samtliga artiklar från databaserna överfördes till RefWorks för att underlätta organisering och sortering av referenser (Lunds universitet, 2019). Sammanlagt upptäcktes 69 dubletter med RefWorks och efter en manuell rensning av dubletter och Review artiklar återstod 227 artiklar. Titel och abstract på 227 studier lästes varav 24 återstod. 24 Studier lästes i fulltext, åtta artiklar kvarstod. Efter granskning av studiernas kvalitet exkluderades en studie pga. avsaknad av etiskt godkännande. Sju artiklar gick vidare till resultatsdelen. För urvalsbeskrivning se flödesschema, figur 1 och bilaga 1.



Figur 1. Flödesschema över urvalsprocessen

## Dataanalys

Författaren har innan analysen genomfört en kvalitetsgranskning av artiklarnas kvalitet och evidensgrad. Kvalitetsgranskning genomfördes för att bedöma resultatets evidensgrad och för att upptäcka eventuella systematiska oriktigheter i enlighet med SBU (2017). För att studera evidensnivå bland de artiklar som har inkluderats i studien användes Oxfords nivåskala (The Oxford Level Of Evidence, 2011) (bilaga 2). Vidare har en riktad innehållsanalys genomförts där redan befintlig teori utgjorde grunden för analysen. Det första steget var att upptäcka temporära kategorier att koda utifrån teorin som sedan kunde definieras vidare (Hsieh & Shannon, 2005). Författaren använde därmed CMOP-E och dess tillhörande huvud och subkategorier för att kunna skriva in och försöka koppla text till de olika kategorier som förekommer i modellen. Författaren valde detta tillvägagångsätt då den kodning och konkludering som framkom utifrån texten kunde appliceras inom CMOP-E. CMOP-E har använts som teori i denna studie (Polatajko et al, 2007). Modellens huvudkategorier *Person*, *Aktivitet* och *Miljö* användes för att sedan beskriva subkategorier som definieras under huvudkategorierna. Analysen påbörjades genom att författaren läste samtliga sju artiklar för att få en helhetsbild av materialet. Därefter strök författaren under den text som betraktade vara relevant för syftet med studien. Utifrån det material som hade markerats i texten

framkom meningsbärande enheter som sedan kunde fördelas under de temporära kategorierna (Huvudkategorierna). Utifrån detta kodade författaren meningsbärande enheter med de temporära kodningskategorierna som utgångspunkt, vilket innebär att kodning skedde genom att författaren beskrev den information som framkom från enheterna. Det förekommer två tillvägagångssätt att koda data men författaren valde ovanstående tillvägagångssätt då detta stärker tillförlitligheten samt minskar risk att viktig information faller bort (Hsieh & Shannon, 2005). Därefter lästes enheterna som applicerats under huvudkategorierna och jämfördes med tillhörande subkategorier dvs kategori under huvudkategori: (Person) kognitiv, affektiv, fysisk, funktion & spiritualitet (Aktivitet) egenvård, produktivitet och fritid, (Miljö) fysisk, institutionell, social och kulturell. Med utgångspunkt av det som hade framkommit tidigare kunde koderna kondenseras till subkategorierna som tillhör CMOP-E (Hsieh & Shannon, 2005). Med hänvisning till att text som inte är applicerbar inom befintliga teman kan kodas på nytt så kunde författaren skapa en ny kodningskategori för Sömn då denna kategori inte gick att koda som fritid, egenvård eller produktivitet (Hsieh & Shannon, 2005). Efter införandet av den nya koden var gjord läste författaren igenom materialet igen för att vara säker på att information och variation var förekommande i analysen, vilket enligt (Hsieh & Shannon, 2005) är viktigt för att analysen ska bli så tydlig som möjligt. Nedan presenteras exempel på analys av meningsbärande enheter (Tabell 1). För översiktlig beskrivning av artiklarnas interventioner se tabell 2. För evidensgradering och djupare beskrivning av artiklarna se tabell 4 i bilaga 2.

*Tabell 1. Analys av Meningsbärande enheter*

Artikel	Meningsbärande enhet	Sammanfattning	Kodning	Kategori
1#	”Children related mindful breathing to a relaxed psychological state, and the breath was also salubrious (e.g., “healthy”) and enjoyable (e.g., “feels like um ice cream”) for their bodies. Children sometimes demonstrated how the breathing exercises made them feel “good” by showing their “tummy” get “big” on the inhalation and “little” on the exhalation. In addition to describing positive emotions regarding the yoga, children reported that linking their breath to the movements relaxed their minds and bodies.”	Barnen upplevde att andningen i yoga bidrog till positiva hälsoaspekter.	Fysisk, mental, emotionell hälsa (Hälsotillstånd)	Huvudkategori: Person Subkategori: Fysisk Kognition Affektion

2#	”The subscale sleep showed good results in the all three groups group. In TY this impact on sleep may be explained by a combination of the relaxing and overall stress-reducing effect together with increased calmness, lowered negative affect and improved body awareness, which TY is reported to have”.	Yoga har god effekt på sömn, där dess påverkan på sömn kan utgöras av dess lugnande och stressreducerande effekt.	Förbättrad sömnförmåga. (Sömn)	Huvudkategori: Aktivitet  Subkategori: Sömn
3#	Strikingly, 54% of the participants reported sleep improvements despite ongoing environmental disruptions to sleep from gunfire and helicopter sounds. Improvements were experienced specifically during or after yoga sessions (“fell asleep at end”; “I sleep better on nights with class than without”).	Yoga hade god effekt på sömn trots ljudliga miljöstörningar.	Ljudlig miljö förbättring under eller efter yogautövande (Fysisk miljö) Aktivitet sömn	Huvudkategori: Miljö Subkategori: Fysisk miljö Aktivitet Subkategori: Sömn

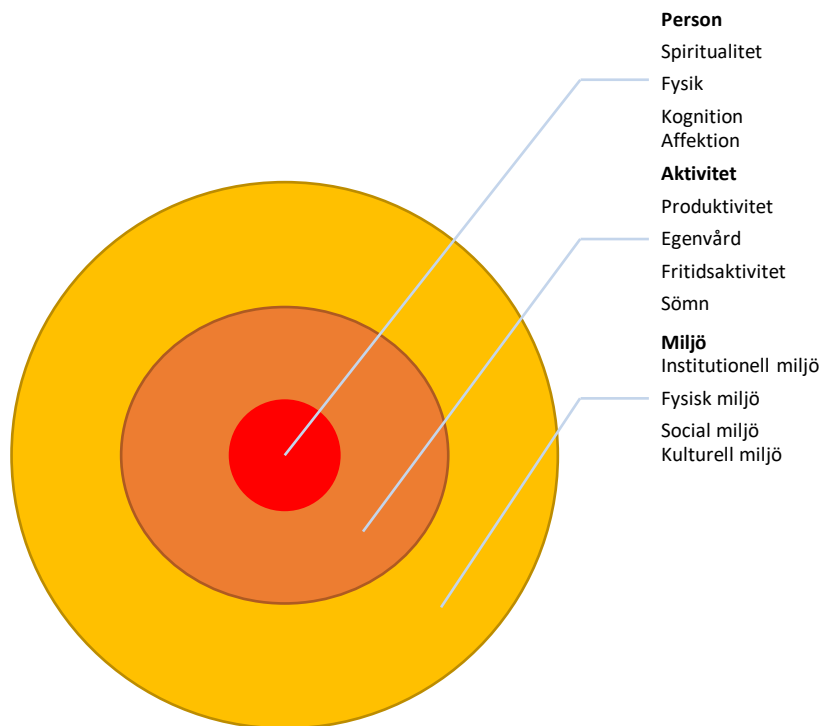
## Forskningsetiska överväganden

Forsberg och Wengström (2016) poängterar att etiska överväganden borde göras av urval och resultat. Risk och nytta har tagits till beaktning vid val av artiklar då dessa som ingår i studien har involverat människor. Med hänsyn till att författaren har ett ansvar i att välja artiklar som är lämpliga har således samtliga studier fått godkännande av etisk nämnd innan forskning har påbörjats (Kristensson, 2014). Ur en negativ aspekt finns risk att författaren i denna typ av studie kan förblindas eller instämma med studiernas resultat (Hsieh & Shannon, 2005). Denna risk har tagits i beaktning och därmed har alla identifierade resultat och artiklar blivit redovisade för att undvika missvisande resultat, samt för att visa på författarens neutrala ståndpunkt i granskningen. Ur positiv aspekt kan en riktad innehållsanalys stödja samt utvidga existerande teori, vilket författaren ville försöka åstadkomma med denna studie (Friberg, 2012).

## Resultat

Utifrån de sju artiklar som valdes ut var sex artiklar kvantitativa i form av randomiserade kontrollerade studier (RCT) samt en före och efter undersökande kontrollerande design. Den sjunde artikeln var kvalitativ. Tre länder är inkluderade i studien: Sverige, USA och Taiwan. Samtliga artiklar lägger vikt vid yoga som intervention där tre av dem är arbetsterapeutiska, medan resterande artiklarna undersöker aktivitetsvetenskapliga aspekter som kan kopplas till

stressrelaterad ohälsa tex. arbetsrelaterad stress. Resultatet har utifrån första kodningskategorin framkommit utifrån huvudkategorierna till CMOP-E. Därefter har kondensering av CMOP-E och dess elva subkategorier kunnat ske, vilket representerar de andra kodningskategorierna. Följande huvudkategorier utgår från CMOP-E och är *Person*, *Miljö* och *Aktivitet* och medföljande subkategorier förutom en som har fått kodas på nytt (Hsieh & Shannon, 2005). Se figur 2 för modell över Huvudkategori och subkategori. För beskrivning av kodning utifrån CMOP-E, se tabell 5(bilaga 3).



Figur 2. Modell: Huvudkategorier och Subkategorier.



Tabell 2: Olika typer av yoga och intervention som förekom i artiklarna 1#-7#

Nummer	Författare	Yogaintervention
1#	Rashedi, R., Wajanakunakorn, M., & Hu, C. (2019). Young Children's Embodied Experiences: A Classroom-Based Yoga Intervention.	Yogabaserad klassrumsintervention.
2#	Grensman, A., Acharya, B.D., Wändell, P., Nilsson, G., Falkenberg, T., Sundin, Ö & Werner, S. (2018). Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout.	Traditionell yoga (TY), mindfulness baserad kognitiv terapi (MBCT) och kognitiv beteendeterapi (CBT).
3#	Brämberg, B.E., Bergström, G., Jensen, I., Hagberg, J., & Kwak, L (2017). Effects of yoga, strength training and advice on back pain: a randomized controlled trial.	Kundaliniyoga, styrketräning och evidensbaserad rådgivning
4#	Ling, S.L, Huang C.Y., Shiu, S.P., & Yeh, S.H. (2015). Effects of Yoga on Stress, stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals – A Randomized Controlled Trial.	Yogaklass intervention
5#	Stoller, C.C., Greuel, J. H., Cimini, L. S., Fowler, M. S., & Koomar, J. A. (2012). Effects of sensory-enhanced yoga on symptoms of combat stress in deployed military personnel.	Yoga Warrior Method. Intervention för människor med PTSD och stressrelaterad ohälsa.
6#	Koenig, P.K., Buckley-Reen, A., & Garg, S. (2012). Efficacy of the Get Ready to Learn Yoga Program Among Children With Autism Spectrum Disorders: A Pretest–Posttest Control Group Design.	Get Ready To Learn, (GRTL), arbetsterapeutisk intervention för skolelever.
7#	Chen, K.M., Chen, M.H., Chao, H.C., Hung, H.M., Lin, H.S., & Li, C.H. (2009). Sleep quality, depression state, and health status of older adults after silver yoga exercises:	Silveryoga. Intervention för äldre vuxna med nedsatt flexibilitet på ett aktivitetscenter för seniorer.

## Yogainterventioner

Resultatet visar att olika typer av yoga har använts som intervention. I två av artiklarna förekommer även andra interventioner där dess effekt jämfördes med traditionell yoga samt kundaliniyoga (2# & 3#). Samtliga artiklar lägger vikt vid att människor ska få vardagen att fungera utifrån individuella förutsättningar där yoga återkommande beskrivs utifrån personliga, miljömässiga och aktivitetsrelaterade komponenter, vilket på sikt påverkar individers hälsa. De olika yogainterventionerna som framkommit redovisas nedan där

hänvisning till de olika artiklarna anges från 1# - 7#. Ovan förekommer en översiktstabell över samtliga artiklar (Tabell 2).

Den första interventionen (1#) var en yogabaserad klassrumsintervention som genomfördes i syfte att genom kvalitativa intervjuer undersöka barns uppfattning av yoga (Rashedi, Wajanakunakorn & Hu, 2019). Den andra interventionen (2#) var en Randomiserad kontrollerad studie (RCT) som gjordes i syfte att jämföra tre olika interventioners effekt hos sjukskrivna deltagare: Traditionell yoga (TY), Mindfulness baserad kognitiv terapi (MBCT) och Kognitiv beteendeterapi (CBT) (Grensman et al., 2018). Den tredje studien (3#) var också en RCT studie som jämförde tre interventioner, men denna gjordes i syfte att utvärdera interventionernas effekt hos människor med rygg och nacksmärta: Kundaliniyoga, Styrketräning och Evidensbaserad rådgivning (kontrollgrupp) (Brämberg, Bergström, Jensen, Hagberg & Kwak 2017). I den fjärde studien (4#) förekom en yogaklassintervention där syftet var att utifrån en (RCT) studie undersöka yogans effekt på arbetsrelaterad stress, stressanpassning samt autonoma nervverksamheten hos yrkesverksamma hälso-och sjukvårdsprofessioner inom psykiatrisk hälsa. Kontrollgruppen fick en gratis te och tv stund, men ingen träning (Ling, Huang, Shiu, & Yeh, 2015). Den femte studien (5#) genomfördes med Yoga Warrior Method som är en evidensbaserad hathayogametod framtagen för att motverka/ förebygga posttraumatiskt stresssymptom och krigsrelaterad stress hos stridsveteraner. Syftet var att utifrån en RCT jämföra effekt mellan experiment och kontrollgrupp. Kontrollgruppen fick ingen intervention (Stoller, Greuel, Cimini, Fowler, & Koomar, 2012). Den sjätte studien (6#) hade en före och efter test/ kontrollgrupps design med Get Ready To Learn (GRTL) som intervention. GRTL är en arbetsterapeutisk yogaintervention utvecklad av Anne Buckley-Reen för grundskolebarn med autismspektrumstörning (ASD). Syftet var att undersöka interventionens effekt bland elever med ASD. Kontrollgrupp fick ingen intervention (Koenig, Buckley-Reen, & Garg, 2012). Den sjunde artikeln (7#) var en randomiserad kontrollerad studie (RCT) där experimentgruppen fick utföra silveryoga, som är en yogametod med en säkrare utformning som lämpar sig för äldre eller deltagare med nedsatt flexibilitet. Kontrollgrupp fick ingen intervention. Syftet med studien var att undersöka silveryogans effekt på den mentala hälsan bland äldre deltagare (Chen, Chen, Chao, Hung, Lin & Li, 2009). Samtliga interventioner skedde i grupp och var ledda av instruktörer, dock framhölls att tidsperioden för interventionerna var olika och likaså var målgrupperna inte desamma. Vidare framgick i två studier (2# & 3#) att CD och hemuppgift erhöles till att träna yoga hemma. Yogaträning i

studie 1# och 6# utifrån en dvd. För djupare beskrivning av de sju utvalda artiklarna se tabell tabell 4 (bilaga 2).

## Resultat utifrån CMOP-E

Utifrån Personkategorin förekommer fyra subkategorier som överensstämmer med CMOP-E, i Aktivitetskategorin har tre subkategorier i enlighet med CMOP-E använts och en extra har blivit tillagd. Miljökategori har fyra subkategorier som överensstämmer med CMOP-E.

Se figur 2 för modell över Huvudkategori och subkategori. För beskrivning av kodning se tabell 5 i bilaga 3.

### Person

#### Spiritualitet

Yoga beskrivs som en träningsform mellan kropp och själ som främjar avslappning av fysiska, mentala och spirituella egenskaper (4#,6#,7#). Det förekom även en stark koppling till att liknande effekter kunde ses vid utförande av mindfulness, som även bidrog till ökad medvetenhet av kropp, själ och tankar (2#). En påfyllnad av energi skedde där olika känslor samt tankar uppstod vid yoga (1#, 2#, 4#,6#, 7#). Vid utförandet av silveryoga beskrevs att kropp, sinne och själ smältes samman, vilket även skapade en känsla av harmoni (7#).

Liknande effekter visades i en annan artikel och där majoriteten av deltagarna upplevde en religiös anknytning till yogautförandet (4#).

#### Fysisk

Negativa tillstånd förekom i anslutning till olika tillstånd såsom smärta, oförmåga till aktivitetsengagemang, sömn, humör och socialisering till följd av stress (2#, 4#,5#). Yoga medförde positiva effekter och upplevelser av den fysiska hälsan. I den klassrumsbaserade yoga interventionen framgick utifrån tolkning av barnens utsagor att yoga bidrog till att kroppen blev starkare och upplevdes hälsosam för kroppen (1#). I studien med traditionell yoga (TY) (2#) skedde positiv förändring av livskvaliteten då den till en början upplevdes låg men allteftersom blev bättre då motoriska och hälsorelaterade faktorer förbättrades. Stress eller arbetsrelaterad ohälsa beskrevs då fysiska faktorer möjliggjorde att arbetsrelaterad stress

reducerades (2#,3#,4#,5#). Yogans avslappnande egenskaper och människors förmåga att utifrån dess kapacitet kunna vara aktiva möjliggjorde att stress och stressrelaterade sjukdomar minskade och lindrades (2#,4#,5#,7#). I en studie kunde dessutom signifikant minskning av arbetsrelaterad stress och en upplevd ökad förmåga att anpassa sig till stress klargöras utifrån resultatet (4#). Yoga möjliggjorde även att deltagare med risk för likväl som redan hade drabbats av arbetsrelaterad ohälsa förbättrades fysiskt och psykiskt däribland att de kunde hantera de krav som ställdes på dem bättre samtidigt som det förekom signifikant förbättring av hälsa och livskvalitet samtidigt som yoga upplevdes meningsfull att utföra (2#,3#,4#,5#, 7#). Ohälsosamma faktorer som tidigare förklarades som en normal faktor till åldrandet förbättrades med silveryoga (7#). Kundaliniyoga bidrog till att nack- och ryggsmärta avtog, dock betonades att yoga inte visade sig vara mer verkningsfullt än styrketräning som hade lika god effekt (3#).

## **Kognition**

Det förekom en signifikant förbättring av daglig funktion, förmåga att fokusera och arbetskapacitet, vilket möjliggjorde att deltagarna erhöll mer förmågor att hantera olika typer av aktiviteter efter avslutad intervention (1#,6#, 4#, 7#). Genom yoga utvecklades strategier för att rikta uppmärksamhet på rätt saker, självreglering, bearbetning av sinnesintryck och även ett upprätthållande av ett gynnsamt beteende. Även ett inre lugn uppstod vid användandet av andningstekniker som möjliggjorde att uppmärksamheten kunde bli riktad åt en sak i taget (1#,6#,5#). Dessutom framgick att TY hade effekt på deltagares syn på tillvaro, deras förmåga att orka och upplevde att de kunde utföra mer än tidigare (2#,3#,5#,7#). Yoga medförde positiva effekter och upplevelser på den kognitiva hälsan i form av att andningsövningar lugnande tankar (1#,6#). Deltagarna orkade dessutom vara mer social tack vare att destruktiva tankar inte tog över på samma sätt (2#,5#). Det förekommer ett behov att lära sig strategier där man kan hantera stress där yoga uppgavs möjliggöra stresshantering (2#, 4#, 5#).

## **Affektion**

Glädjande känslor uppstod vid eller efter yogautförandet (1#, 2#, 4#,5#,7#). TY hade störst signifikant effekt på emotionellt välmående (2#). Yoga hade en terapeutisk egenskap i form av att aktiviteten i kombination med regelbundna pauser bidrog till utökad förmåga bland deltagarna att komma närmre sina känslor och fick ökad förståelse för sig själva. Genom att processa känslor kunde ökad medvetenhet uppkomma vid yogautövandet samtidigt som svåra

känslor gjordes upp istället för att deltagarna undvek dem, vilket bidrog till upplevd glädje, ångestreducering, men även irritation, nedstämdhet och ilska (2#, 3#, 5#). Meditativa åtgärder som förekommer inom yoga har en viktig funktion för social och emotionell inläring där deltagare kan träna upp förmåga att känna empati (1#,6#).

## **Aktivitet**

### **Produktivitet**

Bland produktiva aktiviteter räknades arbetsaktiviteter, skolaktiviteter och aktiviteter vid aktivitetscentrum (1#, 4#, 5#,6#,7#). Det uppmärksammades att yoga influerades till att bli en naturlig del i deltagarnas dagliga rutin som ledde till personlig utveckling på flera olika plan, vidare skedde produktiva förbättringar i form av ökad uthållighet, förbättrad prestation vid utförande av andra aktiviteter och ökad självreglering (1#,4#,5#,6#, 7#). Det som framkom som en gemensam nämnare var att stress utgjorde en negativ påverkan i människors vardag där ett samband kunde dras till att deltagare inte kunde/ hade hinder att utföra och utvecklas inom produktiva aktiviteter så som tex. Arbetsuppgifter och skoluppgifter (2#,3#,4#,5#). Det framgick att sjukskrivning och sjukfrånvaro som uppstod till följd av bla. stressrelaterad ohälsa orsakade höga kostnader (2#,3#,4#,5#). I en av studierna framgick att yoga på sikt hade en signifikant minskning på sjukdomsfrånvaro (3#).

### **Fritidsaktivitet**

Det framkom att deltagarna ville engagera sig i yoga då de upplevde förmåga att vara delaktiga, nöjsamhet samt vilja till att utföra yoga då denna aktivitet kunde anpassas utifrån dagsform och förmåga (1#,2#, 3#, 4#,5#,6#,7#). Det framkom i en av artiklarna utifrån en av deltagarnas utsagor att hen började praktisera yoga utanför skolan tillsammans med sina föräldrar (1#). Det beskrevs även i samma artikel att deltagare upplevde att lärde sig leka genom yoga (1#).

### **Egenvård**

Det framgick att yoga upplevdes som att yoga var hälsosam, fyllde på med energi och möjliggjorde upprätthållande av andra aktiviteter, däribland ADL aktiviteter (1#,2#,4#,5#,6#,7#). Yoga blev en del av deltagares dagliga rutin i skolan (1#,6#). Dock

tillkom ingen vidare åtgärd för att studera hur dagliga aktiviteter utanför skola, institution eller jobb påverkades (1#,2#,3#,4#,5#,6#,7#). Det framgick som en gemensam nämnare att stress utgjorde en negativ påverkan i människors vardag där ett samband kunde dras mellan smärta och oförmåga att utföra aktiviteter (2#,3#,4#,5#).

## **Sömn**

Att ligga ner och återhämta sig efter yogautövandet i Yoga nidra ”Yoga sömn” blev beskrivet som ett behov där kroppen fick tid till att vila upp sig och koppla ihop kropp och andning (1#, 2#,5#). Deltagare lärde sig att slappna av och på så vis hålla sig lugna under dagen samt ha förmåga att göra andra saker (1#,5#,6#,7#). En stor förbättring av sömnkvaliteten kunde också ses (1#,2#,3#,4#,5#,6#,7#). I en av artiklarna föreslogs att yoga kan implementeras som en icke farmakologisk åtgärd för att erhålla bättre sömn (5#).

## **Miljö**

### **Institutionell miljö**

Det framgår att förekomst av smärta, depression, ångest och andra stressrelaterade faktorer har en stark koppling till sjukdomsfrånvaro. Stressrelaterad ohälsa kan leda till höga kostnader på individ, organisations och samhällsnivå (2#, 3#). Assistans från hälso-och sjukvården är viktig för att människor ska kunna upprätthålla en meningsfull vardag, men hög belastning på sjukvårdspersonal kan leda till nedsatt välbefinnande och sämre arbetsförmåga bland dem (4#). Inom militär och skolmiljö beskrivs att arbetsterapeuter kan arbeta på samhällsmässig och även organisatorisk nivå för att implementera alternativa metoder som kan verka gynnsamt för hälsa och delaktighet bland människor med olika behov (5#,6#).

### **Fysisk miljö**

I yogainterventionerna som skedde i klassrum och på seniorcentrum brukade deltagare vistas i dessa miljöer, vilket gjorde att miljön blev naturligt konstruerad att vistas i och där yoga tillkom som en ny daglig aktivitet som genomfördes regelbundet (1#,6#, 7#). Det förekom även kombination av att interventionen utfördes i en institutionell miljö samtidigt som hemuppgifter gavs där träning även fick ske hemma med CD eller hemuppgift (2#,3#). Det framkom att Hathayogainterventionen kunde utföras och miljön upplevdes mer harmonisk

trots störningar runtomkring deltagarna (5#).

### **Social miljö**

Samtliga yoga interventioner inkluderade guidning av yoga (1#,2#,3#,4#,5#,6#,7#). Den sociala miljön hade en betydande roll i att göra deltagarna delaktiga i aktiviteter utifrån deras förutsättningar. Genom stöttning, uppmuntran och anpassning av aktivitet utfördes interventionerna som planerat. Att ledas i träning kunde ses som koppling till att klient upprätthåller träning samt tar lärdom genom direkt feedback (1#,2#,3# 6#). Tendens att undvika sociala situationer avtog till följd av att bearbetning av känslor fick ta plats (2#, 5#).

### **Kulturell miljö**

Kulturen på skolan förbättrades avsevärt och det framkom att lärarna fick en annan syn på eleverna efter att deras beteende förändrades och blev till det bättre. Vidare menade lärarna att deras bild av hur elever behöver bemötas förändrades efter interventionen (1#,6#). Vidare upplevdes en stark koppling till religiösa aspekter vid yogautövande, deltagarna upplevde en stark koppling till Daoism (4#). Människors bild av sig själva förändrades, från att uppleva sig vara sjuk eller ha nedsatt förmåga upplevde deltagare att de kunde prioritera aktiviteter utifrån vad de klarade av och upplevde yoga vara salutogen för kropp och själ (1#, 2#,3#,4#,5#,6#,7#). Det framkom att depression normaliseras bland äldre deltagare, men utifrån yogainterventionen framkom att positiva förändringar skedde som inte stämde med denna syn (7#). Många deltagare upplevde en form av meningslöshet vid sjukskrivning, men genom att ha något att göra kunde förhoppningar uppstå där deltagare var motiverade att arbeta igen (2#,3#,4#).

## **Diskussion**

### **Resultatdiskussion**

Syftet med denna studie var att utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv kartlägga yogans användbarhet som intervention vid stressrelaterad ohälsa. Till denna studie förekom även två frågeställningar som har kunnat bli besvarade utifrån resultatet. Den första frågan gällde vilka effekter eller upplevelser som framkom genom yoga. Den andra frågeställningen var gällande

vilka typer av yoga som har använts som intervention. Det visade sig att alla artiklar använde olika typer av yoga som intervention, men trots olika stilar förekom en gemensam nämnare i att interventionerna ingav liknande effekter på stress, hälsa och var ledda av yogainstruktörer. Samtliga artiklar har identifierat yoga ur flera hälsofrämjande aspekter och det har även förekommit koppling till aktivitetsvetenskap och arbetsterapi. Utifrån resultatet berörde samtliga sju artiklar beskrivningar av de effekter och upplevelser som yoga hade på stress. Människor som redan hade drabbats av stressrelaterade sjukdomar hade inkluderats, vilket kan ha medfört att dessa deltagare hade sömnbesvär samt svårigheter att hantera produktiva aktiviteter likväl som egenvård. Det bör poängteras utifrån tidigare studier att aktivitetsbalans har stor betydelse för att motverka stressrelaterad ohälsa (Borgh et al, 2018). I en studie av Håkansson och Ahlborg (2017) framhålls att en obalans mellan olika aktiviteter i vardagen utgör en stor risk för stress och stressrelaterade sjukdomar bland både män och kvinnor. Vidare framhåller författarna att möjligheten till att välja aktiviteter är av betydelse för att det ska kännas meningsfullt att utföra dem. Utifrån det resultat som har framkommit i den här studien visade sig yoga vara meningsfullt då aktiviteten öppnade upp för kreativitet och blev något som deltagarna ville utföra. Detta kan höra samman med det Håkansson och Ahlborg (2017) framhåller med att det förekommer ett samband mellan aktivitetsobalans och att inte kunna utföra självvalda aktiviteter. Stoffel (2015) beskriver att förmåga och självförtroende möjliggör att människors inre kraft kan träda fram när de fullt ut engagerar sig i aktiviteter. Denna kraft kunde ses hos deltagarna utifrån resultatet då det uppmärksammades att en progression skede genom yoga. Bland yogautövare upplevdes att de kom närmre och processade sina känslor, hanterade stress bättre, kunde slappna av och även sova bättre. Men det förekom även motsatta effekter där deltagare upplevde tex. Irritation, nedstämdhet och ilska. Men genom att komma närmre känslor ökade förmåga att känna empati. Arbetsterapeutiska modeller bidrar till struktur och förståelse av aktivitetsproblem (Gamborg, 2016). Därmed kan användningen av CMOP-E möjliggöra att människor kan genomföra förändringar, vilket har diskuterats i denna litteraturstudie då spiritualitet och harmoni uppnåddes genom att kropp och själ upplevdes smältas ihop. Vidare poängterar Smith (2009) att spiritualitet kan vara viktigt att ta hänsyn till för att arbetsterapeuter kan kunna arbeta klientcentrerat och på detta vis göra patient delaktig i sin behandling. Detta har betydelse för att förstå yogans koppling till varför det känns meningsfullt att genomföra aktiviteten. Det framkom att yogapassen var ledda av en instruktör där guidning, bekräftelse, motivation och instruktioner kan ha varit en bidragande faktor till att yoga upplevdes anpassningsbar, lärande, njutbart och möjligt att utföra (Stoffel, 2015). Enligt resultatet i denna studie utfördes viss



yoga både i grupp och enskilt, vilket kan ha haft att göra med den förbättring som skedde och kan härledas till att en balans mellan utmaning och kapacitet kan förbättra aktivitetsutförande (Fischer & Persson, 2015). Med hänvisning till det lugn som uppstod och hur yoga möjliggjorde att aktiviteter kunde utföras bland deltagarna bekräftar resultatet i denna studie att yoga kan vara ett redskap för arbetsterapeuter för att främja aktivitetsförmåga (Venthan, 2005), men även för att hantera stress (Vedamurthachar et al, 2013). Enligt Machingura och Lloyd (2017) beskrivs arbetsterapeuter vara den enda profession med säker kompetens till att bedöma aktivitetsförmåga. I enlighet med detta kan arbetsterapeuter med denna unika kompetens bedöma huruvida yoga förbättrar aktivitetsförmåga hos yogautövare och anpassa aktivitet utifrån vad individer klarar av. Vidare kan arbetsterapeuter stödja människor att klara av att fullfölja de mål som är meningsfullt för dem att utföra, liksom att deltagarna utifrån resultatet ville utföra yoga. I en tidigare litteraturstudie studerades yogans effekt på behandling av ångest utifrån CMOP-E och det framkom liksom i den här studien att hälsa, kropp och sinne smältes samman vid aktivitetsengagemang (Chugh–Gupta et al., 2013). Utifrån detta tolkas att resultatet kan dras till att människor upplever spiritualitet genom aktiviteter som ger mening och det är valet av de aktiviteter som människor utför som bidrar till ökad livskvalitet genom den förändring som sker (Smith, 2009). Utifrån kulturella aspekter i samhället beskrevs värderingar och attityder viktiga för aktivitetsutförande. När negativa attityder eller värderingar inom vården förekom gentemot deltagare pga. ålder påverkades således deltagarnas tilltro till dess förmågor negativt, detta ledde till inaktivitet bland många deltagare. Men utifrån den förändring som förändrades denna bild och deltagarna började tro sig kunna mer än vad de trodde innan. Fokus kunde läggas åt att uppskatta olika individuella förmågor utifrån vem, vart eller när aktiviteten, vilket framhåller att attityder är viktiga att ha i åtanke då dessa kan bidra till positiva förändringar likväl som hämma utveckling (Stoffel, 2015). Ett annat intressant fynd var att en signifikant minskning av sjukskrivningar skedde genom yoga då stress, hälsa, sömn och koncentrationsförmåga förbättras avsevärt. Vidare föreslogs att yoga kunde implementeras på en militäranläggning som alternativ till medicin. Detta kan höra ihop med att yoga som komplementärmedicin förbättrar ovanstående tillstånd (National Center for Complementary and Integrative Health, 2019). Denna information stärker yogans användbarhet för arbetsterapeuter i syfte att förebygga sjukdom, verka stresshanterande samt öka välbefinnande (Büssing et al., 2012). Med hänvisning till vad yoga bidrog till kan detta således höra till att avslappnande aktiviteter kan vara nödvändiga för att människor ska kunna fylla på kraft inför nya utmaningar inom andra aktiviteter och varför arbetsterapeuter är den rätta professionen till att möjliggöra detta

(Smith, 2009).

## **Metoddiskussion**

En litteraturöversikt har genomförts för att utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv kartlägga yogans användbarhet som intervention vid stressrelaterad ohälsa. Genom att läsa och analysera artiklar som rör detta ämne har studiens syfte och tillhörande frågeställningar kunnat bli besvarade. En kvalitativ eller kvantitativ studie hade inte varit applicerbart för att besvara studiens syfte eller frågeställningar då författaren ville kartlägga kunskapssituationen inom ämnet (Friberg, 2012). Dock framhåller författaren till denna studie med hänvisning till resultatet att det finns ett behov att undersöka vad arbetsterapeuter kan göra för att implementera yoga som intervention då detta saknas. Vidare förekom bland resultaten en arbetsterapeutisk yogaintervention som hade kunnat användas för att motverka beteendeproblematik bland barn med ASD, denna hade kunnat studeras utifrån en RCT för att öka studiens tillförlitlighet inom klinisk forskning (Friberg, 2012). Men även genom kvalitativa intervjuer eller observation för att studera aktivitetsutförande eller ta reda på vad arbetsterapeuter kan göra för att motverka stressrelaterad stress med yoga som intervention och till vilket ändamål (Trost, 2010). För att erhålla en mer djupgående analys av studien hade en systematisk litteraturöversikt kunnat genomföras där författaren hade kunnat förhålla sig till antingen kvalitativa eller kvantitativa studier (Forsberg & Wengström, 2016). Men då författaren hade begränsat med tid genomfördes således en litteraturöversikt, ovanstående typ utav avgränsning behövs inte vid en litteraturöversikt (Friberg, 2012). Då brist på studier inom arbetsterapi har varit förekommande har såldes begränsning av urval och data förekommit. Litteraturöversikter erhåller kritik gällande dess begränsade data och därför kan risk föreligga att det förekommit ett selektivt urval (Friberg, 2012). Denna risk har författaren varit medveten om under arbetets gång och har därför varit kritisk samt skrivit ut information ur neutral ståndpunkt. Författarens utgångspunkt var till en början att enbart hitta arbetsterapeutiska studier med koppling till yoga. Vid närmre granskning av preliminärt utvalda artiklar visade det sig att de arbetsterapeutiska artiklarna till största del bestod av pilotstudier, sekundäranalyser och litteraturstudier. Med hänvisning till att enbart originalartiklar fick inkluderas i studien valde författaren att inte inkludera ovanstående artiklar, trots arbetsterapeutisk koppling. Då det inte förekom tillräckligt många originalartiklar med koppling till arbetsterapi valde författaren att även inkludera aktivitetsvetenskapliga studier, vilket ansågs vara relevant då detta är en del av arbetsterapeutisk forskning som kunde besvara syfte och frågeställningar till studien. Samtliga

artiklar har evidensgranskats där fem av sju artiklar uppskattas till att uppnå kriterium för att vara Randomiserade kontrollerade studier (RCT) studier, vilket också kan ha bidragit till stärkt evidens (Kristensson, 2014). Författaren hade velat ha med fler kvalitativa studier för att kunna fånga mer omfattande perspektiv av vilka upplevelser, tankar och känslor som uppkom genom yoga (Trost, 2010). Dock var kvalitativa studier inom detta område bristfälligt och kunde därmed inte inkluderas. All data har inte varit utskriven i artiklarna, vilket har medfört att tolkning har behövt genomföras. Detta tillvägagångssätt kan ha haft en negativ inverkan på den information som framkommit, men samtidigt poängteras att tolkning är tillåtet vid en riktad innehållsanalys och nödvändig för att kunna komma fram till en slutsats (Hsieh och Shannon, 2005). En icke randomiserad kvantitativ studie inkluderades, där viss vetenskap om deltagarna kan ha haft inflytande på resultatet (Forsberg & Wengström, 2016). Författaren är medveten om detta och framhåller därmed att det hade varit önskvärt att göra en mer omfattande studie av detta slags som tex. en dubbelblindad RCT som kan visa på dess effekt (Forsberg & Wengström, 2016). Som försvar till att denna studie har inkluderats är att studien presenterar en arbetsterapeutisk yogametod som inte kunde återfinnas i någon annan studie. Författaren ansåg att denna studie kan ha betydelse för framtida implikationer där denna metod kan studeras vidare, vilket fick författaren att inkludera studien trots till viss del bristande kvalitet (Kristensson, 2014). Utifrån den information som framkommit bekräftar de andra studierna liknande resultat där också variationen av de platser som interventionen har utförts på samt de olika typer av yogainterventioner som presenteras kan ha bidragit till ökad trovärdighet. Detta ovanstående är av betydelse då avgränsning av det som undersöks har att göra med vad som ska undersökas (Friberg, 2012). Samtliga artiklar i denna litteraturöversikt berör ämnet stressrelaterad ohälsa, beskriver effekt eller upplevelse samt har olika yogainterventioner, vilket är av relevans för att besvara syfte och frågeställning med studie. Författaren inkluderade den arbetsterapeutiska modellen CMOP-E vid analys för att fånga upp spiritualitet dvs viljan till att utföra aktiviteter som därefter möjliggjorde att kodning och kategorisering kunde göras. Dock tror författaren starkt att andra modeller hade kunnat lämpa sig bättre för att utvärdera yoga ur ett interventionsperspektiv som tex med *Occupational Therapy Intervention Process Model (OTIPM)* som grundar sig i att arbetsterapeuten skaffar sig en bred bild av vad personen kan och vill utföra (Fisher & Griswold, 2013). Utifrån CMOP-E förekom dessvärre ett behov att skapa en egen subkategori till Sömn då detta inte kunde ingå under någon av de andra kategorierna till aktivitet. Författaren gjorde detta med hänsyn till att befintliga subkategorier inte alltid kan passa de koder som en hittar i texten och därför är det tillåtet att skapa nya kategorier som möjliggör att kategorin kan ingå (Hsieh &

Shannon, 2005). Författaren betonar att andra eventuella delar hade kunnat analyseras och diskuteras djupare, men med hänvisning att litteraturstudien har skrivits av endast en författare föreligger risk att eventuella missar har kunnat göras. Som tidigare nämnt belyser resultatet att forskning inom arbetsterapi och yoga är begränsad då det enbart förekom tre artiklar i denna litteraturstudie med koppling till arbetsterapi. Men en gemensam nämnare är att samtliga artiklar har kunnat stärka nyttan med att yoga kan användas som intervention av arbetsterapeuter. Trots att fem artiklar var RCT studier behövs dock poängtering ske av att enbart en artikel bland dessa tre aktivitetsvetenskapliga artiklar var en RCT studie som kunde stärka arbetsterapeutisk kompetens till metoden. Vidare poängterade författarna bakom den kvalitativa studien att kvalitativa studier som beskriver upplevelse av yoga är bristande (Rashedi, Wajanakunakorn & Hu, 2019)., vilket även har uppmärksammats av författaren till denna litteraturstudie.

## Konklusion

Resultatet i denna studie visade att yoga kan bidra till förbättring av stressrelaterad ohälsa. Positiva effekter och upplevelser framkom efter avslutad intervention, där psykiska, mentala, emotionella och fysiska nedsättningar avtog eller lindrades hos deltagarna samtidigt som deras syn på tillvaron förändrades. Det gick även att koppla arbetsterapi till yoga med hänvisning till att studier har visat på att yoga främjar aktivitetsbalans, samt att yoga är en evidensbaserad behandling som eventuellt kan ingå i en terapeutisk process. Detta har relevans för om arbetsterapeuter hade implementerat annan yogametod än mediyoga, som i dagsläget är den enda yoga som brukas inom hälso och sjukvård. Med hänvisning till att det förkommer bristande forskning av arbetsterapeutisk forskning inom yoga samt att det är brist på kvalitativa studier inom området förekommer således förhoppningar i att ämnet studeras vidare för att yoga ska kunna ingå som en arbetsterapeutisk intervention vid stressrelaterad ohälsa.

## Referenser

Agner, J. (2017). Understanding and applying empowerment theory to promote occupational justice. *Journal of Occupational Science*, 24(3), 280–289.

DOI:[10.1080/14427591.2017.1338191](https://doi.org/10.1080/14427591.2017.1338191)

Argentzell, E., & Leufstadius, C. (2010). Teoretiska grunder inom psykosocialarbetsterapi. I M. Eklund., B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.). *Aktivitet och relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (1 uppl., s.41–71). Lund: Studentlitteratur.

Backman, C. (2010). Occupational balance and well-being. I C.H, Christiansen., & E.A, Townsend. (Red.). *Introduction to Occupation: The Art and Science of living; new multidisciplinary perspectives for understanding human occupation as a central feature of individual experience and social organisation*. (2 uppl., s.231–249).). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Borgh, M., Eek, F., Wagman, P., & Håkansson, W. (2018). Organisational factors and occupational balance in working parents in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(1), 409–416. DOI: [10.1177/1403494817713650](https://doi.org/10.1177/1403494817713650)

**\*Brämberg, B.E., Bergström, G., Jensen, I., Hagberg, J., & Kwak, L. (2017). Effects of yoga, strength training and advice on back pain: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 18(132), 1–11. DOI: [10.1186/s12891-017-1497-1](https://doi.org/10.1186/s12891-017-1497-1)**

Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B.S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012(1), 1–7. DOI: [10.1155/2012/165410](https://doi.org/10.1155/2012/165410)

**\* Chen, K.M., Chen, M.H., Chao, H.C., Hung, H.M., Lin, H.S., & Li, C.H. (2009). Sleep quality, depression state, and health status of older adults after silver yoga exercises: Cluster randomized trial. *International Journal of Nursing Studies*. 46(2), 154–163. DOI: [10.1016/j.ijnurstu.2008.09.005](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2008.09.005)**

Chugh-Gupta, N., Baldassarre, F.G., & Vrkljan, B.H. (2013). A systemic review of yoga for state anxiety: Considerations of Occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 80(3), 150–170. DOI: [10.1177/0008417413500930](https://doi.org/10.1177/0008417413500930)

Ekberg, K., & Erlandsson, L.K. (2015). Lättare psykisk ohälsa. I K, Ekberg., M, Eklund., & G, Hensing. (Red.). *Återgång i arbete: Processer, Bedömningar, Åtgärder. (1. Uppl., s. 111–128)*. Lund: Studentlitteratur.

Erlandsson, L.K., & Christiansen, C. H. (2015). The complexity and patterns of human occupation. I C.H, Christiansen., C.M, Baum., & J.D, Bass. (Red.). *Occupational therapy: performance, participation and well-being. (4. Uppl., s. 113–127)*. Thorofare, N.J.: Slack.

Erlandsson, L.K., & Eklund, M. (2011). Return to Work Outcomes of the Redesigning Daily Occupations (ReDO) Program for Women with Stress-Related Disorders: A Comparative study. I I, Söderback. (Red.). *International Handbook of Occupational Therapy Interventions. (7uppl., s. 676–692)*. Springer, Cham.

Erlandsson, L., & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. (1 Uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.

Fischer, R. M., & Persson, E. (2015). Åter i livet, åter i arbete- rehabilitering vid långvarig smärta. I K, Ekberg., M, Eklund., G, Hensing. (Red.). *Återgång i arbete: Processer, Bedömningar, Åtgärder (1.uppl. s. 89-109)*. Lund: Studentlitteratur.

Fisher, A. G., & Griswold, L. A. (2013). Performance skills: Implementing performance analyses to evaluate quality of occupational performance. I B. B, Schell., G, Gillen., M, Scaffa., & E, Cohn. (Red.). *Willard & Spackman's occupational therapy (12 uppl., s. 249–264)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Hälsoekonomiska utvärderingar*. Hämtad 2020-02-25 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/halsoekonomi-ny/halsoekonomiska-utvarderingar/>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (4 uppl.). Stockholm: Natur & kultur.

Friberg, F. (2012). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (2a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Gamborg, G. (2016). Kreativitet är svårt för alla. I G, Gamborg., J, Madsen., & H.B, Winther., (Red.). *Kreativitet i arbetsterapi*. (1 uppl., s 23–52). Lund: Studentlitteratur.

**\*Grensman, A., Acharya, B.D., Wändell, P., Nilsson, G.H., Falkenberg, T., Sundin, Ö., & Werner, S. (2018). Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 18(80), 1–16. DOI: [10.1186/s12906-018-2141-9](https://doi.org/10.1186/s12906-018-2141-9)**

Harvey, A.S., & Pentland, W. (2010). What do people do? I C.H, Christiansen., & E.A, Townsend. (Red.). *Introduction to occupation: the art and science of living; new multidisciplinary perspectives for understanding human occupation as a central feature of individual experience and social organization*. (2.uppl., s.101–130). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Helfrich, C. A. (2014). Principles of Learning and Behavior Change. I H.S, Willard., & B.A.B, Schell., G, Gillen., & M.E, Scaffa. (Red.). *Willard & Spackman's occupational therapy*. (12.uppl., s. 605–743). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

Hensing, G. (2015). Sjukskrivnings- och rehabiliteringsprocessen i ett välfärdsperspektiv. I K, Ekberg., M, Eklund., & G., Hensing. (Red.). *Återgång i arbete: Processer, Bedömningar, Åtgärder* (1 uppl., s. 33–55). Lund: Studentlitteratur.

Hjärnfonden (2017). *Stressrelaterad ohälsa ett växande problem*. Hämtad 2020-01-30 från <https://www.hjarnfonden.se/2017/12/stressrelaterad-ohalsa-ett-vaxande-problem/>

Hsieh, H.F., & Shannon, S.E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*. 15(9), 1277–1288. DOI: [10.1177/1049732305276687](https://doi.org/10.1177/1049732305276687)

Håkansson, C., & Ahlborg, J.G. (2017) Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), 10–17. DOI: [10.3109/11038128.2016.1170196](https://doi.org/10.3109/11038128.2016.1170196)

Institutet för medicinsk yoga (2010). *Svensk forskning*. Hämtad 2019-12-13 från <https://mediyoga.se/forskning/>

Kielhofner, G., & Forsyth, K. (2012) Aktivitetsengagemang: Hur klienter uppnår förändring. I G, Kielhofner. *Model of human occupation: teori och tillämpning*. (1 uppl., s.167–178). Lund: Studentlitteratur.

**\* Koenig, P.K., Buckley-Reen, A., & Garg, S. (2012). Efficacy of the Get Ready to Learn Yoga Program Among Children With Autism Spectrum Disorders: A Pretest–Posttest Control Group Design. *Journal of Occupational Therapy*. 66(5), 538–546. DOI: [10.5014/ajot.2012.004390](https://doi.org/10.5014/ajot.2012.004390)**

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. (1. uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.

Köhn, M., Lundholm, U.P., Bryngelsson, I.L., Anderzén-Carlsson, A., & Westerdahl, E. (2013). Medical Yoga for Patients with Stress-Related Symptoms and Diagnoses in Primary Health Care: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2013, s. 1–8. DOI: [10.1155/2013/215348](https://doi.org/10.1155/2013/215348)

Lin, K.Y., Hu, Y.T., Chang, K.J., Lin, H.F., & Tsauo, J.Y. (2011). Effects of Yoga on Psychological Health, Quality of Life, and Physical Health of Patients with Cancer: A Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2011, s.1-12. DOI: [10.1155/2011/659876](https://doi.org/10.1155/2011/659876)



\* Ling, S.L, Huang C.Y., Shiu, S.P., & Yeh, S.H. (2015). Effects of Yoga on Stress, stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals – A Randomized Controlled Trial. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*. 12(4), 236–245. DOI: [10.1111/wvn.12097](https://doi.org/10.1111/wvn.12097)

Lund, M.L., & Nyman, A. (2017). Participation and occupation in occupational therapy models of practice: A discussion of possibilities and challenges. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 24 (6), s. 393–397. DOI: [10.1080/11038128.2016.1267257](https://doi.org/10.1080/11038128.2016.1267257)

Lunds universitet (2019) *Bibliotekets pedagogiska stöd: RefWorks & EndNote*. Hämtad 2020-02-25 från: [http://libguides.lub.lu.se/medbib\\_studentstod/refworks\\_endnote](http://libguides.lub.lu.se/medbib_studentstod/refworks_endnote)

Machingura, T., & Lloyd, C. (2017). Mental Health Occupational Therapy and Supported Employment. *Irish Journal of Occupational Therapy*, 45(1), s.52-57. DOI: [10.1108/IJOT-02-2017-0004](https://doi.org/10.1108/IJOT-02-2017-0004)

Matuska, K., & Barrett, K. (2014). Patterns of Occupation. I H.S, Willard., & B.A.B, Schell., G, Gillen., & M.E, Scaffa. (Red.). *Willard & Spackman's occupational therapy*. (12 uppl., s. 163–172). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

Molineux, M. (2010). Occupational Science and Occupational Therapy: Occupation at center stage. I C.H, Christiansen., & E.A, Townsend. (Red.). *Introduction to occupation: the art and science of living; new multidisciplinary perspectives for understanding human occupation as a central feature of individual experience and social organization*. (2 uppl., s 359–383). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

National Center for Complementary and Integrative Health. (2019). *Yoga: What you need to know*. Hämtad 2020-02-13 från: <https://nccih.nih.gov/>

Polatajko, H.J., Townsend, E.A., & Craik, J. The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) (2007). I A.E., Townsend & H.J., Polatajko. (red.). *Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*. (1 uppl., s. 27–28) Ottawa: CAOT Publications ACE

\* **Rashedi, R.N., Wajanakunakorn, M., & Hu, C.J. (2019). Young Children´s Embodied Experiences: A Classroom-Based Yoga Intervention. *Journal of Child and Family studies*. 2019 (28), 3392–3400. DOI: [10.1007/s10826-019-01520-7](https://doi.org/10.1007/s10826-019-01520-7)**

Smith, C., Hancock, H., Blake- Mortimer, J., & Eckert, K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies In Medicine*. 15(1), 77–83. DOI: [10.1016/j.ctim.2006.05.001](https://doi.org/10.1016/j.ctim.2006.05.001)

Smith, S. (2009). Toward a Flexible Framework for Understanding Spirituality. *Occupational Therapy In Health Care*, 22(1), s. 39–54. DOI: [10.1080/J003v22n01\\_04](https://doi.org/10.1080/J003v22n01_04)

Statens Beredning för medicinsk och social Utvärdering, SBU (2017). *Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården och insatser i socialtjänsten. SBU:S HANDBOK*. (3 uppl.). Hämtad 2020-02-25 från <https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/sbushandbok.pdf>

Stoffel., V. G. (2015) Engagement, Exploration, Empowerment. *American Journal of Occupational Therapy*, 69(6),1–8. DOI: [10.5014/ajot.2015.696002](https://doi.org/10.5014/ajot.2015.696002)

\* **Stoller, C.C., Greuel, J. H., Cimini, L. S., Fowler, M. S., & Koomar, J. A. (2012). Effects of sensory-enhanced yoga on symptoms of combat stress in deployed military personnel. *American Journal of Occupational Therapy*, 66(1), 59–68. DOI: [10.5014/ajot.2012.001230](https://doi.org/10.5014/ajot.2012.001230)**

The Oxford 2011 Levels of Evidence. (2011). Oxford Centre for Evidence-Based Medicine. Hämtad 2020-02-25 från <https://www.cebm.net/wpcontent/uploads/2014/06/CEBM-Levels-of-Evidence-2.1.pdf>

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Vedamurthachar, A., Damodaran, B., Lakshmanan, S., & Kochupillai, V. (2013). Comparative efficacy Study of Standard Group Therapy alone Versus Standard Group Therapy in Conjunction with Sudarshan Kriya (SK) and Pranayama (P) in Reducing Stress and Anxiety among Executives. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*. 7(4), 253–256. DOI: [10.5958/j.0973-5674.7.4.158](https://doi.org/10.5958/j.0973-5674.7.4.158)

Venthan, J.M. (2005) Yoga: An Ancient Occupational Therapy? *British Journal of Occupational Therapy*, 68(12), 574–577. DOI: [10.1177/030802260506801207](https://doi.org/10.1177/030802260506801207)

Världshälsoorganisationen, WHO (2019). *Progress reports*. Hämtad 2020-02-25 från: [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA72/A72\\_59-en.pdf?ua=1#page=19](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA72/A72_59-en.pdf?ua=1#page=19)

Welander, J., Astvik, W., & Hellgren, J. (2018). Stressrelaterad ohälsa och arbetstrivsel hos medarbetare och chefer i socialtjänsten. *Arbetsmarknad och arbetsliv*, 23(2), s. 8–26. Hämtad 2020-02-25 från: <https://journals.lub.lu.se/aoa/article/view/17684/16035>

Wilcock, A.A., & Hocking, C. (2006). Occupational Justice Approach. I C., Hocking (Red.). *An Occupational Perspective of Health*. (2 Uppl., s. 244-271). SLACK Incorporated.

Åsberg, M., Grape, T., Krakau, I., Nygren, Å., Rodhe, M., Whalberg, A., & Währborg, P. (2010) Stress som orsak till psykisk ohälsa. *Läkartidningen* 107(19–20), 1307 – 1310. Hämtad 2020-02-25 från [http://www.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/14349/lkt1019s1307\\_1310.pdf](http://www.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/14349/lkt1019s1307_1310.pdf)

## Bilaga 2 (3)

Tabell 3. Sökningar och sökträffar i CINAHL, PSYCHINFO OCH MEDLINE

Databas	Sökord	Filter	Antal träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
CINAHL							
1#	”occupational therap*” OR “Occupational science” OR “Occupational justice” OR “Occupational injustice” OR Occupational deprivation”.		40,413				
2#	“occupational therap*” OR “Occupational science” OR “Occupational justice” OR “Occupational injustice” OR Occupational deprivation” AND yoga		70				
3#	”occupational therap*” OR “Occupational science” OR “Occupational justice” OR “Occupational injustice” OR Occupational deprivation och (MH “Occupational Therapy)		40,415				
4#	Occupational therap* AND yoga		119				
5#	Occupational therap* OR occupational						

	science AND yoga		120				
6#	Occupational therap* OR occupational science AND yoga	2000-2019	115	115	9	4	3

Databas	Sökord	Filter	Antal träffar	Lästa abstrakt		Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
PSYCHINFO								
1#	”occupational therap*” OR “Occupational science” OR “Occupational justice” OR “Occupational injustice” OR Occupational deprivation”		20, 102					
2#	“occupational therap*” OR “Occupational science” OR “Occupational justice” OR “Occupational injustice” OR Occupational deprivation” AND yoga, - 70 träffar		37					
3#	”occupational therap*” OR “Occupational science” OR “Occupational justice” OR “Occupational injustice” OR Occupational deprivation och (MH “Occupational Therapy) – 40,415		20, 102					
4#	Occupational therap* AND yoga		63					
5#	Occupational therap* OR occupational science AND yoga		84					
6#	Occupational therap* OR occupational science AND yoga	2000-2019	76	76	7	1		1

Databas	Sökord	Filter	Antal träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
MEDLINE							
1#	"occupational therap*" OR "Occupational science" OR "Occupational justice" OR "Occupational injustice" OR Occupational deprivation"		30, 612				
2#	"occupational therap*" OR "Occupational science" OR "Occupational justice" OR "Occupational injustice" OR Occupational deprivation" AND yoga		63				
3#	"occupational therap*" OR "Occupational science" OR "Occupational justice" OR "Occupational injustice" OR Occupational deprivation och (MH "Occupational Therapy)		30, 612				
4#	Occupational therap* AND yoga		104				
5#	Occupational therap* OR occupational science AND yoga		113				
6#	Occupational therap* OR occupational science AND yoga	2000-2019	105	105	8	3	3

Tabell 4. Design, Land, Intervention, Metod, Resultat och Evidensnivå i artiklarna

Nmr	Artikel	Design	Deltagare/land	Intervention	Utvärderingsmetod	Resultat	E-Nivå
1#	Rashedi, R., Wajanakunakorn, M., & Hu, C. (2019). Young Children's Embodied Experiences: A Classroom-Based Yoga Intervention. <i>Journal of Child and Family Studies</i>	Undersökande, Kvalitativ design N=146	Deltagarna var förskolebarn i åldrarna 4-6 år.  Studien utfördes i USA.	Interventionen var en yogabaserad klassrumsintervention i syfte att undersöka barns uppfattning om att delta i yoga. Gruppinterventionen pågick i åtta veckor sex gånger i veckan i klassrummet utifrån videobandade yogalektioner	Kvalitativa intervjuer Data samlades in med grundad teori.	Yoga gav en här- och nukänsla där barnens återkoppling visade att yoga hade positiv inverkan på stress, utveckling och tankesätt för att erhålla förbättrad förmåga att delta i och fokusera på andra uppgifter under dagen.	3
2#	Grensman, A., Acharya, B.D., Wändell, P., Nilsson, G., Falkenberg, T., Sundin, Ö & Werner, S. (2018). Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout. <i>BMC Complementary and Alternative Medicine</i> .	Jämförande design, block RCT. N=94	Målgruppen var människor i åldern 18-65 som hade blivit sjukskrivna till följd av arbetsrelaterad utbrändhet och stressrelaterad ohälsa.  Studien utfördes i Sverige.	Interventionerna var att under 20 veckor jämföra och utvärdera behandlingseffekt av traditionell yoga (TY), mindfulness baserad kognitiv terapi (MBCT) och kognitiv beteendeterapi CBT. Gruppträning skedde tre timmar/ v. inkl. Övning själva 1-1,5 timme 3-4 gånger/ v samt hemuppgifter sju timmar per vecka.	The Swedish Health Related Quality of Life Survey (SWED-QUAL).	Samtliga behandlingar ledde till förbättringar av emotionella, kognitiva och sömnmässiga komponenter. TY visade även förbättring av fysisk komponent. Samtliga interventioner kan användas som behandling likväl som förebyggande åtgärd för att förbättra hälsorelaterad livskvalitet. Vidare indikerar resultaten i att behandlingarna kan minska risk för framtida sjuklighet.	2
3#	Brämberg, B.E., Bergström, G., Jensen, I., Hagberg, J., & Kwak, L (2017). Effects of yoga, strength training and advice on back pain: a randomized controlled trial. <i>BMC Musculoskeletal Disorders</i> .	Upprepande mätningdesign, block RCT. N= 159	Målgruppen var deltagare som hade ont i nedre delen av ryggen med eller utan nacksmärta.  Studien utfördes i Sverige.	Interventionerna var att under ett år uppreparade mäta, jämföra och utvärdera behandlingseffekt av Kundaliniyoga, Styrketräning och evidensbaserad rådgivning (kontrollg). Gruppträning skedde med yoga och styrketräning: 60 min, två gånger i veckan i en yogastudio/ gym. Styrketräning och Yoga tränades hemma minst två gånger i veckan utifrån en CD. Syftet var att utvärdera effekter av att interventioner med rygg och nacksmärta.	GEE Von Korff's scores. ANCOVA.	Guidad träning och yoga inte erhöll några statistiskt signifikanta effekter på det primära resultatet jämfört med kontrollgrupp. Vid sekundär analys förekom en signifikant minskning av sjukfrånvaro bland de som tränade kundaliniyoga och styrketräning minst två gånger i veckan. Vidare indikerar resultaten på en större signifikant effekt bland anhängare till kundaliniyoga i jämförelse med evidensbaserad rådgivning	2
4#	Ling, S.L, Huang C.Y., Shiu, S.P., & Yeh, S.H. (2015). Effects of Yoga on Stress, stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals – A Randomized Controlled Trial. <i>Worldviews on Evidence-Based Nursing</i>	Jämförande design, RCT. N = 60.	Målgrupp var yrkesverksamma hälso- och sjukvårdsprofessioner inom psykiatrisk hälsa  Studien utfördes i Taiwan.	Yogalektionerna skedde för experimentgrupp, 60 minuter yoga en gång i veckan under 12 veckors tid. Kontrollgruppen deltog i en gratis testund där de tittade på tv och inte utförde någon träning. Syftet var att undersöka yogas effekt på	HRV SPSS ANCOVA	Resultatet av studien visade på en signifikant minskning av arbetsrelaterad stress, samt en betydande ökning av den autonoma nervaktiviteten. Det förekom inte någon signifikant förändring av stressanpassning, men deltagarna upplevde en betydande minskning av arbetsrelaterad stress samt ökad förmåga att hantera stress.	2

				arbetsrelaterad stress, stressanpassning samt autonoma nervverksamhet hos yrkesverksamma hälso-och sjukvårdsprofessioner inom psykiatrisk hälsa.			
5#	Carolyn Stoller, John Greuel, Lucy Cimini, Mary Fowler & Jane Koomar. (2012). <i>The American Journal of Occupational Therapy</i> .	Jämförande design, RCT N= 70	Militär personal från amerikanska armén och amerikanska flygvapnet deltog i studien.  USA	Experimentgrupp erhöll yogaintervention Yoga warrior method, en Hathayogametod för människor med PTSD eller krigsrelaterad stress. Kontrollgruppen erhöll ingen intervention. Syftet var att jämföra effekt mellan en experimentgrupp och en kontrollgrupp. Intervention pågick under tre veckor, 75 min per lektion som genomfördes två gånger i veckan.	AASP STAI Quality of life survey	Resultaten indikerade i att interventionen var effektiv för att minska ångest och tillståndsbvär hos deltagarna, vid jämförelse av kontroll och experimentgrupp hade större förbättringar av den mentala hälsan och livskvaliteten skett i experimentgruppen.	2
6#	Koenig, P.K., Buckley-Reen, A., & Garg, S. (2012). Efficacy of the Get Ready to Learn Yoga Program Among Children With Autism Spectrum Disorders: A Pretest–Posttest Control Group Design. <i>Journal of occupational therapy</i> .	Före och efter test, kontrollgrupps design. N=46	Barn med autismspektrumstörning (ASD) och beteendeproblematik rekryterades till studien genom åtta olika klasser på en skola. USA	Interventionen var en arbetsterapeutisk yogaintervention för barn autism (GRTL) i syfte att underlätta inläring och utförande i skolan. Syftet med studie var att undersöka interventionens effekt. Kontrollgrupp fick ingen intervention. Studien pågick under 16 veckors tid varje dag 15–20 minuter i skolan där eleverna först förberedde rummet inför sessionen. Yogalektionen skedde utifrån en DVD.	SPSS version 18 Aberrant Behavior Checklist (ABC) VABS-II	Resultat från studien indikerade att beteendeproblematiken minskade betydligt i interventionsgruppen som fick GRTL.	3
7#	Chen, K.M., Chen, M.H., Chao, H.C., Hung, H.M., Lin, H.S., & Li, C.H. (2009). Sleep quality, depression state, and health status of older adults after silver yoga exercises: <i>International Journal of Nursing Studies</i> .	Randomiserad studie (Cluster randomized trial) N = 139	Äldre deltagare som rekryterats från åtta aktivitetscentrum för seniorer.  Studien utfördes i Taiwan	Att under 6 månader testa Silver yoga (Yoga anpassad för människor med nedsatt flexibilitet) effekt på mental hälsa samt sömnkvalitet, depression & självuppfattning. Kontrollgruppen i studien fick ingen intervention.	(PSQI) (TDQ) SF-12 Healthy survey sciences SPSS ANOVA	Resultat från studien indikerar i att en signifikant förbättring av den mentala hälsan skedde efter interventionen och även förbättring i att hantera vardagliga aktiviteter.	2



## Bilaga 3 (3)

Tabell 5. Analys av kategorier med tillhörande subkategorier i artiklarna utifrån CMOP-E

Art	Person			
	spiritualitet	Fysisk	Kognition	Affektion
1#	X	X	X	X
2#	X	X	X	X
3#		X	X	X
4#	X	X	X	X
5#		X	X	X
6#	X		X	X
7#	X	X	X	X

Art	Aktivitet			
	Produktiv.	Fritidsakt	Egenvård.	sömn
1#	X	X	X	X
2#	X	X	X	X
3#	X	X	X	X
4#	X	X	X	X
5#	X	X	X	X
6#	X	X	X	X
7#	X	X	X	X

Art	Miljö			
	Inst. miljö	Fysisk m.	Social m.	Kult m
1#		X	X	X
2#	X	X	X	X
3#	X	X	X	X
4#	X		X	X

5#	X	X	X	X
6#	X	X	X	X
7#		X	X	X

