



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

En kartläggning av arbetsterapeutens arbete med vuxna som lever med övervikt eller obesitas

En litteraturöversikt

Författare: Elina Storm och Linn Stenberg

Handledare: Maria Haage

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Hösten 2023

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

En kartläggning av arbetsterapeutens arbete med vuxna som lever med övervikt eller obesitas

En litteraturöversikt

Författare: Elina Storm och Linn Stenberg
Handledare: Maria Haage
Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturstudie
Hösten 2023

Abstrakt

Bakgrund: Övervikt och obesitas är ett växande problem i samhället och anses vara ett folkhälsoproblem. Över hälften av Sveriges befolkning lever idag med övervikt eller obesitas. Arbetsterapeutens roll är att stödja individer i förändringsarbete för att främja hälsa och möjlighet till deltagande i meningsfulla aktiviteter.

Syfte: Litteraturöversikten syftar till att kartlägga faktorer som arbetsterapeuter bör beakta i arbetet med vuxna som lever med övervikt eller obesitas.

Metod: Litteraturöversikten genomfördes med en induktiv ansats. Totalt samlades 15 kvalitativa och kvantitativa artiklar in till resultatet.

Resultat: Tre huvudkategorier och åtta underkategorier skapades. *Faktorer som påverkar livsstilsförändringar* visade på motivation till förändring, insikt och förståelse, utmaning på rätt nivå och stödjande interventioner. *Hinder och resurser i miljön* beskriver den fysiska och psykosociala miljöns inverkan. *Aktivitetens betydelse för en hållbar livsstil* belyser meningsfulla aktiviteter och aktivitetsbalans samt vanor och rutiner.

Slutsats: En större förståelse för vad som är viktiga aspekter att beakta hos personer med övervikt eller obesitas har framkommit. Resultatet av denna översikt visar att interventioner med fokus på förändring i vardagens aktiviteter har en större effekt än interventioner som enbart fokuserar på viktminskning.

Nyckelord:

(arbetsterapi, obesitas, vuxna, övervikt)

A mapping of the occupational therapist's work with adults living with overweight or obesity.

A literature review

Author: Elina Storm och Linn Stenberg
Supervisor: Maria Haage
Bachelor thesis, Literature study
Fall 2023

Abstract

Background: Overweight and obesity is increasing and are regarded as public health problems. Currently, over half of Sweden's population lives with overweight or obesity. The occupational therapist's role is to support individuals in the process of change to promote health and facilitate participation in meaningful activities.

Aim: The aim of this literature review was to outline factors that occupational therapists should consider in their work with adults living with overweight or obesity.

Method: The literature review was conducted using an inductive approach. A total of 15 qualitative and quantitative articles were collected for the review.

Result: Three main categories and eight subcategories were established. *Factors influencing lifestyle changes* indicate motivation for change, insight and understanding, challenges at the right level, and supportive interventions. *Obstacles and resources in the environment* describe the impact of the physical and psychosocial environment. *The significance of activities for a sustainable lifestyle* highlights meaningful activities and activity balance, as well as habits and routines. The results of the literature review provide a deeper understanding of crucial aspects to consider for individuals with overweight or obesity.

Conclusion: The findings suggest that interventions focusing on changes in everyday activities have a greater impact than interventions solely focused on weight loss.

Keywords

(adults, obesity, occupational therapy, overweight)

Lund University
Faculty of Medicine
Program Committee for Rehabilitation
Box 157, S-221 00 LUND

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Introduktion	3
Bakgrund	3
Övervikt och obesitas	3
Arbetsterapi och arbetsterapeutiska interventioner	4
Problemformulering	6
Syfte	6
Metod	6
Urval	7
Datainsamling	7
Dataanalys	10
Forskningsetiska avvägningar	10
Resultat	11
Faktorer som påverkar livsstilsförändringar	12
Motivation till förändring	12
Insikt och förståelse	12
Utmaning på rätt nivå	14
Stödjande interventioner	15
Hinder och resurser i miljön	16
Den fysiska miljön	16
Den psykosociala miljön	16
Aktiviteters betydelse för en hållbar livsstil	18
Meningsfulla aktiviteter och aktivitetsbalans	18
Vanor och rutiner	19

Diskussion	20
Resultatdiskussion.....	20
Metoddiskussion.....	25
Slutsats och implikationer	27
Referenser.....	28
Bilaga 1 <i>Artikelmatris</i>	38

Introduktion

Övervikt och obesitas är ett växande problem i samhället, både i Sverige och i världen. En sammanställning från 2016 visar att 1,9 miljarder vuxna är överviktiga och 650 miljoner människor lever med obesitas i världen (World Health Organisation [WHO], 2021). Hälften av alla vuxna i Sverige lever med övervikt eller obesitas (Folkhälsomyndigheten, 2023a). WHO:s (2021) definition av övervikt och obesitas är att ha en stor ansamling kroppsfett som kan vara skadlig för hälsan. Övervikt och obesitas räknas ut med hjälp av Body Mass Index (BMI) som bygger på förhållandet mellan längd och vikt. Ett BMI över 25 klassas som övervikt och det krävs ett BMI på över 30 för att få diagnosen obesitas (WHO, 2021). Det är däremot viktigt att känna till att denna mätmetod inte tar hänsyn till individens kroppsbyggnad och mäter inte mängden fett eller muskler (Livsmedelsverket, 2023). Därför brukar metoden kompletteras med att mäta midjemåttet då fettets placering på kroppen också har en betydelse för hälsoriskerna. Midjemått för kvinnor över 88 cm och för män 104 cm räknas som ett tecken på övervikt (Livsmedelsverket, 2023). Obesitas klassas som en kronisk sjukdom då det oftast krävs en långvarig behandling och kan leda till en ökad risk att drabbas av diabetes typ 2, cancer och hjärtkärlsjukdomar (Folkhälsomyndigheten, 2023b). I Socialstyrelsen *Nationella riktlinjer för prevention och behandling mot ohälsosamma levnadsvanor* beskrivs hur ohälsosamma levnadsvanor ligger till grund för många av dagens folksjukdomar. De olika folksjukdomarna utgör tillsammans en femtedel av sjukdomsburden i Sverige. Exempel på ohälsosamma levnadsvanor är otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Ohälsosamma matvanor och brist på fysisk aktivitet är kopplat till att människor drabbas av övervikt och obesitas (Socialstyrelsen, 2018).

Bakgrund

Övervikt och obesitas

Bidragande orsaker till utvecklingen av obesitas kan vara genetiska, fysiologiska, beteendemässiga och miljömässiga (American Psychiatric Association, 2022). Studier visar att socioekonomiska motgångar och negativa psykologiska upplevelser kan vara en annan bidragande faktor. Danese och Tan (2014) visar att det finns en koppling mellan trauman i barndomen och obesitas i vuxen ålder. Magallares och Pais-Ribeiro (2013) beskriver att det

finns en korrelation mellan obesitas och psykiska och psykosociala svårigheter då många som lider av obesitas även har en ätstörningsproblematik. Även American Psychiatric Association (2022) trycker på att det finns en koppling mellan obesitas och olika psykiska störningar, exempelvis hetsättningsstörning. Hemmingsson (2014) beskriver att barn som har upplevt svår psykologisk och emotionell stress under sin barndom ökar risken att drabbas av en ätstörning eller att överkonsumera ohälsosam mat senare i livet. Studier visar också att personer som utvecklar ätstörningar har en negativ självbild (Björck et al., 2003). Överätande kan vara en coping-strategi för att hantera trauman och kan vara en orsak till att drabbas av obesitas. Det kan i sin tur öka risken för att utsättas för mobbning, vikt-stigma och låg självkänsla (Emmer et al., 2019). Vidare finns det en rad studier som beskriver stress som en bakomliggande orsak till att personer drabbas av obesitas (Geda et al., 2022; Tomiyama, 2019).

Människor som lever med övervikt har rapporterat att det finns en stor stigmatisering och diskriminering kopplat till deras kroppar, vilket påverkar deras vardag och hälsa negativt (Puhl & Heuer, 2009). Enligt Goffman (2020) innebär stigma att en individ pekas ut som avvikande från den rådande normen i en specifik kontext. Stigmatisering innebär att få en oönskad social stämpel som kan vara kopplad till kroppsliga avvikelser, individens karaktärsdrag eller individens grupptillhörighet. Enligt Yau och Potenza (2013) är orsaken till ohälsosamma matvanor komplex då flera livsstils- och miljöfaktorer spelar in. För att kunna hjälpa och stötta människor som lever med ohälsosamma matvanor behövs en förståelse för de inre och yttre faktorer som påverkar människan (Geda et al., 2022).

Arbetsterapi och arbetsterapeutiska interventioner

Arbetsterapeuter har en unik syn på individen, ett helhetsperspektiv där både individen och dennes situation vägs in (Sveriges Arbetsterapeuter, 2020). Arbetsterapeutens huvudsakliga roll är att stötta personer i att utföra de aktiviteter som främjar människors hälsa och välbefinnande (Hocking, 2019). Arbetsterapin grundar sig på aktivitetsvetenskap och arbetsterapeuten har en unik förståelse för dagliga aktivitetens inverkan på individens livskvalitet och hälsa (Erlandsson & Persson, 2020). Detta gör att arbetsterapeuten har en viktig roll i att stödja individer till förändring och till att etablera nya beteenden genom deltagandet i olika aktiviteter (Erlandsson & Christiansen, 2015; Nielsen & Christensen, 2018; Reingold & Jordan, 2013). Vidare belyser Garcia-Diaz och Richardson (2021) hur

arbetsterapeuter besitter en bred kunskap kring livsstilsförändringar och hur denna kunskap kan användas vid arbetet med ohälsosamma vanor. Detta kan göras genom att exempelvis främja hållbara aktiviteter i vardagen. Författarna lyfter dessutom att arbetsterapeuter kan använda detta på en samhällsnivå för att minska folksjukdomar genom att främja folkhälsan.

Inom arbetsterapin finns bedömningsinstrument som kan användas för att kartlägga dagliga aktiviteter såsom till exempel *Kartläggning av levnadsvanor under aktivitet och stöd i förändringsprocessen* (Haglund, 2020) och aktivitetsdagbok som kartlägger aktiviteter i vardagen (Erlandsson och Person, 2020). Enligt Kåhlin och Haglund (2022) är arbetsterapeuter en yrkesgrupp som kan använda sig av sin breda kompetens kring aktivitet för att arbeta med att främja hälsan genom bra levnadsvanor. Författarna beskriver även hur arbetsterapeuter kan jobba med aktivitetsbaserade metoder för att förändra livsstilsvanor, både preventivt och behandlande. Haglund (2019) visar i en kunskapssammanställning att det finns få arbetsterapeutiska interventioner riktade till att förändra individens ohälsosamma levnadsvanor. Däremot nämner Haglund (2019) att det finns ett fåtal studier som lyfter förändring av levnadsvanor mot målgrupper som lever med psykisk ohälsa, barn eller personer med intellektuell funktionsnedsättning. Orban et al. (2014) har utvecklat interventionen LiLi som riktar sig till barn med övervikt. Inom arbetsterapin finns flera gruppinterventioner som riktar sig till förändringar hos individen. Dessa är bland annat Lifestyle Redesign, Vardag i Balans och Redesigning Daily Occupations (ReDO) (Eklund, 2020). Dessa aktivitetsbaserade gruppinterventioner är riktade till äldre, personer med stressrelaterad ohälsa och personer med psykisk ohälsa.

Den arbetsterapeutiska modellen The Model of Human Occupation (MOHO) används inom arbetsterapin för att skapa förståelse för en individ från flera olika perspektiv (Taylor & Kielhofner, 2020). Individens aktiviteter beskrivs utifrån viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet samt miljöförhållanden. Vidare delas dessa fyra aspekter upp i personligafaktorer, värderingar, intressen, roller, vanor, objektiva komponenter och subjektiva komponenter. Enligt Taylor & Kielhofner (2020) påverkar miljön hur en individ kan utföra en aktivitet. Genom att miljöns utformning möter individens förmågor påverkas individens upplevelse och aktivitetsutförande. MOHO är en beprövad arbetsterapeutisk modell som förklarar hur samspelet av olika aspekter är unikt för varje individ och kommer att påverka hur personer uppnår en förändring (Pépin, 2020). Att föra ett samtal med klienten om dessa

faktorer kopplat till miljö och aktiviteten kan skapa nya insikter för individen vilket ses som väsentligt för att påbörja och genomföra en förändring (Haglund, 2023).

Problemformulering

Trots arbetsterapeutens kompetens kring att hjälpa människor till förändringar i vardagen finns det begränsad forskning på interventioner riktade till individer med övervikt och obesitas utifrån det arbetsterapeutiska perspektivet. Idag finns det inga svenska studier gjorda på arbetsterapeutiska interventioner som har fokus på förändring för individer som lever med övervikt eller obesitas. De interventioner som finns och används till målgruppen har ett stort fokus på förändring av fysisk aktivitet och kost (Socialstyrelsen, 2023). Däremot visar forskning att interventioner som är inriktade på kost och träning har en liten effekt på lång sikt (Dombrowski et al., 2014). Williams et al. (2016) anser att arbetsterapeuter behöver mer kunskap för att stödja individer till en mer hälsosam vardag. Då det finns en kunskapslucka kring målgruppens behov samt en brist på aktivitetsbaserade interventioner behövs flera arbetsterapeutiska studier inom ämnet. En kartläggning av viktiga aspekter kring målgruppen utifrån en arbetsterapeutisk vinkel kan bidra till att fylla kunskapsluckan.

Syfte

Litteraturöversikten syftar till att kartlägga faktorer som arbetsterapeuter bör beakta i arbetet med vuxna som lever med övervikt eller obesitas.

Metod

För att kartlägga faktorer som arbetsterapeuter bör beakta med vuxna som lever med övervikt eller obesitas genomfördes en litteraturöversikt med en induktiv ansats. En litteraturöversikt är en metod som används för att kartlägga tidigare forskning inom ett visst område och kan innehålla både kvalitativa och kvantitativa studier (Friberg, 2022a). Enligt Forsberg och Wengström (2017) används en induktiv ansats då en studie syftar till att på ett förutsättningslöst sätt samla in kunskap vilket kan leda till nya kunskaper inom området.

Urval

Inklusionskriterier i litteraturöversikten var bland annat att det skulle vara vetenskapliga originalartiklar skrivna på engelska, ha relevans för syftet samt ha koppling till övervikt eller obesitas. Vidare skulle artiklarna även vara skrivna mellan år 2013 och 2023. Detta med syfte att använda aktuell forskning inom ämnet. Det sista inklusionskriteriet var att artiklarna skulle ha medel eller hög kvalitet vid granskningen. I denna studie har alla artiklar om barn och unga samt artiklar som innefattade en målgrupp med diagnoser annat än övervikt och/eller obesitas, exkluderats. Inklusions- och exklusionskriterierna ger en mer specifik sökning och minskar risken för överinklusion (Forsberg & Wengström, 2017).

Datainsamling

Denna litteraturöversikt har utgått från arbetsprocessen enligt Whittemore och Knafl (2005). I det första steget identifieras ett problem vilket leder fram till studiens berörda område och syfte. Det andra steget i arbetsprocessen av Whittemore och Knafl (2005) innefattar en litteratursökning relevant för valt syfte. En systematisk litteratursökning genomfördes i databaserna CINAHL och PubMed för att få ett brett urval av vetenskapliga artiklar inom hälsovetenskap och arbetsterapi. Genom ett flertal testsökningar med olika söktermer valdes de ämnesord och fritextord ut som gav mest relevanta träffar för studiens syfte.

Söktermerna som redovisas i sökschemat (Tabell 1) kombinerades genom de booleska sökoperanderna "OR" och "AND". Sökoperanderna användes för att kombinera sökorden, där "OR" användes för att bredda sökningen, medan "AND" avgränsade (Forsberg & Wengström, 2017). Genom att sätta söktermer inom citationstecken begränsades sökningen till att enbart söka på de sammansatta orden och minskade risken att få mer orelevanta sökträffar. I litteratursökningen användes citationstecken till exempel på orden "occupational therapy" och "high weight". För att fånga de artiklar som inte använt sig av ämnesord gjordes sökningar på vissa söktermer både som fritextord och ämnesord. Exempelvis användes ordet obesitas både som ämnesord och som fritextord och gav ett ökat utbud av relevanta träffar. Sökningen avgränsades genom att enbart visa artiklar skrivna mellan 2013-2023. I PubMed användes avgränsningen vuxna över 18 år. Denna avgränsning i CINAHL uteslöt relevanta artiklar och gav få träffar. I studien valdes därför denna begränsning bort i CINAHL och

sökträffarna granskades manuellt för att kunna rensa bort icke relevanta artiklar. Totalt gav sökningen i databaserna 298 träffar. 282 artiklarna exkluderades då de ej var originalartiklar, inte stämde med vår målgrupp, var dubletter, svarade inte på syftet eller inte fanns tillgängliga i fulltext. Författarna till denna litteraturöversikt läste 16 av artiklarna i fulltext och diskuterades sedan författarna emellan. Vid en djupare diskussion kring studiernas upplägg och syfte valdes fem artiklar bort då de inte var relevanta utifrån syftet. Sökningen från CINAHL och PubMed resulterade i totalt 11 artiklar.

Tabell 1

Sökschema

CINAHL 2023-10-12

#	Sökord	Sökträffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultat
1	"occupational therapy" OR "occupational therapist" OR "occupation-based" OR "occupational therapy intervention" OR (MH "Occupational Therapists") OR (MH "Occupational Therapy+")	49,560				
2	Obesity OR overweight OR "higher weight" OR (MH "Obesity")	159,453				
3	1 AND 2	181				
4	1 AND 2 + Begränsningar: 2013-2023	115	25	13	10	10

PubMed 2023-10-12

#	Sökord	Sökträffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultat
1	"occupational therapy" OR "occupational therapist" OR "occupation-based" OR "occupational therapy intervention" OR "Occupational Therapy"[MeSH Terms] OR "Occupational Therapists"[MeSH Terms]	43,066				

2	Obesity OR overweight OR "higher weight" OR "Obesity"[MeSH Terms]	481,794				
3	1 AND 2	463				
4	1 AND 2 + Begränsningar: 2013-2023, Adults: 19+ years	183	8	3	1	1

Sekundärsökning genom funktionen *Similar articles* i PubMed 2023-11-20

#	Artikel	Sökträffar	Lästa abstract	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultat
1	Surrow, S., Jessen-Winge, C., Ilvig, P. M., & Christensen, J. R. (2021). The motivation and opportunities for weight loss related to the everyday life of people with obesity: A qualitative analysis within the DO:IT study.	110	15	7	4	4

Eftersom primärsökningen endast gav 11 artiklar gjordes en sekundärsökning för att få fler artiklar till studien. Enligt Östlundh (2022) är en sekundärsökning en rekommenderad metod för att hitta relevanta studier, vilket bidrar till att få ett bra resultat i litteraturstudien. Den nya sökningen gjordes genom funktionen *Similar articles* i databasen PubMed och med artikeln Surrow et al. (2021) som är en av de 11 artiklarna som framkom av den systematiska litteratursökningen. Denna artikel valdes då den ansågs vara relevant för studiens syfte och var av god kvalitet. Av de 110 träffar som sekundärsökningen gav lästes alla titlar och 95 artiklar exkluderades. Artiklar som var äldre än 2013, handlade om barn, personer med andra diagnoser eller som inte fanns tillgängliga i fulltext valdes bort. Sju av artiklarna var dubletter. 15 abstract lästes och författarna valde bort de artiklar som ej var av relevans för studiens syfte. Sju artiklar lästes sedan i fulltext. Eftersom examensarbetet har en gräns på 15 artiklar valde författarna ut de fyra som ansågs stämma mest överens med studiens syfte. Av de valda artiklarna har 11 en kvalitativa ansats och fyra en kvantitativ.

En kvalitetsgranskning genomfördes av artiklarna genom att besvara frågor utifrån Friberg's (2022b) mall för kvalitativa och kvantitativa studier. Detta för att säkerställa att artiklarna håller en god kvalitet. Frågorna besvarades med antingen ja eller nej, där ja gav ett poäng och

nej noll poäng. Poängsumman dividerades sedan med maxpoängen och gav en procentsats. Procentsatsen delades in i tre grupper: låg kvalitet (<60%), medelkvalitet (60-80%) och hög kvalitet (>80%) (Mårtensson & Fridlund, 2017). Kvalitetsgranskningen av artiklarna visade medel till hög kvalitetsnivå, vilket gjorde att artiklarna inkluderades i studien.

Dataanalys

Dataanalysen i denna litteraturöversikt följer Whitemore och Knafl (2005) arbetsprocess om integrativ granskning då studien innefattar både kvalitativa och kvantitativa studier. De 15 utvalda artiklarna lästes i sin helhet individuellt av författarna ett flertal gånger för att få förståelse av innehållet. I enlighet med arbetsprocessen (Whitemore & Knafl, 2005) skapades en artikelmatris för att ge struktur och en god översikt över materialet (se bilaga 2).

Författarna diskuterade tillsammans artiklarnas resultat och slutsatser med relevans för studiens syfte (Whitemore & Knafl, 2005). För att plocka ut den data som analyserats skrevs resultatet från de 15 artiklarna ut i pappersformat och centrala begrepp och meningar färgmarkerades i texten. Materialet kodades sedan och grupperades (Whitemore & Knafl, 2005) genom att sammanställas på en whiteboardtavla. Grupperingarna bildade sedan de huvudkategorier och underkategorier som presenteras i resultatet (Tabell 2). I dataanalysen beaktade författarna studiens syfte genom hela arbetsprocessen. De kvalitativa och kvantitativa artiklarna har hanterats och analyserats på samma sätt genom att identifiera de resultat som är relevanta för studiens syfte.

Forskningsetiska avvägningar

Enligt Forsberg och Wengström (2017) bör författare till litteraturstudier se över de etiska övervägandena. Författarna ska se över att de valda artiklarna har ett etiskt tillstånd från en kommitté eller noggranna etiska överväganden gjorts samt presentera de resultat som framkommer i studierna och inte endast de som stödjer forskarens egna åsikter. I litteraturstudier ställs de etiska frågorna till litteraturen istället för till personer och den etiska granskningen genomförs på den valda litteraturen. Kristensson (2014) lyfter att det finns fyra olika principer att beakta i forskningsprojekt som utgår ifrån Helsingforsdeklarationen; autonomiprincipen, nyttoprincipen, inte-skada-principen och rättvisepincipen. Autonomiprincipen innebär att all forskning ska ske med respekt för deltagare och att dessa

alltid har rätt till självbestämmande. Nyttoprincipen innebär att nyttan med forskning alltid ska överväga risken för skada eller obehag. Inte-skada-principen innebär att studien ska genomföras så att risken för skada minimeras. Rättvisepincipen innebär att alla deltagare ska behandlas rättvist och deras medverkan sker på lika villkor (Kristensson, 2014). Vid denna studie granskades varje artikel och det etiska tillståndet kontrollerades. Artiklar nämnde eller förde en diskussion kring de etiska tillstånden och följde därför deklARATIONENS riktlinjer.

Resultat

Artiklarna som presenteras i artikelmatrisen (Bilaga 1) svarar på litteraturöversiktens syfte att kartlägga faktorer som arbetsterapeuter bör beakta i arbetet med vuxna med övervikt eller obesitas. Sju artiklar har inkluderats med vuxna personer över 18 år som har levt eller lever med övervikt eller obesitas. Artiklarna lyfter individernas perspektiv och beskriver deras erfarenheter samt upplevelser. Fem av artiklarna hade fokus på upplevelser från personal/arbetsterapeuter eller faktorer som är bra att känna till för de verksamma som arbetar med denna målgrupp. Två av artiklarna bestod av en mix där både personal/arbetsterapeuter och personer med övervikt och obesitas medverkade. En artikel undersökte viktminskningsprogram. Resultatet består av 15 vetenskapliga artiklar där 11 är kvalitativa och fyra är kvantitativa. Sex studier är gjorda i Danmark, fyra i Australien, två från Storbritannien, en från Norge och en från Brasilien. Analysen av artiklarna resulterade i tre huvudkategorier och i åtta underkategorier (Tabell 2).

Tabell 2

Översikt av kategorier

Huvudkategori	Underkategori
Faktorer som påverkar livsstilsförändringar	-Motivation till förändring -Insikt och förståelse -Utmaning på rätt nivå -Stödjande interventioner
Hinder och resurser i miljön	-Den fysiska miljön -Den psykosociala miljön
Aktivitetens betydelse för en hållbar livsstil	-Meningsfulla aktiviteter och aktivitetsbalans -Vanor och rutiner

Faktorer som påverkar livsstilsförändringar

Denna huvudkategori beskriver faktorer som påverkar livsstilsförändringar som motivation, insikt, förståelse och att förändringar behöver ske på rätt nivå samt behovet av stödjande interventioner. Kategorin lyfter även fram kunskapsbrist om målgruppen hos arbetsterapeuter.

Motivation till förändring

Den kvalitativa studien av Surrow et al. (2021) där 21 personer med obesitas eller övervikt intervjuades visade resultatet att en motivator till förändring kom från känslor av skam eller av att vilja känna sig mer självsäker. Studien visar även att motivation till förändring kan komma från oro för sin hälsa och att undvika eventuella hälsorisker i framtiden. Utförandet av fysiskt krävande arbete och möjligheten att kunna försörja sin familj framkom också som viktiga delar i förändringsarbetet. Den kvalitativa studien av Jessen-Winge et al. (2021a) som intervjuade 34 personer med övervikt eller obesitas visade ett liknande resultat. Merparten i studien uttryckte en rädsla för att bli sjuk som en konsekvens av övervikt och att inte få möjligheten att se sina barn växa upp som en motivator till förändring.

I studien av Jessen-Winge et al. (2022) samlades data in genom två fokusgrupper, en grupp med arbetsterapeuter och en med personer med obesitas. En deltagare med obesitas beskrev hur motivationen var kopplad till att kunna utföra de aktiviteter som är viktiga för henne. Deltagaren beskrev att hon hade accepterat sin vikt och fokuserade istället på att göra det hon älskade, vilket var att gå långa promenader. I en kvantitativ studie av Christensen et al. (2022) där 429 personer med obesitas fick svara på ett online-formulär, framkom det att kvinnor överlag hade en större motivation än män när det kom till att få stöd med förändringar i sin vardag. Kvinnor var mer motiverade att få stöd när det kom till att ändra kostvanor, öka fysiska aktiviteter i vardagen och att överlag få in mer hälsosamma rutiner i vardagen.

Insikt och förståelse

I studien av Jessen-Winge et al. (2022) beskrev arbetsterapeuterna att det var viktigt för klienten att bli medveten om sina egna mönster och beteenden då det är det första steget till

förändring. För att göra sina klienter mer medvetna kring sina egna beteenden och aktivitetsmönster ställde arbetsterapeuten frågor kring klientens vardag (Jessen-Winge et al., 2022). En studiedeltagare med övervikt nämnde att det hjälpte att skriva ner vad som hänt under dagen för att bli mer medveten kring sina beteenden. Vikten av att ha insikten blir tydlig i den kvalitativa studien av Cleo et al. (2018) där 15 deltagare som har eller har haft överviktsproblem blev intervjuade. Deltagarna i programmen ansåg att de blivit mer medvetna kring sitt sätt att tänka och vad som krävs av dem för att genomgå en livsstilsförändring. Studien av Dahl et al. (2014) har en kvalitativ ansats där data samlades in genom individuella- och gruppintervjuer med personal och deltagare samt genom observationer av deltagarna. Personalen ansåg att många deltagare var omedvetna om sina dagliga problem, och uppgav också vid intervjun hur deltagarna med obesitas behöver reflektera över sina beteenden för att lyckas uppnå en förändring.

Studien med en mixad metod av Lunt et al. (2022) bygger på en enkätundersökning där 80 arbetsterapeuter som arbetar med klienter som är obesa fick svara på 24 frågor. Det framkom att förståelse för målgruppen och vad som orsakar deras viktuppgång är en viktig faktor för att kunna hjälpa personerna med livsstilsförändringar. Vidare redogjorde arbetsterapeuterna i studien att det behövs en medvetenhet kring att målgruppens problem kan vara psykologiska och att det kan påverka deras förmåga och vilja till att förändra mönster i vardagen. Låg självkänsla, brist på motivation eller depression kan vara faktorer som är sammankopplade med deras viktproblematik. Liknande resultat framkom i den kvalitativa studien av Jessen-Winge et al. (2023) där 20 personer som arbetar med viktminskningsinterventioner intervjuades. Personalen belyste vikten av att förstå klientens situation för att kunna hjälpa dem till en livsstilsförändring genom att införa nya aktiviteter och vanor i vardagen.

Det framkom vidare i resultatet att många av arbetsterapeuterna/personalen som arbetade med målgruppen hade en insikt och förståelse kring sina egna brister. Den kvalitativa studien av Rowlands och Seymour (2023) som intervjuade åtta arbetsterapeuter visade att de upplevde sig ha bristfällig kunskap och förståelse kring målgruppens problematik. Även i den kvantitativa studien av Lang et al. (2013) framkom att arbetsterapeuter ansåg sig ha en bristande förståelse och att de saknade riktlinjer kring arbete med denna målgrupp. Studien av Lunt et al. (2022) bekräftade detta då 52% av arbetsterapeuterna tyckte att det största hindret för att kunna erbjuda denna målgrupp rehabilitering (vård/support) var en brist på utbildning

och kunskap kring målgruppen. Arbetsterapeuterna i studien önskade mer kunskap och utbildning i hur ett coachande förhållningssätt och hur motiverande samtal kan hjälpa denna målgrupp. Samt att få mer utbildning och kunskap för att kunna hantera stigmat och diskriminering som målgruppen utsätts för.

Utmaning på rätt nivå

I den kvalitativa studien av Jessen-Winge et al. (2023) intervjuades 20 personer som arbetar med viktnedgångsinterventioner. Det framkom att små förändringar var en viktig del för att deras klienter skulle lyckas över tid. Genomförandet av små förändringar lyfts också av Cleo et al. (2018) och Jessen-Winge et al. (2021a). Studierna visade att små förändringar är gynnsamma både på kort och lång sikt då det är en stor del i vardagen som kräver förändring. Exempel ges kring att först ändra en liten rutin, så som att äta en hälsosam frukost och sedan fortsätta göra förändringar kring kosten vid lunch. Erfarenheterna av att ändra en sak i taget hängde ihop med deltagarnas erfarenheter av att tidigare ha satt för stora mål vilket hade lett till att de misslyckats med sin förändring, detta bekräftades också i studien av Jessen-Winge et al. (2022). Den kvantitativa studien av Jessen-Winge et al. (2021b) undersökte innehållet i 234 viktnedgångsprogram för personer med övervikt och obesitas. Resultatet visade att endast 6,4% av programmen innehöll konceptet "Small steps".

Deltagarna i studien av Jessen-Winge et al. (2022) ansåg att förbud och restriktioner skulle undvikas för att lyckas med viktnedgång. Deras erfarenheter visade att förbud eller för strikta restriktioner gjorde det lättare att misslyckas då målet blev för svårt. Samtliga deltagare i studien ansåg att deras övervikt försvårade möjligheterna att följa rekommendationerna kring fysiska aktiviteter. De ansåg att de behövdes göra små förändringar för att lyckas öka den fysiska aktiviteten. Vidare visade även den kvalitativa studien av Morgan et al. (2020) som intervjuat 15 personer som lever med övervikt eller obesitas att det är viktigt att förändringarna ligger på en lagom utmaningsnivå. Resultatet i studien av Suro et al. (2021) indikerade också att några deltagare ansåg att för många nya rutiner och restriktioner gjorde det omöjligt att kunna bibehålla förändringar.

Stödjande interventioner

I en studie av Lang et al. (2013) framfördes det hur arbetsterapeuter arbetar med personer som har övervikt och obesitas. Den vanligaste interventionen var en kombination av råd kring fysisk aktivitet och att hänvisa patienten till en dietist. Studien visade att 16% av arbetsterapeuterna använde sig av KBT vid arbetet med målgruppen och att det var vanligt med ett coachande förhållningssätt för att uppmuntra förändring. Studien av Lunt et al. (2022) ger exempel på arbetsterapeutiska interventioner som kan användas med målgruppen obesitas. I dessa ligger det stort fokus på aktivitet där man informerar om exempelvis mindful eating och gruppinterventioner kring hälsosam matlagning. Arbete med att förstärka positiva beteendeförändringar och användandet av motiverande samtal ansågs vara viktiga delar i arbetet med målgruppen obesitas (Lunt et al., 2022). Med hänsyn till mindful eating lyfte även studien av Jessen-Winge et al. (2022) att arbetsterapeuterna lärde sina klienter att använda sina sinnen och att vara närvarande under måltiden. Personer med övervikt och obesitas ansåg att det var viktigt att bli coachad genom att få stöd och uppmuntran av personalen genom hela processen att förändra sin livsstil (Jessen-Winge et al., 2021a). I studien av Jessen-Winge et al. (2021b) framkom det att det är få av viktminskningsprogrammen som haft arbetsterapeuter som en del i teamet. Studien påvisade att när arbetsterapeuten medverkade syntes ett större samarbete i teamet och interventionerna blev mer aktivitetsfokuserade. De två programmen i studien av Cleo et al. (2018) visade sig vara hållbara över tid då det fokuserar på förändring av livsstilsvanor snarare än att ha kortsiktiga mål beträffande viktning. Deltagarna ansåg att det fortfarande gick att leva ett normalt liv med denna nya livsstilsintervention. Programmet hade även en loggbok där deltagarna bockade av utförda aktiviteter, vilket deltagarna såg som en positiv påminnelse om att fortsätta. Studien av Ellison et al. (2020) är en kvalitativ studie där data samlades in genom intervjuer med 11 arbetsterapeuter. I studien nämndes att interventionerna ibland är på samhällsnivå genom att göra samhället tillgängligt för personer med obesitas. Det ingår även att utbilda och informera samhället om klienternas problematik, arbetsterapeutens kompetens och att uttrycka det utvecklingsbehov som finns i samhället.

Hinder och resurser i miljön

Denna huvudkategori sammanställer resultatet kring de hinder och resurser som klienter och personal upplever i både den fysiska och psykosociala miljön.

Den fysiska miljön

I en kvalitativ studie av Rowlands och Seymour (2023) intervjuades åtta arbetsterapeuter i Storbritannien kring deras arbete med personer som lever med obesitas. Arbetsterapeuterna i studien påtalade problem med hjälpmedel på grund av målgruppens storlek och vikt i kombination med hemmets utformning. Den fysiska miljön blev därför ett hinder i arbetsterapeuternas arbete. Den kvantitativa studien av Lunt et al. (2022) där arbetsterapeuter fick besvara ett online-formulär lyfter ett liknande resultat kring den fysiska miljös påverkan. Studien beskriver de utmaningarna som finns för att tillgå rätt hjälpmedel, då dessa oftast ligger utanför ordinarie sortiment. Vidare kan hemmets utformning ha en negativ påverkan då hjälpmedlen inte alltid får plats på grund av sin storlek. Det framkommer vidare att arbetsterapeuterna ansåg att den fysiska miljön på sjukhusen utgjorde ett hinder i arbetet med obesa patienter. Studien av Ellison et al. (2020) är en kvalitativ studie där elva arbetsterapeuter beskrev hur deras klienters dagliga aktiviteter påverkades negativt av bristande tillgångar och resurser i den fysiska miljön. De påtalade hur den offentliga miljön, till exempel sittplatser på caféer eller restauranger, toaletter eller kollektivtrafiken inte är anpassade för personer med kraftig övervikt. Arbetsterapeuterna ansåg att detta bidrog till att klienterna kände en begränsning i att kunna delta i meningsfulla aktiviteter. I den kvalitativa studien av Nossum et al. (2018) intervjuades 63 personer med obesitas kring sina upplevda aktivitetsproblem och hinder. De nämnde bland annat hinder i den fysiska miljön då sittplatserna på bussen var för smala och att det inte fanns kläder i rätt storlek att köpa i affären.

Den psykosociala miljön

I studien av Christensen et al. (2022) framkom att den psykosociala miljön var viktig för deltagarna. Kvinnor önskade i mer utsträckning än män att involvera nära relationer i sin viktnedgång samt önskade stöd från sina familjer och vänner i sin nya livsstil kring

hälsosamma levnadsvanor. Studien lyfter också hur både kvinnor och män önskade gruppbaseade interventioner för att kunna dela med sig av sin problematik i en trygg miljö med likasinnade. I studien av Jessen-Winge et al. (2023) tas peer-learning upp som en viktig del i förändringsprocessen då det ger stöd och en möjlighet att kunna dela erfarenheter med andra i samma situation. Alla deltagare från den kvalitativa studien av Morgan et al. (2020), där 15 personer med överviktiga intervjuades i Brasilien, nämnde vikten i att ha stöd från familj och sociala relationer för att lyckas med sin viktnegång. Den kvalitativa studien av Serrano-Fuentes et al. (2022) intervjuade 19 vuxna som har eller har haft obesitas. Deltagarna lyfter för- och nackdelar som den psykosociala miljöns inverkan har på livsstilsförändringar. Deltagarna nämnde att träna eller laga hälsosam mat tillsammans med en partner eller en vän var till stor hjälp i deras förändringsprocess. Socialt umgänge som förespråkar hälsa ansågs viktigt för vissa deltagare och merparten lyfte även att engagemang i olika träningsgrupper eller träningscommunityer var viktigt för dem. Stöttandet av varandra i träning, att känna tillhörighet och att lära känna nya människor var några av de positiva effekterna som deltagarna i denna studie uttryckte var en hjälp i deras process kring förändring. Deltagarna i studien av Serrano-Fuentes et al. (2022) nämnde också att vänner och partners kan ha en negativ påverkan om de inte har samma fokus och mål kring hälsa som de själva. De blev exempelvis negativt påverkade av vänner som föredrog utekvällar med alkohol, rökning och ohälsosam mat. Dessutom upplevde de att det var svårt att säga nej till att stanna hemma och titta på film med sin partner istället för att träna. En deltagare uttryckte detta som att "vi är dåliga för varandra" och syftade på att istället för att motivera varandra till hälsosamma vanor fastnade de tillsammans hemma i soffan. I studien av Jessen-Winge et al. (2021a) visade resultatet att det var viktigt att ha stöd av personer som var i samma situation. Det upplevdes meningsfullt att kunna dela sina erfarenheter och det gav en känsla av tillhörighet.

Flera studier påvisar hur stigma har en stor negativ påverkan hos individer som lever med övervikt eller obesitas. Exempelvis visade studien av Ellison et al. (2020) att patienter med obesitas undvek att gå ut i samhället då de ofta upplevde negativa attityder och stigma kring sin vikt. Dessa patienter uppgav att det var lättare att isolera sig än att möta stigmat från samhället. I den kvalitativa studien av Nossum et al. (2018) lyfts det liknande uppgifter. I studien beskrivs hur rädslan för blickar och kommentarer från andra påverkar individens aktivitetsutförande i vardagen. Deltagarna i studien av Serrano-Fuentes et al. (2022) beskrev även sina upplevelser av dåligt stöd och dåligt bemötande från vården. De upplevde att

personalen hade dålig förståelse för deras problematik, var påverkade av stigmatiseringen kring obesa personer och använde ett språk som deltagarna ansåg kränkande. I studien av Lunt et al. (2022) rapporterades även viktstigma från vårdpersonalen. Arbetsterapeuten i studien menade att det fanns förutfattade meningar och fördomar kring övervikt samt en bristande empati från hälsoorganisationen mot klienter med kraftig övervikt.

Aktivitetens betydelse för en hållbar livsstil

I denna huvudkategori beskrivs meningsfulla aktiviteter, aktivitetsbalans samt vanor och rutiners betydelse för en hållbar livsstilsförändring.

Meningsfulla aktiviteter och aktivitetsbalans

I studien av Jessen-Winge et al. (2023) framkom det att kvinnor i större utsträckning än män önskade stöttning med sin aktivitetsbalans i vardagen för att kunna lyckas med sin nya livsstil. I den kvalitativa studien av Ellison et al. (2020) där 63 deltagare med obesitas deltog framkom 272 olika aktivitetsproblem. 102 av dessa aktiviteter var högt prioriterade hos deltagarna och vid intervjuerna beskrevs en känsla av skam då deltagare istället spenderade sin tid på mer stillasittande aktiviteter som exempelvis tv och videospel än de önskade aktiviteterna. Personerna med obesitas uttryckte att deras känslor blev ett hinder för att utföra aktiviteter. Arbetsterapeuterna i studien av Jessen-Winge et al. (2021b) nämnde att klienterna med kraftig övervikt upplevde en känsla av utanförskap och en begränsning i att kunna engagera sig i olika aktiviteter. Detta kopplat till deras upplevelse att många aktiviteter som samhället erbjuder inte var tillgängliga för dem på grund av deras övervikt. Det nämns även hur övervikten påverkade aktiviteter kopplat till föräldrarollen och att ta hand om sina barn. Aktivitetsobalansen och bristen på meningsfulla aktiviteter påverkade klienternas livskvalitet på ett negativt sätt.

I studien av Surrow et al. (2021) beskrev samtliga deltagare att de behövde genomföra en förändring i sin nuvarande livsstil för att möjliggöra meningsfulla aktiviteter i sin vardag. Samtidigt visade studien av Jessen-Winge et al. (2021a) att engagemang i meningsfulla aktiviteter var en viktig del för att bibehålla viljestyrkan att genomgå en livsstilsförändring. Genom engagemang i meningsfulla aktiviteter förändrade deltagarna några av sina dåliga

vanor och kunde upprätthålla sin nya livsstil. Studien visade också hur aktiviteter kan användas som ett verktyg i förändringsprocessen, då flera aktiviteter oftast är sammanlänkade. En deltagare gav ett exempel på sambandet mellan att sitta i soffan och äta ohälsosamt. Genom att hitta nya aktiviteter och att göra någonting annat uppgav några av studiens deltagare var hjälpsamt. I den kvalitativa studien av Dahl et al. (2014) intervjuades tio deltagare med obesitas och sex sjukvårdspersonal. Det framkom att deltagarna var entusiastiska till att lära sig nya aktiviteter och att återuppta aktiviteter som de ej genomfört på många år.

Vanor och rutiner

En viktig faktor för att lyckas med viktnedgång var att fokusera på vanor, rutiner och struktur (Suroo et al., 2021). Skapa nya hållbara vanor och rutiner ansåg deltagarna vara det enda sättet för att lyckas med en förändring som håller över tid. För deltagarna var det viktigt att de nya aktivitetsvanorna var möjliga att fortsätta med även efter interventionen. I den kvalitativa studien av Dahl et al. (2014) där sjukvårdspersonal intervjuades, uppgavs hur de ansåg att klienter med obesitas levde ostrukturerade liv. Deltagare i studien av Cleo et al. (2018) berättade hur vanor och rutiner kan vara jobbigt att förändra till en början. Flera av deltagarna beskrev hur de nya vanorna med tiden skedde utan ansträngning och upplevdes som det nya normala i vardagen. I studien skriven av Jessen-Winge et al. (2023) förespråkade personalen som arbetade med denna målgrupp att det är viktigt att inte fokusera på viktnedgången utan istället föra in nya förändringar kring vanor och rutiner. Resultatet i studien av Christensen et al. (2022) visade hur kvinnor i större utsträckning än män önskade stöttning med att utveckla vanor och rutiner i vardagen för att jobba med sin viktnedgång. De önskade även att få stöttning kring att upprätthålla vanorna för att lyckas med sin viktnedgång och behålla hållbara vanor. Vidare uppgav deltagarna att bristande engagemang i förändring av vanor och rutiner är ett hinder i viktnedgångsprocessen.

Diskussion

Resultatdiskussion

Litteraturöversiktens syfte var att kartlägga faktorer som arbetsterapeuter bör beakta i arbetet med målgruppen vuxna som lever med övervikt eller obesitas. Översikten påvisar viktiga faktorer som påverkar målgruppen att lyckas genomföra förändringar i vardagen samt ger en indikation på att arbetsterapeuter är lämpade att stödja denna förändring.

Resultatet visar att motivation är en viktig aspekt för att individer med övervikt och obesitas ska lyckas med hållbara förändringar. Motivationen till livsstilsförändring skilde sig åt bland studiernas deltagare. För vissa var det kopplat till välmående eller möjlighet till utförandet av aktiviteter och för vissa var det kopplat till kroppens utseende. Inom psykologin används begreppen inre och yttre motivation. Inre motivation kommer från individens inre drivkraft eller önskan att utföra en viss aktivitet för egen del (Deci & Ryan, 2000). Den yttre motivationen är kopplad till belöningar eller uppmaningar från andra människor eller från samhället och dess normer (Deci & Ryan, 2000). Det kan exempelvis vara önskan om viktminskning för att passa in i det smala ideal som råder i samhället. Deci och Ryan (2000) menar att det är av stor vikt för hälsopersonal som jobbar med att motivera andra att ha kunskap kring hur motivationen hänger ihop med våra psykologiska behov. Motivationen kan vara en avgörande faktor för att bibehålla en förändring på sikt. MOHO benämner motivationen som viljekraft vilket bygger på ett samspel mellan en individs värderingar, intressen och uppfattning om den egna förmågan (Taylor & Kielhofner, 2020). Resultatet visar att individens motivation påverkas av känslor och tron på den egna förmågan.

Individerna hade ofta en historia av misslyckande med tidigare förändringar och det fanns en sårbarhet kring tron på sig själv. Eftersom motivation är en stor del i förändringsarbetet som arbetsterapeuten tillsammans med individen genomför är det viktigt att ha en god kunskap kring detta för att kunna ge goda förutsättningar för förändring. I resultatet framkom också att motivationen handlade om att kunna försörja sin familj genom att kunna arbeta eller att kunna leka med sina barn och barnbarn. Det individerna beskriver går att koppla till en oro kring deras roller. Enligt MOHO beskrivs roller som en människas identitet vid en given tidpunkt

(Lee & Kielhofner, 2020). Våra roller påverkas av de aktiviteter som individen väljer att utföra varje dag. Att ha en förståelse kring individens roller är viktigt för att kunna stötta individen vid förändring. Detta då rollförändring är komplext och förändrar individens identitet. Detta är något som en arbetsterapeut är lämpad att jobba med då de besitter en djupare förståelse för rollens påverkan på individen och dennes aktivitetsutförande.

Resultatet visar att en viktig komponent för att undvika misslyckande är att göra små förändringar och att utmana individerna på en lagom nivå. Det gör även att förändringarna håller på lång sikt. Enligt Argentzell och Hultqvist (2020) är arbetsterapiens strävan att öka individens tro på sig själv genom att möjliggöra aktiviteter som är på rätt nivå. Att lyckas är viktigt för att stärka individens självförtroende och för att individen ska bibehålla motivationen till att genomgå en förändring. Resultatet visar att denna målgrupp, som tidigare upplevt misslyckanden i att bryta mönster kopplat till kost och träning, har ett stort behov av att skapa rimliga mål på rätt nivå. Detta för att behålla självförtroendet och för att undvika att negativa känslor väcks hos individen. Vidare presenterar Locke och Latham (2002) vikten av klientcentrerade mål då det är en central del för att uppnå aktivitet hos individen. Arbetsterapeuter har ett klientcentrerat fokus och utgår från att målen ska vara rimliga för individen (Bovend'Eerd et al., 2009).

I resultatet framkommer att meningsfullhet är en viktig komponent i förändringsprocessen för personer med övervikt eller obesitas. Gunnarsson (2020) menar att en känsla av meningsfullhet ökar motivationen och drivkraften kring en aktivitet. Detta gör människor mer benägna att utforska och prova nya saker inom aktivitetens område. Vad som motiverar en individ blir därför en viktig grund i förändringsprocessen. Erlandsson och Persson (2020) anser att mening och värde hänger samman. Då en individ ska genomgå en förändring behöver de nya aktiviteterna eller rutinerna kännas meningsfulla och har ett personligt värde. Detta kan vara en anledning till att många viktminskningsprogram som fokuserar på viktminskning med ökad träning och minskat intag av kalorier inte fungerar, vilket Dombrowski et al. (2014) påstår. Resultatet visar att det blev lättare för målgruppen att genomföra förändringar när fokus var att utföra fler meningsfulla aktiviteter i stället för att fokusera på viktnedgång kopplat till kost och träning. En viktig del av det arbetsterapeutiska arbetet innebär att hjälpa individer att hitta aktiviteter som är meningsfulla (Argentzell & Hultqvist, 2020). Arbetsterapeuten är unik i sin profession och har ett fokus på de

hälsoeffekter som meningsfulla aktiviteter har i vardagen (Fisher, 2013). Målet med arbetsterapi är att förändra aktivitetsutförandet och stödja engagemang i aktiviteter hos människor för att främja hälsa och välbefinnande (World Federation of Occupational Therapists, 2023).

I resultatet framkom att många av deltagarna hade en obalans i sina dagliga aktiviteter. Individernas känslor kunde vara ett hinder för att utföra aktiviteter. I resultatet syns att kvinnor, i större utsträckning, önskade stöttning med sin aktivitetsbalans i vardagen, för att kunna lyckas med sin nya livsstil. Det visar även att aktivitetsbalans påverkade hälsa och välbefinnande positivt. Wagman et al. (2012) beskriver aktivitetsbalans som rätt mängd och rätt variation av aktiviteter i vardagen. Aktivitetsbalans är en subjektiv uppfattning där rätt mix av aktiviteter skapar balans och därmed välmående. Som arbetsterapeut kan du stötta individen till aktivitetsbalans. Att kartlägga individens aktivitetsmönster synliggörs aktiviteterna och eventuella obalanser (Erlandsson & Persson, 2020).

I resultatet framkommer att både individer och personal tyckte att det var positivt att skriva ner dagens aktiviteter för att synliggöra aktiviteter tydligare. För att kartlägga vardagsaktiviteter och stödja förändring genom att samla information om dagliga aktiviteter kan instrumentet "Diary-based survey of lifestyle habits in everyday activities and support for the process of change" (DSL) användas. Syftet med DSL är att kartlägga vardagsaktiviteter och att stödja förändring genom att samla information om dagliga aktiviteter (Kåhlin & Haglund, 2022). Studien visar positiva effekter på förändringsarbete vid användning av DSL och ger arbetsterapeuten en tydligare roll i arbetet med att minska ohälsosamma vanor. Även interventionen LiLi använder sig av aktivitetsdagbok för att synliggöra aktivitetsmönster i det dagliga livet (Orban et al., 2014).

För att genomföra en förändring krävs att nya tankar, känslor och beteenden upprepas under en längre tid i samma miljö (Pépin, 2020). Resultatet visar att de interventioner som har fokus på att förändra beteenden i form av vanor och rutiner snarare än att fokusera på viktnedgång ger en bättre effekt på vikttnedgång. Enligt en RCT-studie av Cleo et al. (2019) beskrivs det hur interventioner som syftar till att skapa nya vanor och bryta gamla har en större påverkan på vikttnedgången. Författarna belyser även att dessa interventioner leder till att de nya vanorna håller även på sikt. Detta syns även i resultatet som påvisar hur vanor och rutiner är

en viktig faktor att arbeta med för att kunna genomföra livsstilsförändringar som är hållbara i längden. Även Dombrowski et al. (2014) anser att interventioner med fokus på enbart träning och kost inte har en god effekt på viktminskning i längden. I MOHO beskrivs vanor som förvärvade tendenser att automatiskt svara och agera utifrån ett förutbestämt sätt i bekanta miljöer och situationer i vardagen Lee och Kielhofner (2020). Vanor styr individers beteenden och har en genomgripande inverkan på individers vardagliga beteende. Vanorna skapar ett rutinmönster av vardagliga handlingar, vilket gör livet välbekant och mindre ansträngande. American Occupational Therapy Association (2020) beskriver hur arbetet kring vanor och rutiner är en central del i arbetsterapeuters arbete och kan användas för att preventivt främja hälsa.

Inom arbetsterapin finns det få interventioner som uttalat riktar sig till personer som lever med övervikt eller obesitas. De åtgärder som rekommenderas idag för att uppnå beteendeförändring är samtal kring levnadsvanor (Sveriges Arbetsterapeuter, 2019). I resultatet framkommer att interventioner som används är mindful eating, KBT och aktivitetsdagbok. Orban et al. (2014) har arbetat fram interventionen LiLi som riktar sig till barn med obesitas och deras familjer. Interventionen visade sig ha effekt på att minska barns BMI genom att föräldrar spenderade mer tid med sina barn i aktivitet. Interventionen har ett aktivitetsfokus vilket skiljer sig från andra interventioner där fokuset ligger på kostrestriktioner och ökad fysisk aktivitet för att uppnå viktning. Detta överensstämmer med resultatet som indikerar att interventioner med fokus på förändring av vanor i vardagen hos vuxna med övervikt eller obesitas har större effekt än de interventioner som fokuserar på direkt viktminskning.

Resultatet visar att livsstilsförändringar för personer som lever med övervikt och obesitas är nyckeln till en bättre hälsa och välmående. Det framkom att de livsstilprogrammen med fokus på vanor och rutiner i vardagen hade en större effekt än de program som fokuserar på kost och motion. Deltagarna i programmen upplevde ett bättre välbefinnande och att förändringarna var hållbara på sikt. Eklund (2020) beskriver att det finns flera aktivitetsbaserade livsstilsinterventioner, men ingen av dessa har målgruppsfokus på övervikt eller obesitas. De aktivitetsbaserade livsstilsinterventionerna genomförs i grupp och mycket av de som lyfts i programmen belyser den problematik som övervikt och obesitas uppgett i resultatet. Några

exempel på arbetsterapeutiska gruppinterventioner med fokus på livsstilsförändringar är Vardag i Balans, ReDO och Lifestyle Redesign (Eklund, 2020).

Vardag i Balans är en gruppintervention med fokus på återhämtning för personer med psykisk ohälsa som upplever obalans i vardagen (Eklund, 2020). ReDO är en gruppbaserad intervention riktad till personer med stressrelaterad ohälsa (Eklund, 2020). Interventionen har ett helhetsperspektiv på vardagen där aktivitetsbalans och aktivitetsmönster är i fokus för att individerna ska kunna återgå till arbetet. Lifestyle redesign är en arbetsterapeutisk intervention som tar hänsyn till samspelet mellan vardagens aktiviteter och individens hälsa samt guidar individen genom struktur av vanor och rutiner för att främja hälsa och välbefinnande (Pyatak et al., 2022). Interventionen sker både i grupp och med individuella träffar med arbetsterapeut och riktar sig till friska äldre där målet är att förebygga hälsorisker relaterat till åldrande (Eklund, 2020). Pyatak et al. (2022) beskriver vidare att Lifestyle redesign har potential till att stötta både preventivt och behandlande vid folkhälsoproblem samt skulle kunna appliceras på andra målgrupper som exempelvis individer med obesitas.

I resultatet framkommer att gruppinterventioner är betydelsefulla för många då det ger en känsla av samhörighet, vilket har varit ett viktigt stöd i förändringsprocessen. Den arbetsterapeutiska litteraturen använder begreppet "belonging" som innebär att känna en tillhörighet till andra (Wilcock & Hocking, 2015). Känslan av tillhörighet kan ligga till grund för aktivitetsutförande samt bidra till meningsfullhet kopplat till aktiviteten (Hammell, 2004). Detta stämmer överens med det resultat som framkommit, där individerna upplevde att det känns meningsfullt att kunna dela erfarenheter med andra i samma situation. Känslan av samhörighet kan vara extra viktig för dessa individer då det finns en stigmatisering i samhället. I resultatet beskrivs målgruppens upplevelser av stigmatisering från samhället och från vården. En ökad kunskap kring komplexiteten som ligger till grund för överviktsproblematiken är viktig för att slå hål på de gamla och felaktiga föreställningarna om att problemet ligger i individens karaktär.

Resultatet visar hur både den fysiska och psykosociala miljön har en inverkan, både positivt och negativt på målgruppen. Miljöns utformning kan ha en negativ påverkan på individernas aktivitetsengagemang medan stöd från vänner, familj och likasinnade sågs som positivt. Enligt Fisher et al. (2020) beskrivs miljön som en faktor som har avgörande inverkan på

delaktighet. Miljön spelar en stor central roll i de flesta förändringsprocesser. Resultatet visar att den psykosociala miljön behöver vara stöttande för att en livsstilsförändring ska kunna genomföras. Enligt Yamada et al. (2020) har miljön en ständig inverkan på all aktivitet och individers aktivitetsmässiga villkor går ej att avgöra utan kunskap om miljön. Miljön har en inverkan på motivation, mönster och utförande. Arbetsterapeuter har en god kunskap kring miljöns inverkan på aktiviteter och jobbar med miljöns utformning i sitt dagliga arbete. I resultatet beskrivs det hur den fysiska miljön kan vara hindrande för målgruppen då hjälpmedelsutbudet var ett problem för målgruppen. Det lyfts däremot att hjälpmedel kan möjliggöra aktivitet och delaktighet för målgruppen. Enligt Reifeldt (2008) kan hjälpmedel för tunga brukare främja aktivitet och delaktighet. Hjälpmedel för den tyngre målgruppen finns upphandlade utöver det vanliga sortimentet i Sverige och går att beställa hem som förskrivare (Socialstyrelsen, 2021). Den problematik som lyfts kring hjälpmedel i resultatet kommer från studier gjorda i andra länder och borde således inte vara något problem i Sverige då tillgång till hjälpmedel ser annorlunda ut.

Enligt Pépin (2020) är förändringsprocessen inte enbart kopplat till individens görande i kontrast till miljön. Den involverar också individens tankar och känslor. För att arbetsterapeuten ska kunna stödja individen i förändringsprocessen krävs en förståelse för vad som motiverar och engagerar samt miljöns påverkan. Hemmingsson et al., 2023 beskriver överviktsproblematik och obesitas som komplexa då det finns många faktorer som kan ha varit med och bidragit till övervikt. Därför behövs den helhetssyn som arbetsterapin har på människans samspel mellan viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljöförhållanden för att kunna stödja denna målgrupp till förändring. Resultatet visar att många arbetsterapeuter ansåg att de inte hade tillräckligt med kunskap kring målgruppen och interventioner riktade till målgruppen. Flera studier visar att det finns ett utvecklingsbehov kring att arbetsterapeut behöver ökad kunskap och förståelse kring målgruppen för att kunna ge stöd till en hälsosammare livsstil (Forhan & Law, 2009; Williams et al., 2016).

Metoddiskussion

Litteraturoversiktens författare använde sig av två akademiska databaser, PubMed och Cinahl. Dessa två databaser var relevanta för ämnesområdet och inkluderar bland annat medicin, arbetsterapi, rehabilitering. Testsökningar gjordes i andra databaser men gav inga träffar för

arbetsterapeutiska artiklar och valdes därför att inte användas i litteraturöversikten. Detta för att författarna främst ville inkludera artiklar kopplade till arbetsterapi. Att använda sig av akademiska databaser kan ses som en styrka då det ger kvalitetsgranskad forskning och vetenskapliga publikationer (Östlundh, 2022).

En aspekt att beakta är att litteraturöversikten som gjorts inte är en systematisk översikt, det är därav viktigt att vara införstådd i att detta ej ger ett fullständigt resultat. Eftersom litteraturöversikten endast genomförs som en kandidatuppsats finns det ej tid eller utrymme för en djupare genomgång av problemområdet. I resultaten från litteraturöversikten används studier från Australien, Brasilien, Danmark, Norge och Storbritannien. En viktig aspekt är att ingen av studierna är genomförda i Sverige. Resultatet speglar en generell syn kring övervikt- och obesitaspatienter från hela världen, vilket inte ger ett specifikt resultat för denna målgrupp i Sverige.

Vid litteratursökandet startade processen med att söka artiklar vars innehåll handlade om arbetsterapi/arbetsterapeuter och övervikt/obesitas. Det användes booleska sökoperander vid sökningen i syfte att precisera sökträffarna som enligt Forsberg och Wengström (2017) kan ses som en styrka. Efter primärsökningen insåg författarna att det inte var möjligt att få ihop 12-15 artiklar kopplade till arbetsterapi och övervikt/obesitas. Detta kan anses vara en svaghet med studien men för att på bästa möjliga sätt kompensera för det, släpptes kravet och en sekundärsökning genomfördes som generellt bejakade arbetet kring övervikt och obesitaspatienter. Ett genomförande av en sekundärsökning anses vara en styrka enligt Östlundh (2022) då det är en effektiv metod som minskar risken för bortfall av värdefull litteratur. En betydande aspekt är att litteraturöversikten har inkluderat kvalitativa och kvantitativa studier, både från personal/arbetsterapeuternas och patienternas perspektiv. Inkluderandet av både kvalitativ och kvantitativ data ses som en styrka, då det möjliggjorde att kunna ta del av samtliga befintlig forskning inom området (Forsberg & Wengström, 2017). Det har medfört att författarna fått en djupare förståelse kring problemområdet. En betydande aspekt att ha i åtanke är att de kvalitativa undersökningarna i de artiklarna har ett relativt lågt urval, vilket kan medföra svårigheter att generalisera resultaten för hela populationen. Vidare är en styrka med studien att samtliga artiklar som inkluderats i resultatet har kvalitetsgranskats utifrån granskningsmallar i syfte att endast inkludera artiklar med medel till hög kvalitet. Mot bakgrund av detta krävs det ytterligare framtida forskning inom området

eftersom det idag inte finns tillräcklig forskning kring arbetsterapi kopplat till övervikt eller obesitas i Sverige.

Slutsats och implikationer

Resultatet som litteraturöversikten presenterar i denna studie medför en ökad inblick i vad som kan anses vara viktiga aspekter att beakta vid arbete med personer som lever med övervikt eller obesitas.

Studien bidrar med en ökad förståelse för målgruppens behov och komplexitet. Det är av stor betydelse att arbetsterapeuten har en grundförståelse kring diagnosen i fråga, dess orsak och hur den påverkar individen utifrån olika perspektiv. Inom arbetsterapin finns idag flera evidensbaserade gruppinterventioner som är fokuserade på livsstilsförändringar. Däremot är ingen av dessa uttalat inriktad på målgruppen vuxna med övervikt eller obesitas. I resultatet framkommer aspekter som är unikt för just denna målgrupp, såsom tidigare misslyckanden kopplat till bantning och dieter, rädsla för nya misslyckanden och stigmatiseringen. Förslagsvis kan dessa nya insikter kring målgruppen användas för att utveckla befintliga interventioner så att de även är anpassade för denna målgrupp. Resultatet visar att det finns en stor potential för arbetsterapeuter att stödja personer med övervikt eller obesitas.

Studien kan stödja utvecklingen av anpassade interventioner för målgruppen och författarna anser att det finns en potential att utveckla de befintliga arbetsterapeutiska interventionerna som finns i dagsläget. Ytterligare framtida forskning inom området behövs för att kunna dra några definitiva slutsatser kring omfattningen av arbetsterapeuters roll i arbetet med individer som lever med övervikt eller obesitas.

Referenser

American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). *The American Journal of Occupational Therapy*, 74(2). <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.) <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

Argentzell, E., & Hultqvist, J. (2020). Återhämtning och aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl, s. 49-73). Studentlitteratur.

Björck, C., Clinton, D., Sohlberg, S., Hällström, T., & Norring, C. (2003). Interpersonal profiles in eating disorders: ratings of SASB self-image. *Psychology and psychotherapy*, 76(Pt 4), 337–349. <https://doi.org/10.1348/147608303770584719>

Bovend'Eerd, T. J., Botell, R. E., & Wade, D. T. (2009). Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide. *Clinical rehabilitation*, 23(4), 352–361. <https://doi.org/10.1177/0269215508101741>

*Christensen, J. R., Konge, M. B., Devantier, M., Brandt, C. J., Gommesen, J. B., & Kolind, M. I. (2022). Preferred Content in Occupational Therapy-Based Weight Loss Interventions: A Survey. *OTJR: Occupation, Participation & Health*, 42(3), 199–208. <https://doi.org/10.1177/15394492221088511>

Cleo, G., Glasziou, P., Beller, E., Isenring, E., & Thomas, R. (2019). Habit-based interventions for weight loss maintenance in adults with overweight and obesity: a randomized controlled trial. *International journal of obesity*, 43(2), 374–383. <https://doi.org/gmc223>

*Cleo, G., Hersch, J., & Thomas, R. (2018). Participant experiences of two successful habit-based weight-loss interventions in Australia: A qualitative study. *BMJ Open*, 8(5).

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020146>

*Dahl, U., Rise, M. B., Kulseng, B., & Steinsbekk, A. (2014). Personnel and participant experiences of a residential weight-loss program. A qualitative study. *PLoS ONE*, 9(6).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100226>

Danese, A., & Tan, M. (2014). Childhood maltreatment and obesity: systematic review and meta-analysis. *Molecular Psychiatry*, 19, 544–554.

<https://doi.org/10.1038/mp.2013.54>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

<http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Dombrowski, S. U., Knittle, K., Avenell, A., Araújo-Soares, V., & Sniehotta, F. F. (2014). Long term maintenance of weight loss with non-surgical interventions in obese adults: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials. *BMJ (Clinical research ed.)*, 348, 2646. <https://doi.org/10.1136/bmj.g2646>

Eklund, M. (2020). Aktivitetsbaserade livsstilsinterventioner. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl, s.327-343). Studentlitteratur.

*Ellison, N., Keesing, S., & Harris, C. (2020). Understanding occupational engagement for individuals with bariatric needs: The perspectives of Australian Occupational Therapists. *Australian Occupational Therapy Journal*, 67(5), 417–426. [https://doi-](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/1440-1630.12657)

[org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/1440-1630.12657](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/1440-1630.12657)

Emmer, C., Bosnjak, M., & Mata, J. (2019). The association between weight stigma and mental health: a meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(1). <https://doi.org/10.1111/obr.12935>

Erlandsson, L-K., & Christiansen, C. H. (2015). The complexity and patterns of human occupation. I C. H. Christiansen, C. M. Baum, & J. D. Bass (Red.), *Occupational Therapy: Performance, Participation, and Well-Being* (4 uppl, s. 113-127). SLACK.

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

Fisher, A. G. (2013). Occupation-centred, occupation-based, occupation-focused: Same, same or different? *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 20(3), 162-173.

<https://doi.org/10.3109/11038128.2012.754492>

Fisher, G., Parkinson, S., & Haglund, L. (2022). Miljön och människans aktivitet. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning*. (2 uppl, s.127-145). Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (3 mars 2023a). *Fortsatt ökning av fetma och övervikt*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2023/mars/fortsatt-okning-av-fetma-och-overvikt/>

Folkhälsomyndigheten. (29 maj 2023b). *Övervikt och fetma*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/>

Forhan, M., & Law, M. (2009). An Evaluation of a Workshop about Obesity Designed for Occupational Therapists. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 76(5), 351-358.

<https://doi.org/10.1177/000841740907600506>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2017). *Att göra systematiska litteraturstudier -Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning* (4 uppl.). Natur & Kultur.

Friberg, F. (2022a). Att göra en litteraturöversikt av kvantitativ och kvalitativ forskning. I F. Friberg, (Red.). *Dags för uppsats - Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl, s. 185-200). Studentlitteratur.

Friberg, F. (2022b). *Dags för uppsats - Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl.). Studentlitteratur.

Garcia Diaz, L. V., & Richardson, J. (2021). Occupational therapy's contributions to combating climate change and lifestyle diseases. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(7), 992-999. <https://doi.org/10.1080/11038128.2021.1989484>

Geda, N. R., Feng, C. X., & Yu, Y. (2022). Examining the association between work stress, life stress and obesity among working adult population in Canada: findings from a nationally representative data. *Archives of public health*, 80(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-00865-8>

Goffman, E. (2020). *Stigma: Den stämplades roll och identitet* (5 uppl.). Studentlitteratur.

Gunnarsson, B. (2020). Kreativitet inom arbetsterapi skapar möjligheter. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl, s. 105-119). Studentlitteratur.

Haglund, L. (2019). *Arbetsterapeutiska interventioner inom levnadsvaneområdet*. Sveriges Arbetsterapeuter. <https://shorturl.at/zOTUW>

Haglund, L. (2020). *Kartläggning av levnadsvanor under aktivitet och stöd i förändringsprocessen*. Sveriges Arbetsterapeuter.

Haglund, L. (2023). *Levnadsvanearbete i en MOHO-kontext - tillämpning av Model of Human Occupation*. Studentlitteratur.

Hammell K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian journal of occupational therapy*, 71(5), 296–305. <https://doi.org/k89s>

Hemmingsson, E. (2014). A new model of the role of psychological and emotional distress in promoting obesity: conceptual review with implications for treatment and prevention. *Obesity Reviews*, 15(9), 769–779. <https://doi.org/10.1111/obr.12197>

Hemmingsson, E., Nowicka, P., Ulijaszek, S., & Sørensen, T. I. A. (2023). The social origins of obesity within and across generations. *Obesity reviews*, 24(1).
<https://doi.org/10.1111/obr.13514>

Hocking, C. (2019). Contribution of occupation to health and well-being. I B. Boyt Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational therapy*. (13 uppl, s. 113–123). Wolters Kluwer.

*Jessen-Winge, C., Ilvig, P. M., Fritz, H., Brandt, C. J., Lee, K., & Christensen, J. R. (2021a). What a weight loss programme should contain if people with obesity were asked - a qualitative analysis within the DO:IT study. *BMC public health*, 21(1), 28.
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-09850-8>

* Jessen-Winge, C., Ilvig, P. M., Jonsson, H., Fritz, H., Lee, K., & Christensen, J. R. (2021b). Obesity treatment: a role for occupational therapists? *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(6), 471–478. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2020.1712472>

*Jessen-Winge, C., Lee, K., Surrow, S., & Christensen, J. R. (2022). Five Vital Components in an Occupational Therapy-Based Municipal Weight Loss Program Obtained Through Research Circles. *Frontiers in rehabilitation sciences*, 3, 822896.
<https://doi.org/10.3389/fresc.2022.822896>

*Jessen-Winge, C., Kolind, M., Lee, K., Leth, M. B., Surrow, S., Knürr, D. S., Christensen, C. S., & Christensen, J. R. (2023). Occupational balance as a component in weight loss interventions. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 30(7), 1028–1036.
<https://doi.org/10.1080/11038128.2023.2217544>

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

Kåhlin, I., & Haglund, L. (2022). Diary-based survey of lifestyle habits in everyday activities and support for the process of change - a utility study. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 30(7), 1016–1027. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2034942>

*Lang, J., James, C., Ashby, S., Plotnikoff, R., Guest, M., Kable, A., Collins, C., & Snodgrass, S. (2013). The provision of weight management advice: An investigation into occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 60(6), 387–394. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/1440-1630.12073>

Lee, S. W., & Kielhofner, G. (2020). Vanebildning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning*. (2 uppl, s.65-86). Studentlitteratur.

Livsmedelsverket. (17 april 2023). *Övervikt och fetma*. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/overvikt-och-fetma>

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

*Lunt, A., Foy, M., & White, C. (2022). Working with clients of higher weight in Australia: Findings from a national survey exploring occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 69(4), 403–413. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/1440-1630.12799>

Magallares, A., & Pais-Ribeiro, J. L. (2013). Mental health and obesity: A meta-analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 9(2), 295-308. <https://doi.org/f5zwwq>

*Morgan, C., de Wildt, G., Prado, R. B. R., Thanikachalam, N., Virmond, M., & Riley, R. (2020). Views and Experiences of Adults who are Overweight and Obese on the Barriers and Facilitators to Weight Loss in Southeast Brazil: A Qualitative Study. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 15(1), 1852705. <https://doi.org/gm38nf>

Mårtensson, J., & Fridlund, B. (2017). Vetenskaplig kvalitet i examensarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod – från idé till examination inom omvårdnad* (s. 421-438). Studentlitteratur.

Nielsen, S. S., & Christensen, J. R. (2018). Occupational Therapy for Adults with Overweight and Obesity: Mapping Interventions Involving Occupational Therapists. *Occupational therapy international*, 2018, 7412686. <https://doi.org/10.1155/2018/7412686>

*Nossum, R., Johansen, A. E., & Kjekken, I. (2018). Occupational problems and barriers reported by individuals with obesity. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 25(2), 136–144. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1279211>

Orban, K., Erlandsson, L. K., Edberg, A. K., Önnarfält, J., & Thorngren-Jerneck, K. (2014). Effect of an occupation-focused family intervention on change in parents' time use and children's body mass index. *The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association*, 68(6), 217–226. <https://doi.org/10.5014/ajot.2014.010405>

Pépin, G. (2020). Aktivitetsengagemang: Hur klienter uppnår förändring. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning* (2 uppl, s. 239–248). Studentlitteratur.

Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: a review and update. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 17(5), 941–964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>

Pyatak, E. A., Carandang, K., Rice Collins, C., & Carlson, M. (2022). Optimizing Occupations, Habits, and Routines for Health and Well-Being With Lifestyle Redesign®: A Synthesis and Scoping Review. *The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association*, 76(5), 1-14. <https://doi.org/10.5014/ajot.2022.049269>

Reifeldt, K. (2008). *Förflyttning med övervikt : en skrift om hur omvårdnad och förflyttningar kan anpassas till människor som har en funktionsnedsättning till följd av extrem fetma*. Hjälpmedelscenter Väst.

Reingold, F. S., & Jordan, K. (2013). Obesity and Occupational Therapy. *The American Journal of Occupational Therapy*, 67(6) 39-46. <https://doi.org/10.5014/ajot.2013.67S39>

*Rowlands, R., & Seymour, A. (2023). The experiences of social care community occupational therapists in Wales of addressing obesity in the adult population. *WFOT Bulletin*, 79(2), 187–196. <https://doi.org/10.1080/14473828.2022.2104516>

*Serrano-Fuentes, N., Rogers, A., & Portillo, M. C. (2022). The influence of social relationships and activities on the health of adults with obesity: A qualitative study. *Health Expectations*, 25(4), 1892-1903. <https://doi.org/10.1111/hex.13540>

Socialstyrelsen. (2018). *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor- stöd för styrning och ledning*. (Artikelnummer 2018-6-24). <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2018-6-24.pdf>

Socialstyrelsen (2021). *Förskrivning av hjälpmedel: stöd vid förskrivning av hjälpmedel till personer med funktionsnedsättning*. (Artikelnummer 2021-12-7673). <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2021-12-7673.pdf>

Socialstyrelsen. (2023). *Nationella riktlinjer för vård vid obesitas*. (Artikelnummer 2023-4-8460). <https://shorturl.at/hxRV9>

*Sorrow, S., Jessen-Winge, C., Ilvig, P. M., & Christensen, J. R. (2021). The motivation and opportunities for weight loss related to the everyday life of people with obesity: A qualitative analysis within the DO:IT study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(6), 479–487. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2020.1726451>

Sveriges Arbetsterapeuter. (2019). *Arbetsterapeutiska interventioner inom levnadsvaneområdet. En kunskapssammanställning om tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet.* [Broschyr].

<https://www.arbetsterapeuterna.se/media/2485/arbetsterapeutiska-interventioner-inom-levnadsvaneområdet.pdf>

Sveriges Arbetsterapeuter. (2020). *Vardagsaktiviteter för god hälsa* [Broschyr].

<https://www.arbetsterapeuterna.se/foerbundet/webbutik-och-gratismaterial/vardagsaktiviteter-foer-god-haelsa-2020/>

Taylor, R., & Kielhofner, G. (2020). Introduktion till Model of Human Occupation (MOHO). I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning.* (2 uppl, s. 21–30). Studentlitteratur.

Tomiyama, A. J. (2019). Stress and Obesity. *The Annual Review of Psychology*, 70(1). 703–718. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102936>

Yamada, T., Taylor, R., R. & Kielhofner, G. (2020). Personspecifika begrepp för människans görande och aktivitet. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning.* (2 uppl, s. 31-46). Studentlitteratur.

Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva endocrinologica*, 38(3), 255–267.

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>

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546-553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621>

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

Williams, L., Magin, P., Sultana, J. & Haracz, K. (2016). The Role of Occupational Therapists in the Provision of Dietary Interventions for People with Severe Mental Illness: Results from a National Survey. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(7), 442–449.

World Federation of Occupational Therapists. (2023). *About occupational therapy*.
<https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>

World Health Organization (WHO). (9 juni 2021). *Obesity and overweight*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Östlundh, L. (2022). Informationsökning. I F. Friberg. (Red.) *Dags för uppsats - Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (4 uppl, s. 79-110). Studentlitteratur.

Bilaga 1 Artikelmatris

Författare, titel	Land, år	Syfte	Design, deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitetsnivå
Christensen, J. R., Konge, M. B., Devantier, M., Brandt, C. J., Gommesen, J. B., & Kolind, M. I. Preferred Content in Occupational Therapy-Based Weight Loss Interventions: A Survey.	Danmark, 2022	Syftet var att undersöka ifall det fanns skillnader mellan kvinnor och mäns preferenser kring viktminskningsprogrammet DO:IT.	Kvantitativ studie där data samlades in genom online-enkäter. N=429, 81 män och 348 kvinnor.	Studien är en del av DO:IT som är ett danskt viktminskningsprogram med arbetsterapeutisk grund. DO:IT har både behandlande och förebyggande åtgärder.	Resultatet visar att det fanns en könsskillnad i 15 av 21 punkter. Märkbare skillnader visar att kvinnor har ett större intresse av stöd med vanor och med aktivitetsbalans.	Medel
Cleo, G., Hersch, J., & Thomas, R. Participant experiences of two successful habit-based weight-loss interventions in Australia: a qualitative study.	Australien, 2018	Studiens syfte var att undersöka upplevelsorna hos personer som genomfört två viktminskningsprogram med fokus på förändring av vanor.	Kvalitativ studie där data samlades in genom semi-strukturerade intervjuer 6 månader efter deltagandet i viktminskningsprogrammen. N=15 med BMI >25	Deltagarna i studien har genomgått de två viktminskningsprogrammen Ten Top Tips (TTT) och Do Something Different (DSD). Båda programmen har fokus på vanor och att bryta beteenden.	Deltagarna hade positiva erfarenheter av programmen, även efter interventionen. Resultatet visar att deltagarna uppskattat att fokus varit på förändringar i vanor och rutiner och att mindre fokus legat på diet och motion. TTT och DSD anses mer positiva än konventionella viktminskningsprogram.	Medel
Dahl, U., Rise, M. B., Kulseng, B., & Steinsbekk, A. Personnel and participant	Norge, 2014	Syftet var att undersöka personal och deltagarnas upplevelse av ett 18-veckors	Kvalitativ studie där data samlades in under en tre veckors period genom individuella och fokusgruppintervjuer med	Studien genomfördes på deltagare som bodde på en anläggning under viktminskningsprogrammet som pågick i 18 veckor samt	Personalen ansåg att deltagarna ofta hade problem med insikt, struktur, sociala problem och en problematisk relation till mat. Deltagarna uttryckte sig positiva	Medel

Författare, titel	Land, år	Syfte	Design, deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitetsnivå
experiences of a residential weight-loss program. A qualitative study.		viktminskningsprogram.	personal och deltagare samt genom observationer av deltagarna. N=24 personer med ett BMI mellan 40-63. 6 personal.	på personalen.	till träningsprogrammet som interventionen innehöll, men det rådde delade meningar kring att fokusera på den sociala och personliga utvecklingen.	
Ellison, N., Keesing, S., & Harris, C. Understanding occupational engagement for individuals with bariatric needs: The perspectives of Australian Occupational Therapists	Australien, 2020	Studie syftade till att förstå aktivitetsengagemangets påverkan hos personer med behov av kirurgiska ingrepp på grund av övervikt. Studien vill även undersöka hur arbetsterapeuter kan stötta och möjliggöra aktiviteter för dessa personer.	Kvalitativ studie där data samlades in genom intervjuer. N= 11 arbetsterapeuter som jobbar med personer med ett BMI >35		I resultatet lyfter författarna att personer som lever med obesitas har sämre välmående och hälsa. De kommer fram till hur arbetsterapeuter har en varierande roll i arbetet med aktivitetsengagemang och meningsfulla aktiviteter.	Hög
Jessen-Winge C, Lee K, Surrow S, Christensen JR. Five Vital Components in an Occupational Therapy-Based Municipal Weight Loss Program	Danmark, 2022	Studiens syfte var att öka förståelsen för de komponenter som kan göra viktnedgång som en del av vardagen.	Kvalitativ studie som samlade in data genom intervjuer med två grupper. En grupp med arbetsterapeuter och en grupp med personer med övervikt eller obesitas. N=10 arbetsterapeuter, 3 deltagare med BMI >30	Denna studie bygger på de fem komponenter som framkommit i tidigare studien kring utvecklingen av ett arbetsterapeutiskt viktminskningsprogram. De fem komponenterna är kost, fysisk aktivitet, sociala relationer, vanor och balans i vardagen.	Denna studie bidrog till en vidareutveckling kring de fem komponenterna. Det framkom till exempel att interventionen även bör innefatta medvetenhet, att göra små förändringar, sociala relationer och att använda ersättningsaktiviteter.	Hög

Författare, titel	Land, år	Syfte	Design, deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitetsnivå
Obtained Through Research Circles						
Jessen-Winge, C., Ilvig, P. M., Fritz, H., Brandt, C. J., Lee, K., & Christensen, J. R. What a weight loss programme should contain if people with obesity were asked - a qualitative analysis within the DO:IT study	Danmark, 2021a	Denna studies syfte var att undersöka vad personer med övervikt eller obesitas anses vara viktigt i ett viktminskningsprogram.	Kvalitativ studie där datainsamling skedde via individuella intervjuer. N=34 personer med BMI >25		Resultatet ger nya fynd kring vad personer med övervikt eller obesitas anses viktiga för ett viktminskningsprogram. Deltagarna i studien önskar struktur, socialt stöd, att förändringen ska upplevas rolig och inte gå ut över befintliga meningsfulla aktiviteter.	Hög
Jessen-Winge, C., Ilvig, P. M., Jonsson, H., Fritz, H., Lee, K., & Christensen, J. R. Obesity treatment: a role for occupational therapists?	Danmark, 2021b	Syftet var att beskriva viktminskningsprogram som erbjuds i Danmark men fokus på innehåll, struktur, personal, deltagare och arbetsterapeutens roll.	En kvantitativ innehållsanalys genomfördes på kommunala viktminskningsprogram. N=234 danska viktminskningsprogram	Kommunala viktminskningsprogram	I resultatet framkommer att många av de befintliga viktminskningsprogrammen inte har det som krävs för att förebygga obesitas på samhällsnivå. De mest vanligt förekommande i programmen var information om diet och träning till följt av vanor och rutiner. Resultatet visar att arbetsterapeuter arbetar vid endast fem av programmen. Det indikerar däremot att det är av vikt att öka antalet arbetsterapeuter i	Medel

Författare, titel	Land, år	Syfte	Design, deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitetsnivå
					viktnedgångsprogram för ökad effekt.	
Jessen-Winge, C., Kolind, M., Lee, K., Leth, M. B., Surrow, S., Knürr, D. S., Christensen, C. S., & Christensen, J. R. Occupational balance as a component in weight loss interventions.	Danmark, 2023	Syfte är att undersöka hur hälsovårdspersonal arbetar med aktivitetsbalans i interventioner för viktminskning.	Kvalitativ studie där data samlades in genom intervjuer. N=20 hälsovårdspersonal		Resultatet visar att hälsovårdspersonal använder aktivitetsbalans till viss utsträckning. Däremot saknar fokus på aktivitetens meningsfullhet. Resultatet indikerar på att arbetsterapeutens roll och kunskap kring aktivitetsbalans och meningsfulla aktiviteter kan stödja en viktminskning som håller på sikt.	Medel
Lang, J., James, C., Ashby, S., Plotnikoff, R., Guest, M., Kable, A., Collins, C., & Snodgrass, S. The provision of weight management advice: An investigation into occupational therapy practice.	Australien, 2013	Studiens syfte var att identifiera hur arbetsterapeuters roll och interventionen kring patienter i behov av viktminskning.	En kvantitativ självadministrerad online undersökning. N=51 arbetsterapeuter.		Resultatet visar att hälften av arbetsterapeuterna inte anser att vikthantering ingår i deras yrkesområde eller i deras arbetsbeskrivning. De vanligaste interventionerna var samtal kring fysisk aktivitet eller att hänvisa personer till dietist för kostråd. Endast fyra deltagare uppgav ha fått utbildning kring vikthantering under arbetsterapiutbildningen. 44% uppgav att de dagligen	Hög

Författare, titel	Land, år	Syfte	Design, deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitetsnivå
					möter klienter med överviktsproblematik.	
Lunt, A., Foy, M., & White, C. Working with clients of higher weight in Australia: Findings from a national survey exploring occupational therapy practice.	Australien, 2022	Syftet med studien var att undersöka arbetsterapeutens arbete med personer med överviktsproblematik.	Kvantitativ studie där data samlades in genom en självadministrerad online undersökning. N=80 arbetsterapeuter som arbetade med personer med övervikt.		Resultatet visar att de vanligaste arbetsterapeutiska interventionerna var kopplade till att främja och möjliggöra dagliga aktiviteter som egen vård, genom förskrivning av hjälpmedel och bostadsanpassning. Arbetsterapeuterna upplevde en brist på kunskap kopplat till att möjliggöra fritidsintressen, psykosociala problem samt arbetsituationen för övervikta eller personer med obesitas. Resultatet i denna studie indikerar på att arbetsterapeuter kan jobba med personer med högre vikt inom många olika livsområden.	Hög

Författare, titel	Land, år	Syfte	Design, deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitetsnivå
<p>Morgan, C., de Wildt, G., Billion Ruiz Prado, R., Thanikachalam, N., Virmond, M., & Riley, R. Views and Experiences of Adults who are Overweight and Obese on the Barriers and Facilitators to Weight Loss in Southeast Brazil: A Qualitative Study</p>	<p>Brasilien, 2020</p>	<p>Syftet med studien var att identifiera hindrande och stödjande faktorer för personer med behov av viktninskning.</p>	<p>Kvalitativ studie där data samlades in genom semistrukturerade intervjuer.</p> <p>N=15 personer med övervikt eller obesitas</p>		<p>Studiens resultat visar vilka hindrande och stödjande faktorer som finns för att möjliggöra viktninskning för personer med övervikt och obesitas i Brasilien. På individnivå framkom att främjande faktorer bland annat är engagemang, motivation, stöd från ett multidisciplinärt team, familj och vänner samt utbildning i form av peersupport. Hindrande faktorer som framkom var bland annat trygghet, ekonomi, marknadsföring av skräpmat och tidsbrist.</p>	<p>Hög</p>
<p>Nossum, R., Johansen, A-E., & Kjeklen, I. Occupational problems and barriers reported by individuals with obesity.</p>	<p>Norge, 2018</p>	<p>Syftet med studien var att utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv, undersöka aktivitetsproblem och hinder för aktivitetsutförande för personer med obesitas.</p>	<p>Kvalitativ studie där (CMOP-E) och (COPM) användes för intervju.</p> <p>N=63 personer med obesitas.</p>		<p>I resultatet framkommer aktivitetsproblem som leka med barn, köpa kläder och delta i samhällets aktiviteter. Det som hindrar individerna till aktivitet är bland annat kroppsliga besvär, miljöns utformning samt social ångest kopplat till samhällets normer och stigmatisering.</p>	<p>Hög</p>

Författare, titel	Land, år	Syfte	Design, deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitetsnivå
<p>Rowlands, R., & Seymour, A. (2023). The experiences of social care community occupational therapists in Wales of addressing obesity in the adult population.</p>	<p>Storbritannien, 2023</p>	<p>Syftet var att undersöka vilka möjligheter och hinder arbetsterapeuten har i arbetet med personer med obesitas, samt att undersöka arbetsterapeutens upplevelse i arbetet med denna målgrupp.</p>	<p>Kvalitativ studie där data samlades in genom intervjuer</p> <p>N=8 arbetsterapeuter</p>		<p>Studiens resultat visar att det finns hinder i form av brist på utbildning och kunskap kring komplexiteten kring personer med obesitas. Det framkom även finnas hinder i tillgång till hjälpmedel. De möjliggörande faktorerna som arbetsterapeuterna rapporterade var bland annat fördelarna med att jobba i team runt klienten samt deras förmåga till problemlösning.</p>	<p>Hög</p>
<p>Serrano-Fuentes, N., Rogers, A., & Portillo, M. C. The influence of social relationships and activities on the health of adults with obesity: A qualitative study.</p>	<p>Storbritannien, 2022</p>	<p>Syftet med denna studie var att utforska relationernas betydelse för personer med övervikt. Studien syftade också till att undersöka vilka aktiviteter som var kopplade till dessa relationer.</p>	<p>Kvalitativ studie där data samlades in genom intervjuer.</p> <p>N= 19 vuxna med obesitas</p>		<p>I resultatet framkommer att sociala relationer både kan hindra och hjälpa vid viktminskning. Det syns en större positiv effekt kring vänner och familj samt en mer negativ påverkan kring sjuk-och hälsovårdspersonal.</p>	<p>Medel</p>

Författare, titel	Land, år	Syfte	Design, deltagare	Intervention	Resultat	Kvalitetsnivå
<p>Surrow, S., Jessen-Winge, C., Ilvig, P. M., & Christensen, J. R.</p> <p>The motivation and opportunities for weight loss related to the everyday life of people with obesity: A qualitative analysis within the DO:IT study.</p>	<p>Danmark, 2021</p>	<p>Att från ett arbetsterapeutiskt perspektiv undersöka deltagarnas erfarenheter av motivation och möjligheter till viktminskning i vardagen.</p>	<p>Kvalitativ studie med semi-strukturerade intervjuer.</p> <p>N=21 personer med ett BMI på >25.</p>	<p>Studien är en del av DO:IT som är ett danskt viktminskningsprogram</p>	<p>Resultatet visar att viktiga faktorer för viktminskning ligger i att skapa rutiner, vanor och struktur i vardagen som hjälp att skapa en hälsosammare livsstil. Deltagarna med övervikt och obesitas känner motivation att gå ner i vikt kopplat till deras hälsa och för att känna sig mer bekväma med sina kroppar.</p>	<p>Medel</p>