



MEDICINSKA  
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper  
Arbets terapeutprogrammet

# **Immigranternas upplevelse av hälsa och välbefinnande utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv**

En litteraturöversikt

Författare: Elias Kristiansson & Daniel Johansson

Handledare: Suzanne Johanson

Kandidatuppsats, Litteraturöversikt

Våren 2021

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

# Immigranternas upplevelse av hälsa och välbefinnande utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv

## En litteraturöversikt

Författare: Elias Kristiansson & Daniel Johansson  
Handledare: Suzanne Johanson  
Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturöversikt  
Våren 2021

## Abstrakt

**Bakgrund:** Aktiviteter i dagliga livet kan ses som ett grundläggande behov för att utvecklas och skapa kontroll i livet. Upplevelser av värde i aktiviteter kan skapa personlig mening, vilket ger potential till hälsa och välbefinnande. Då immigranter utgör en stor växande grupp i världen och påverkas av exkluderande faktorer till aktivitet, ses ett behov av att sammanställa aktivitetens betydelse för immigranternas hälsa och välbefinnande.

**Syfte:** Att sammanställa nuvarande kunskapsläge om vuxna immigranternas upplevelser av hur aktiviteter i dagliga livet påverkar deras hälsa och välbefinnande, utifrån ValMO's värde triad.

**Metod:** Litteraturöversikt med utgångspunkt i deduktiv analys utifrån ValMO's värde triad. Vidare användes induktiv analys för kategorisering och tolkning av data från de tolv inkluderade artiklarna.

**Resultat:** Resultatet visade på hälsofrämjande upplevelser utifrån genererade värdeupplevelser av aktivitet. Konkreta värden utifrån förmågor och kapaciteter gav värdeupplevelser som känsla av kontroll, kroppslig och mental styrka. Sociosymboliska värden sågs i samhörighet, identitet och kommunikation, där tillhörighet, inkludering och aktivitetskontinuitet var viktiga. Självbelönande värden utgjordes av glädje och njutning, ensam eller tillsammans med andra.

**Slutsats:** Samtliga tre kategorier av aktivitetsvärden, med sociosymboliska värden som mest förekommande visade sig skapa upplevelser kopplade till hälsa och välbefinnande hos immigranter. Det finns ett behov av att uppmärksamma aktivitetens betydelse för vägen in i det nya samhället.

## Nyckelord:

Arbetsterapi, hälsa, välbefinnande, aktiviteter i dagliga livet, aktivitetsvärde, ValMO, immigranter, kultur

# Immigrants perception of health and well-being from an occupational perspective

Literature review

Author: Elias Kristiansson & Daniel Johansson

Supervisor: Suzanne Johanson

Bachelor thesis, Litterature review

Spring 2021

## Abstract

**Background:** Daily occupations could be seen as a basic need for thriving and exercising control in ones daily life. Through values generated from occupation, a personal meaning can be shaped, thus creating potential for health and well-being. Immigrants are a growing population that are affected by excluding factors related to occupations, therefore exploring immigrants experiences of occupations impact on health and well-being is needed.

**Aim:** To summarize current knowledgebase of immigrants experience of daily occupations related to health and well-being, from a perspective of ValMO's valuetriad.

**Method:** A litterature review with an initial deductive approach from ValMO's valuetriad was used. Following an inductive approach was used for categorizing and analyzing data from the twelve included articles.

**Result:** Occupational values was seen as health promoting. Concret values as capacities created experiences of control, physical and mental strenght. Sociosymbolic values as affinity, identity and communication created experiences of identity, belonging and continuity. Selfrewarded values created enjoyment and happiness, in both social and non social context.

**Conclusion:** All three categories of occupational values, with sociosymbolic value as the most frequent showed experiences of perceived health and well-being for immigrants. There is a need to pay attention of the importance of occupation when adapting to the new society.

Keywords:

Occupational therapy, health, well-being, activities of daily living, occupational value, ValMO, immigrants, culture

Lund University

Faculty of Medicine

Program Committee for Rehabilitation

Box 157, S-221 00 LUND

# Innehållsförteckning

<b>Innehållsförteckning</b> .....	<b>1</b>
<b>Introduktion</b> .....	<b>3</b>
Inledning.....	3
Bakgrund .....	3
<i>Immigrant och kultur</i> .....	3
<i>Hälsa och välbefinnande</i> .....	5
<i>Aktiviteter i dagliga livet, värde och mening</i> .....	5
Problemformulering .....	7
Syfte.....	8
<b>Metod</b> .....	<b>8</b>
Design.....	8
Urval .....	8
Datainsamling.....	9
Dataanalys .....	10
Forskningsetiska avvägningar .....	12
<b>Resultat</b> .....	<b>12</b>
Konkret värde .....	13
<i>Förmåga och kapacitet</i> .....	14
<i>Hindrande faktorer</i> .....	15
Sociosymboliskt värde .....	16
<i>Identifikation och förändring</i> .....	16
<i>Samhörighet</i> .....	17
<i>Språk och kommunikation</i> .....	18
Självbelönande värde .....	19
<i>Glädje och njutning</i> .....	20
<i>Glädje och njutning i en social kontext</i> .....	20
<b>Diskussion</b> .....	<b>21</b>
Resultatdiskussion .....	21
Metoddiskussion.....	24
Slutsats.....	26
Kliniska implikationer .....	26
Referenslista .....	28
<b>Bilagor</b> .....	<b>35</b>
Bilaga 1. Sökscheman .....	35
<i>Tabell 2. CINAHL</i> .....	35

<i>Tabell 3. PsycINFO</i> .....	36
<i>Tabell 4. PubMed</i> .....	37
<b>Bilaga 2. Artikelmatris</b> .....	<b>38</b>
<i>Tabell 5. Artikelmatris</i> .....	38

# Introduktion

## Inledning

Immigranter är idag en stor utsatt grupp och ett normalt inslag i världen globalt. 2019 uppskattade International Organization for Migration (2019) att det fanns 272 miljoner internationella migranter i världen, vilket motsvarar 3,5 procent av världsbefolkningen. Vidare visas en förväntan av ett ökat antal migranter som immigrerar i framtiden. Migranter möter idag en komplex variation av problematik som social isolering, diskriminering och uteslutande från aktiviteter. Att bosätta sig i ett nytt land kan enligt Chiang och Carlson (2003) leda till utmaningar när immigrantens kultur möter det nya landets kultur, vilket kan skapa en kulturkrock med ökad stressnivå och ohälsa som följd. Den kulturkrock som skapas kan även utgöra ett hinder i utförandet av aktiviteter i det dagliga livet. Vissa aktiviteter som anses som normala i den nya kulturen kanske inte ses som meningsfulla eller acceptabla i den "gamla" kulturen och omvänt, den "nya kulturen" hindrar aktivitetsutförandet grundat på externa och interna faktorer såsom språkbarriärer och utbildning. Inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap studeras och kartläggs aktiviteter betydelse för hälsa och välbefinnande, där flera teorier, såsom Erlandsson och Persson (2020) pekar på att görande av aktiviteter som ger värde och mening har en direkt koppling till upplevd hälsa och välbefinnande. Då immigranter idag utgör en stor utsatt grupp globalt i världen som på flera sätt kan bli hindrade till aktiviteter i det dagliga livet, är det därför inte enbart av stor vikt, utan även motiverande att undersöka och skapa större förståelse för immigranternas uppfattning om aktiviteter betydelse för upplevd hälsa och välbefinnande, utifrån olika aktiviteter värde.

## Bakgrund

### *Immigrant och kultur*

Enligt Ringqvist (2010) är betydelsen av ordet kultur *odling* och kommer från det latinska ordet *cultura*, vilket är motsatsen till natur, det vilda, utan odlad och format ur erfarenheter, kunskaper och lärdomar. Davis och Polatajko (2014) beskriver kultur som grundat i historiska händelser vilket präglar individens värderingar, tro, preferenser, livsstil och erfarenheter. Kulturen ligger till grund för individens lärande, tro och beteenden, som i sin tur skapar vårt görande och val

av aktiviteter. Vidare definierar Christiansen och Townsend (2014a) kultur som ett sätt att dela erfarenheter av mening och samtidigt skapa mening genom sociala processer. Dessa sociala processer påverkas även av kulturens synsätt, där tankesättet kan präglas av ett individualistiskt- eller kollektivistiskt synsätt (Matuska & Barrett, 2014; Pooremamali, 2012). Vidare ses det individualistiska- och kollektivistiska synsättet som en viktig faktor i skillnad av socialt beteende mellan kulturer (Georgas, 1989). Således påverkas valet av aktiviteter utifrån personliga värderingar, kön, roller, ekonomiska förutsättningar, det vill säga vad som anses vara normalt och accepterat inom en viss kultur (Hasselkus, 2011).

Begreppet migrant kan ses som ett övergripande paraplybegrepp som beskriver individer som lämnat sitt hemland, dels på grund av eget val och initiativ, men även på grund av krig eller hot från hemlandet i form av flykt. När väl migranten blir bosatt permanent i det nya landet övergår definitionen från migrant till immigrant, som kan beskrivas som en individ som flyttar och bosätter sig i ett nytt land av annan nationalitet, där den nya destinationen blir individens hemland (International Organization for Migration, 2019). Att flytta och bosätta sig i ett nytt land kan skapa stora påfrestningar i form av utmaningar såsom ökad stress och anpassning till det nya landets kultur, normer och regler (Chiang & Carlson, 2003). Immigranten står med andra ord mellan två kulturer, där individer försöker bevara tidigare identitet och samtidigt anpassa sig till en ny identitet utifrån nya kulturella faktorer för att stärka en plats i den sociala hierarkin, dvs. i samhället (Kim et al., 2016).

Kulturen utgör människans grund för erfarenheter och kunskaper, vilket i sin tur utgör möjligheten att engagera sig och vara delaktig i aktiviteter (Yerxa, 2000). Kulturen påverkar således vad en människa gör och tillåts göra via faktorer som normer, attityder, språkbarriärer, utbildning och socioekonomisk ställning. Vilket kan leda till hinder och orättvisor i möjligheten att utföra viktiga aktiviteter för individen. Wilcock och Hocking (2015) menar att aktivitetsorättvisa kan drabba individer som är exkluderade och- eller marginaliserade inom en given social kontext, samt individer som inte delar den övergripande förståelsen av möjligheter till aktiviteter och deras värde för en specifik grupp eller kultur. Enligt ovanstående resonemang kan därför gruppen immigranter riskera att bli en utsatt grupp gällande möjlighet till aktivitet, vilket i slutändan kan resultera i aktivitetsorättvisor som kan utgöra en negativ påverkan för hälsa och välbefinnande.

## ***Hälsa och välbefinnande***

Uppfattningar om vad hälsa är och hur hälsa bör definieras varierar stort och har förändrats med tiden. Ses hälsa ur det holistiska perspektivet, vilket grundar sig i filosofin, så definieras hälsa av individens förmåga att förverkliga det som är av vikt för hen. Människan ses utifrån detta synsätt som en individ med fri vilja som påverkas av den kontextuella situationen, ekonomiskt, kulturellt och socialt. Handlingsförmågan är därför en central faktor i förmågan att hantera sin situation, förverkliga vitala mål och uppnå hälsa (Medin & Alexanderson, 2014). Ur det holistiska perspektivet utformades 1948 Världshälsoorganisationens [WHO] definition av hälsa som lyder (översatt från originalspråk till svenska);

*“Hälsa är ett tillstånd av fullständig fysiskt, mentalt och socialt välmående, och inte enbart frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning”* (World Health Organization, 1948, s. 24).

WHO föreslog att hälsa inte bara bör ses som ett mål utan även vara en resurs i dagliga livet (WHO, 1986). Medin och Alexanderson (2014) beskriver denna definition av hälsa som ett koncept av sociala och personliga resurser och även fysiska möjligheter. Hälsa ses därmed som en resurs som möjliggör för människan att påverka och hantera sin egen kontext och skapa möjligheter att uppnå mål och ambitioner i livet. WHO knyter även an välbefinnande i definitionen för hälsa och bör därmed ses och förklaras ur ett dynamiskt samspel. Hasselkus (2011) definierar välbefinnande som ett tillstånd av förmåga att kunna ta sig an livets aktiviteter. Därmed ses välbefinnandet som en subjektiv upplevelse som varierar för varje enskild unik individ. Hockings (2014) beskriver välbefinnandet som en känsla som uppstår då en individ utför en aktivitet som tillför livskraft, mening, njutning och tillfredsställelse, vilket ger uttryck för positiva känslor i form av att känna sig levande, hantera sin omgivning och uppnå mål och ambitioner i livet. Således utgör aktivitet en källa till utveckling och bibehållande av både hälsa och välbefinnande.

### ***Aktiviteter i dagliga livet, värde och mening***

Aktiviteter i det dagliga livet är ett grundläggande behov för att människan ska fungera och må bra. Aktivitet kan därmed ses som allt en människa gör i dagliga livet för att sysselsätta sig, ta hand om sig själv, njuta av livet och bidra till samhället genom produktivitet (Law et al., 2002).



Yerxa (2000) menar att människan kan ses som "*Homo Occopacia*", den görande människan som genom aktivitet utvecklas, tar sig an- och skapar kontroll i livet. Vidare menar Christiansen (1999) att aktivitet stärker en individs identitet, vilken utgör en grund för förmågan att bemästra det dagliga livet som vidare kan skapa mening och syfte.

Begreppet aktivitet kan ses och beskrivas på flera olika sätt. Inom arbetsterapi har begreppet aktivitet en ytterst central roll och kan ses enligt den aktivitetsbaserade begreppsmodellen *The Value and Meaning in Occupation* [ValMO], där Erlandsson och Persson (2020) beskriver aktivitet utifrån ett aktivitet- och görandeperspektiv innehållande tre olika triader: aktivitet-, värde- och perspektivtriaden. Aktivitetstriaden beskriver görandet som en dynamisk teori som påverkas och skapas av omgivningen, personen och aktiviteten. Därmed uppkommer ett görande när en person med dess egna preferenser och förmågor utför en aktivitet i den miljö personen befinner sig i. I modellen förklaras att upplevelsen av görandet blir ett utfall av samspelet som råder mellan den unika personen, aktivitet som utförs och den aktuella miljön.

Perspektivtriaden betraktar aktivitet utifrån tidsperspektiven *mikro* som utgör själva skeendet för utförandet av aktiviteten, *meso* som utgör utförande av aktiviteter i vardagen, samt *makro* som ser aktiviteter ur ett livsperspektiv (Erlandsson & Persson, 2020). Då en person väljer en aktivitet så skapas ett potentiellt aktivitetsvärde utifrån individens unika upplevelse genom görandet av aktiviteten. Aktivitetsvärdet beskrivs i värdetriaden och delar in värdeupplevelsen av görandet i tre olika kategorier utifrån de unika upplevelser som genereras. Kategorierna benämns som *sociosymboliskt*-, *konkret*- och *självbelönande* värde. Det *sociosymboliska* värdet till en aktivitet som utförs skapar ett mer indirekt värde, vilket kan ses utifrån olika nivåer: personlig, sociokulturellt och universell nivå. Vidare lyfter detta värde kommunikation och den sociala aspekten av att kunna göra och vara delaktig i olika sociala sammanhang för att uppleva en social samhörighet, mellan olika grupper, kulturer eller nationer. Även en ickeverbal kommunikation kan skapas genom värdet där utförandet skapar ett budskap till omgivningen. Det *konkreta värdet* som skapas vid görandet av en aktivitet genererar ett resultat i form av produkt, förbättrad eller utvecklad förmåga eller kapaciteter, vilket bidrar med en tillfredsställelse. Att göra en aktivitet med syftet att undvika en eller flera negativa konsekvenser kan också knytas an till den konkreta värdedimensionen. Slutligen kan upplevelsen *självbelönande värde* beskrivas som ett värde som föds omedelbart ur aktiviteter som ger glädje, njutning och utmaning. Det omedelbara värdet som genereras tenderar att skapa motivation och vilja att återkomma till aktiviteten. Vilken kategori värdeupplevelsen knyts an till kan ses som oberoende av aktiviteten, där värdet som upplevs ofta är en reflektion av

individens kompetens, förmågor, erfarenheter, vilket speglar individens uppfattning och den kulturella betydelsen av aktiviteten. Vidare kan även olika variationer av aktivitetsvärden vara närvarande i en och samma aktivitet, och inneha olika nivåer av intensitet (Erlandsson & Persson, 2020). Innebörden blir att upplevelsen av en och samma aktivitet alltid blir unik för varje enskild person vilket ger ett personligt värde och kan skapa olika värden i olika kulturer (Morville, 2014).

Genom värdeupplevelsen ges förutsättningar för upplevd mening vid görandet av vardagliga aktiviteter (Erlandsson & Persson, 2020). Mening kan vidare ses som ett grundläggande livsnödvändigt begrepp som är högst individuellt, då det skapas utifrån individens subjektiva och inre upplevelse (Hasselkus, 2011). Därmed har vi alla olika former av mening i livet där varje enskild mening påverkas av flera faktorer som; individens egna tankar, unika värderingar och historier, medan andra skapas av samhället, grupper och kulturer. Den genererade meningen kan även ligga till grund för positiva förväntningar av värdeupplevelse i andra aktiviteter, vilket i sin tur kan öka den subjektiva hälsoupplevelsen. Utfallet blir att aktiviteter med högt aktivitetsvärde utgör större potential att skapa mening än aktiviteter med lågt aktivitetsvärde, vilket slutligen ger positiva effekter på upplevd hälsa och välbefinnande. Således ger aktiviteters värde potential till att skapa en överordnad mening till livet som helhet (Erlandsson & Persson, 2020).

## **Problemformulering**

Immigranter världen över står inför stora utmaningar i att anpassa och integrera sig till det nya landet, då den tidigare kulturen möter den nya. Vid integration så kan den nya kontextuella omgivningen ha en inverkan på individens deltagande i aktiviteter i form av socioekonomiska, kulturella och även fysiska faktorer. Kulturella skillnader i form av språk, värderingar, sociala nätverk och ideologier är faktorer som kan påverka individens subjektiva hälsa negativt genom indirekt och/- eller direkt minskat deltagande i aktiviteter. Därmed ses ett behov av att sammanställa befintlig forskning och litteratur utifrån immigranternas upplevelse av dagliga aktiviteters betydelse för hälsa och välbefinnande, vilket kan bidra med kunskap som kan underlätta vägen in i det nya samhället.

## **Syfte**

Syftet är att sammanställa nuvarande kunskapsläge om vuxna immigranternas upplevelser av hur aktiviteter i dagliga livet påverkar deras hälsa och välbefinnande, utifrån ValMO's värdetriad.

## **Metod**

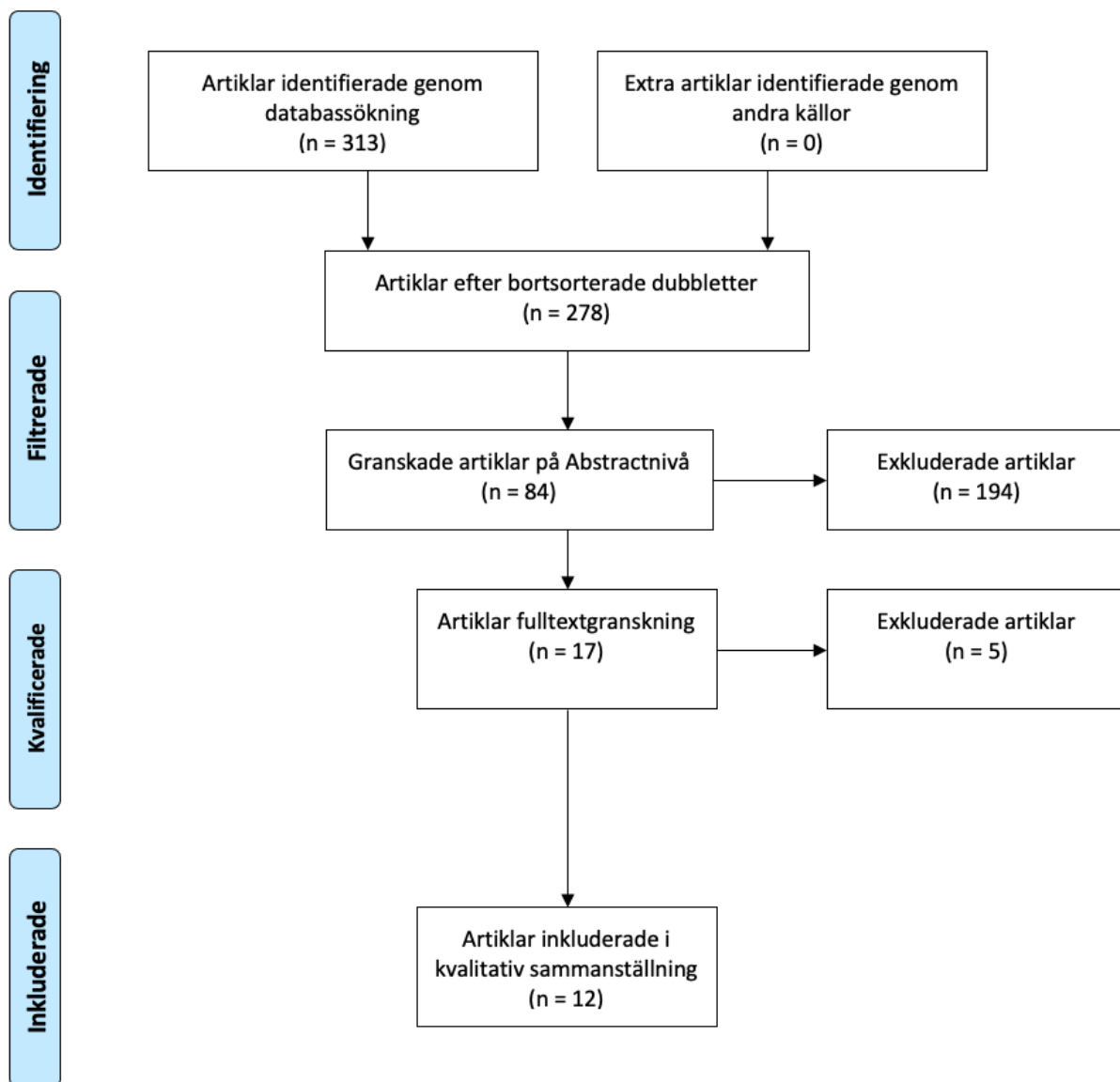
### **Design**

Metod som valdes är en litteraturöversikt, vars syfte enligt Friberg (2017a) är att systematiskt sammanställa och beskriva kunskapsläget för ett specifikt område. För att säkerställa en sammanställning av kunskapsområdet valdes att inkludera kvalitativa studier i sökningsprocessen för att fånga individens egna subjektiva upplevelser.

### **Urval**

Urvalet av artiklar grundade sig i litteraturöversiktens syfte och bestod enbart av vetenskapliga originalartiklar. Inklusionskriterier för urvalsprocessen var följande; Immigranter geografiskt utbredda över hela världen, vuxna, kvinnor och män, vardagliga aktiviteter, originalartiklar på engelska. Exklusionskriterier var följande; barn och ungdomar 0–18 år samt översiktsartiklar. Avgränsningarna var följande; årtal 2000–2021, engelska, vuxna ålder 19–80+, academic journals, journal articles för databasen PubMed, Peer reviewed för databaserna CINAHL och PsycINFO. Urvalet av inkluderade artiklar granskades utifrån CEBM: Centre for Evidence-based Medicine (2009), där evidensnivåer graderades utifrån metod.

Valet av inkluderade artiklar började med identifiering som gjordes till en början utifrån titel och nyckelord som stämde överens med studiens syfte. Exkludering gjordes sedan av dubletter. Vidare filtrerades artiklarna där de analyserades utifrån abstrakten och inkluderades då de stämde överens med syftet. Slutligen gjordes en kvalificering utifrån fullgranskning av artiklarna, där de bearbetades på en grundlig nivå av full genomläsning utifrån studiens syfte för att sedan inkluderas i slutresultatet. Sök- och urvalsprocessen av allmänna sökningar presenteras i figur 1. Flödesschema för sök- och urvalsprocess.



**Figur 1.** Flödesschema för sök- och urvalsprocess

## Datainsamling

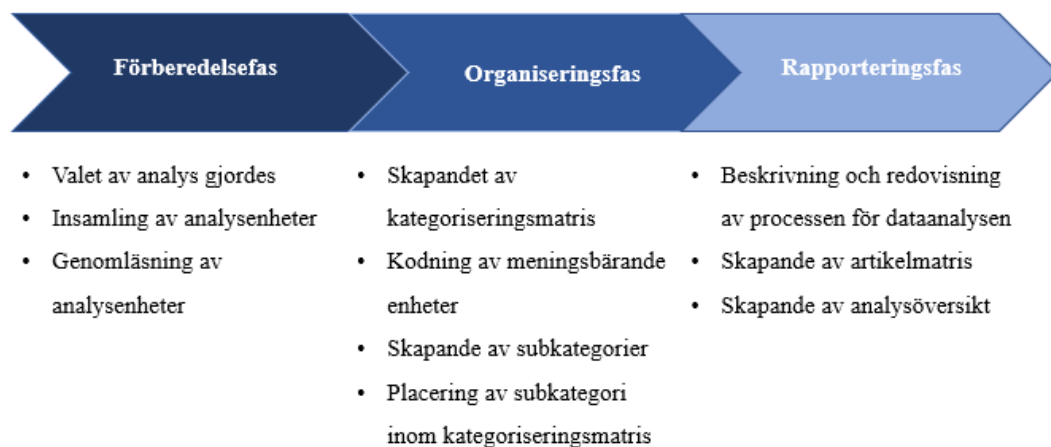
Artiklarna söktes i databaserna *CINAHL*, *PubMed* och *PsycINFO*. Vid datainsamlingen användes följande söktermer: *immigrant\**, *Activit\* daily life*, *Activit\* daily living*, *Daily occupations*, *adl*, *Wellbeing*, *Well-being* och *well being*. Söktekniker som trunkering och boolesk söklogik användes för att underlätta och utveckla sökningsprocessen. Trunkering användes för att utgå från ordstammen och därmed ignorera alla olika böjningsformer, där ändelsen ersätts med tecknet \*. Vidare användes boolesk söklogik för att sammansätta flera sökord; *AND*, *OR* och *NOT* (Östlundh, 2017). Utifrån sökhistoriken och de olika ämnesorden skapades sedan sökblock där olika sökningar kombinerades och preciserade urvalet av

artiklarna utifrån studiens syfte (Lunds Universitet, 2021). Sökningsprocessen av sökord, databas, övriga inklusions- och exklusionskriterier, antal träffar, lästa abstrakt, lästa i fulltext, granskade samt inkluderade i slutgiltiga resultatet presenteras i sökscheman, se bilaga 1, tabell 2, 3 och 4.

## Dataanalys

Materialet har först analyserats deduktivt enligt Elo och Kyngäs (2008), där strukturen för analysen baseras på begreppen i ValMO's värde triad (Erlandsson & Persson, 2020). För att tillskriva och tydliggöra faktorer som påverkar upplevelsen av aktivitetsvärde har sedan ett induktivt förhållningssätt använts, där mer generella slutsatser och författarnas egna tolkningar av data gjorts vid skapande av subkategorier inom ramen för ValMO's värde dimensioner. Då aktivitetsvärdet är en unik subjektiv upplevelse har textens underliggande mening tolkats, med syftet att fånga upplevelser av aktiviteter och dess betydelse, kopplat till ValMO's värde triad (Elo & Kyngäs, 2008).

Studiens tillvägagångssätt för dataanalys strukturerades med inspiration från Elo och Kyngäs (2008) beskrivning av en struktur för innehållsanalys, vilken består av de tre faserna *förberedelse-*, *organisering-* samt *rapporteringsfasen*, se Figur 2. Process för analys.



**Figur 2.** Process för analys

Analysarbetet startades i *förberedelsefasen* där valet av analysenhet gjordes och tolv artiklar inkluderades i arbetet, vilka alla på något sätt kunde kopplas till studiens syfte. Efter insamlad analysenhet så lästes all data på en fördjupad nivå av båda författarna, d.v.s. triangulering, för

att säkerställa att ett bredare resultat och analys genomförs med olika perspektiv (Patel & Davidson, 2011). Därmed skapades insikt och en helhetsförståelse av materialet.

I *organiseringssfasen* utvecklade författarna tillsammans en kategoriseringsmatris utifrån begreppen i ValMO's värdetriad där de förutbestämda huvudkategorierna skrevs in: *konkret värde, sociosymboliskt värde* samt *självbelönande värde*.

En induktiv metod användes vid analys av data för att koda och kategorisera meningsbärande enheter och för skapandet av subkategorierna. Författarna identifierade och tolkade meningsbärande enheter individuellt och styrdes av den data som samlades in för att sortera och kategorisera subjektiva upplevelser av aktiviteter i de samtliga tolv artiklarna. Vidare diskuterade författarna och skapade tillsammans gemensamma koder och subkategorier för meningsbärande enheter med liknande innehåll, så kallad öppen kodning (Elo & Kyngäs, 2008).

De skapta subkategorierna placerades sedan utifrån författarnas tolkning och analys enligt ValMO's värdetriad under tillhörande huvudkategori i matrisen, på det sättet kopplade författarna den subjektiva upplevelsen av aktiviteten till en specifik värddimension. Subkategorierna för konkret värde blev: *Förmåga och kapacitet* samt *Hindrande faktorer*, för sociosymboliskt värde: *Identifikation och förändring, Samhörighet* samt *Kommunikation*, samt för självbelönande värde: *Glädje och njutning* samt *Glädje och njutning i en social kontext*.

I sista fasen, rapporteringsfasen redovisades resultatet av analysen av meningsenheter, kodningen och tillvägagångssättet för repeterbarhet och trovärdighet, enligt exempel i tabell 1. Vidare har urvalet av dataanalysen och inkluderande tolv artiklar presenterats och sammanställts överskådligt i en artikelmatris, se bilaga 2, tabell 5 (Friberg, 2017b).

**Tabell 1.** Tillvägagångssätt för analys, kodning och kategorisering av artiklarnas innehåll

Meningsbärande enheter (egen översättning)	Kondenserade meningsenheter (kod)	Förutbestämda huvudkategorier	Subkategorier
<i>Social och kulturell integration måste ske genom ekonomisk integration. Och med det menas att när jag hittar arbete, och det är när jag hittar arbete, som jag kommer i kontakt med, uh, folket som jag arbetar med.</i>	Genom ekonomisk integration skapas även social och kulturell integration i värdlandet. Arbete skapar därmed en port för <b>samhörighet</b> och kontakt med människor i den nya kulturen.	Sociosymboliskt värde	Samhörighet
<i>Jag deltar i fritidsaktiviteter för att det är roligt då dem håller mig</i>	Genom delaktighet i fritidsaktiviteter kunde	Självbelönande värde	Glädje och njutning

<i>sysselsatt och gör mig avslappnad, specifikt stickning, virkning och läsand. Jag försöker att slappna av på det sättet.</i>	deltagarna känna sig sysselsatta och <b>avslappnade</b> då det genererade en känsla av <b>glädje</b> .		
<i>Att tvätta är ett måste. Jag kan få hjälp av bostadsområdet, men jag låter dem inte. Jag låter dem inte tillaga min mat. Jag måste själv göra det så att jag kan vara I form.</i>	Genom att upprätthålla delaktighet i vardagliga hushållsaktiviteter så genererades en upplevelse av <b>förmågor</b> och <b>kapaciteter</b> av att hålla sig i form.	Konkret värde	Förmåga och kapacitet

### Forskningsetiska avvägningar

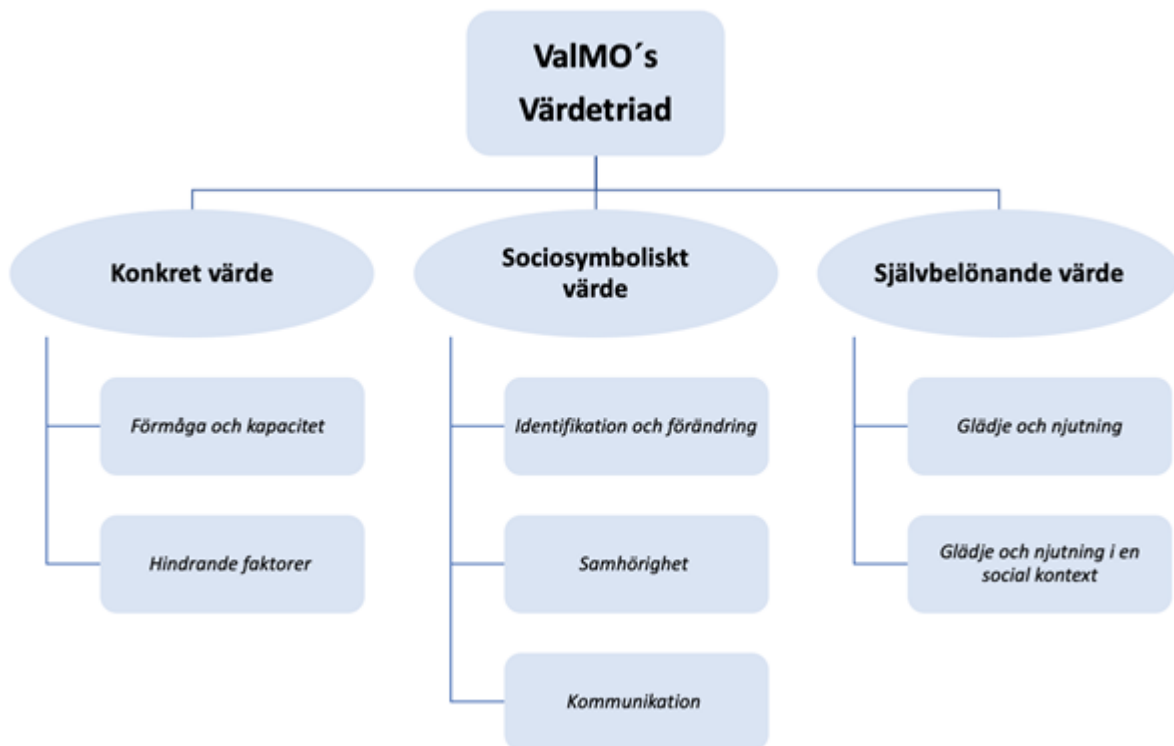
Studien grundade sig i artiklar som berörde gruppen immigranter, därmed var det av vikt att litteraturöversikten använde sig av vad Kristensson (2014) beskriver som etiskt beprövade artiklar, vilket har granskats och fått tillstånd av etisk kommitté. Således användes artiklar som blivit etiskt granskade och godkända. Även en beaktning av forskningsetiska principer utifrån vad Kristensson (2014) beskriver som *autonomiprincipen, nyttoprincipen, inte skada-principen och rättvisepprincipen* har gjorts vid genomläsning. Därmed har författarna försäkrat sig om att den etiska standarden var accepterande i de utvalda artiklarna. Valet av artiklar och data har även blivit tydligt hänvisade till ursprungskällorna. Översatt text har gjorts med noggrannhet för att undvika feltolkning av det inkluderade materialet.

### Resultat

Denna litteraturöversikt består av totalt tolv artiklar av kvalitativa studier. Artiklarna som ingår i resultatet är publicerade i vårdvetenskapliga tidskrifter, varav fem är publicerade i arbetsterapeutiska tidskrifter, mellan år 2001 och 2018 och har evidensnivåer som varierar mellan tre och fyra. Länder som representeras i artiklarna är Sverige (3st), Australien (1st), USA (3st), Nya Zeeland (1st) och Kanada (4st). Gemensamt för de inkluderande artiklarna är att de undersökt vuxna immigranternas hälsa och livet i den nya kulturen. Mer specifikt undersöktes upplevelser av aktiviteter, hälsa, roller och kulturella skillnader samt åldrande i ett nytt land. Därmed har författarna kunnat fånga deltagarnas upplevelse av aktiviteter och sedan

tolkat data för att tillskriva upplevelsen ett aktivitetsvärde. Samtliga citat som presenteras framledes är översatt från originalspråk till svenska.

Det slutgiltiga resultatet visar hur det upplevda värdet i olika aktiviteter påverkar vuxna immigranternas hälsa och välbefinnande. Hur detta sker beskrivs i de tre huvudkategorierna konkret värde, sociosymboliskt värde och självbelönande värde. Sammanställning av huvud- och subkategorier redovisas i figur 3.



**Figur 3.** Sammanställning av huvud- och subkategorier

### **Konkret värde**

Konkreta värden varierade i uttryck beroende på individ och aktivitet. Gemensamt var att ett konkret värde genererades av aktiviteter som skapade och utvecklade förmågor eller kapacitet. Det var framträdande att genom aktiviteter i dagliga livet kunde deltagarna lättare hantera sin egen situation, både i vardagen och i livet som stort, därför att aktiviteterna hjälpte till att skapa kontroll och mening, samt utvecklade deltagarnas kompetens. Alla dessa upplevelser bidrog till en positiv påverkan på hälsa och välbefinnande.



## ***Förmåga och kapacitet***

Utifrån resultatet beskrev deltagare utförandet av vardagliga aktiviteter som hälsofrämjande då användandet av egna förmågor kunde ta plats, där de kunde utmana sig själva för att utveckla sina individuella kapaciteter och känna samhörighet med samhället. Således beskrev deltagare delaktighet i vardagliga aktiviteter som förmågan att undvika ett passivt liv och hålla sig i form (Arola et al., 2018). Fysiskt ansträngande vardagsaktiviteter och rutiner sågs som en resurs för att bibehålla hälsan, och deltagare upplevde att det gav motivation för att upprätthålla fysisk hälsa och bevara sin ungdom (Krishnagiri et al., 2013). Vidare beskriver deltagare:

*”Att tvätta är ett måste. Jag kan få hjälp av bostadsområdet, men jag låter dem inte. Jag låter dem inte tillaga min mat. Jag måste själv göra det så att jag kan hålla mig i form”* (Arola et al., 2018, s. 69, egen översättning).

Arbete upplevdes även ge energi, och hjälpte deltagarna att utföra det som var meningsfullt. Arbete upplevdes också som ett sätt att bevara sin kroppsliga och mentala styrka, vilket gjorde det till ett viktigt verktyg för överlevnad, som en deltagare uttryckte det (Choi et al., 2014).

Förmågan att skapa kontroll uppgavs även genereras genom att vara delaktig i egenvalda fritidsaktiviteter, exempelvis var delaktighet i yoga och aerobics en viktig aspekt för hälsa. En deltagare beskrev att meditation underlättade känslor av smärta som kunde uppstå (Krishnagiri et al., 2013). Vidare sågs en förmåga att hantera mental och fysisk ohälsa genom fritidsaktiviteter (Suto, 2013; Pereira & Stagnitti, 2008). Att spela boule, delta i sociala tillställningar, promenader och trädgårdsarbete upplevdes generera samtliga hälsofrämjande egenskaper som förmågan att slappna av och motivationen att fortsätta vara aktiv för att bibehålla sin fysiska förmåga (Pereira & Stagnitti, 2008).

Det var tydligt i ett flertal artiklar att deltagarnas definition av hälsa hörde ihop med utförandet av vardagliga aktiviteter. Delaktigheten i meningsfulla vardagsaktiviteter som hushållssysslor, egenvård, träning och sociala evenemang skapade en känsla av kontroll, frihet och självständighet, vilka alla bidrog till upplevelse av att kunna hantera sin situation i ett nytt land (Lood et al., 2016; Arola et al., 2018). Deltagare beskrev hushållsarbete som städning och heminköp som en livsnerv i vardagen (Arola et al., 2018) Vidare beskrevs även aktiviteter skapa möjligheten att komma ifrån svåra känslor, exempelvis kunde produktiva aktiviteter som arbete användas för att lätta den emotionella smärtan av stress och separation från familjemedlemmar (Gupta & Sullivan, 2013). Vidare beskrevs även att en känsla av frihet och autonomi skapades

då deltagare hade möjlighet att vara delaktiga i arbete. Arbetet upplevdes som en "genväg" till ackulturation och migrering, där deltagare kunde lära sig erfarenheter och förmågor som anpassning, ökat självförtroende, ett nytt språk och att ta eget initiativ (Gupta & Sullivan, 2013; Messias, 2001; Huot et al., 2016). Arbete beskrevs också ge en känsla av frihet, kompetens och självförtroende (Gupta & Sullivan, 2013). En deltagare såg arbete som en nödvändighet för att upprätthålla sitt välbefinnande, arbete gav deltagaren mening och upprätthöll det mentala välbefinnandet (Choi et al., 2014).

Deltagare beskrev även upplevelsen av ett välbefinnande och avslappning som en utmärkande faktor i utförandet av fritidsaktiviteter. Således beskrevs fritidsaktiviteter som ett sätt att minska upplevelsen av stress, depression, ångest och ensamhet (Suto, 2013). Trädgårdsarbete var en fritidsaktivitet där en känsla av hem och tillhörighet kunde genereras. Genom trädgårdsarbetet upplevdes en känsla av kontinuitet där minnena av utförandet från hemlandet hjälpte individen att skapa mening i nuet. Odlandet skapade därmed erfarenheter och ökad förmåga av att uppleva kontroll, där deltagare upplevde sig styra över trädgården (Wen Li et al., 2010).

### ***Hindrande faktorer***

Betalt arbete som utfördes enbart på grund av ekonomiska skäl upplevdes som påtvingat och gav hälsoproblematik i form av depression, mental- och psykisk stress (Choi et al., 2014; Choudhry, 2001). I två artiklar uttrycktes den betalda sysselsättningen ge stora påfrestningar i form av för hög och intensiv arbetsbörda, vilket påverkade deltagarnas hälsoupplevelse negativt (Choudhry, 2001; Messias 2001). Eftersom arbete genererade pengar, vilket var ett medel och en förutsättning för att överleva, tvingades vissa kvinnliga deltagare i studien att arbeta trots diagnostiserad sjukdomsbild (Choi et al., 2014). En förändrad livsstil i det nya hemlandet, som krävde att mer tid behövde läggas på betald sysselsättning begränsade deltagarnas möjlighet att utföra aktiviteter som var bra för den fysiska- och mentala hälsan. Den här förändringen i livsstil, upplevdes som mycket påfrestande och stressande (Messias, 2001). Vidare upplevdes även obetalt arbete i form av arbetet med barn och hushåll som en tidsbarriär. Trots att mannen bistod med hjälp, tog kvinnor huvudansvaret för arbete i hemmet där konkreta uppgifter såsom städning, matlagning, barnomsorg och handling, skapade stress då tid helt enkelt inte fanns tillgänglig till att utföra andra aktiviteter (Suto, 2013).

## **Sociosymboliskt värde**

Även det sociosymboliska värdet varierade i uttryck där en känsla av kontroll och meningsfullhet var väsentliga delar, men här beskrevs även trygghet och hanterbarhet som viktiga aspekter för att främja hälsa och välbefinnande. Genom traditionella och religiösa aktiviteter uttrycktes ett sociosymboliskt värde då deltagarna kunde identifiera sig med sitt tidigare hemland, vilket upplevdes stödja förändringsprocessen i det nya landet och upprätthålla tidigare identitet. I aktiviteter som utfördes i en social kontext kunde värdeupplevelser såsom trygghet och samhörighet skapas. Kommunikation i form av det talade språket var viktigt för förmågan att kunna uttrycka sig och kommunicera med omgivningen vilket deltagarna också upplevde skapa en känsla av kontroll.

## ***Identifikation och förändring***

Genom utförandet av tidigare aktiviteter från hemlandet kunde deltagare uttrycka sig själva och sin identitet, vilket bidrog till en starkare identitet och en subjektiv hälsoupplevelse. Utförandet av tidigare aktiviteter beskrevs sammanfläta tidigare kultur och värdlandets kultur, vilket bidrog med en känsla av att känna sig hemma, samtidigt som det upprätthöll deras identitet (Lood et al., 2016; Arola et al., 2018; Wen Li et al., 2010). Vidare beskrev deltagare några av dessa aktiviteter som att se på nyheter relaterat till hemlandet, se tv program på sitt eget språk, läsa tidningar eller prata med släktingar för att uppleva en känsla av identitet och samhörighet (Arola et al., 2018).

För att bibehålla hälsa upplevde deltagare spirituella aktiviteter och strategier som en viktig faktor, där tron sågs som en påverkande faktor för den emotionella, mentala och fysiska hälsan. Deltagare använde sig av spirituella aktiviteter som att sjunga psalmer för att känna av ensamhet mindre (Choi et al., 2014).

Traditionella och spirituella aktiviteter upplevdes som starkt motiverade eftersom de gav en känsla av kontroll. Tidigare kulturella värderingar och religiös tro påverkade således valet av aktiviteter i den nya miljön, och många deltagare anpassade sin tillvaro efter tidigare erfarenheter och värderingar (Krishnagiri et al., 2013).

En deltagare beskrev att trädgårdsarbete skapade minnen från barndomen, vilket i sig blev en kontinuitet mellan det nya livet i värdlandet och hemlandet. Trädgårdsarbetet upplevdes som en återkoppling till det som förlorats genom att så kinesiska växtfrön och därmed skapa ett nytt

hem med en del av sin tidigare kultur i Kina (Wen Li et al., 2010). En deltagare förklarade att genom trädgården kunde minnen och identitet bevaras:

*”Vid utförandet av trädgårdsarbete så fick jag en tillbakablick av att odlat grönsaker med min mor när jag var en liten pojke. Att vattna och så var mina trädgårdsuppgifter. I den stunden så upplevde jag att jag saknade min födelseort”* (Wen Li et al., 2010, s.791, egen översättning).

I resultaten fanns beskrivningar av att upplevelsen av roller och mening förändrades i det nya värdlandet, vilket påverkade utförandet av kulturella aktiviteter och dess betydelse (Choudhry, 2001; Gupta & Sullivan, 2013). Kulturella aktiviteter och handlingar som hushållsarbete och uppfostran upplevdes av deltagare som meningsfulla för deras identitet, roller och ansvar utifrån tidigare kultur. Därmed upplevdes familjens behov som en viktig prioritering för kvinnorna, där deras rutiner prioriterades efter dessa. Matlagning framkom som en viktig aktivitet där deltagare upplevde sorg och ånger då barnen inte uppskattade deras mat och föredrog nya landets matvanor. Deltagarna upplevde även svårigheter vid uppfostran i den nya kulturen, då andra aktiviteter behövde prioriteras, som arbete (Gupta & Sullivan, 2013). Vidare sökte sig vissa deltagare till sin egen kultur och skapade vänskap genom aktiviteter som var familjära i den nya kulturen, därmed kunde en närkontakt med den egna kulturen upprätthållas vid integrering (Gupta & Sullivan, 2013).

Det fanns dock en press att ge upp de kulturella aktiviteterna och värderingarna hos deltagare, en social press att anpassa sig efter vad som ansågs vara accepterat i värdlandet. Därmed upplevde sig deltagare välja aktiviteter som var både viljemässiga för att lära sig den nya kulturen, och påtvingade av omgivningen (Gupta & Sullivan, 2013).

### ***Samhörighet***

Som genomgående tema beskrev deltagare att upplevelse med hälsofrämjande effekt framkom, då de var delaktiga och kände samhörighet (Lood et al., 2016; Arola et al., 2018; Gupta & Sullivan, 2013). Att bli respekterade och accepterade uttrycktes vara ett direkt utfall av samhörighet (Lood et al., 2016). Samhörigheten bidrog även till en känsla av trygghet och tillhörighet (Arola et al., 2018).

Fritidsaktiviteter som utfördes i en familjekontext, särskilt vid svåra tider som t.ex. arbetslöshet, upplevdes utgöra ett medel för att hantera stress, ensamhet, oro och depression (Suto, 2013). Behovet att bevara kontakten och träffa familjemedlemmar för att uppleva en

känsla av samhörighet beskrevs vara av yttersta vikt (Gupta & Sullivan, 2013). Vidare beskrev deltagare hur aktiviteterna i det nya värdlandet blev allt mindre sociala, i förhållande till att aktiviteter i hemlandet var mer kopplade till närstående och familjen. Även arbete sågs som en mer social aspekt i hemlandet, och de upplevde nu en mindre känsla av stöttning och hjälp (Choudhry, 2001; Gupta & Sullivan, 2013).

Upplevelsen av förlorad identitet framkom då rollerna i hushållet skiftades då barnen stod för hushållet i värdlandet. Rollförlusten beskrevs av deltagare som minskad hälsoupplevelse då självförtroendet, självvärdet och stoltheten påverkades. Förlusten beskrevs även påverka förmågan att utföra aktiviteter relaterat till uppfostran vilket påverkade relationen i hemmet och skapade en känsla av ångest och påfrestning hos deltagare (Wen Li et al., 2010). Förlust av ett grannskap som i det tidigare landet utgjorde en förlängning av familjen och vänskap upplevdes nu skapa en vardag av ensamhet och stress. Vidare beskrev en deltagare en upplevelse av tomhet, där ingen kunde lyssna och prata med henne (Choudhry, 2001). Resultatet visade även den religiösa kontextens koppling till samhörighet. Den religiösa kontexter uppgavs utgöra ett medium för att skapa sociala nätverk och en familjär miljö, där dem kunde lära känna folk från den nya kulturen (Gupta & Sullivan, 2013). En deltagare uttryckte att genom gemensam tro, trots vissa olikheter kunde gemenskap och samhörighet skapas:

*“Det finns saker som är annorlunda, men det är fortfarande bibeln, så det är bra nog för oss”*  
(Gupta & Sullivan, 2013, s. 27, egen översättning).

Vidare beskrevs även religiösa aktiviteter utgöra en resurs för att hantera utanförskap och den stress och ohälsa som tillkommer. Religionen skapade enligt deltagare även en möjlighet att upprätthålla en närmre samhörighet med individer i sin egen kultur och etnicitet vilket underlättade anpassningen i det nya värdlandet genom en känsla av tillhörighet och kulturell kontinuitet (Choudhry, 2001).

### ***Språk och kommunikation***

Att lära sig det “nya hemlandets” språk och utbilda sig var genomgående en nyckel till framgång i det nya livet. Arbete upplevdes vara en aktivitet av stor vikt då möjlighet gavs att praktisera det nya språket, vilket även gav en väg till socialisering och djupare förståelse för den nya kulturen (Gupta & Sullivan, 2013). Språket, eller rättare sagt brist på kunskap i det “nya språket” upplevdes skapa en barriär till delaktighet och samhörighet med omgivningen

vilket ledde till känslor av ensamhet och utanförskap (Wen Li et al., 2010). Trots att flera deltagare var högtbildade utgjorde det engelska språket en störning för dagliga aktiviteter och sociala nätverk, där språkbarriären begränsade kommunikation med icke-kinesiska personer och grannar, men även deltagare i sociala aktiviteter. Språkbarriären uttrycktes i metaforer som ”stumhet”, ”dövhet” och ”social blindhet” av ett flertal deltagare (Wen Li 2010). Vidare upplevdes språkbarriären utgöra ett stort hinder vid anställning för betald sysselsättning, vilket starkt inverkade på deltagarnas aktivitetsidentitet (Gupta & Sullivan, 2013). Bristen på trygghet och självförtroende i det engelska språket minskade förmågan och viljan att förflytta och röra sig ute i samhället (Choudhry, 2001).

Modersmålet beskrevs som en grundläggande faktor för att dela erfarenhet och språk, vilket sågs som en grund för samhörighet vid umgänge med individer från samma region och land (Lood et al., 2016; Suto, 2013). Att ha språklig förmåga som gav möjligheter att dela minnen och erfarenheter från tidigare liv ansågs vara viktigt (Lood et al., 2016). Deltagare upplevde förmågan att uttrycka sig genom sitt modersmål som förutsättning för att upprätthålla en kontinuitet och känna trygghet. Modersmålet uttrycktes vara av stor betydelse för att bevara aktiviteter i värdlandet, där förmågan att uttrycka sig beskrevs som nödvändig för att upprätthålla ett liv med aktiviteter. Vidare, grundat på en uttryckt oförmåga att lära sig ett nytt språk på grund av hög ålder blev modersmålet en väg till att överhuvudtaget kunna uttrycka sina känslor och sin situation, vilket gav en känsla av kontroll i livet (Arola et al., 2018). En deltagare beskrev språkets betydelse genom följande:

*“Det hade varit det svåraste någonsin, att kunna ta hand om sig själv. Man hade varit beroende av andra... Det är verkligen viktigt, det finska språket. Faktiskt så är det allt”* (Arola et al., 2018, s.69, egen översättning).

### **Självbelönande värde**

Genom att delta i sociala aktiviteter och fritidsaktiviteter upplevde deltagarna en glädje och djup tillfredsställelse, vilket de uttryckte var en stor del av att kunna känna mening, vilket i sin tur ökade känslan av välbefinnande. Den positiva hälsoupplevelsen uttrycktes skapa en vilja att återkomma till aktiviteten. Resultatet visade även att när aktiviteter som gav glädje och njutning utfördes med andra människor så förstärktes upplevelsen av att det var värdefullt ytterligare.

## ***Glädje och njutning***

Genomgående i flera artiklar uttryckte deltagarna att meningsfulla aktiviteter gav en positiv känsla av nöje. Att vara engagerad i en aktivitet skapade tillfredställelse och avkoppling, vilket upplevdes öka den subjektiva hälsoupplevelsen. Utförandet av aktiviteter sågs inte enbart för aktivitetens ändamål, där deltagare beskrev aktiviteten att fiska som ett sätt att slappna av på, oberoende av aktivitetens utfall och fångst av fisk (Pereira & Stagnitti, 2008). En deltagare i studien uttrycker viljan att återkomma till aktiviteten då den ger tillfredställelse och en positiv hälsoupplevelse genom följande:

*”Jag har diabetes...Så för mig hjälper fritidsaktiviteter extremt mycket! Jag tar mindre tabletter... Efter lunch, så tar jag inte tabletter längre... då jag har aktiviteter...Genom en halvtimmes promenader och träning, av olika sorters fritidsaktiviteter så känner jag mig bättre”* (Pereira & Stagnitti, 2008, s. 42, egen översättning).

Fritidsaktiviteter uttrycktes även skapa en positiv inverkan på åldrandeprocessen, där deltagarna upplevde glädje, var sysselsatta och fick tiden att gå. Undvikandet av ett passivt liv skapade en ökad subjektiv hälsa (Pereira & Stagnitti, 2008). Trädgården upplevdes även av deltagare som en flykt från vardagen där trädgården sågs som en frihetszon. Genom att vattna grönsakerna, kratta rabatterna och enbart synen av tillväxten så skapades glädje och minnen av barndomen (Wen Li et al., 2010).

Kopplat till normer och kultur ansåg kvinnliga deltagare att utförandet av fritidsaktiviteter som utfördes enligt normer i det nya hemlandet Sverige helt eller delvis fokusera på fysisk aktivitet, vilket kvinnorna inte var vana vid eller bekväma med. Utfördes däremot aktiviteter enligt somalisk sed blev upplevelsen tillfredställande, där en deltagare uttryckte att upplevelsen av aktiviteten skapade välbefinnande och avkoppling i form av god sömn (Persson et al., 2014).

## ***Glädje och njutning i en social kontext***

Fysiska aktiviteter som utfördes med familj och vänner upplevdes som roliga, glädjefyllda och motiverande (Krishnagiri et al., 2013). En deltagare i studien beskriver fysiska aktiviteter som utfördes i parken med vänner enligt följande:

*”Vi besöker parken en del där många av våra vänner är. Vi håller oss tillsammans när vi tränar. Vi diskuterar alla sorters problem, överallt i världen, Indien inkluderat. Mycket skvaller, och vi tycker om alla personer där. Även skämt”* (Krishnagiri et al., 2013, s. 95, egen översättning).

Vidare uttryckte en deltagare att fysiska aktiviteter som yoga och aerobics var njutningsfulla och nödvändiga för upplevd hälsa och personlig inneboende kontroll, dock när dessa aktiviteter utfördes med andra blev de ännu mer njutningsfulla (Krishnagiri et al., 2013). Deltagande i fritidsaktiviteter som utfördes i en social kontext med vänner gav ytterligare en dimension till den positiva värdeupplevelsen och deltagarna uttryckte att de i ännu större utsträckning kunde njuta, glädjas och koppla av (Pereira & Stagnitti, 2008; Suto, 2013).

Trädgårdarbete såg och upplevdes som en aktivitet som starkt bidrog till känslor av glädje och tillfredsställelse, då familjemedlemmar visade sin uppskattning för grönsakerna som producerades (Wen Li et al., 2010). En manlig deltagare fann tillfredsställelse i att dela med sig av grönsaker till familjemedlemmar, vilka visade uppskattning och glädje. Att utföra aktiviteter och verka i sammanhang där egna värderingar och spirituellt tro från “det gamla landet” uttrycks sågs som ytterst meningsfullt. En manlig deltagare pekade på kontexten av en nära familj som ett uttryck av personliga värderingar och upplevde glädje och tillfredsställelse av att underhålla och vårda denna värdering i framtiden (Krishnagiri et al., 2013).

## **Diskussion**

### **Resultatdiskussion**

Resultatet visar att aktiviteter, för deltagarna skapade en känsla av hälsa i form av kontroll, kommunikation, mening, glädje, identitet och samhörighet, upplevelser som alla kunde kopplas till konkret-, sociosymboliskt- och självbelönande värde. På så sätt framgick det att för målgruppen vuxna immigranter fanns det olika värdeupplevelser som hade en koppling till hälsa och välbefinnande på olika sätt och på det viset bekräftas även ValMO's teori om värdetriaden. Sociosymboliska värdeupplevelser var de mest förekommande i artiklarna, vilket kan bero på den kulturella skillnaden som kan uppstå när en individ bosätter sig i ett nytt land. Nedan diskuteras de fynd som var mest förekommande i resultatet och som författarna även



anser är av stor vikt att ta hänsyn till, kopplat till hälsa och välbefinnande då personer flyttar till ett annat land med ny kultur.

### *Identifikation och förändring*

Resultatet visade genomgående vikten av att bevara kulturellt kopplade aktiviteter för att upprätthålla sin identitet. Dessa aktiviteter varierade mellan spirituella aktiviteter, fritidsaktiviteter och hushållssysslor. Aktiviteterna visade sig upplevas som starkt kopplade till tidigare kulturella värderingar och sågs som ytterst meningsfulla, där identitet kunde upprätthållas vilket i sig påverkade upplevelsen av hälsa och välbefinnande. Meningsfulla aktiviteter utgör även enligt Unruh (2004) en viktig faktor för både mening i livet och för den egna identitet då vi uttrycker vår egen spirituella, affektiva och fysiska sida genom aktiviteter. Vidare visade resultatet även en upplevelse av mental ohälsa vid förlust av meningsfulla aktiviteter då identiteten inte kunde upprätthållas. Pooremamali (2012) beskriver att denna typ av förlust kan skapa stress, vilket kan påverka individens mentala och psykiska välbefinnande. I resultatet framkom att förändring av livsstil med krav på lönearbete skapade stress hos en del av deltagarna.

Bevarandet av aktiviteter från tidigare kultur visade sig skapa en familjär känsla, där fritidsaktiviteter som trädgårdsarbetet utgjorde en förmåga att återkoppla till tidigare utförda aktiviteter från hemlandet och skapade en känsla av bibehållande av minnen och identitet. Resultatet kan knytas an till Unruh (2004) som beskriver aktiviteter som ett medel för att upprätthålla identiteten och ett kontinuum genom livet. I upprätthållandet av identitet genom aktivitet skapas även en känsla av syfte då individen uppfyller behoven av mening och värde kopplat till tidigare kultur. Känslan av att uppfylla dessa kulturella behov skapar således en upplevelse av kontroll i den nya kontexten (Christiansen, 1999). Vidare beskriver Hasselkus (2011) aktiviteter kopplade till religion, vänner och familj som ett sätt att hantera nya situationer och skapa ett sammanhang. Detta sammanhang beskrevs i resultatet skapa en familjärhet i den nya kulturen, där roller, vanor och rutiner upplevdes upprätthålla individens identitet, vilket styrks av Hasselkus (2011) som menar att dessa faktorer utgör ett medel för att hjälpa individen att identifiera, hitta och placera sig själv i den nya kulturen. Författarna av denna litteraturöversikt anser att genom aktiviteter som genererar värdeupplevelser vilka berör personens identitet, har potential att upprätthålla hälsa och välbefinnande för immigranter.

### *Samhörighet och social kontext*

Samhörighet identifierades genomgående i artiklarna och uttrycktes ha en direkt koppling till hälsa och välbefinnande, där begrepp som respekt, acceptans, trygghet, och tillhörighet uttrycktes. Samhörighet inom familjen genom bevarandet av familjeroller och kontakt med närstående ansågs vara en viktig aspekt för hälsan, vilket Black (2014) beskriver som en central faktor i specifika kulturer, där hälsa definieras utifrån hur väl man identifierar sig med gruppen och familjen. Genom aktiviteter som utfördes i familjära, religiösa och andra sociala sammanhang skapades samhörighet. Wilcock och Hocking (2015) menar att tillhörighet (*belonging*) uppnås genom själva utförandet av aktivitet (*doing*) och kan kopplas till känslor som att bli accepterad, inkluderad och känna trygghet i livet. Vidare skapar *belonging* en positiv hälsoupplevelse, vilket styrks av Piskur et al. (2002) som visade att välbefinnande och känslor av trygghet genererades av aktiviteter som utfördes i familjära sammanhang. Baumeister (1995) framhäver att samhörighet genom religiöst förknippade aktiviteter och sammanhang drivs av det mänskliga behovet att just känna tillhörighet och vara del av något större. För socialt isolerade och utsatta individer kan drivkraften till att känna tillhörighet via religiösa aktiviteter och sammanhang vara extra lockande och tilltalande. För äldre människor menar McIntyre och Howie (2002) att utförandet av aktiviteter med vänner är av stor betydelse, då aktiviteten i sig utgör ett medel för att underhålla- och etablera sociala kontakter. Vidare kan drivkraften i att utföra aktiviteter med andra människor utgöras av att identiteter delas, vilket genererar en upplevelse av gemenskap och tillhörighet (Christiansen & Townsend, 2014b; Polatajko et al., 2007). Därav anser författarna av denna litteraturöversikt att aktiviteter som ger ett upplevt aktivitetsvärde av samhörighet kan utgöra en betydande faktor för immigranternas upplevelse av hälsa och välbefinnande, då gemenskapen minskar utanförskap, ensamhet och otrygghet.

### *Språk och kommunikation*

Resultatet visade att verbal kommunikation, genom det talade språket utgjorde inte enbart en grundläggande faktor för möjligheten till utförande av nödvändiga och meningsfulla aktiviteter, utan var även en viktig länk till delaktighet och samhörighet. Genom att delta i aktivitet kunde deltagarna utveckla och lära sig språket, vilket var av stort värde för dem. Huot et al. (2020) beskriver att immigranternas förmåga och duglighet till kommunikation på värdlandets språk utgör antingen hinder eller möjligheter för engagemang i aktiviteter som utförs i vardagen. Även Kielhofner (2012) nämner kommunikationsfärdighet och med förmågan att uttrycka sig i tal som en betydelsefull komponent för delaktighet i aktiviteter. Huot et al. (2020) menar vidare att språkliga begränsningar tenderar att utgöra hinder för aktivitet, vilket påverkar livet i stort.

Genom aktiviteter formas immigrantens liv på såväl ekonomiska, kulturella och sociala plan. Resultatet visade även betydelsen av att använda modersmålet vid sociala aktiviteter såsom umgänge, där modersmålet blev ett sätt att bejaka sitt ursprung, vilket stämmer väl överens med Schrauf (1999), som menar att möjlighet att få uttrycka sig på modersmålet bidrar till skapandet av identiteten i den nya miljön och kan ses som en viktig komponent i bevarandet av den ursprungliga etniska identiteten.

Således anser författarna till denna litteraturöversikt att språket för immigranter är en potentiell möjliggörare till aktiviteter, såväl som ett sätt att bevara sitt ursprung och identitet, vilket skapar en övergripande känsla av kontroll i livet. Kopplat till WHO's definition av hälsa (WHO, 1986), där hälsa ses som en resurs som möjliggör för människan att påverka och hantera sin egen kontext samt skapa möjligheter att uppnå mål och ambitioner i livet, bör därför språket betraktas som en ytterst väsentlig faktor att ta hänsyn till för personer som flyttar till ett nytt land.

## **Metoddiskussion**

Som övergripande metod användes en litteraturöversikt vilket gav en bred överblick av befintligt kunskapsläge inom ett specifikt kunskapsområde (Friberg, 2017a). Valet av metod anser författarna gav goda möjligheter att besvara studiens syfte. Genom att inkludera kvalitativa studier kunde inte enbart den subjektiva värdeupplevelsen av aktiviteter i det dagliga livet identifieras genom narrativ data, utan även generella upplevelser av samtliga faktorer som hämmar eller främjar aktiviteter. Med hjälp av Elo och Kyngäs (2008) tillvägagångssätt kunde arbetet organiseras där struktur av processens faser redovisades för att skapa tydlighet med syfte att stärka studiens pålitlighet och replikerbarhet.

Den deduktiva ansatsen med befintlig teori av Erlandsson och Persson (2020) ansågs skapa en god struktur för analys av materialet och kartlägga aktivitetens betydelse för hälsa och välbefinnande utifrån genererade värdeupplevelse. Därmed kunde befintliga huvudkategorier användas för som en tillförlitlig metod att besvara syftet. Vid fortsatt analys uppstod vissa svårigheter vid insortering av data, då data kunde passa in i flera eller samtliga huvudkategorier. Därmed krävdes en djupare analys och tolkning av materialet då värdeupplevelsen var högst unik och varierade beroende på person och aktivitet. Författarna löste detta genom att tillämpa en induktiv analys för att jämföra, tolka och identifiera liknande aspekter i artiklarna genom muntliga diskussioner och analyser för att därefter sortera in data i subkategorier under lämplig huvudkategori.

Litteratursökningen gjordes utifrån sökord relevanta till studiens syfte och grundade i arbetsterapi. Vidare uteslöts sökord kopplade direkt till teorimodellen ValMO's värdetriad då det gav obefintligt med träffar i samtliga databaser. Som styrka med sökprocessen ansågs användandet av trunkering och ett flertal kombinationer av söktermer fånga ett bredare urval med precision. Valet av databaser utgjorde även en styrka i urvalet då samtliga artiklar för sökningen var publicerade i vårdvetenskapliga tidskrifter vilket berörde arbetsterapi eller hälsa och välbefinnande. Valet av studiens inklusionskriterier av publicerade artiklar från år 2000 ansågs som lämpligt för studiens aktualitet och giltighet vägt mot bredden på urvalet som ligger grund för resultatet. Valda databaserna gav olika möjligheter för limiters vid sökprocessen, vilket författarna inte ansåg påverkade sökprocessen då olika inställningar omfattade samma urval för inklusionskriterier.

Variationen av länder som framkom i artiklarna kan påverka valet och tillgången till aktiviteter i det dagliga livet, då kontextuella faktorer som kultur, politik, ekonomi etc. kan variera. Däremot ansåg författarna att studiens syfte inte påverkades av variationen då värdeupplevelsen är subjektiv, unik och oberoende av aktiviteten. Dock såg författarna en överensstämmelse och koppling mellan aktiviteterna och själva hälsoupplevelsen i de olika artiklarna. Vidare ansågs inte tiden som immigrant i det nya hemlandet som en framträdande faktor vilket påverkade resultatet i de inkluderade artiklarna. Inkluderade artiklar varierade i storlek sett utifrån antalet deltagare, vilket inte ansågs påverka resultatet nämnvärt då det var den subjektiva upplevelsen som ville fångas och analyseras.

Vid tolkning och översättningar av data var dels triangulering och diskussion mellan författarna en viktig aspekt för att inte feltolka inkluderat material. Vidare såg författarna även en brist vid gradering av artiklarna utifrån användandet av Oxfordskalans kvalitetsgranskning (Center for Evidence-Based Medicine, 2009). Då studien grundar sig i kvalitativa intervjuer bedömdes samtliga inkluderade artiklar ha lågt evidensvärde utifrån Oxfordskalan. Författarna upplever inte denna gradering påverka resultatet kopplat till syftet då det faktiskt var själva upplevelsen som ville fångas.

Författarna hade i början av studien antagandet av aktiviteter som viktiga för upplevelse av hälsa och välbefinnande hos gruppen vuxna immigranter. Således fanns även antagande om olika befintliga egenskaper i varje enskild aktivitet som hälsofrämjande. Vidare har studien bekräftat antagandet och vikten av aktiviteter för gruppen vuxna immigranter. Studien påvisar även fynd kopplade till upplevelsen av aktiviteter som viktiga vid integration i ett nytt land och bevarande av hälsa och kontroll. För vidare forskning ansågs studiens resultat kunnat breddas

och utvecklas genom en kvalitativ intervjustudie, där intervjufrågor anpassas direkt till studiens syfte och där individen kan resonera kring vilket värde en viss aktivitet har för hen.

## **Slutsats**

Föreliggande studie visar att aktiviteters betydelse för hälsa är väsentlig ur flera olika perspektiv för vuxna individer som har bosatt sig i ett nytt land. Studiens sammanställning visade även att det fanns en upplevelse av exkludering av aktiviteter och att det förekom ohälsa hos gruppen vuxna immigranter. Alla aktiviteter genererade ett unikt värde för varje individ utifrån ValMO's värdetriad. Således varierade värdeupplevelsen beroende på aktivitet och person. Därmed skapade olika aktiviteter varierande former av hälsofrämjande upplevelser. Genom aktivitet upplevdes samtliga värdeupplevelser skapa kontroll, kommunikation, mening, glädje, identitet och samhörighet. Således bekräftar studien ValMO's teori om värdetriaden. Aktiviteter med sociosymboliskt värde var mest förekommande i de granskade artiklarna, vilket kan grunda sig i att kulturen blir påtaglig när en individ bosätter sig i ett nytt land med annorlunda kultur. Faktorer som kommunikation, samhörighet och identifikation visade sig främja delaktighet i aktivitet och språket visade sig utgöra antingen ett hinder eller möjliggörare till aktiviteter. Aktiviteterna i sig ansågs utgöra en resurs för att utveckla språket och bidra till en värdeupplevelse. Resultaten kan användas inom arbetsterapi för att lyfta betydelsen av aktiviteters koppling till hälsa och välbefinnande hos gruppen vuxna immigranter på vägen in i det nya samhället. Fortsättningsvis ses ett behov av att utveckla och tillämpa ett aktivitetsperspektiv vid förlust och- /eller delaktighetsinskränkningar vid aktiviteter hos immigranter.

## **Kliniska implikationer**

Resultatet visar ett behov av arbetsterapi vid integration i ett nytt samhälle för att upprätthålla vanor, rutiner och aktiviteter kopplade till tidigare kultur och värdlandets, då det visar sig var mycket viktigt för hälsa och välbefinnande. Arbetsterapi kan således belysa en mängd olika faktorer som hindrar och främjar delaktighet i aktiviteter som upplevs meningsfulla.

För eventuell framtida arbetsterapeutisk kontakt och utifrån resultatet ses en stor hälsofrämjande vinst av att beakta och ta hänsyn till individens kulturella skillnader i den terapeutiska alliansen. Vad som utgör hälsa och hälsoupplevelse är starkt kopplat till identitet och kultur. Sett ur ett identitetsperspektiv kopplat till aktivitet är det därför av stor vikt att

fokusera och ta hänsyn till den tidigare kulturen, vilket kan främja processen där omförhandling av den nya aktivitetsidentiteten sker och med det kan integrationsprocessen underlättas. Det finns även ett behov av att belysa valet av bedömningsinstrument i klinisk verksamhet, då dessa ofta utgår från ett västerländskt perspektiv. Således är valet av bedömningsinstrument viktiga att anpassa efter varje enskild individ. Enligt vad som Black (2014) menar, stämmer fynden överens med att valet av aktiviteter och hälsa är kulturellt kopplade och bör därmed ses över vid användning av bedömningsinstrument och val av intervention.

Som lämpligt förslag utifrån resultatet ses ett utvecklat behov av arbetsterapeutiska interventions/utbildningsprogram med fokus på aktiviteter ur ett vardagsperspektiv för immigranter. Således kan en social samhörighet med värdlandet och tidigare kultur främjas och utbildning om aktivitetens värde och betydelse ges för att främja delaktighet. Att arbeta förebyggande borde dels ge fördelar för individen kopplat till hälsa, men även vara en kostnadseffektiv åtgärd för samhället sett ur ett hälsoekonomiskt perspektiv. Således påvisar fynden även relevans för andra yrkesprofessioner som arbetar kliniskt i hälso- och sjukvården.

## Referenslista

Inkluderade artiklar i litteraturöversikten är markerade med fetstil

**Arola, L. A., Dellenborg, L., & Häggblom Kronlöf, G. (2018). Occupational perspective of health among persons ageing in the context of migration. *Journal of Occupational Science*, 25(1), 65-75. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2017.1368411>**

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Black, R. M. (2014). Culture, Race, and Ethnicity and the Impact on Occupational Performance. I Schell, B.A.B., & Gillen, G. (Red), *Willard and Spackman's occupational therapy* (12 uppl., s. 173-188). Williams & Wilkins.

CEBM: Centre for Evidence-based Medicine. (2009). *Oxford Centre for Evidence-based Medicine: Levels of Evidence (March 2009)*. <https://www.cebm.ox.ac.uk/resources/levels-of-evidence/oxford-centre-for-evidence-based-medicine-levels-of-evidence-march-2009>

Chiang, M., & Carlson, G. (2003). Occupational Therapy in Multicultural Contexts: Issues and Strategies. *The British Journal of Occupational Therapy*, 66(12), 559–567. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/030802260306601204>

**Choi, J., Kushner, K. E., Mill, J., & Lai, D. W. (2014). Health experiences of Korean immigrant women in retirement. *Health care for women international*, 35(11-12), 1315–1336. <https://doi.org/10.1080/07399332.2014.954700>**

**Choudhry, U. K. (2001). Uprooting and resettlement experiences of South Asian immigrant women. *Western Journal of Nursing Research*, 23(4), 376–393. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/019394590102300405>**

Christiansen, C. H. (1999). Defining lives: occupation as identity: an essay on competence,

- coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), 547–558. <https://doi.org/10.5014/ajot.53.6.547>
- Christiansen, C. H., & Townsend, E. A. (2014a). Glossary. I C. H. Christiansen & E. A., Townsend (Red.), *Introduction to Occupation: The Art of Science and Living* (2 uppl., s.363- 371). Pearson Education Limited.
- Christiansen, C. H., & Townsend, E. A. (2014b). The Occupational Nature of Social Groups. I C. H. Christiansen & E. A., Townsend (Red.), *Introduction to Occupation: The Art of Science and Living* (2 uppl., s.153- 188). Pearson Education Limited.
- Davis, J. A., & Polatajko, H. J. (2014). Occupational Development. I C. Christiansen & E. Townsend (Red.), *Introduction to occupation: The Art of Science and Living* (2 uppl., s. 113-148). Pearson Education Limited.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: Arbetsterapi för hälsa genom görande* (2 uppl.). Studentlitteratur.
- Friberg, F. (2017a). Att göra en litteraturoversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 141–152). Studentlitteratur.
- Friberg, F. (2017b). Tankeprocesser under examensarbetet. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 37–48). Studentlitteratur.
- Georgas, J. (1989). Changing Family Values in Greece: from Collectivist to Individualist. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 20(1), 80-91. <https://journals-sagepub-com.ludwig.lub.lu.se/doi/pdf/10.1177/0022022189201005>



**Gupta, J., & Sullivan, C. (2013). The central role of occupation in the doing, being and belonging of immigrant women. *Journal of Occupational Science*, 20(1), 23–35.**  
**<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2012.717499>**

Hasselkus, B. R. (2011). *The meaning of everyday occupation* (2 uppl.). Slack Incorporated.

Hocking, C. (2014). Contribution of occupation to Health and Well-Being. I B. A. Boyt Schell, G. Gillen & M. E. Scaffa (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy* (12 uppl., s. 72-81). Lippincott Williams & Wilkins.

Huot, S., Cao, A., Kim, J., Shajari, M., & Zimonjic, T. (2020). The power of language: Exploring the relationship between linguistic capital and occupation for immigrants to Canada. *Journal of Occupational Science*, 27(1), 95–106. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2018.1534136>

**Huot, S., Chen, X., King, C., Painter-Zykmund, E., & Watt, K. (2016). Making difficult decisions: Immigrants' experiences of employment preparation and participation. *Work: Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 54(3), 709–720.**  
**<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3233/WOR-162316>**

International Organization for Migration. (2019). *Glossary on Migration*. (ISSN 1813-2278). International Organization for Migration.  
[https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml\\_34\\_glossary.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_34_glossary.pdf)

International Organization for Migration. (2019). *WORLD MIGRATION REPORT 2020*.(ISSN 1561-5502). International Organization for Migration.  
[https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr\\_2020.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2020.pdf)

Kielhofner, G. (2012). Dimensioner av görande. I G. Kielhofner (Red.), *Model Of Human Occupation: Teori och tillämpning* (C. Falk, K. Falk & H. Stedman, Övers. 4. uppl., s. 101–108). Studentlitteratur.

Kim, H., Hocking, C., McKenzie-Green, B., & Nayar, S. (2016). Occupational experiences of Korean immigrants settling in New Zealand. *Journal of Occupational Science*, 23(2), 181-195. <https://doi.org/10.1080/14427591.2015.1126168>

**Krishnagiri, S. S. R., Fuller, E., Ruda, L., & Diwan, S. (2013). Occupational Engagement and Health in Older South Asian Immigrants. *Journal of Occupational Science*, 20(1), 87–102. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2012.735614>**

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

Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., & Townsend, E. (2002). Core Concept of Occupational therapy. I E. Townsend (Red.), *Enabling Occupation: an occupational therapy perspective*. (1. rev. uppl., s. 29–56). CAOT Publications ACE.

**Lood, Q., Häggblom Kronlöf, G., & Dellenborg, L. (2016). Embraced by the past, hopeful for the future: meaning of health to ageing persons who have migrated from the Western Balkan region to Sweden. *Ageing & Society*, 36(3), 649–665. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1017/S0144686X1400155X>**

Lunds Universitet. (9 februari 2021). *Blocksökning*.  
<https://libguides.lub.lu.se/c.php?g=687595&p=4917704>

Matuska, K., & Barrett, K. (2014). Patterns of Occupation. I Schell, B.A.B., & Gillen, G. (Red), *Willard and Spackman's occupational therapy* (12 uppl., s. 163-173). Williams & Wilkins.

McIntyre, G., & Howie, L. (2002). Adapting to widowhood through meaningful occupations: a case study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 9(2), 54–62. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/110381202320000034>

Medin, J., & Alexanderson, K. (2014). *BEGREPPEN Hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie* (1:18). Studentlitteratur.

- Messias, D. K. H. (2001). Transnational perspectives on women's domestic work: Experiences of Brazilian immigrants in the United States. *Women & Health. Women & Health*, 33(1–2), 1–20. [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1300/J013v33n01\\_02](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1300/J013v33n01_02)**
- Morville, A-L. (2014) *Daily occupations among asylum seekers- Experience, performance and perception*. (Doktorsavhandling, Lund University).  
<https://lup.lub.lu.se/search/ws/files/4284587/4342457.pdf>
- Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (4 uppl.). Studentlitteratur.
- Pereira RB, & Stagnitti K. (2008). The meaning of leisure for well-elderly Italians in an Australian community: implications for occupational therapy. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(1), 39–46. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1440-1630.2006.00653.x>**
- Persson, G., Mahmud, A. J., Hansson, E. E., & Strandberg, E. L. (2014). Somali women's view of physical activity--a focus group study. *BMC Women's Health*, 14(1), 129. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1186/1472-6874-14-129>**
- Piskur, B., Kinebanian, A., & Josephsson, S. (2002). Occupation and well-being: a study of some Slovenian people's experiences of engagement in occupation in relation to well-being. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 9(2), 63–70. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/110381202320000043>
- Polatajko, H, J., Molke, D., Baptiste, S., Doble, S., Santha, J, C., Krish, B., Beagan, B., Kumas-Tan, Z., Iwama, M., Rudman, D, L., Thibeault, R., & Stadny, R. (2007). Occupational science: Imperatives for occupational therapy. E. A. Townsend & H. J. Polatajko (Red.), *Enabling Occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation*. (s. 63-82). CAOT Publications ACE.
- Pooremamali, P. (2012). *Culture, occupation and occupational therapy in a mental health care context*. (Doktorsavhandling, Malmö University).

<http://muep.mau.se/bitstream/handle/2043/13757/Pooremamali%20HS%20muep.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Ringqvist, A-C. (2010). *Människan socialt och kulturellt*. Liber.

Schrauf, R. W. (1999). Mother Tongue Maintenance Among North American Ethnic Groups. *Cross-Cultural Research*, 33(2), 175. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/106939719903300203>

**Suto, M. J. (2013). Leisure participation and well-being of immigrant women in Canada. *Journal of Occupational Science*, 20(1), 48–61. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2012.732914>**

Unruh, A. M. (2004). Reflections on: “So what do you do?” Occupation and the construction of identity. *Canadian Journal of Occupational Therapy/ Revue Canadienne D’ergotherapie*, 71(5), 290-295. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/000841740407100508>

Yerxa EJ. (2000). Occupational science: a renaissance of service to humankind through knowledge. *Occupational Therapy International*, 7(2), 87-98. <https://doi.org/10.1002/oti.109>

**Wen Li, W., Hodgetts, D., & Ho, E. (2010). Gardens, transitions and identity reconstruction among older Chinese immigrants to New Zealand. *Journal of health psychology*, 15(5), 786–796. <https://doi.org/10.1177/1359105310368179>**

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health* (3 uppl.). SLACK Incorporated.

World Health Organization. (1948). *First World Health Assembly, Geneva 24 June to 24 July 1948: plenary meetings: verbatim records: main committees: summary of resolutions and decisions*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85592>

World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. World Health Organization.

[https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/129532/Ottawa\\_Charter.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf)

Östlundh, L. (2017). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 59–82). Studentlitteratur.

# Bilagor

## Bilaga 1. Sökscheman

Tabell 2. CINAHL

Databas: CINAHL	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakts	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
#1	Immigrant*	20 000				
#2	Activit* of daily life	20 862				
#3	Activit* of daily living	43 650				
#4	Daily occupations	2 042				
#5	adl	14 727				
#6	S2 OR S3 OR S4 OR S5	51 727				
#7	health	1 864 769				
#8	Wellbeing or well-being or well being	4 204				
#9	S7 OR S8	1 865 972				
#10	S1 AND S6 AND S9	136				
#11	S10 and llimits	99	35	6	6	5

Begränsningar: Published date 2000 01 01- 2021 11 31, Peer Reviewed, Age Groups All Adult.

Sökningsdatum: 2021-03-22.

Tabell 3. PsycINFO

Databas: PsycINFO	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakts	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
#1	Immigrant *	29790				
#2	Activit* of daily life	18961				
#3	Activit* of daily living	31615				
#4	Daily occupation s	1731				
#5	ADL	7085				
#6	S2 OR S3 OR S4 OR S5	40314				
#7	Health	1330313				
#8	Wellbeing OR well- being OR well being	7755				
#9	S7 OR S8	1332786				
#10	S1 AND S6 AND S9	138				
#11	S10 and limits	84	25	5	5	4

Begränsningar: Published date 2000 01 01- 2021 11 31, Peer Reviewed, Age Groups: Young Adulthood (18-29 yrs), Thirties (30-39 yrs), Middle Age (40-64 yrs), Aged (65 yrs & older), Very Old (85 yrs & older).

Sökningsdatum: 2021-03-22.

Tabell 4. PubMed

Databas: PubMed	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakts	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
#1	Immigrant*	31 469				
#2	Activit* daily life	46 167				
#3	Activit*dai ly living	87 173				
#4	Daily occupation s	16 482				
#5	adl	11 473				
#6	S2 OR S3 OR S4 OR S5	115 691				
#7	health	5 170 287				
#8	Wellbeing or well- being or well being	7 674 146				
#9	S7 OR S8	7 674 685				
#10	S1 AND S6 AND S8	190				
#11	S1 AND S6 AND S8 and limits	130	24	6	6	3

Begränsningar: Published Date 2000 01 01- 2021, Journal Articles, Adult:19+ years.

Sökningsdatum: 2021-03-22.



## Bilaga 2. Artikelmatris

Tabell 5. Artikelmatris

	Artikel	Syfte	Metod	Resultat	Evidens nivå
1	Arola et al. (2018). <i>Journal of Occupational Science</i>	Undersöka finska immigranternas upplevelse av hälsa utifrån ett aktivitetsperspektiv i Sverige.	Kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer. Hermeneutik design. Intervjuerna spelades in på modersmålet och översattes i text, utvärdering gjordes med hjälp av enkäten 36-item Short-Form Survey, för att undersöka självupplevda hälsan. 16 deltagare. Sverige.	Definitionen av hälsa var starkt kopplat till dagliga livet i det nya landet, samt hemlandet. Upplevelse av hälsa genererades då båda kontexterna sammanflätas och skapar känsla av hem. Vidare upplevdes hälsa även genom förmågan att hantera vardagliga aktiviteter och upprätthölls genom samhörighet, görandet, varandet och blivandet. Utifrån förmågan att fortsätta använda sitt eget språk, utföra meningsfulla aktiviteter oavsett sjukdom och upprätthålla kontakt samt relationer med hemlandet.	3
2	Choi et al. (2014). <i>Health care for women international</i>	Undersöka hälsoupplevelsen efter pensionering hos koreanska immigranter i Kanada.	Kvalitativ studie med etnografisk design. Semistrukturerade intervjuer med fokus på meningsupplevelse av arbete, hälsoupplevelse under arbete och vid pension, och fysiska aktiviteter och fritidsaktiviteter. Inspelade intervjuer som översätts från modersmål till text. Kvalitativa data analyserades och transkriberades med "cognitive processes of analysis". 15 deltagare.	Efter pensioneringen upplevde flera en ökad psykisk hälsa och både positiva och negativa förändringar på den fysiska hälsan. Vidare beskrevs fysiska- och spirituella aktiviteter som viktiga för att upprätthålla hälsan innan och efter pensionen.	3

			Kanada.		
3	Choudhry (2001). <i>Western Journal of Nursing Research</i>	Undersöka äldre indiska kvinnors upplevelse av utmaningar vid migrering till Kanada.	Kvalitativ deskriptiv studie. Semistrukturerade intervjuer. Inspelade data översattes till text. Iterativ dataanalysprocess där data delades in i huvud- och subgrupper. tio deltagare. Kanada.	Kvinnorna upplevde en förlust av kulturella värderingar och sociala nätverk I den nya kulturen vilket skapade en ohälsa. Upplevelse presenterades i fyra teman: <i>Isolation, loneliness, family conflict, economic dependence, and settling in and coping.</i> Vidare visades upplevelsen av samhörighet som en viktig faktor för hälsoupplevelse.	3
4	Gupta och Sullivan (2013). <i>Journal of Occupational Science</i>	Undersöka länken mellan aktiviteter och integration, anpassning och återuppbyggnad av tidigare liv hos kvinnliga immigranter i USA.	Kvalitativ deskriptiv studie med intepretiv process. Iterative design. Semistrukturerade intervjuer. Systematisk analys uppdelade i två faser. Första fasen transkriberades data, Andra fasen delades data in i teman. 13 deltagare. USA.	Vid immigration upplevdes förändring rådande tid och plats, och roller och mening kopplat till aktiviteter, vilket skapade en förändring av identitet och känslan av kompetens. Kvinnorna anpassade därmed sina rutiner och vanor för att hantera dessa förändringar och skapa möjligheter. Vidare sågs fyra teman: <i>Modifying Occupation and their Meanings to Cope with Alienating Impact of Distance, Orchestration of Occupations with New Temporal Facbric of Everyday Life, Discontinuities in Occupations alter Roles and Identity</i> och <i>New Socio-cultural Context Offers Opportunity and Enriched Life for Self and Family.</i>	3
5	Huot et al. (2016). <i>Work: Journal of Prevention, Assessment &amp; Rehabilitation</i>	Undersöka immigranternas upplevelse av arbete i relation till förberedelse, sökande och erhållande av jobb.	Kvalitativ studie med etnografisk design. Semistrukturerade intervjuer. Data transkriberades och via kodning skapades teman. 19 deltagare, 10 deltagare från London och 9 deltagare från Nya Zeeland.	Svåra justeringar och val behövdes göras för att anpassa sig till det nya landet och de jobb som fanns. Vidare sågs fyra teman av utmaningar och sätt att hantera dem på: <i>Mechanisms of exclusion, learning the host countrys culture, the influence of ones outlook on the decisions</i>	4

			Studien sammanställdes i Kanada.	<i>made and accessing support</i> . Vidare påverkade arbetssvårigheterna upplevelsen av integration, som resulterade i mental ohälsa. Acceptans över situationen skapades däremot under integrationsprocessen.	
6	Krishnagiri et al. (2013). <i>Journal of Occupational Science</i>	Undersöka faktorer vilka bidrar till att underhålla hälsa för friska aktiva äldre immigranter från södra Asien.	Kvalitativ studie med deskriptiv inriktning. Data samlades in via semistrukturerade intervjuer och via aktivitetsdagbok. Insamlade data analyserades genom att svar från intervjuerna transkriberades och slogs ihop med data från aktivitetsdag böckerna, där slutligen resultatet presenterades i två huvudkategorier. tolv deltagare. USA.	Resultatet presenterades i de två kategorierna control och interdependence. Resultatet visade att deltagare underhöll och förbättrade hälsa genom att acceptera begränsningar och hinder i den nya omgivningen, vilket gav en förmåga att engagera och delta i hälsobekämpande aktiviteter. Som barriär eller hinder för underhållande av- och ökad hälsa identifierades faktorer brist i självständig och förlorad kontroll av att engagera sig i meningsfulla aktiviteter.	3
7	Lood et al. (2016). <i>Ageing &amp; Society</i> .	Undersöka mening och definition av hälsa för äldre immigranter från balkanländerna boende i Sverige.	Kvalitativ studie med hermeneutikdesign. Individuella semistrukturerade intervjuer. Med fokus på hälsa, åldrande, vardagslivet och meningsfullhet. Intervjuerna spelades in på modersmålet och transkriberades och översattes. Interpretiv teman skapades utifrån transkriberade data. 15 deltagare. Sverige.	Fyra olika teman för definition av hälsa framkom: <i>Finding a place for the "real me", Being capable of executing what is expected and desired, Creating a feeling of home och Feeling of affinity</i> . Definitionen av hälsa beskrevs genomgående som förmågan att uppleva kontroll över sitt eget liv, görande och sociala engagemang.	3
8	Messias (2001).	Undersöka brasilianska kvinnliga immigranternas transnationella upplevelse	Kvalitativ studie med deskriptiv design. Semistrukturerade intervjuer. Interpretiv process,	Upplevelsen av betalt och obetalt arbete påverkades av flera faktorer utifrån sociala, kulturella, emotionella, strukturella och kontextuella faktorer.	3

	<i>Women &amp; Health</i>	av betalt- och obetalt arbete i USA.	genom lyssnande, reflektering, transkribering, kodning och identifiering. 26 deltagare. USA.	Normer och förväntningar som kön, klass och kultur skapade även en barriär för arbetet, men även en känsla av identitet. Arbeta sågs även skapa en meningsfullhet och användes som en strategi för överlevnad. Vidare sågs även teman genereras utifrån arbete: personlig utveckling, tillfredsställelse, kompetens och erfarenheter, där man försökte upprätthålla och återskapa en sammanhållning mellan tidigare kultur och värdlandet genom arbete och vardagsaktiviteter.	
9	Pereira och Stagnitti (2008). <i>Australian Occupational Therapy Journal</i>	Undersöka betydelsen av upplevelsen som fritidsaktiviteter ger för äldre italienskt födda medborgare i Victoria, Australien.	Kvalitativ studie med fenomenologiskdesign, där data samlades in via semistrukturerade intervjuer. Analys av data utfördes genom att inspelade svar transkriberades till ordagrant till text, där fokus lades på data som kunde knytas an till subjektiva upplevelser och hälsa för att slutligen skapa olika teman. 10 deltagare. Australien.	Deltagare som utförde personligt meningsfulla fritidsaktiviteter genererade en positiv subjektiv upplevelse och ett positivt hälsoutfall. Den subjektiva hälsan visades genereras utifrån temat <i>intrinsic motivation</i> , vilket sågs vara drivande faktor för delaktighet i fritidsaktiviteter då det vara självbelönande.	3
10	Persson et al. (2014). <i>BMC Women's Health</i>	Att efter migration till Sverige utforska upplevelser av- och syn på fysiska aktiviteter för somaliska kvinnor.	Kvalitativ studie med etnografisk design. Semistrukturerade intervjuer. Deltagare delades upp i fyra fokusgrupper där data från diskussioner spelades in och analyserades med kvalitativ innehållsanalys där genom kodning fyra huvudteman skapades. 26 deltagare.	Resultatet visade på fyra huvudteman: <i>life in Somalia, life in Sweden, understanding and enhancing health, facilitatoris and barriers to physical activity</i> . Skillnader, men också likheter mellan livet i Somalia kontra Sverige framkom, där arbetet med hemmet, familjen och även synen på kvinnlig hälsa sågs som en likhet. Som skillnad framkom avsaknad av livet i	3

			Sverige.	stor familj som en svårighet i Sverige. Vidare framkom att vetenskap om betydelsen av fysisk aktivitet fanns, dock så saknades kunskap i hur aktivitetsnivån kunde ökas.	
11	Suto (2013). <i>Journal of Occupational Science</i>	Att undersöka kvinnliga immigranternas upplevelse av flytten till Kanada och dess påverkan på fritidsaktiviteter i den nya miljön.	Kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer av etnografisk design. Intervjuerna spelades in på modersmål och transkriberades och översattes i text för att sedan analyseras med en tematisk analys utifrån Bourdieus koncept av kapital och ett transaktionellt perspektiv där subjektiv, temporal, kontextuell och aktivitetsperspektiv på fritidsaktiviteter fokuserades. Två teman framkom. 14 deltagare. Kanada.	Fritidsaktiviteter definierades av deltagande som aktiviteter som främjar fysisk och mental hälsa. Vidare framkom två teman: 1). <i>Orchestrating the Day</i> vilket påvisade en förändring i delaktighet och upplevelse av fritidsaktiviteter på grund av olika belastningar i vardagen som skapades i värdlandet. 2). <i>Socializing is the Key to Leisure</i> . Genom sociala fritidsaktiviteter med människor som talar samma språk så kunde alternativa fritidsaktiviteter skapas i det nya landet för att uppleva ett välbefinnande och socialt stöd.	4
12	Wen Li et al. (2010). <i>Journal of Health Psychology</i>	Undersöka hur trädgårdsarbete kopplat till ursprungsland formar och skapar subjektiva upplevelser och välbefinnande för äldre kinesiska immigranter.	Kvalitativ studie. Data samlades in genom två semistrukturerade intervjuer och hembesök. Vid första analysen utfördes transkribering av intervjudata till kinesiska som sedan översattes till engelska för att slutligen kategoriseras i tre sektioner. 32 deltagare. Nya Zeeland.	Resultatet presenterades i tre sektioner. 1). Beskrev hur sociala sammanhang i hemlandet hjälpte till att komma ihåg sitt förflutna och även till att förstå sin nya situation. 2). Beskrev rollen av trädgårdsarbete och dess koppling till förankring och känna sig hemmastadd i det nya landet. 3). Beskrev hur trädgårdsarbete påverkade relationer inom familj. Trädgårdsarbetet upplevdes utgöra ett medel att omforma sin identitet och en ny egen fysisk plats i det nya landet.	3