



MEDICINSKA  
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

# Upplevelsen av aktivitetsbalans hos Räddningstjänstpersonal i Beredskap

- En intervjustudie

Författare: Desirée Håkanson & Korinne Jakobsson

Handledare: Marianne Kylberg

Kandidatuppsats, Empirisk studie

Våren 2023

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

# Upplevelsen av aktivitetsbalans hos Räddningstjänstpersonal i Beredskap

- En intervjustudie

Författare: Desirée Håkanson & Korinne Jakobsson

Handledare: Marianne Kylberg

Examensarbete på kandidatnivå, Empirisk studie

Våren 2023

## Abstrakt

**Bakgrund:** En stor del av Sveriges räddningstjänst består av Räddningstjänstpersonal i Beredskap (RiB). Under beredskapen ska personalen vara tillgänglig dygnet runt för att rycka ut på eventuella larm, detta ofta parallellt med ett ordinarie arbete. Aktivitetsbalans är en viktig faktor för att främja hälsa och välbefinnande. Hur RiB upplever sin aktivitetsbalans under beredskapen finns i dagsläget ingen kunskap om.

**Syfte:** Studien vill undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans hos Räddningstjänstpersonal i Beredskap.

**Metod:** Kvalitativ tvärsnittsstudie med en induktiv ansats och med ett snöbollsurval av åtta deltagare. Det genomfördes semistrukturerade intervjuer, insamlad data analyserades med en kvalitativ innehållsanalys.

**Resultat:** Analysen resulterade i två teman, *Beredskapsveckan har blivit en del av vardagen* och *Görandet under beredskapsveckan*, varje tema hade tre kategorier. Deltagarna beskrev att beredskapen krävde mycket planering och strategier för att ha en fungerande beredskapsvecka. De beskrev också hur betydande sömnkvaliteten var under beredskapen och hur det kunde påverka andra vardagliga aktiviteter.

**Slutsats:** Svårigheter för RiB att planera sin vardag kunde medföra risker för aktivitetsobalans. Fungerande strategier och god sömn var viktigt för att hantera vardagen under beredskapsveckan både för individen själv och familjen.

## Nyckelord:

Arbetsterapi, aktivitetsbalans, aktivitet, arbete, planering, deltidsbrandmän, beredskap, vardagen, sömn

# On-call firefighters experience of occupational balance

## - An Interview Study

Author: Desirée Håkanson & Korinne Jakobsson  
Supervisor: Marianne Kylberg  
Bachelor thesis, Empirical study  
Spring 2023

### Abstract

**Background:** A large part of Sweden's fire brigade consists of on-call firefighters, who must be available around the clock to respond to any alarms, often in parallel with their regular work. Occupational balance is an important factor in promoting health and well-being. There is currently no knowledge about how on-call firefighters experience their occupational balance.

**Aim:** This study aims to investigate the experience of occupational balance among on-call firefighters.

**Method:** Qualitative cross-sectional study with an inductive approach and with a snowball sample of eight participants. Semi-structured interviews were conducted, the collected data was analyzed with a qualitative content analysis.

**Results:** The analysis resulted in two themes, *Being on-call has become a part of everyday life* and *Doing during being on-call*, each theme had three categories. The participants described that being on-call required planning and strategies to have a functioning week. They also described how significant the quality of sleep was and how it could affect other everyday activities.

**Conclusion:** Difficulties for on-call firefighters in planning their daily life could risk occupational imbalance. Effective strategies and good sleep are important to manage everyday life during the week of being on-call for both the individual and the family.

### Keywords

Occupational therapy, occupational balance, occupation, work, planning, retained firefighters, on-call, every day, sleep

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>2</b>
<b>Bakgrund</b>	<b>2</b>
Räddningstjänst	2
Aktivitetsbalans	3
Hälsofrämjande arbetsterapi	5
Problemformulering	6
<b>Syfte</b>	<b>6</b>
Specifik frågeställning	6
<b>Metod</b>	<b>6</b>
Urval	7
Datainsamling	9
Dataanalys	9
Forskningsetiska avvägningar	11
<b>Resultat</b>	<b>11</b>
Beredskapsveckan har blivit en del av vardagen	12
Meningsfullhet och delaktighet är betydelsen av beredskapen	12
Begränsning på både egna och familjens aktiviteter	12
Funktionell beredskapsvecka kräver planering och strategier	13
Görandet under beredskapsveckan	14
Aktiviteter för sitt välbefinnande	14
Beredskapens inverkan på sömn och ordinarie arbete	15
Ökat engagemang för hushållsaktiviteter	16
<b>Diskussion</b>	<b>17</b>
Resultatdiskussion	17
Planering för att främja aktivitetsbalansen under beredskapsveckan	17
Sömnens betydelse och påverkan	19
Metoddiskussion	20
<b>Slutsats och implikationer</b>	<b>23</b>
<b>Referenser</b>	<b>24</b>
<b>Bilaga 1 (1)</b>	<b>29</b>

## Introduktion

I Sverige arbetar totalt 15 898 individer som räddningstjänstpersonal och av dessa arbetar 10 847 som Räddningstjänstpersonal i Beredskap (RiB), även kallat deltidbrandmän (Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap [MSB], 2022). Dessa individer har beredskapstjänstgöring 24 timmar/dygn under en vecka varje månad då de vid behov ska kunna rycka ut på larm och många har utöver sitt uppdrag som RiB även ett ordinarie arbete (Sydöstra Skånes Räddningstjänstförbund [SÖRF], 2022). För individer som har beredskap har det visat på att beredskapen kan ge konsekvenser genom att plötsligt behöva avbryta sina aktiviteter vid larm. Även individernas sömn kan påverkas samt deras möjlighet till att utföra fritidsaktiviteter (Nicol & Botterill, 2004). Erlandsson och Persson (2020) belyser vikten av att en individ har variation och balans av aktiviteter mellan exempelvis arbete och fritid. Vikten av en jämn fördelning av hushållsaktiviteter främjar aktivitetsbalans i vardagen hos samboende visar Håkansson et al. (2019) studie. Ur ett arbetsterapeutiskt synsätt är aktivitetsbalans en betydande faktor i vardagen för en god hälsa (Erlandsson & Persson, 2020). I nuläget har inga studier gjorts på aktivitetsbalans hos RiB och genom denna intervjustudie kan arbetsterapeuter få förståelse samt ökad kunskap inom området ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Håkansson och Wagman (2022) belyser att arbetsterapeuter med hjälp av hälsofrämjande arbete kan förebygga ohälsa och främja aktivitetsbalans.

## Bakgrund

### **Räddningstjänst**

Räddningstjänsten är ett kommunalt ansvar som utgår från lag om skydd mot olyckor (SFS 2003:778) som handlar om att skydda individer i samhället. Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap (MSB) finns som ett stöd för kommunerna att uppfylla kravet samt för utveckling av mer effektiva och hanterbara räddningsinsatser. Detta görs genom utbildningar och olika projekt som i sin tur leder till mer erfarenhet samt ökad kompetens för räddningstjänstpersonalen (Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap [MSB], 2020a). Räddningstjänsten ansvarar för brandbekämpning, trafikolyckor, dykolyckor, oljebrandsläckning och kemikalieolyckor. De har även ansvar för räddningsinsatser i hamnar, kanaler och strandlinjer om dessa finns i kommunen. Vid varje räddningstjänstinsats finns det en räddningstjänstledare och fyra-fem räddningstjänstpersonal som ska hantera insatsen. Räddningstjänstledarens uppgift är att alltid finnas med vid varje insats och det är ledaren som styr samt beordrar uppgifter i insatsen (Hasslevall & Göransson, 2008).

Sydöstra Skånes Räddningstjänstförbund (SÖRF) beskriver RiB som en resurs vilken arbetar för trygghet samt säkerhet i samhället och de personer som anställs som RiB erbjuds en grundutbildning (SÖRF, 2022). Utbildningen handlar om att genom föreläsningar, skriftliga uppgifter och praktik få grunderna om hur flertalet olika räddningsinsatser ska hanteras (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap [MSB], 2020b). Dock tar inte utbildningen upp något om individens egen hälsa gällande vikten av balans mellan aktiviteter, hantering av rutiner och vanor vid avbrott för larm. Att arbeta som RiB innefattar att vara i beredskap var tredje eller fjärde vecka dygnet runt, ofta utöver ett ordinarie arbete. När ett larm inkommer ska RiB infinna sig på sin brandstation inom fem - sex minuter och sedan tillsammans med kollegor köra till insatsen. Räddningstjänstinsatser varierar och kan vara exempelvis trafikolyckor, bränder eller första hjälpen vid sjukdom (SÖRF, 2022).

### **Aktivitetsbalans**

Aktivitetsbalans är en subjektiv uppfattning som handlar om att uppleva en variation mellan olika aktiviteter och balans gällande mängden av aktiviteter (Eklund et al., 2017; Håkansson & Wagman, 2022; Wagman et al., 2012). Individens hälsa och upplevelse av livskvalitet samspelar även med aktivitetsbalansen (Håkansson & Wagman, 2022). Aktivitetsbalans innefattar också att främja välbefinnande i vardagen genom att kunna balansera aktiviteter exempelvis mellan arbete och fritid (Wagman et al., 2012). En studie visar att arbete som innebär beredskap eller oregelbundna arbetstider kan påverka balansen mellan arbete och fritid, eftersom individerna har svårt med planering av aktiviteter i vardagen (Oldenburg et al., 2020). Det finns ett dynamiskt samspel mellan aktivitetsbalans och aktivitetsmönster, där mönster bildas av individens görande i vardagen (Eklund, 2020). Görandet är betydelsefullt utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv och handlar om när en individ väljer att utföra en aktivitet i en miljö. En arbetsterapeutisk teori som vill beskriva komplexiteten av görandet i aktivitet är The Value and Meaning of Occupation (ValMO) och utifrån modellen delas aktivitet in i kategorierna *skötsel-, arbets-, lek- och rekreativa aktiviteter*. *Skötselaktiviteter* handlar om grundläggande behov i vardagen, exempelvis att ta hand om sig själv, hushåll, barn och husdjur. Aktiviteter som bidrar till individens ekonomi, exempelvis betalt arbete, ingår i *arbetsaktiviteter*. *Lekaktiviteter* innefattar aktiviteter som upplevs tillfredsställande och roande, här kan fantasin ta mer plats och regler samt normer kan ställas åt sidan. Aktiviteter som individen väljer själv och som upplevs mer stillsamma samt avkopplande ingår i

*rekreativa aktiviteter*. Sömn utgör ingen egen kategori, men är en förutsättning för att aktiviteterna i vardagen ska fungera. En variation av aktivitetskategorierna och upplevelsen av mening är betydande för att individer ska uppleva bättre aktivitetsbalans samt hälsa (Erlandsson & Persson, 2020).

Wilcock och Hocking (2015) beskriver även att aktivitetsbalans handlar om att de aktiviteter som individen utför i vardagen ska upplevas meningsfulla. Enligt Erlandsson och Persson (2020) är upplevelsen av meningsfullhet subjektiv och utgår från individens egen erfarenhet. Om en individ upplever en aktivitet som meningsfull kan det bidra till bättre hälsa och meningsfullheten kan förändras under livsloppet. ValMO-modellen beskriver också värdet av mening i görandet i aktiviteter utifrån tre värddimensioner, *konkret*, *sociosymboliskt* och *självbelönande*. *Konkreta* värdet innebär det påtagliga och tydliga som framkommer av en aktivitet. Det *sociosymboliska* värdet innefattar betydelsen av en aktivitet i en social kontext. Den sista dimensionen är det *självbelönande* värdet som handlar om att en aktivitet ger glädje och tillfredsställelse. Alla tre värddimensioner är närvarande i alla aktiviteter individen gör, men beroende på individens engagemang blir värddimensionerna olika starka (Erlandsson & Persson, 2020).

Aktivitetsoabalans kan uppstå om en individ upplever sig ha för många respektive få aktiviteter vilket kan bidra till ohälsa (Wilcock & Hocking, 2015). Även sömnen kan ha betydelse för aktivitetsbalans, där Magnusson et al. (2021) visar på att om en individ inte får tillräckligt med sömn och återhämtning kan konsekvenserna bli negativ stress samt stressrelaterade sjukdomar. Utifrån ett arbetsterapeutiskt synsätt är sömn och återhämtning aktiviteter som är ett måste för att individen ska fungera i vardagen. Stout et al.'s (2021) studie på heltidsanställd räddningstjänstpersonal visar att under beredskapen kan konsekvenser bli sämre sömnkvalitet. Detta kan leda till försämring av de kognitiva funktionerna, exempelvis reaktionstid, tankeprocess och koordination. Dessa aspekter är nödvändiga för att kunna utföra ett arbete på bästa möjliga vis, särskilt i de insatser som räddningstjänstpersonal ska utföra. En annan aspekt som är betydande för aktivitetsbalansen, beskriver Håkansson et al. (2019) studie som visar på vikten av att familjeliv och arbete inte tar över varandra, utan en jämn nivå bibehålls samt att fördelningen av hushållsarbetet är jämnt fördelat mellan de samboende. För att om den ena individen får göra mer, kan konsekvenserna bli att aktivitetsbalansen samt hälsan påverkas negativt vilket kan leda till sjukskrivning för

individerna. Nicol och Botterill's (2004) studie visar på att beredskap kan bidra till stress eftersom individerna ska kunna hantera plötsliga kritiska situationer. Beredskapen kan även göra att individerna får svårt att planera aktiviteter, får avbruten sömnrutin samt att egna- och familjeaktiviteter påverkas. Konsekvenser av beredskap kan leda till stress och psykisk ohälsa exempelvis ångest och depression (Nicol & Botterill, 2004). Erlandsson och Persson (2020) beskriver att aktivitetsbalans är en betydande faktor för att främja hälsa och Wilcock och Hocking (2015) belyser att ett sätt att främja hälsan hos individer är att arbeta med hälsofrämjande arbete.

### **Hälsofrämjande arbetsterapi**

World Health Organisation (WHO, 2021) beskriver att hälsofrämjande arbete handlar om att göra det möjligt att öka kontrollen över sin hälsa för att främja den både utifrån individ- och samhällsnivå. Hälsofrämjande arbete innefattar åtgärder som fokuserar på sociala, miljömässiga och ekonomiska aspekter men även på att stärka individens färdigheter och förmågor. Detta för att maximera positiv inverkan på folkhälsa och individens egen hälsa. Wilcock och Hocking (2015) beskriver att arbeta hälsofrämjande innebär att möta många av de sociala, personliga och fysiska krav en individ har för att främja en god hälsa i livet. Enligt Reitz och Graham (2019) kan hälsofrämjande arbete ske på olika sätt exempelvis korta standardiserade insatser eller längre omfattande insatser på mer samhällsnivå än individnivå. Medin och Alexandersson (2000) belyser att hälsofrämjande arbete handlar om att göra individen medveten om sin hälsa i vardagen och för att främja hälsan kan det behövas en stödjande social och fysisk miljö.

Arbetsterapi har fokus på att möjliggöra för de aktiviteter individer både önskar och gör i sin vardag. Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv är det betydande att uppleva mening och värde i sina aktiviteter samt ha en god aktivitetsbalans för att främja hälsa (Erlandsson & Persson, 2020). Arbetsterapeuter har ett klientcentrerat synsätt och arbetar utifrån individ, miljö samt aktivitet. De kan hjälpa till med att anpassa både aktiviteten och miljön samt lära ut strategier för att underlätta eller förbättra aktivitetsutförandet för individer (Gillen, 2019). Genom ett förebyggande arbete med fokus på aktivitetsbalans kan arbetsterapeuter ha en viktig roll i ett hälsofrämjande arbete för att främja individers hälsa och välbefinnande (Håkansson & Wagman, 2022).



## **Problemformulering**

Att undersöka aktivitetsbalansen hos personer som arbetar inom RiB är betydande dels för att som nämnt ovan är tre fjärdedelar av all räddningstjänstpersonal RiB och det är en yrkesgrupp som behövs i samhället för allas trygghet och säkerhet. Som tidigare nämnts kan det vara en utmaning att arbeta under beredskap och få vardagen att fungera exempelvis kan beredskap påverka förmågan att kunna planera sina aktiviteter samt balans mellan arbete och fritid. Även sömnkvaliteten samt utförandet av egna- och familjeaktiviteter kan påverkas. Forskning har som tidigare nämnts visat att aktivitetsbalans är betydande för hälsa och kan främjas genom att ha variation av aktiviteter, balans mellan olika aktivitetskategorier samt upplevelse av mening. Kort sagt kan beredskapen påverka en individs vardag och ur ett arbetsterapeutiskt synsätt är det betydande att ha en god aktivitetsbalans för att inte riskera ohälsa. Den här studien vill bidra med ökad arbetsterapeutisk förståelse kring hur RiB upplever sin aktivitetsbalans under beredskapsveckan, för att i nuläget finns det inte forskning för aktivitetsbalans hos RiB.

## **Syfte**

Syftet är att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans hos Räddningstjänstpersonal i Beredskap.

## **Specifik frågeställning**

Hur upplever räddningstjänstpersonalen sin aktivitetsbalans under veckor de har beredskap?

## **Metod**

Denna studie följer en kvalitativ design och har genomförts som en tvärsnittsstudie för att få individens upplevelse samt erfarenhet för studiens syfte vid ett tillfälle. En induktiv ansats har tillämpats i analysen, eftersom ingen teori användes som utgångspunkt. Detta för att främja en förutsättningslös innehållsanalys av insamlat material. Datainsamlingen gjordes genom semistrukturerade intervjuer för att deltagarna skulle få liknande frågor, få möjlighet till att utveckla sina svar och författarna hade utrymme till att ställa följdfrågor (Patel & Davidson, 2019). Dataanalysen genomfördes genom en kvalitativ innehållsanalys, inkluderande både en manifest och latent innehållsanalys (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017).

## Urval

Studien har genomförts med ett snöbollsurval för att rekrytera deltagare, Kristensson (2014) beskriver det som att kontakt tas med en individ som sedan rekommenderar en annan individ tills önskat antal deltagare i studien uppnåts. Proceduren började med att författarna kontaktade två individer med erfarenhet av att vara RiB. De två tillfrågade individerna fick sedan fråga ytterligare potentiella deltagare samt fråga om författarna fick ta kontakt med dem för vidare information om studien. Författarna tog kontakt via telefonsamtal för att sedan skicka ut ett informationsbrev med studiens syfte, tillvägagångssätt för intervjuerna, att det var frivillig medverkan, deltagarna kunde avbryta när som helst och att intervjuerna skulle spelas in efter tillåtelse och slutligen en tidsbokning för intervjun. Denna procedur fortsatte tills önskat antal deltagare uppnåts. De första åtta deltagarna som författarna fick kontaktuppgifter till deltog i studien och deltagarna i studien hade alla sambo, sex av deltagarna hade barn samt arbetade i olika branscher där författarna har delat in deras ordinarie arbete i kategorier (Tabell 1). Ingen av författarna hade personlig relation till någon av deltagarna som ingick i studien. Intervjuerna genomfördes löpande efter deltagarnas medgivande som undertecknades före intervjuerna. Inklusion- och exklusionskriterier användes för att selektera deltagare för studiens syfte (Kristensson, 2014). Inklusionskriterier för studien var att deltagarna skulle utgå från räddningstjänststationer i Skåne, ha minst ett års erfarenhet av beredskapstjänstgöring, ha ordinarie arbete på minst 80% utöver beredskapen samt både tala och förstå det svenska språket. Kriteriet gällande att deltagarna skulle tjänstgöra i Skåne handlade om att intervjuerna önskades genomföras fysiskt. Gällande krav på minst ett års erfarenhet var för att deltagarna skulle ha fått erfarenhet, vanor och rutiner i tillräckligt stor utsträckning för att kunna svara på frågorna. Att deltagarna skulle arbeta minst 80% var för att det utgör en stor del av vardagen utöver sin beredskap. Kriteriet med det svenska språket var för att deltagarna skulle kunna förstå frågorna och kunna uttrycka sina upplevelser obehindrat. Exklusionskriterier för studien var att räddningstjänstledare inte ingår, detta eftersom de har fler åtagande och annan rutin vid räddningsinsatser.

**Tabell 1**

*Beskrivning av studiedeltagare i relation till sociodemografiska faktorer samt erfarenhet av RiB, N=8.*

	Deltagare, N=8
Kön, n	
Kvinnor	1
Män	7
Familjesituation, n	
Ensamboende	0
Sammanboende	8
Ålder på hemmaboende barn, n	
0–10 år	3
11–17 år	2
18 år <	1
Inga	2
Typ av ordinarie arbete, n	
Markarbetare	4
Lagerarbetare	2
Livsmedelsarbetare	1
El- och energiarbete	1
Omfattning av ordinarie arbete, n	
Deltid (80–90%)	2
Heltid (100%)	6
Erfarenhet av arbete inom RiB, n	
1–5 år	3
6–14 år	3
15–25 år	2

## **Datainsamling**

Datainsamlingen tillämpades med semistrukturerade intervjuer. Inför genomförandet av intervjuerna skapades en intervjuguide innefattande intervjufrågorna i relation till olika teman för att få svar på de frågor som studien syftade till att undersöka (Kristensson, 2014; Se bilaga 1). En testintervju genomfördes med en individ som har erfarenhet av RiB innan datainsamlingen genomfördes för att testa intervjuguiden och resultatet av den intervjun ingick inte i studien. Syftet med testintervjun var att få förståelse för hur frågorna uppfattades av en intervjuperson och om någon fråga behöver justeras, tas bort alternativt läggas till. Efter testintervjun justerade författarna intervjuguiden genom att ta bort enstaka frågor som redan hade besvarats genom andra befintliga frågor och även några följdfrågor ändrades för att få bredare svar. Samtliga åtta intervjuer genomfördes fysiskt på en räddningstjänststation efter önskemål från deltagarna. Intervjuerna hade en genomsnittstid på 34 minuter och varade mellan 20-46 minuter. Samtliga intervjuer spelades in på en av författarnas telefon efter skriftligt samtycke från deltagarna, vilket möjliggjorde transkribering och tolkning. Författarna utförde samtliga intervjuer tillsammans, men under respektive intervju var det en av författarna som ledde och en av författarna som observerade samt tog anteckningar. Samtliga deltagare tillfrågades om författarna fick kontakta dem efter intervjuerna, om kompletterande information behövdes. Allt insamlat material avidentifierades och kodades för att säkerställa deltagarnas konfidentialitet. Sedan förvarades det insamlade, transkriberade materialet samt anteckningarna på en lösenordsskyddad enhet som endast författarna hade tillgång till och efter avslutad studie makuleras insamlat material.

## **Dataanalys**

Den transkriberade datan analyserades genom en kvalitativ innehållsanalys i enlighet med Lundman och Hällgren Graneheim (2017) och påbörjades som en manifest analys för att sedan övergå till en latent analys. Manifest analys innebär att det uppenbara i texten analyseras och latent analys innebär att man tolkar textens bakomliggande innebörd. För att bidra till en förutsättningslös analys tillämpades en induktiv ansats genomgående i hela analysprocessen. Innehållsanalysen skedde i flera steg, där författarna började enskilt med att ta ut de meningsbärande enheterna som handlade om de mest centrala aspekterna för syftet och utgjorde grunden för analysen. Sedan kondenserades de meningsbärande enheterna för att göra datan mer lättförståelig samtidigt som centrala aspekter behölls och nästa steg blev att skapa koder utifrån enheterna enskilt. När koderna jämfördes och tolkades för att sorteras in i

kategorier gjorde författarna detta tillsammans. Efter kategorisering togs liknande kategorier ut genom jämförelse och tolkning som sedan sammanfördes i två olika teman (Tabell 2). Genom att börja enskilt och sedan övergå till att jämföra tillsammans är något som ökar trovärdigheten i studien (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). Författarna har en viss förförståelse för yrket genom bekantas erfarenhet och kunskap. Vid första kategoriseringen när koderna jämfördes och tolkades fick författarna ut 17 kategorier, för att sedan vid en ny jämförelse slog författarna ihop kategorierna ytterligare och fick slutligen ut sex kategorier. Utifrån de sex kategorierna skapades två teman med vardera tre kategorier under varje (Tabell 3). För att underlätta för läsaren har några dialektala och grammatiska justeringar gjorts i citaten.

## Tabell 2

Exempel på analysprocessen

<i>Meningsbärande enhet</i>	<i>Kondenserad</i>	<i>Kod</i>	<i>Kategori</i>	<i>Tema</i>
<i>"Ja men det kan jag ju nog, för ibland känner man sig kanske lite seg eller man har något man funderar på, då kan jag nog gå ut och springa en runda för att återhämta sig" (Deltagare 8)</i>	<i>Återhämtning kan ske genom löpning, för att bli piggare och rensa sina tankar.</i>	<i>Löpning är återhämtande</i>	<i>Aktiviteter för sitt välbefinnande</i>	<i>Görandet under beredskapsveckan</i>
<i>"Ehh ibland är det lite exempelvis när man är ute och springer att man får tänka på liksom att man hinna upp och tillbaka, så man kan inte springa för långt iväg. Man måste alltid ha i åtanke att man ska hinna och orka om det är en bit man ska springa exempel." (Deltagare 5)</i>	<i>Vid löpning behöver man tänka på att man ska hinna upp till stationen.</i>	<i>Behöver tänka på avståndet i aktivitetsutföra -ndet</i>	<i>Begränsning på både egna och familjens aktiviteter</i>	<i>Beredskapsveckan har blivit en del av vardagen</i>

## Forskningsetiska avvägningar

Studien har utgått från de fyra forskningsetiska kraven i enlighet med Patel och Davidson (2019) som är informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekrav. Informationskravet uppfylldes genom att deltagarna fick information med studiens syfte och tillvägagångssätt. Deltagarna fick även information om att studien var frivillig och de när som helst kunde avbryta sin medverkan utan att ange specifika skäl. Samtyckeskravet uppfylldes genom att deltagarna fick underteckna samtyckesblankett innan datainsamlingen genomfördes. Konfidentialitetskravet uppfylldes genom att allt insamlat material avidentifierades och förvarades på en lösenordsskyddad enhet som endast författarna hade tillgång till. Nyttjandekravet uppfylldes genom att alla uppgifter enbart användes för forskning och kommer makuleras efter studien.

Nyttan med studien är att få en inblick i hur RiB upplever sin aktivitetsbalans under beredskapsveckan. Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv har arbetsterapeuter stor kunskap om aktivitetsbalans och dess betydelse för hälsa samt välbefinnande. Detta innebär att arbetsterapeuter kan bidra i ett hälsofrämjande arbete för RiB med kunskap om aktivitetsbalans och stöd i att utforma struktur i vardagen.

## Resultat

Analysen resulterade i två teman, *Beredskapsveckan har blivit en del av vardagen* och *Görandet under beredskapen*, samt tre kategorier under respektive tema (Tabell 3) och resultatet presenteras tillsammans med citat som speglar deltagarnas upplevelser.

### Tabell 3

*Översikt av Tema och tillhörande kategorier*

<i><b>Beredskapsveckan har blivit en del av vardagen</b></i>	<i><b>Görandet under beredskapsveckan</b></i>
<i>Meningsfullhet och delaktighet är betydelsen av beredskapen</i>	<i>Aktiviteter för sitt välbefinnande</i>
<i>Begränsning på både egna och familjens aktiviteter</i>	<i>Beredskapens inverkan på sömn och ordinarie arbete</i>

### **Beredskapsveckan har blivit en del av vardagen**

*Meningsfullhet och delaktighet är betydelsen av beredskapen*

Deltagarna upplevde beredskapen som meningsfull eftersom beredskapen sågs som en livsstil där de fick göra en insats i samhället och fick mer kunskap om exempelvis sjukvård. Det framkom från deltagare att beredskapen innebar att man skulle vara tillgänglig dygnet runt för larm, men en uttryckning kunde bidra till adrenalinpåslag som deltagarna menade var en positiv effekt. Någon deltagare upplevde att det fanns aspekter som kunde påverka aktivitetsbalansen under beredskapen exempelvis att inte hinna med fysisk träning och att vara beroende av anhöriga med barnpassning. Men några deltagare upplevde sin tillvaro under beredskapsveckan som trivsamt och var nöjda med hur en vecka kunde se ut.

*“Att man får chansen till att hjälpa folk och göra något som är betydande, det tycker jag och har alltid tyckt är väldigt fint” - Deltagare 3*

*“Man går ändå med en viss spänning hela tiden och likadant där hemma. Så fort bara man hör ett litet pip, så tror man att man ska iväg eller något från tv:n, så är man alltid på hugget liksom” - Deltagare 1*

Genom beredskapen bildades en gemenskap som bidrog till känslan av delaktighet vilket var en aspekt som framkom från majoriteten av deltagarna. En delaktighet där man kunde reflektera och stödja varandra både under samt efter larm eftersom man inte fick prata med sin familj om insatsen. Delaktigheten var en betydande aspekt för ett fungerande samarbete och välmående i teamet.

*“Att vara delaktig och med i nåt sånt här och kunna bidra, det är fint. Lagarbete”  
- Deltagare 3*

*Begränsning på både egna och familjens aktiviteter*

Beredskapen innebar för många deltagare att de blev bundna på grund av att de behövde befinna sig i närheten av brandstationen och detta ledde till att aktiviteterna för både sig själv

samt familjen kunde begränsas. Någon deltagare upplevde att begränsningen blev mer påtaglig exempelvis vid semestertider, när familjen ville åka iväg. Dock skulle någon vilja vara ledig under sin beredskapsvecka fanns det möjlighet för deltagaren själv att försöka byta bort sin beredskap under den tiden. Några andra aktiviteter som kunde begränsas var exempelvis sociala aktiviteter, dock upplevde deltagarna att aktiviteterna kunde utföras om det var i närheten av brandstationen.

*“Som sagt, en vecka är ju låst ... där jag inte kan ta mig utanför hemmet om jag inte är fem minuter inom räckhåll.” - Deltagare 2*

*“Ibland är det lite exempelvis när man är ute och springer att man får tänka på liksom att man hinna upp och tillbaka, så man kan inte springa för långt iväg. Man måste alltid ha i åtanke att man ska hinna och orka om det är en bit man ska springa exempel” - Deltagare 5*

Två aspekter som framkom från deltagarna som hade hemmaboende barn. Den första aspekten var att de begränsades i att följa med på vissa av barnens aktiviteter och den andra aspekten som framkom var att deltagarna inte kunde vara ensamma med små barn, vilket ledde till att partnern fick ta ett större ansvar med barnen under beredskapsveckan. Det framkom från några deltagare att de försökte vara med barnen under de tillfällena det gick under beredskapsveckan, för att hjälpa till och avlösa sin partner.

*“Jag kan aldrig vara själv med barnen heller. Och det är där min sambo kommer in och den veckan jag har min egen beredskapsvecka så så måste ju båda två vara hemma för att kunna utföra en aktivitet med barnen” - Deltagare 2*

#### *Funktionell beredskapsvecka kräver planering och strategier*

Samtliga deltagare upplevde att planering var en stor aspekt för en fungerande beredskapsvecka, exempelvis att planera in tid för egna aktiviteter som fysisk träning och ordinarie arbete. Gällande deltagarna med barn var det stort fokus på att främst planera för familjens aktiviteter och alla aktiviteter som skulle utföras utanför hemmet. En aspekt som framkom från deltagarna var att det var viktigt att hela familjen var involverad i planeringen eftersom alla påverkades av beredskapen.



*“Och sen utöver det, hur vad heter det, hur veckan ser ut. Så är det ju framförallt att planera aktiviteter för barnen, först och främst. Så man ser eller att jag vill lösa det så bra som möjligt” - Deltagare 3*

Det framkom från deltagarna att de hade olika strategier under beredskapsveckan exempelvis hur man parkerade bilen och placeringen av föremål för att på bästa vis vara förberedd inför larm. Beroende på årstid uppgav någon deltagare att de hade strategier för att på ett säkert och snabbt sätt ta sig fram till brandstationen exempelvis på vinterhalvåret fick de ta hänsyn till vinterväglag.

*“Det skulle vara att man tänker steget före, så man vet var nycklarna är, så man inte börjar krångla med det. Man tänker ju mer än en gång. Så man vet var man har bilen” - Deltagare 6*

Bland samtliga deltagare framkom det att om de behövde avbryta en aktivitet för larm var det inget som påverkade eftersom de var inställda på att det kunde ske. Dock om de skulle bli avbrutna så upplevde deltagarna att det gick bra att börja där de slutade. Dock framkom det att vissa aktiviteter valdes bort för att det inte hade varit bra att behöva avbryta aktiviteten exempelvis att måla en vägg.

*“Oftast är det ju så som jag sa så får jag göra såna grejer som jag kan släppa om det skulle bli. Man kan inte börja plocka itu avloppet på vasken för då blir det inte populärt” -  
Deltagare 4*

## **Görandet under beredskapsveckan**

### *Aktiviteter för sitt välbefinnande*

Återhämtande aktiviteter var något som deltagarna utförde för sin egen skull och som upplevdes vara avkopplande. Exempel på återhämtande aktiviteter som majoriteten av deltagarna uppgav var fysisk träning och umgås med familjen. Att återhämtning var viktigt framkom från deltagarna, för att få mer energi och reflektera över insatserna. Dock varierade det i hur mycket möjlighet till återhämtade aktiviteter de utförde beroende på larmens frekvens.

*“Ja men absolut.. absolut. Och det kan vara en återhämtning och bara ligga och kolla tv*

*också och bara ta det lugnt” - Deltagare 5*

Aktiviteter som framkom från deltagarna som var viktiga och roliga var exempelvis umgås med familjen och fysisk träning, eftersom de gjorde något som de var tillfredsställda med. En annan aktivitet som deltagarna upplevde roliga var när räddningstjänstpersonalen gjorde exempelvis övningar tillsammans. Dessa var även aktiviteter som ingick i upplevelsen av möjligheten till varierande aktiviteter under beredskapsveckan, fler exempel på varierande aktiviteter som deltagarna utförde var fixa i trädgården, matlagning och mecka med bilen.

*“Ja det är ju aktiviteter med barnen som är viktiga och meningsfulla eftersom jag tar den veckan till och då är man bara hemma” - Deltagare 2*

*Beredskapens inverkan på sömn och ordinarie arbete*

Bland deltagarna framkom det varierande upplevelser om hur sömnkvalitet påverkades under beredskapsveckan. Några deltagare upplevde att beredskapen inte påverkade deras sömnkvalitet eftersom de hade många års erfarenhet som har bidragit till ett inre lugn. Dock var det några deltagare som upplevde att sömnkvaliteten kunde påverkas negativt eftersom det fanns en spänning inför utryckningar. En annan aspekt som framkom från deltagarna var om de kom hem sent på kvällen efter ett larm, så kunde det vara svårt att varva ner och få en god sömn för att det var många intryck som skulle bearbetas. Larm på natten kunde innebära minskad eller ingen sömn vilket kunde påverka prestationen upp till några dagar efter gällande vardagliga aktiviteter och arbete.

*“Ett nattlarm så fördärvar det ja, säkert 2 veckor framåt för ens sömn och kropp”*

*- Deltagare 7*

Ett ordinarie arbete utanför beredskapen var något som samtliga deltagare hade. Några deltagare hade beredskap under sin ordinarie arbetstid, medan de deltagarna som hade sitt ordinarie arbete på annan ort bytte bort sin beredskap under den arbetstiden. Deltagarna som bytte bort beredskapen under arbetstiden hade ofta extra bortbytt tid efter arbetets slut för att hinna hem utan att uppleva stress. Bland deltagarna framkom det varierande upplevelser om hur prestationen på arbetet kunde påverkas, några upplevde ingen påverkan medan några upplevde att arbetet kunde påverkas gällande exempelvis trötthet. De flesta deltagarna

upplevde att de hade en förstående arbetsgivare gällande beredskapen vilket skapade en trygghet i att kunna komma försent eller ta ledigt vid behov.

*“Vi har haft en del sena larm som är på natten och där är vissa. Jag kommer ihåg nu ett som påverkade som jag väldigt sliten och trött när jag kom till jobbet” - Deltagare 3*

Det framkom av deltagarna som hade beredskap under ordinarie arbete att under vissa arbetsuppgifter kunde en psykisk påfrestning uppstå över att behöva lämna i en specifik arbetsuppgift för ett larm. Det kunde i vissa fall även vara svårt att hitta tillbaka till sina arbetsuppgifter efter ett larm för att det kunde komma mycket reflektioner och svårigheter gällande koncentration.

*“Sen sticker jag ifrån jobbet och sen så är man iväg och sen kommer man hem beroende på hur långt tid det tar. Sen får man liksom bara hitta in på jobbet igen och fortsätta där man var. Och det kan vara lite ibland, för då är man kanske tankarna någon annanstans så ska man liksom, ibland får man stanna upp liksom, var var jag nu någonstans innan man fortsätter.” - Deltagare 8*

#### *Ökat engagemang för hushållsaktiviteter*

Genomgående från samtliga deltagare framkom det att de spenderade mer tid hemma under beredskapsveckan vilket ökade utförandet och engagemanget av hushållsaktiviteter exempelvis matlagning, städning och tvätt. Det fanns deltagare som upplevde att de gjorde mer hushållsaktiviteter under beredskapsveckan och det ledde till en känsla av att kunna bidra mer för familjen.

*“Mycket hemsysslor blir det för min del i alla fall, för då känner jag att jag har tid för det liksom” - Deltagare 5*

Trots att deltagarna spenderade mer tid i hemmet upplevde de att fördelningen av hushållsaktiviteter var jämn mellan parterna. Det framkom att uppdelningen av aktiviteterna var fördelade utifrån parternas intressen. Dock under beredskapsveckan fick deltagarna ta hänsyn till fördelning av hushållsaktiviteter beroende på partnerns arbetstider och barnens aktiviteter.

*“Ehm, jag har ju svårt att “[skratt]” jag gillar att laga mat så jag har ju svårt att släppa in X (partnern) i köket ... Sen får X (partnern) ju oftast, jag jobbar ju länge vissa dagar till X (tid) ehm, och då får X (partnern) ju fixa mat“ - Deltagare 8*

## Diskussion

### Resultatdiskussion

De resultat som framkom i studien visar på aspekter som både främjar och hindrar aktivitetsbalansen för RiB under beredskapsveckan. Resultatet visar att upplevelsen var att planering krävs för både egna och familjens aktiviteter för att underlätta vardagen och med hjälp av strategier kan främja aktivitetsbalansen. Resultatet visar på att det fanns en varierad upplevelse om sömnkvaliteten blev påverkad under beredskapsveckan och vid en negativ påverkan kunde trötthet påverka dagliga aktiviteter framöver.

#### *Planering för att främja aktivitetsbalansen under beredskapsveckan*

Resultatet visar att en aspekt som samtliga deltagare gjorde under sin beredskapsvecka var att planera och detta krävdes för att ha en fungerande vardag. Vilket stämmer överens med Nicol och Botterill (2004) som belyser att individer med beredskap är i behov av planering för en fungerande tillvaro under sin beredskap. Leufstadius och Argentzell (2020) nämner att utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv har det visat sig att om individer kan planera aktiviteter och få en struktur i vardagen kan detta upplevas som meningsfullt samt att detta är betydande aspekter som främjar individens aktivitetsbalans. Resultatet visar att deltagarna planerade sina olika aktiviteter i en varierande grad, då de tillbringade mer tid i hemmet planerade de in fler hushållsaktiviteter. Deras ordinarie arbete planerades också in under beredskapsveckan för att det var en aktivitet som de måste utföra. Aktiviteter för deltagarnas eget välmående såsom återhämtning, avkoppling och roliga aktiviteter, planerades också in men utfördes i mindre varierande grad. Vikten av att ha en variation av olika aktiviteter i vardagen är enligt Wagman et al. (2012) och Erlandsson och Persson (2020) betydande för att inte riskera aktivitetsobalans, dock belyser Erlandsson och Persson (2020) att beroende på individens livssituation kan det vara svårare att balansera vad individen önskar och måste göra. Deltagarna planerade även för att aktiviteterna skulle kunna avbrytas ifall de fick larm. Nicol och Botterill (2004) belyser att aktiviteter avbryts under beredskapen och detta kan leda till

stress för individen. Resultatet visar att om en aktivitet blev avbruten var det inget som påverkade deras aktivitetsbalans, eftersom de var inställda på att det kunde hända.

Något som också framkom från resultatet var att de behövde planera för att vara i närheten av brandstationen i alla aktiviteter de utförde, eftersom de skulle vara tillgängliga för att åka på uttryckning. Detta stämmer överens med Ziebertz et al. (2015) om att beredskapen innebär att individerna ska vara tillgängliga och vara i närheten för larm. Deltagarna planerade mycket för att få beredskapsveckan att fungera eftersom de ansåg att beredskapen var en meningsfull aktivitet samt en livsstil för dem. Enligt Leufstadius och Argentzell (2020) är meningsfulla aktiviteter oftast något man associerar med ens identitet och aktiviteter som man har haft länge i sin aktivitetsrepertoar, att vara engagerad i meningsfull aktivitet främjar välbefinnande och hälsa. Håkansson et al.'s (2009) studie visar på att hälsa kan främjas genom att meningsfulla aktiviteter samspelar med aktivitetsbalans i vardagen. Det framkom i resultatet att planering krävdes för familjens aktiviteter, främst för barnens aktiviteter under beredskapsveckan. Deltagarna kunde missa barnens aktiviteter både för de var ute på larm men också för de var tvungna att vara i närheten av brandstationen för eventuella larm, vilket ledde till att partnern fick köra till barnens aktiviteter. Detta stämmer överens med studien av Emmett et al. (2013) som belyser att beredskap kan påverka familjens aktiviteter eftersom personerna behöver vara i närheten av sitt beredskapsarbete. Deltagarna visste aldrig när larmen kom, så de fick även planera för att aldrig vara själv med små barn vilket även ledde till att sambon fick ta ett större ansvar eftersom de var tvungna att också vara hemma. Om en av parterna i ett förhållande gör mer av hushållsaktiviteter exempelvis ta hand om barn, kan detta enligt Wagman et al. (2017) leda till en negativ påverkan på hälsan för den individen. Jämfört med om det hade varit en jämn fördelning, då parterna hade upplevt mer välbefinnande i vardagen. Resultatet visar på att deltagarna försökte hjälpa till så mycket de kunde med barnen under tiden de var hemma och försökte även avlösa sin sambo i den mån det gick. Enligt Emmett et al. (2013) var en betydande faktor för individer med beredskap att planera för tid med barnen, för att kunna spendera så mycket tid som möjligt. Dock upplevde deltagarna att de inte kunde bidra lika mycket med barnen som de velat under beredskapsveckan. Matuska och Barrett (2019) belyser att familjens rutiner är betydande både för individen samt familjens välbefinnande och om en individ inte upplever välbefinnande kan det vara en faktor till att riskera aktivitetsobalans.

Resultatet visar på att några deltagare kände att de var nöjda med hur deras beredskapsvecka såg ut och enligt Eklund (2020) är aktivitetsbalans subjektiv utifrån varje individ. I resultatet framkom det att deltagarna planerade för att ha en variation i sina aktiviteter men där det fanns aktivitetskategorier, hushåll och arbete, som utgjorde majoriteten av aktiviteterna under beredskapsveckan. Detta kan utifrån ett arbetsterapeutiskt helhetsperspektiv ses som en aktivitetsobalans om det inte är en jämn balans mellan aktivitetskategorier under en längre tid (Eklund et al., 2017; Wagman et al., 2012). Arbetsterapeuter kan arbeta med individer både i förebyggande och i rehabiliterande syfte (Matuska & Barrett, 2019). För att främja deltagarnas aktivitetsbalans, hade arbetsterapeuter kunnat informera om vikten av att ha en god aktivitetsbalans (Reitz et al., 2020). Med olika bedömningsinstrument kan arbetsterapeuter kartlägga hur individer upplever sin aktivitetsbalans utifrån exempelvis hur balanserad samt hur variationen av olika aktiviteter är och hur de upplever värdet i aktiviteterna som utförs (Eklund, 2020). Enligt Matuska och Barrett (2019) kan arbetsterapeuter även utforma strategier för att förbättra aktivitetsutförande, detta för att främja aktivitetsbalansen och livskvaliteten i vardagen.

#### *Sömnens betydelse och påverkan*

Resultatet visar att sömnen var en annan betydande aspekt för deltagarna. Det fanns deltagare som inte upplevde att sömnkvaliteten blev påverkad under beredskapsveckan eftersom de hade fått erfarenhet och funnit en trygghet i beredskapen. Dock visade resultatet också att det fanns deltagare som upplevde en påverkan på deras sömnkvalitet gällande olika faktorer, exempelvis spänning inför att det kunde komma en uttryckningssignal. Detta stämmer överens med Vincent et al. (2021) studie där beredskap kan påverka sömnen både av att få larm men också väntan på larm. Efter en slutförd insats beskrev deltagarna att det var svårt att varva ner om man kom hem sent på kvällen och skulle sova. Att ha svårt att somna om är något som Vincent et al. (2021) också belyser om att det kan finnas stressrelaterade aspekter som påverkar nedvarvning. Resultatet visar att ett larm på natten kunde innebära minskad sömn eller ingen sömn alls, eftersom de kom hem sent och sedan skulle åka till sitt ordinarie arbete på morgonen. Om sömnen blev påverkad kunde deltagarna uppleva en trötthet både dagen efter, men även flera dagar senare. Enligt Watkins et al. (2021) kan en längre sömnbrist främst påverka humöret, men även försämrade kognitiva, mentala och fysiska funktioner hos individen. Enligt Eklund (2020) kan individer som inte använder sina förmågor fullt ut riskera aktivitetsobalans och därmed inte uppleva välbefinnande. Aktivitetsobalans kan också uppstå

om individen inte har balans mellan exempelvis sömn och arbete. Resultatet visar även på att tröttheten kunde påverka utförandet av vardagliga aktiviteter. Detta går i enlighet med Erlandsson och Persson (2020) och Eklund et al. (2017) att sömn är en viktig aspekt för att orka utföra andra aktiviteter i sin vardag.

Utifrån resultatet hade alla deltagarna en samboende och när deltagarna upplevde en trötthet efter minskad sömn, kunde det leda till att de behövde mer vila under de kommande dagarna. Watkins et al. (2021) nämner att minskad sömn för en individ kan påverka hela familjen för att partnern fick ta ett större ansvar i hemmet när individen behövde återhämta sig efter en insats. Resultatet visar på att samtliga deltagare hade ett ordinarie arbete utöver sin beredskap och upplevde att arbetet gällande prestationen samt kollegorna kunde påverkas. Eftersom de var trötta efter ett larm på natten som hade lett till minskad eller ingen sömn alternativt att de kom senare till arbetet. Detta stämmer överens med Paterson et al. (2016) studie där det visade på att arbetet kunde påverkas av individens trötthet under beredskapen. Samtliga deltagare hade återhämtande aktiviteter, exempelvis fysiska aktiviteter, för att få mer ork i sin vardag efter minskad sömn. Detta är enligt Leufstadius och Argentzell (2020) en aktivitet som många individer har för att få mer energi och sömn är ett av individens basala behov i vardagen samt är betydande för att bibehålla hälsan.

Som resultatet visat kan sömnen vara en aspekt som kan påverka deltagarnas aktivitetsbalans och enligt Solet (2019) är sömn en betydande aspekt för att främja aktivitetsbalansen genom att ha en konsekvent sömnrutin utan störningar under natten. I enlighet med MSB (2020b) utbildningsplan för RiB finns ingen utbildning om sömn och hur den kan påverka individens hälsa. Enligt Fung et al. (2013) samt Ho och Siu (2018) har arbetsterapeuter god kunskap om sömnens betydelse för att få en bättre fungerande vardag. Genom att kartlägga olika miljöfaktorer som kan påverka sömnen kan arbetsterapeuten se om det finns något i miljön som kan förändras för att främja sömnkvaliteten. Därefter kan handlingsstrategier utarbetas för att exempelvis hantera trötthet när sömnen påverkats. Ho och Siu (2018) belyser även att vid behov kan utprovning av hjälpmedel utföras för att underlätta för en bättre sömnkvalitet.

### **Metoddiskussion**

Studien genomfördes med en kvalitativ metod som innefattade semistrukturerade intervjuer, vilket överensstämmer med Kristensson (2014) som en lämplig metod för att fånga individers

upplevelser och erfarenheter i relation till ett syfte. Semistrukturerade intervjuer valdes till studien framför enkätundersökning med den motivation som Patel och Davidson (2019) beskriver, det vill säga att det ger möjlighet att ställa öppna frågor, följdfrågor, ge möjlighet till omformulering av frågor vid behov samt möjlighet att få djupare svar.

Urvalsmetoden som valdes i den aktuella studien var snöbollsurvalet. Detta som Kristensson (2014) belyser angående svårigheter att rekrytera deltagare till en studie ofta underlättas av denna urvalsmetod med rekommendationer av deltagare till nya deltagare och den ansågs passande för området studien undersöker. Författarna kontaktade en individ med erfarenhet av att vara RiB som i sin tur rekommenderade andra individer, och enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2017) stärks giltigheten i studien av att hitta deltagare som har erfarenhet samt som frivilligt ställer upp på att intervjuas, detta är en förutsättning för ett bra resultat. I urvalet strävade författarna efter en så stor variation på deltagarna som möjligt men med hänsyn till tidsaspekten valdes de första åtta deltagarna som författarna fick kontakt med. Ett varierat urval är något som Kristensson (2014) beskriver ökar tillförlitligheten genom att få större perspektiv på studiens syfte. Deltagarna hade en variation av antal år av erfarenhet av RiB, familjesituation och ordinarie arbete. Men för att få större variation samt bredare perspektiv av erfarenhet hade författarna kunnat rekrytera deltagare från hela landet och inte bara i Skåne. Författarna har beskrivit deltagarna i en tydlig tabell som enligt Kristensson (2014) stärker överförbarheten för att läsaren ska få en tydlig överblick över gruppen deltagare samt för att kunna göra bedömning om överförbarheten på resultaten för annan användning.

Författarna skapade en intervjuguide som användes under intervjuerna som i enlighet med Kristensson (2014) handlar om att underlätta för författarna under intervjun och ha ämnen som grundar sig i studiens syfte. Intervjuguiden innehöll till största del öppna frågor indelade i ämne med utgångspunkt i aktivitetsbalans och olika aktivitetskategorier. I intervjuguiden fanns dock några frågor som inte var öppna frågor och det kan vara en svaghet, Kristensson (2014) nämner till exempel att med till skillnad från öppna frågor får inte deltagarna möjligheten att svara fritt och djupgående, men då behövs följdfrågor för att få deltagaren att utveckla sitt svar på frågan. Att deltagarna fick svara fritt stärker tillförlitligheten i studien eftersom det är svar från deltagarnas egna upplevelser vilket framkommer i resultatet. Alla deltagare fick samma frågor vilket i enlighet med Kristensson (2014) stärker giltigheten, dock kunde i vissa fall deltagarna få olika följdfrågor, vilket kan påverka giltigheten negativt.



Deltagarna fick själv välja plats för intervjun och valde en plats där ingen störde, detta är enligt Kristensson (2014) förutsättningar för en lyckad intervju. Samtliga intervjuer spelades in efter samtycke, i syfte att kunna samla in data inför analysen samt minska risken för missförstånd, enligt Kristensson (2014) är detta nödvändigt för lyckad datainsamling. Författarna upplevde sig ovana att intervjua, vilket kan ses som en svaghet med studien. Kristensson (2014) menar att intervjua är komplext och att en bra intervjuare ska visa god kompetens om området, ska kunna strukturera intervjun samt kunna samverka med den som intervjuas vilket generellt kan antas kräver övning och vana. Därför valde författarna att genomföra intervjuerna tillsammans för att kunna komplettera varandra i denna ovana situation och skapa sig en gemensam uppfattning om relevanta följdfrågor. Författarna upplevde att intervjuernas kvalitet förbättrades i takt med att fler intervjuer genomfördes. En testintervju genomfördes innan datainsamlingen till studien påbörjades och Kristensson (2014) menar att det är bra för att bli bekvämare i rollen som intervjuare samt att testa intervjuguiden. Denna testintervju kan främst ses som ett sätt att testa intervjuguiden. För slutsatsen är att åtminstone vars en testintervju hade behövts genomföras för att båda författarna skulle ha en möjlighet att känna sig mer trygga i rollen som intervjuare. Författarna dokumenterade och redovisade hur länge varje intervju varade, vilket enligt Kristensson (2014) är något som stärker tillförlitligheten i resultatet.

Samtlig insamlad data transkriberades för att sedan analyseras genom en kvalitativ innehållsanalys (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). I enlighet med Kristensson (2014) är innehållsanalys en lämplig process att använda när texter ska analyseras och att börja med en manifest innehållsanalys för att övergå till en latent innehållsanalys är ett lämpligt tillvägagångssätt i analysprocessen, vilket författarna gjorde. Författarna använde en induktiv ansats genom hela innehållsanalysen vilket i enlighet med Patel och Davidson (2019) innebär en förutsättningslös analys. Författarna genomförde stegen fram till och med kodningen enskilt, för att sedan göra en jämförelse och i nästa steg tolka kategorierna samt tema gemensamt. Detta förklarar Kristensson (2014) är triangulering och stärker verifierbarheten samt tillförlitligheten i studien. Författarna upplevde en svårighet i steget mellan kodning och sammanförandet av teman, vilket kan förklaras av oerfarenheten hos författarna i att utföra detta. Dock belyser Kristensson (2014) att en kvalitativ innehållsanalys är en bra metod för nybörjare för att hitta mönster, likheter eller skillnader i texterna, men att det också kan vara

en svår process. För att tydliggöra analysprocessen gjordes en tabell med exempel ur analysprocessen, detta är något som enligt Kristensson (2014) stärker tillförlitligheten i studien. I resultatet presenteras citat från samtliga deltagarna och detta är något som Kristensson (2014) beskriver ökar verifierbarheten genom att framför allt tydliggöra att citaten och resultatet speglar varandra.

## Slutsats och implikationer

Deltagarna i denna studie upplevde att aktivitetsbalansen under beredskapsveckan krävde planering för en fungerande vecka både för individen samt familjen och det fanns strategier för att underlätta aktiviteter i samband med en utryckning. Upplevelsen av att känna sig bunden till den brandstation man utgick från begränsade aktiviteter utanför hemmet. Även sömnpåverkan under beredskapsveckan i relation till larm och spänning kunde ge konsekvenser för utförandet i vardagliga aktiviteter.

Arbetsterapeuter har en god kunskap om aktivitetsbalansen och sömnen betydelse för en fungerande vardag. Utifrån ett hälsofrämjande perspektiv kan arbetsterapeuter bidra i arbetet med att utbilda personal inför deras anställning inom RiB och utforma strategier för en bättre strukturerad vardag under beredskapen. Ett förslag på intervention är att redan under grundutbildningen för RiB kan arbetsterapeuten hålla i ett delmoment gällande aktivitetsbalans och hälsa. Därefter kan arbetsterapeuter finnas tillgängliga och följa upp om behov uppstår för att hjälpa till med struktur samt strategier för att främja aktivitetsbalansen.

Vidare forskning krävs för att i större utsträckning undersöka och få ett bredare perspektiv på aktivitetsbalansen hos RiB. Fortsatt forskningsområde hade kunnat genomförts gällande hur aktivitetsbalansen är hos partnern för att få deras perspektiv och se hur de påverkas av beredskapen. Mer forskning kan leda till bättre och djupare förståelse för hur vardagen för individen fungerar under beredskapsveckor. Sammanfattningsvis är en välfungerande vardag och en god aktivitetsbalans en betydande aspekt för att främja hälsa samt välbefinnande utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

## Referenser

Eklund, M. (2020). Aktivitetsmönster och aktivitetsbalans. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation – mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 181–195). Studentlitteratur.

Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L.-K., & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational theory practice.

*Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 24(1), 41-56.

<https://doi.org/10.1080/11038128.2016.1224271>

Emmett, B. M., Dovey, S. M., & Wheeler, B. J. (2013). After-hours on-call: the effect on paediatricians' spouses and families. *Journal of paediatrics and child health*, 49(3), 246–250.

<https://doi.org/10.1111/jpc.12108>

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

Fung, C., Wiseman-Hakes, C., Stergiou-Kita, M., Nguyen, M., & Colantonio, A. (2013).

Time to wake up: bridging the gap between theory and practice for sleep in occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 76(8), 384–386. [https://doi-](https://doi.org/10.1080/030802213X13757040168432)

[org.ludwig.lub.lu.se/10.4276/030802213X13757040168432](https://doi.org/10.1080/030802213X13757040168432)

Gillen, G. (2019). Occupational Therapy Interventions for Individuals. I B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational therapy* (13 uppl., s. 413-435). Wolters Kluwer.

Hasslevall, K., & Göransson, A-L. (Red.). (2008). *Räddningstjänst i samverkan: ansvar och uppgifter för räddningstjänstansvariga myndigheter och samverkande organisationer*. (2 uppl.) Räddningsverket. <https://www.msb.se/ribdata/filer/pdf/24108.pdf>

Ho, E. C. M., & Siu, A. M. H. (2018). Occupational Therapy Practice in Sleep Management: A Review of Conceptual Models and Research Evidence. *Occupational therapy international*, 2018, 8637498. <https://doi.org/10.1155/2018/8637498>

Håkansson, C., Lissner, L., Björkelund, C., & Sonn, U. (2009). Engagement in patterns of daily occupations and perceived health among women of working age. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 16(2), 110–117. <https://doi.org/10.1080/11038120802572494>

Håkansson, C., Milevi, S., Eek, F., Oudin, A., & Wagman, P. (2019). Occupational balance, work and life satisfaction in working cohabiting parents in Sweden. *Scandinavian journal of public health*, 47(3), 366–374. <https://doi.org/10.1177/1403494819828870>

Håkansson, C., & Wagman, P. (2022). Aktivitetsbalans i hälsofrämjande arbetsterapi. I P. Wagman (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (s. 27–36). Sveriges arbetsterapeuter.

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

*Lag om skydd mot olyckor* (SFS 2003:778). Försvarsdepartementet.

[https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003778-om-skydd-mot-olyckor\\_sfs-2003-778#K3](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003778-om-skydd-mot-olyckor_sfs-2003-778#K3)

Leufstadius, C., & Argentzell, E. (2020). Meningsfull aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet och relation – mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 221–237). Studentlitteratur.

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund-Nielsen & M. Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (3 uppl., s. 219–234). Studentlitteratur.

Magnusson, L., Håkansson, C., Brandt, S., Öberg, M., & Orban, K. (2021). Occupational balance and sleep among women. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 28(8), 643–651. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1721558>

Matuska, K., & Barrett, K. (2019). Patterns of occupation. In B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational therapy* (13 uppl., s. 212 – 222). Wolters Kluwer.

Medin, J., & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*. Studentlitteratur.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. (26 juni 2020a). *Räddningstjänst och räddningsinsatser*. <https://www.msb.se/sv/amnesomraden/skydd-mot-olyckor-och-farliga-amnen/raddningstjanst-och-raddningsinsatser/>

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. (16 december 2020b). *Utbildningsplan - Grundutbildning för Räddningstjänstpersonal i Beredskap, Grib*. <https://www.msb.se/siteassets/dokument/utbildning-och-ovning/alla-utbildningar/utbildningsplan--grundutbildning-for-raddningstjanstper.pdf>

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap [MSB]. (februari 2022). *Årsredovisning 2021* (Publikationsnummer: MSB1921). [https://www.msb.se/siteassets/dokument/om-msb/vart-uppdrag/arsredovisningar/msb1921\\_arsredovisning\\_2021.pdf](https://www.msb.se/siteassets/dokument/om-msb/vart-uppdrag/arsredovisningar/msb1921_arsredovisning_2021.pdf)

Nicol, A. M., & Botterill, J. S. (2004). On-call work and health: a review. *Environmental health: a global access science source*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-3-15>

Oldenburg, M., Belz, L., Barbarewicz, F., Harth, V., & Jensen, H. J. (2020). Work profile of maritime pilots in Germany. *International maritime health*, 71(4), 275–277. <https://doi.org/10.5603/IMH.2020.0046>

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5 uppl.). Studentlitteratur.

Paterson, J. L., Aisbett, B., & Ferguson, S. A. (2016). Sound the alarm: Health and safety risks associated with alarm response for salaried and retained metropolitan firefighters. *Safety Science*, 82, 174–181. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.ssci.2015.09.024>

Reitz, S. M., & Graham, K. (2019). Health promotion theories. I B.A.B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 675-692). Wolter Kluwer.

Reitz, S. M., Scaffa, M. E., Commission on Practice., & Dorsey, J. (2020). Occupational Therapy in the Promotion of Health and Well-Being. *The American journal of occupational therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association*, 74(3), 7403420010p1–7403420010p14. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.743003>

Solet, J. M. (2019). Sleep and Rest. I B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational therapy* (13 uppl., s. 828-846). Wolters Kluwer.

Stout, J. W., Beidel, D. C., Brush, D., & Bowers, C. (2021). Sleep disturbance and cognitive functioning among firefighters. *Journal of health psychology*, 26(12), 2248–2259. <https://doi.org/10.1177/1359105320909861>

Sydöstra Skånes Räddningstjänstförbund. (29 juli 2022). *Vill du bli framtidens deltidsbrandman?*. <https://sorf.se/deltidsbrandman-2/>

Vincent, G. E., Kovac, K., Signal, L., Reynolds, A. C., Paterson, J., Sprajcer, M., & Ferguson, S. A. (2021). What Factors Influence the Sleep of On-call Workers?. *Behavioral sleep medicine*, 19(2), 255–272. <https://doi.org/10.1080/15402002.2020.1733575>

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: a concept analysis. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 19(4), 322–327. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>

Wagman, P., Nordin, M., Alfredsson, L., Westerholm, P. J., & Fransson, E. I. (2017). Domestic work division and satisfaction in cohabiting adults: Associations with life

satisfaction and self-rated health. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 24(1), 24–31. <https://doi.org/10.1080/11038128.2016.1217926>

Watkins, S. L., Shannon, M. A., Hurtado, D. A., Shea, S. A., & Bowles, N. P. (2021). Interactions between home, work, and sleep among firefighters. *American journal of industrial medicine*, 64(2), 137–148. <https://doi.org/10.1002/ajim.23194>

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health*. (3 uppl.). SLACK.

World Health Organization. (2021). *Health Promotion Glossary of Terms 2021* (WHO/HPR/HEP/98.1). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>

Ziebertz, C. M., van Hooff, M. L., Beckers, D. G., Hooftman, W. E., Kompier, M. A., & Geurts, S. A. (2015). The Relationship of On-Call Work with Fatigue, Work-Home Interference, and Perceived Performance Difficulties. *BioMed research international*, 2015, Artikel 643413. <https://doi.org/10.1155/2015/643413>

### **Intervjufrågor**

#### **Syfte**

Syftet är att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans hos Räddningstjänstpersonal i Beredskap.

*Frågeställningar:* Hur upplever räddningstjänstpersonalen sin aktivitetsbalans under veckor de har beredskap?

**Datum:**

**Tid för intervju:**

#### **Allmänt**

Ange kön:

Är du sambo eller ensamboende?:

Antal barn/ålder: Hemmaboende barn?

Ange erfarenhet av Räddningstjänst i Beredskap:

Mellan 1-5 år: ( ) Mellan 6-14 år: ( ) Mer än 15 år: ( )

Ange procent på arbetet utöver beredskapen:

Vad arbetar du med som ordinarie arbete?:

#### **Inledande**

1. Hur kom det sig att du började arbeta som RiB?
2. Vad innebär beredskapen för dig?
3. Kan du berätta hur en typisk vecka ser ut under beredskapen i stora drag?  
*Ev. Följdfråga: Vill du utveckla?*

#### **Aktivitetsbalans**

4. Hur upplever du möjligheten att ha en variation av olika aktiviteter under beredskapsveckan? ex, arbete som du behöver göra, hushållsaktiviteter, fritidsaktiviteter

*Följdfråga:* Om bra, vad är det för typ av aktiviteter som du har variation mellan?



Om inte, vad är det du saknar?

5. Om du får ett larm och behöver exempelvis avbryta en aktivitet, hur tror du att det påverkar din aktivitetsbalans?

**Skötselaktiviteter** (Ta hand om sig själv, hushåll, barn och husdjur)

6. Gällande att ta hand om sig själv, hushållet ev. barn och husdjur, hur är din upplevelse av möjligheten till de aktiviteterna under beredskapsveckan?

*Följdfråga:* Hur tror du att detta påverkar din/er aktivitetsbalans?

- *Följdfråga till Sambo:* På vilket sätt upplever du fördelning av hushållssysslorna under beredskapen?

**Arbetsaktiviteter** (Bidrar till individens ekonomi exempelvis betalt arbete)

7. Upplever du att din prestation på arbetet kan påverkas under beredskapsveckan?

*Följdfråga:* Om ja, på vilket sätt?

Om nej, kan du förklara varför det inte påverkar arbetet?

**Lekaktiviteter** (Aktiviteter upplevs tillfredsställande och roande)

8. Kan du ge exempel på aktiviteter som du gör under beredskapsvecka som du tycker är roliga?

**Rekreativa aktiviteter** (Stillsamma och avkopplande aktiviteter som individen väljer själv)

9. När eller i vilka aktiviteter upplever du att du kan koppla av under beredskapsveckan?

*Följdfråga:* Upplever du att dessa aktiviteter också ger dig återhämtning, eller finns det andra aktiviteter som gör det?

**Sömn**

10. På vilket sätt upplever du din kvalitet på sömnen under beredskapsveckan?

*Följdfråga:* Påverkar det dina andra aktiviteter ex, arbete, hushållssysslor, fritid under beredskapsveckan?

**Övrigt**

11. Upplever du att du gör sociala aktiviteter under beredskapsveckan?

*Följdfråga:* Ge gärna exempel på aktiviteterna.

Om nej, varför gör du inte dem?

12. Kan du ge exempel på aktiviteter som är viktiga och meningsfulla för dig som du gör under beredskapsveckan?

*Följdfråga:* Om de inte har, är det för att du inte har någon aktivitet som är viktig och meningsfull för dig?

13. Nu har vi pratat om olika delar av din aktivitetsbalans ex, din sömn, återhämtning, arbete, hushållssysslor, meningsfulla aktiviteter.

Upplever du att det finns något som du hade velat ändra på för att främja din aktivitetsbalans under beredskapsveckan?

*Följdfråga:* Om ja, vad är det som gör att du inte ändrar på det?

### **Avslutande**

14. Är det något du skulle vilja lägga till innan vi avslutar?

15. Är det okej om jag återkommer till dig om jag skulle komma på att jag behöver kompletterande information?

