



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Arbetsterapeutiska interventioner inom primärvården för vuxna individer med stressrelaterad ohälsa

En litteraturstudie

Författare: Marlen Hansen & Hanna Östholm

Handledare: Ulrika Wijk

Kandidatuppsats, Litteraturstudie

Hösten 2023

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

Arbetsterapeutiska interventioner inom primärvården för vuxna individer med stressrelaterad ohälsa

En litteraturstudie

Författare: Marlen Hansen & Hanna Östholm
Handledare: Ulrika Wijk
Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturstudie
Hösten 2023

Abstrakt

Bakgrund: Psykisk ohälsa står för nästan hälften av sjukfrånvaron i Sverige, varav de flesta fall beror på stressrelaterad ohälsa. Arbetsterapeutiska interventioner är ett alternativ för individer med stressrelaterad ohälsa då de kan vara i behov av förändringar som kan främja en god aktivitetsbalans.

Syfte: Undersöka arbetsterapeutiska interventioner inom primärvården för vuxna individer med stressrelaterad ohälsa.

Metod: Allmän litteraturoversikt genomfördes med en deduktiv ansats och systematiskt urval för att kartlägga kvantitativa och kvalitativa studier. Databaserna CINAHL, PsycInfo och PubMed. Sökningen resulterade i 12 artiklar som redovisas utifrån huvudbegreppen i Model of Human Occupation (MOHO): viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljö.

Resultat: Arbetsterapeutiska interventioner gav deltagare motivation, en inre styrka samt en vilja att förändra vardagen. Deltagare kunde även gå vidare och möta utmaningar i vardagen som tidigare hade upplevts som svåra. De fick ökad kunskap om att prioritera och planera aktiviteter som var hälsofrämjande.

Slutsats: Interventionerna visade positiva resultat och kan vara ett bra alternativ för individer med stressrelaterad ohälsa. Mer forskning om interventionerna i andra kulturella kontexter bör tillämpas för att kunna ge starkare evidensstyrka och underlag.

Nyckelord:

Arbetsterapi, arbetsterapeutisk intervention, aktivitetsbalans, stressrelaterad ohälsa, primärvård

Occupational Therapy Interventions in Primary Care for Adults With Stress-related Illness

A literature study

Author: Marlen Hansen & Hanna Östholm
Supervisor: Ulrika Wijk
Bachelor thesis, Literature study
Fall 2023

Abstract

Background: Mental illness accounts for almost half of sickness absence in Sweden, of which most cases are due to stress-related illness. Occupational therapy interventions are an option for individuals with stress-related illness as they may be in need of changes that can promote a good activity balance.

Aim: To explore the effects of occupational therapy interventions in primary care for adults with stress-related illness.

Method: A general literature review was conducted with a deductive approach and systematic selection to explore quantitative and qualitative studies. Data collection was carried out in the databases CINAHL, PsycInfo and PubMed. The search resulted in 12 articles that are presented based on the main concepts in the Model of Human Occupation: volition, habituation, performance skills and environment.

Result: Occupational therapy interventions gave participants motivation, an inner strength and a desire to change everyday life. Participants were able to move on and face challenges in everyday life that had previously been experienced as difficult. They gained increased knowledge about prioritizing and planning activities that were health-promoting.

Conclusion: The interventions showed positive results and can be a good option for individuals with stress-related illness. More research on the interventions in other cultural contexts should be applied in order to provide stronger evidence strength and basis.

Keywords

Occupational therapy, occupational therapy intervention, occupational balance, stress-related illness, primary care

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

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Introduktion	2
Bakgrund.....	2
Hälsa och aktivitetsbalans	2
Stressrelaterad ohälsa	3
Arbetsterapeutiska interventioner vid stressrelaterad ohälsa	3
Model of Human Occupation (MOHO)	4
Problemformulering	5
Syfte	6
Specifika frågeställningar.....	6
Metod	6
Datainsamling och urval	6
Dataanalys	7
Forskningsetiska ställningstaganden	9
Resultat	10
Arbetsterapeutiska interventioner i primärvården.....	10
Viljekraft	11
Vanebildning.....	12
Utförandekapacitet	13
Miljö.....	14
Diskussion.....	15
Resultatdiskussion.....	15
Metoddiskussion.....	16
Slutsats och implikationer	18
Referenser	19
Bilaga 1 (2).....	25
Bilaga 2 (2).....	26

Introduktion

År 2019 levde 970 miljoner människor med psykisk ohälsa (World Health Organization [WHO], 2022). Sjukfrånvaron i Sverige har ökat med tiden och idag står psykisk ohälsa för nästan hälften av alla sjukskrivningar där de flesta fallen beror på stressrelaterade diagnoser. Även om antalet drabbade samt sjukskrivningar har ökat finns det kunskapsluckor om vilka rehabiliteringsinsatser som kan stötta målgruppen (Försäkringskassan, 2022).

Arbetsterapeuter arbetar klientcentrerat och fokuserar på vad individer vill och behöver för att de ska få möjlighet att uppleva välbefinnande och hälsa (Iwarsson, 2022). Arbetsterapi utgår från att människan är en aktiv varelse med förmåga till att ständigt utvecklas. Professionen arbetar med att möjliggöra aktivitet utifrån den enskilde individens behov (Sveriges Arbetsterapeuter, 2018). Denna studie riktar in sig på att kartlägga effekter av arbetsterapeutiska interventioner i primärvården för individer med stressrelaterad ohälsa. Detta för att öka kunskapen om vilka interventioner som finns och vilka effekter de kan bidra med för målgruppen.

Bakgrund

Hälsa och aktivitetsbalans

WHO (2020) definierar begreppet hälsa som subjektivt, d.v.s att hälsa har den individ som upplever fullständigt psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande. Inom arbetsterapi är hälsa något som kan främjas med vardagliga aktiviteter. Sysslor som dammsugning och handla mat kan ge effekt på den fysiska kapaciteten och möjlighet till sociala sammanhang (Archer et al., 2013). Vidare förknippar arbetsterapeuter en god hälsa med en hälsofrämjande aktivitetsbalans. Då begreppet aktivitetsbalans är komplext, utgår denna litteraturstudie från Wagman et al. (2012) som anser att en individ som subjektivt upplever sig ha en mix av rätt mängd och variation av aktiviteter i sin vardag har aktivitetsbalans. Individer som hamnar i en obalanserad vardag med för många eller för få aktiviteter under en längre period har en ökad risk för att drabbas av stressrelaterade diagnoser (Håkansson & Ahlborg, 2018; Wilcock & Hocking, 2015).

Stressrelaterad ohälsa

Stress är en naturlig biologisk och psykologisk reaktion som uppstår när människan utsätts för hot och yttre påfrestningar (Hjärnfonden, 2021). Kortvariga stressreaktioner kan vara prestationshöjande och oskadliga för människor. Medan långvarig stress utan möjlighet till återhämtning kan vara skadligt både psykiskt och fysiskt. Vanliga symtom vid långvarig stress är trötthet, sömnstörning, oro, koncentrationssvårigheter, minnesproblematik och smärta (Glise, 2007). Det finns olika orsaker till att individer utsätts för långvarig stress. Det kan vara ärftliga faktorer och förändringar i individers sociala-, kulturella- eller ekonomiska miljö (Ekman & Arnetz, 2005).

Stressrelaterad ohälsa är ett brett begrepp och innefattar flertalet diagnoser som exempelvis utmattningssyndrom och depression (Hjärnfonden, 2021). Individer med stressrelaterad ohälsa kan uppleva allt från lindriga symtom, och fungera ganska väl i vardagen, till svåra symtom med stora svårigheter att hantera sina vardagliga aktiviteter. Lindriga symtom kan exempelvis vara trötthet, oro och koncentrationssvårigheter medan svårare symtom kan handla om komplicerad minnesproblematik och påtagliga sömnstörningar. Det kan uppstå svårigheter i att upprätthålla rutiner, vanor och roller i vardagen som en individ behöver i hälsofrämjande syfte. Dagliga aktiviteter som exempelvis personlig hygien, sömn, sociala relationer och arbete kan bli en utmaning för den drabbade (Glise, 2007). Denna studie riktar in sig på stressrelaterad ohälsa där individer har kontakt med primärvården för stöd och behandling.

Arbetsterapeutiska interventioner vid stressrelaterad ohälsa

Att främja hälsa genom aktivitet och möjliggöra individens deltagande i dagliga aktiviteter är huvudmålet med arbetsterapi (World Federation of Occupational Therapists [WFOT], 2012). Arbetsterapeuter har individen i fokus, dennes aktivitetsförmåga och förmågan till delaktighet i samhället. Arbetsterapeutiska interventioner fokuserar på att hitta lösningar och lämpliga åtgärder för att möjliggöra meningsfull aktivitet, utifrån ett personcentrerat synsätt. Meningsfulla aktiviteter inom arbetsterapi är aktiviteter som kan ge tillfredsställelse, energi och glädje (Iwarsson, 2022).

Arbetsterapeutiska interventioner är ett alternativ för individer med stressrelaterad ohälsa då de kan vara i behov av hälsofrämjande förändringar i det dagliga livet (Erlandsson & Persson, 2020). Arbetsterapeuter i primärvården kan arbeta utifrån olika former av interventioner beroende på individens behov och önskemål om förändring. Detta kan stötta individer till en hälsofrämjande livsstil (Dahl-Popolizio et al., 2017).

Vid stressrelaterad ohälsa kan den arbetsterapeutiska interventionen *Redesigning Daily Occupations (ReDO®)* användas för att kartlägga förändringsbehov, stötta individen med personliga mål samt ge coaching i förändringsarbetet. Deltagare får, med hjälp av stöd och redskap, en medvetenhet kring deras vardagliga aktiviteter och hur dem kan påverka hälsan. Vidare finns olika versioner av interventionen. ReDO®-10 innebär att deltagarna genomgår en tio veckor lång gruppintervention medan ReDO®-16 inkluderar sex veckor av praktik (Erlandsson, 2013).

Arbetsterapeuter kan även, i ett multidisciplinärt team, använda naturbaserad rehabilitering för målgruppen. Denna form av intervention tar vara på naturens förmågor för återhämtning i en stressreducerande miljö. Gruppbehandlingen baseras på arbete och upplevelser i naturen där alla sinnen stimuleras (Sahlin, 2014). Att använda terapeutiska trädgårdar i rehabilitering för individer med stressrelaterad ohälsa har även visat positiva effekter på hälsan. Genom att genomföra aktiviteter i trädgårdar kan öka förståelsen för hur meningsfulla aktiviteter är av fördel för ökat välbefinnande (Eriksson et al., 2010).

Model of Human Occupation (MOHO)

MOHO är en etablerad arbetsterapeutisk teoretisk modell som professionen kan använda i det kliniska arbetet (Fisher et al., 2020). Modellen har en tydlig struktur med klientcentrering, aktivitet och delaktighet i fokus. Enligt Yamada et al. (2020) konceptualiseras människan utifrån viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet. Begreppet viljekraft innebär att individer väljer att utföra motiverande och meningsfulla aktiviteter. Det innefattar även känslor och tankar om en viss aktivitet. Vanebildning handlar om individers aktivitetsmönster, dem vardagliga aktiviteter som görs kontinuerligt. Utförandekapacitet är en individs förmågor att utföra aktiviteter, som påverkas av individens fysiska, mentala och kognitiva faktorer. I samband med dessa tre aspekter kan miljön ha en påverkan på en individs motivation, rutiner och utförande, då miljön har en ständig inverkan på all aktivitet.

Miljön innefattar de platser individen befinner sig i, vilka föremål hen använder samt interaktioner med andra människor. Påverkan från miljön kan stödja eller hindra handlingsmöjligheter. Exempelvis kan andra människors förväntningar och krav påverka en individs motivation och handlingar. När kraven blir allt för höga gentemot en individs kapacitet kan det leda till nedstämdhet, oro och en känsla av hopplöshet. MOHO kan med fördel användas som en arbetsterapeutisk grund vid stressrelaterad ohälsa då det kan finnas förändringsbehov för att få en fungerande och hälsofrämjande vardag (Fisher et al., 2020). Hur en förändring av aktivitet ska ske görs utifrån att ta hänsyn till individens sociala och kulturella aspekter av en viss aktivitet. Genom samtal kan en arbetsterapeut ta reda på en individs motivation samt vilken betydelse olika aktiviteter har. Arbetsterapeuten får då en ökad förståelse för individens upplevelser (Pépin, 2020). Exempelvis kan det handla om värderingar, intressen, roller och vanor kopplat till den aktuella miljön (Forsyth, 2020). När en arbetsterapeut utgår från viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet relaterat till den aktuella miljön kan hen se individen i sin helhet och bör därför fokusera på dessa komponenter vid en bedömning (O'Brien & Kielhofner, 2020).

Problemformulering

Psykisk ohälsa ökar konstant runt om i världen och stressrelaterade diagnoser står för de flesta fall av sjukskrivningar i Sverige (Försäkringskassan, 2022). Huruvida en individ med stressrelaterad ohälsa kan hantera det dagliga livet kan variera från fungerande, till större svårigheter (Ekman & Arnetz, 2005). Det kan uppstå olika symtom som påverkar individen både fysiskt och psykiskt som exempelvis smärta och sömnsvårigheter (Glise, 2007). Ur rekommendationer och indikatorer av Socialstyrelsen (2017) står det att stressrelaterad ohälsa bör behandlas med psykologiskt stöd och att psykoterapeutiska metoder kan bli aktuellt. Trots att målgruppen ofta har svårigheter att hantera sitt dagliga liv saknas en beskrivning av interventioner som fokuserar på vardagslivet och vad arbetsterapeuter som profession kan bidra med för målgruppen. Det behövs således mer forskning om arbetsterapeutiska interventioner för individer med stressrelaterad ohälsa för att stärka evidens och öka kunskapen inom detta område (Dagens Medicin, 2019).

Syfte

Syftet med studien är att undersöka arbetsterapeutiska interventioner inom primärvården för vuxna individer med stressrelaterad ohälsa.

Specifika frågeställningar

Vilka interventioner kan arbetsterapeuter i primärvården använda för att främja hälsa hos individer med stressrelaterad ohälsa?

Vilken betydelse kan arbetsterapeutiska interventioner ha för vuxna individer med stressrelaterad ohälsa utifrån viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljö?

Hur upplever målgruppen interventionerna?

Metod

För att besvara studiens syfte har en allmän litteraturöversikt genomförts enligt Friberg (2022). Utifrån ett avgränsat område utfördes ett systematiskt urval av litteratur som var av relevans. Detta för att kartlägga både kvantitativa och kvalitativa studier. Syftet är formulerat med en deduktiv ansats (Patel & Davidson, 2019). Med en deduktiv ansats kunde denna studie samla in fakta, analysera samt presentera resultatet utifrån befintliga teorier. Vidare kategoriserades resultatet i studien utifrån huvudbegreppen i MOHO; viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet samt miljö.

Datainsamling och urval

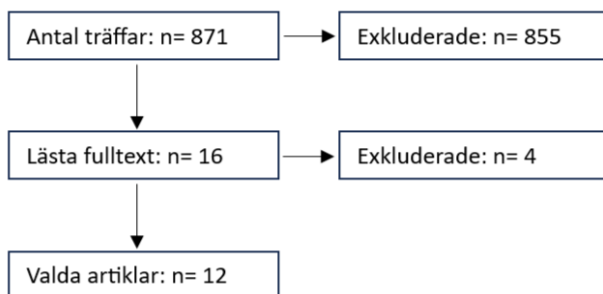
Urvalet genomfördes under september och oktober månad 2023 i databaserna CINAHL, PubMed och PsycInfo. Sökord valdes utifrån studiens syfte och inklusionskriterier. För att klargöra vilka termer de olika databaserna använder undersöktes ”occupational therapy” och ”stress” i MeSH. Termen ”stress-related” användes i sökningen som fritext. Vidare inklusionskriterier var kvantitativa eller kvalitativa originalartiklar på engelska, utgivna mellan år 2013–2023, samt deltagare från 19 år upp till 64 år. Studier riktade mot deltagare

med psykiatrisk diagnos, koppling till Covid-19, och studier där fokus enbart ligger på stressiga arbetsförhållanden exkluderades. Valda artiklar som ingår i denna litteraturstudie är markerad med en stjärna i referenslistan.

Vid sökning med samtliga inklusionskriterier uppmärksammades att vissa artiklar av relevans inte inkluderades när åldersspann sattes in i sökschemat. I samtal med en bibliotekarie vid Lunds universitet beslutades att ålderskategori skulle exkluderas. Vid urvalsprocessen kontrollerades deltagarnas ålder i artiklarna. Sökningen resulterade i totalt 871 artiklar utifrån MeSH-termerna ”stress, psychological” och ”occupational therapy” tillsammans med ”stress-related” som fritext. Vid första steget i urvalsprocessen exkluderades 855 artiklar baserat på titel och lästa abstrakt, inklusive dubletter. Vidare lästes resterande 16 artiklar i fulltext och 12 valdes ut relaterat till studiens syfte och inklusionskriterier. Ett övergripande sökschema finns under bilaga 1.

Figur 1

Översikt av urvalsprocessen



Dataanalys

Valda artiklar kvalitetsgranskades utifrån kvalitativa och kvantitativa mallar av Friberg (2022). Mallarna är strukturerade med frågor och områden som ska värderas och besvaras. Vid dataanalysen lästes samtliga utvalda artiklar av båda författarna som utförde denna litteraturöversikt. För att bilda ett helhetsperspektiv av artiklarna skapades en översiktstabell som även redovisar artiklarnas kvalitetsvärde (bilaga 2). Utifrån en framtagen kategoriseringsmatris baserad på den valda modellen MOHO kunde en deduktiv innehållsanalys påbörjas vid den första genomläsningen av de 12 valda artiklarna. Med

befintliga teorier och tidigare forskning kan kodningen och kategorisering börja i ett tidigt skede (Hsieh & Shannon, 2005). Vid innehållsanalys valdes relevanta textstycken och citat, meningsbärande enheter, i utvalda artiklar som kortades ned till kondenserade meningar för att sedan kategoriseras till de fyra kategorierna viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljö. Författarna undersökte och kodade texterna till två kategorier vardera för att sedan sammanställa relevant fakta utifrån artiklarna. Därefter genomfördes en gemensam analys och sammanställning av båda författarna. Exempel på detta finns under tabell 1.

Tabell 1

Exempel på innehållsanalys

Meningsbärande enhet	Kondenserad mening	Underbegrepp	Begrepp
They also reflected on the importance of setting aside time to engage in occupations that could lead to increased well-being although sometimes not having the drive or strength.	Avsätta tid för aktiviteter som ökar välbefinnande	Motiverande och meningsfulla aktiviteter	Viljekraft
The informants also described that they had come to the realisation that they needed to minimise their time on social media since it takes way too much time away from other things that are more important as well as causes greater stress.	Deltagarna fick förståelse för tidshantering i vardagen	Aktivitetsmönster	Vanebildning
The teams' non-judgemental attitude was perceived as crucial for the evolving feeling of permissiveness,	En inre motivation till egen potential och återhämtning	Individens förmågor att utföra aktiviteter	Utförandekapacitet

and was experienced as something different than what occurs in other social interactions. This gave the participants an unexpected source of energy and positive attitudes towards their own potential for recovery. This was described as an attitude they had not felt before in other rehabilitation interventions.			
“The group has been important as nn describes that she needed to train to get out and hang out with other people, and that it was a freedom to hang out with others who understand.”	Social tillhörighet och stöd var av betydelse	Fysisk och social miljö	Miljö

Forskningsetiska ställningstaganden

Vid en litteraturoversikt anser Forsberg och Wengström (2016) att etiska överväganden bör göras. Artiklarna ska ha ett godkännande av etiska kommittéer, alternativt att etiska överväganden har genomförts. Författare bör arbeta efter godhetsprincipen, vilket innebär att forskningen ska sträva efter att göra deltagarna i studien gott och inte orsaka någon form av skada eller lidande (Beauchamp & Childress, 2019). Inga etiska överväganden gentemot personer behövde genomföras i denna litteraturstudie. Artiklarna som användes visade sig samtliga vara godkända av etiska kommittéer, alternativt att etiska överväganden hade genomförts.

Resultat

Till studien valdes 12 artiklar utifrån syftet. Dessa artiklar hämtades från tidskrifterna *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* (5), *International Journal of Mental Health* (1), *International Journal of Environmental Research and Public Health* (1), *BMC Family Practice* (1), *Evaluation and Program Planning* (1), *Disability and Rehabilitation* (1), *HERD* (1) samt *BMC Public Health* (1).

Elva av de valda artiklarna handlar om arbetsterapeutiska interventioner som används vid stressrelaterad ohälsa. Den resterande artikeln har fokus på en rehabiliterande insats som kan användas som komplement vid arbetsterapeutiska interventioner. Nio av artiklarna är utförda i Sverige, resten i Danmark, Irland och Serbien. Interventionen *Redesigning Daily Occupation (ReDO®)* framkom i sex av de valda artiklarna. Fyra av dessa är kvantitativa (Eklund, 2013; Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015; Olsson et al., 2020) och två kvalitativa (Fox et al., 2022; Karlsson et al., 2023). Vidare studerar fyra artiklar *naturbaserad terapi (NBT)* där två är med mixad metod (Pálsdóttir et al., 2014a; Vujcic Trkulja et al., 2021) och två är kvalitativa (Hellman et al., 2013; Pálsdóttir et al., 2014b). En artikel, med kvalitativ metod, har inriktning på *kreativ fotografering* (Gunnarsson et al., 2022). En artikel studerar *Daily Life Coping (DLC)* som utförs med mixad metod (Kolind et al., 2023).

Arbetsterapeutiska interventioner i primärvården

ReDO® är en gruppinterventionen, som till en början togs fram för kvinnor med stressrelaterad ohälsa. I tre av artiklarna beskrivs ReDO®-16 och interventionens tre faser. Vid första fasen analyserar deltagarna förändringsbehov i sina aktivitetsmönster för att uppnå en hälsofrämjande balans i vardagen. I andra fasen ligger fokus på att sätta mål och skapa strategier för att kunna genomföra förändringsbehov, både i vardagen och i arbetslivet. Den sista fasen består av sex veckors praktik där deltagarna arbetstränar på deras ordinarie arbetsplatser om möjligt, alternativt en ny arbetsplats av relevans (Eklund, 2013; Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015).

I artiklarna om naturbaserad terapi utfördes samtliga i trädgårdsmiljö där deltagarna fick möjlighet att utföra trädgårdsarbete samt delta i sociala sammanhang (Hellman et al., 2013;

Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b; Vujcic Trkulja et al., 2021). Genom trädgårdsterapi hittade deltagarna en anknytning till naturen, vilket bland annat resulterade i att de började med fler utomhusaktiviteter i vardagen (Pálsdóttir et al., 2014a).

En av artiklarna introducerade Daily Life Coping (DLC) som är en ny ReDO®-inspirerad ”return-to-work” intervention. Denna studie genomfördes av Kolind et al. (2023) i dansk primärvårdskontext. I en annan studie fick individer med stressrelaterad ohälsa fotografera meningsfulla stunder i hälsofrämjande syfte (Gunnarsson et al., 2022).

Viljekraft

De arbetsterapeutiska interventionerna medvetandegjorde sambandet mellan en god aktivitetsbalans och hälsa. Vidare gav det en insikt hos deltagare om vilka aktiviteter som upplevdes som meningsfulla. Kunskapen motiverade deltagare att vilja förändra och skapa en hälsofrämjande struktur i vardagen (Eklund, 2013; Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015; Fox et al., 2022; Karlsson et al., 2023; Olsson et al., 2020; Hellman et al., 2013; Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b; Gunnarsson et al., 2022; Kolind et al., 2023).

Interventionen ReDO® lät deltagare identifiera förändringsbehov i deras vardagliga struktur för att sedan finna resurser och skapa strategier. På så sätt kunde deltagare uppnå goda förändringsresultat i aktivitetsbalans och tillfredsställelse i aktiviteter, med fokus på meningsfullhet och återhämtning (Eklund, 2013; Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015; Fox et al., 2022; Karlsson et al., 2023; Olsson et al., 2020). Vidare frigjorde och aktiverade interventionen energi samt viljestyrka. Detta kunde i sin tur bidra med upplevelser av ökad delaktighet i vardagliga aktiviteter (Eklund & Erlandsson, 2014).

I studien av Gunnarsson et al. (2022) fotograferade deltagarna stunder i vardagen där de upplevde välbefinnande. Resultatet visade att fotografierna visualiserade och skapade minnen av välbefinnande, och att det bidrog till att känslor och tankar blev tydligare. Fotografierna fick deltagare att reflektera över att skapa tid för meningsfulla aktiviteter i vardagen som kunde leda till välbefinnande.

De naturbaserade interventionerna fokuserade främst på återhämtning, med ett upplägg som tillät ett lugnare tempo (Hellman et al., 2013; Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b).

I studien av Hellman et al. 2013 visade resultatet att deltagare upplevde känslor av lycka, kreativitet, nyfikenhet samt en positiv framtidstro. Detta bidrog till att deltagare motiverades till livsstilsförändringar. I studien av Pálsdóttir et al. (2014a) resulterade den naturbaserade interventionen till att deltagare upplevde en förbättrad vardag med struktur, hälsa samt arbetsförmåga. Deltagare uppgav att de fick motivation till att återuppta, alternativt hitta nya meningsfulla och kreativa aktiviteter. Vidare uppgav deltagare i studien av Pálsdóttir et al. (2014b) att naturen inspirerade dem till att omdefiniera deras aktivitetsbalans. Naturen skapade även en plats för att finna ro och tid för bearbetning av problem, samt att en inre styrka återupptod under rehabiliteringstiden. Styrkan gjorde att de kunde gå vidare och möta utmaningar i vardagen som tidigare hade upplevts som svåra. I en botanisk trädgård i Serbien fann deltagare ro i själen och utövade meningsfulla aktiviteter som påverkade deras psykiska tillstånd positivt. Det observerades hur deltagare ägnade sig åt återhämtande aktiviteter och att flertalet visade vilja till sociala interaktioner (Vujcic Trkulja et al., 2021).

Vanebildning

I Hellman et al. (2013) beskrev deltagare att de inte kände igen sig efter att ha drabbats av stressrelaterad ohälsa. Tidigare hade deltagare varit positiva och kreativa individer som sedan upplevde sig vara omotiverade och ohälsosamma med en konstant trötthet. Vardagen beskrevs som tom. I Pálsdóttir et al. (2014b) berättade andra deltagare att diagnosen fick de att känna sig utsatta och sårbara.

Deltagare som genomförde arbetsterapeutiska interventioner fick förändrat synsätt på sig själva och deras vardagliga aktiviteter (Gunnarsson et al., 2022; Hellman et al., 2013). Det blev även en ökad medvetenhet om vardagen och hur aktivitetsbalans kan bidra till hälsa och välmående (Fox et al., 2022; Gunnarsson et al., 2022; Hellman et al., 2013; Kolind et al., 2023; Olsson et al., 2020; Pálsdóttir et al., 2014b). Vidare fick deltagare lära sig utföra aktiviteter i ett lugnare tempo, och fokusera på att ta en sak i taget för att undvika onödig stress (Fox et al., 2022; Karlsson et al., 2023; Pálsdóttir et al., 2014a). Under interventionernas gång påmindes deltagare om meningsfulla intressen och känslor som de tidigare haft. Detta gjorde att deltagarna började prioritera aktiviteter som bidrog till ökad hälsa och välbefinnande (Fox et al., 2022; Gunnarsson et al., 2022; Hellman et al., 2013; Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b). En deltagare i studien av Karlsson et al. (2023) berättade om att hen skulle minimera tiden som spenderades på sociala medier. Det

var en vana som gav stress samt upptog mycket tid som kunde använts till något annat. Deltagare började även reflektera över vad de behövde göra för att strukturera nya hållbara vanor och roller (Fox et al., 2022; Gunnarsson et al., 2022; Hellman et al., 2013; Pálsdóttir et al., 2014b). Några deltagare fann vikten av att ta vara på människor i sin närhet, vilket bidrog till förändringar i sociala kontexter. Det gav även mer tid för återhämtning när deltagare kunde delegera samt ta hjälp av andra människor för att minska påtaglig stress (Fox et al., 2022; Karlsson et al., 2023; Pálsdóttir et al., 2014a). Genom att träna på förändringar i det dagliga livet identifierades problem som deltagarna sedan tog tag i (Fox et al., 2022; Gunnarsson et al., 2022; Pálsdóttir et al., 2014b).

Utförandekapacitet

Sociala interaktioner var en motiverande faktor till förändring och utförande. Att få träffa andra individer med liknande problem bidrog till en ökad bekräftelse i måendet och en motivation till att prova nya saker (Fox et al., 2022; Hellman et al., 2013; Karlsson et al., 2023; Kolind et al., 2023; Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b). I studien av Pálsdóttir et al. (2014b) förklarade deltagare att teamets icke-dömande attityd var en avgörande komponent under interventionen. Det blev ett socialt sammanhang som utvecklade en känsla av tillåtelse. Genom detta framkom positiva attityder och en oväntad energikälla till deltagarnas egen potential, något som de inte upplevt vid andra rehabiliteringsinsatser. En deltagare från studien av Gunnarsson et al. (2022) förklarade att det handlar om att programmera sig till att ”bara göra” i stället för att ha en tro på att inte orka eller att aktiviteten ger stress. Genom att ”bara göra” aktiviteten påminner om hur den bidrar till välmående vid utförandet. Vidare framkom det från slutanteckningar efter ReDO® interventioner att det var viktigt med stöd från andra för att kunna göra förändringar i vardagen. Det handlade om att ha någon att umgås med eller be om hjälp av för att kunna hålla sig motiverad i förändringsprocessen (Karlsson et al., 2023).

Ett annat fokus var mental övertygelse genom kreativa aktiviteter. Detta utvecklade en tro på deltagarnas egna förmågor. De började njuta av att utföra aktiviteter, samt deras känslor och tankar blev tydligare (Fox et al., 2022; Gunnarsson et al., 2022). Utförandet av kreativa aktiviteter motiverade även deltagare att fortsätta med sådana aktiviteter efter interventionen (Pálsdóttir et al., 2014a). Andra deltagare började med aktiviteter som kunde anpassas utifrån deras dagliga mående, exempelvis träning och promenad. Vidare i studien lärde sig deltagarna

om att planera, prioritera och utföra sysselsättningar för att hitta en struktur som passade de och deras hälsa. Genom att schemalägga och planera aktiviteter kunde deltagarna undvika att prioritera fel saker i livet som gav de stress och känslor om att vara olycklig över sin situation (Karlsson et al., 2023).

Deltagare i studien av Karlsson et al. (2023) förklarade svårigheterna i att kommunicera om sitt mående till andra individer. De menade på att det var svårt att hitta rätt ord och att de kände sig misstolkade. Detta kunde leda till att de ibland inte ville kommunicera alls. I en annan studie framkom även en oro och ensamhet hos deltagare vid återgång till arbete. Det fanns en osäkerhet kring hur de skulle klara av att genomföra förändringar som var nödvändiga för att uppnå en välfungerande återgång till arbetet. Deltagarna kände inte att de hade den kunskap som behövdes för möjliga lösningar (Hellman et al., 2013).

Miljö

Det belystes att relationen mellan deltagare och personal måste vara stark och tillfredsställande för att uppnå önskat resultat (Eklund et al., 2015). I studier som innefattade ReDO® uppgav deltagare att relationerna till personalen var tillfredsställande (Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015; Fox et al., 2022).

Deltagare uppgav att den sociala tillhörigheten och stödet var av betydelse (Fox et al., 2022; Karlsson et al., 2023; Kolind et al., 2023). De berättade om känslor som uppstod under gruppsessionerna i mötet med individer med liknade problematik. Deltagare upplevde frihet, stöd och acceptans som ansågs vara viktiga faktorer i förändringsprocessen. Resultatet visade att deltagare hade en rädsla över att bli ifrågasatt av vänner, arbetsgivare och Försäkringskassan, vilket kunde leda till ytterligare stress och isolering då miljön uppfattades som hindrande (Karlsson et al., 2023).

Vidare visade Gunnarsson et al. (2022) på att fysiska föremål som fotografier kan symbolisera välbefinnande. Deltagarna tog fotografier på stunder då de upplevde meningsfullhet i vardagen. Fotografierna påminde om känslan av välbefinnande och gav möjlighet till sociala interaktioner i hemmet då deltagarna diskuterade fotografierna med vänner och anhöriga.

I de naturbaserade interventionerna uppgav deltagare att den fysiska och sociala miljön var stöttande. Naturen och upplägget gav möjlighet till återhämtning och meningsfulla aktiviteter (Hellman et al., 2013; Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b; Vujcic Trkulja et al., 2021). Vidare förklarade deltagare att de genom grupprehabiliteringen upplevde sociala interaktioner mer tillfredsställande än tidigare. De sökte sig gärna till individer med gemensamma intressen för att kunna spendera tid tillsammans i olika aktiviteter (Pálsdóttir et al., 2014a).

Diskussion

Resultatdiskussion

Resultatet visar på att det finns få studier om arbetsterapi inom primärvården, som riktar in sig på rehabilitering av stressrelaterad ohälsa. Däremot, utifrån de valda artiklarna, visar resultatet på att arbetsterapi kan med fördelaktighet tillämpas (Eklund, 2013; Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015; Fox et al., 2022; Gunnarsson et al., 2022; Hellman et al., 2013; Karlsson et al., 2023; Kolind et al., 2023; Olsson et al., 2020; Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b; Vujcic Trkulja et al., 2021).

För individer med stressrelaterad ohälsa är arbetsterapeutiska interventioner ett bra alternativ då de kan behöva stöd till förändring i vardagen. Det kan skapa möjligheter för individer att börja leva ett hälsofrämjande liv. Att omorganisera sin viljekraft, rekonstruera sina vanemönster, ändra eller återuppta sina livsroller, samt anpassa sitt görande för att kunna engagera sig i meningsfulla aktiviteter har visat på positiva resultat (Melton et al., 2020). Genom att kategorisera MOHO:s fyra huvudbegrepp, viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljö identifierades att samtliga begrepp interagerar med varandra i en dynamisk relation. Detta visar på att arbetsterapeuter arbetar utifrån ett helhetsperspektiv och ser till den unika individens aktiviteter i hans specifika kontext. Arbetsterapeuter kan tillsammans med individer skapa en fungerande vardag med god aktivitetsbalans, där fokus ligger på meningsfulla aktiviteter och återhämtning (Eklund, 2013; Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015; Fox et al., 2022; Gunnarsson et al., 2022; Hellman et al., 2013; Karlsson et al., 2023; Kolind et al., 2023; Olsson et al., 2020; Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b; Vujcic Trkulja et al., 2021).

Genom ReDO®, DLC och naturbaserad terapi fick deltagare nya aktivitetsperspektiv och motivation till att göra förändringar som bidrog till ökat välbefinnande. Vidare stöttade interventionerna deltagarna med en fridfull miljö där de fick möjlighet att känna acceptans till sitt mående. En bidragande faktor till detta var att deltagare fick möta andra individer med liknande problem (Eklund, 2013; Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015; Fox et al., 2022; Hellman et al., 2013; Karlsson et al., 2023; Kolind et al., 2023; Olsson et al., 2020; Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b; Vujcic Trkulja et al., 2021). Detta är av stor vikt då det ligger ett stigma över att ha stressrelaterad ohälsa idag, vilket bland annat kan leda till ojämlika möjligheter och rättigheter. Det är vanligt förekommande att individer med psykisk ohälsa undviker att söka vård på grund av stigmatisering. Målgruppen uppger att de upplever känslor av skam, mindervärde och en påverkad självkänsla (Lindh et al., 2023). Forskning visar på att det är framgångsrikt att låta individer med erfarenheter av psykisk ohälsa möta varandra för att minska stigmatiseringen (Folkhälsomyndigheten, 2022). Vidare, ur ett samhällsperspektiv, kan arbetsterapeutiska interventioner bidra med minskade kostnader och vårdbehov. I och med att antalet sjukskrivningar ökar blir det stora kostnader för kommuner, landsting samt regioner (Cision, 2016).

Interventionerna klargjorde sambandet mellan aktivitetsbalans och hälsa, vilket motiverade deltagarnas vilja att skapa hälsofrämjande struktur i vardagen. Vidare aktiverades viljestyrkan vilket medförde att deltagarna upplevde ökad delaktighet i vardagliga aktiviteter, vilket i sin tur ökade känslan av välbefinnande (Eklund, 2013; Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015; Fox et al., 2022; Karlsson et al., 2023; Olsson et al., 2020; Hellman et al., 2013; Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b; Gunnarsson et al., 2022; Kolind et al., 2023).

Metoddiskussion

Utifrån studiens syfte valdes en allmän litteraturöversikt enligt Friberg (2022). Detta för att kunna undersöka forskning som fanns inom området. Författarna anser att rätt metod valdes då material av relevans kunde tas med. En nackdel med litteraturöversikt är att författarna inte får möjlighet att träffa deltagarna, utan får endast ta del av innehållet som redovisas i studierna. På så sätt riskeras att relevant fakta går förlorad. Vidare formulerades syftet med en deduktiv ansats. Fördelen med denna metod är att objektiviteten kan stärkas då utgångspunkten sker utifrån befintliga teorier. En nackdel med deduktiv innehållsanalys kan vara att kategoriseringsmatrisen påverkar resultatet på så sätt att intressant material till studien

riskeras att förloras (Hsieh & Shannon, 2005). Om syftet hade formulerats med induktiv ansats hade resultatdelen utgått från olika studier och varit mer öppen för vad texten innehåller, för att sammanställa en teori eller hypotes. En nackdel med induktiv metod är att resultatet kan påverkas av partiskhet (Patel & Davidson, 2019). Studiens inklusions- och exklusionskriterier skapades för att göra ett systematiskt urval av relevant litteratur, vilket inkluderade både kvantitativa och kvalitativa studier för ett bredare perspektiv. Genom att båda författarna självständigt läste och analyserade valda artiklar och sedan jämförde analysen kunde studiens resultat och tillförlitlighet stärkas.

Artiklarna till denna studie söktes fram utifrån MeSH-termerna "stress, psychological" och "occupational therapy" tillsammans med "stress-related" som fritext. Under sökprocessen uppstod hinder då vissa artiklar av relevans inte inkluderades när åldersspannet användes i sökschemat. Efter diskussion med bibliotekarie vid Lunds universitet beslutades att ålderskategorin skulle exkluderas och författarna skulle titta på deltagarnas ålder i artiklarna. Det hade underlättat ifall det gick att inkludera åldersspannet i sökschemat för att minska resultatet av antalet artiklar. Författarna anser att de 12 utvalda artiklarna speglar dem fenomen som skulle undersökas, vilket kan ses som en styrka. Det kan även ses som en svaghet då endast 12 artiklar var av relevans av totalt 871 artiklar.

Vid analysen framkom att sex artiklar handlade om den arbetsterapeutiska gruppinterventionen ReDO® (Eklund, 2013; Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015; Fox et al., 2022; Karlsson et al., 2023; Olsson et al., 2020). Detta ser författarna som en styrka då det fanns mycket fakta och goda resultat att ta del av. Vidare kan det ses som en svaghet då det var begränsat antal interventioner som framkom vid sökning.

Då nio av tolv artiklar var utförda i Sverige var den geografiska spridningen begränsad (Eklund, 2013; Eklund & Erlandsson, 2014; Eklund et al., 2015; Gunnarsson et al., 2022; Hellman et al. 2013; Karlsson et al., 2023; Olsson et al., 2020; Pálsdóttir et al., 2014a; Pálsdóttir et al., 2014b). Detta innebär en svårighet att göra en generalisering utanför Sverige och svårt att uttala sig om tillförlitligheten i andra delar av världen.

Slutsats och implikationer

Denna litteraturstudie lyfter arbetsterapeutiska interventioner som kan användas vid behandling av stressrelaterad ohälsa för att främja hälsa och välbefinnande. Resultaten som framkommer i artiklarna visar på att deltagare får insikt och kunskap om sambandet mellan en god aktivitetsbalans och hälsa. Vidare ökar medvetenhet och motivation till att vilja förändra sin viljekraft, rekonstruera sina vanemönster, ändra eller återuppta sina livsroller samt anpassa sitt görande för att kunna engagera sig i meningsfulla aktiviteter.

Aktivitet, aktivitetsbalans och återhämtning är centrala begrepp både inom arbetsterapi samt interventionerna som beskrivs i denna litteraturöversikt. Detta gav författarna insikt om att arbetsterapeuter alltid borde ingå i det multidisciplinära teamet i primärvårdskontexten. Arbetsterapeuter arbetar utifrån ett helhets- och aktivitetsperspektiv och har kunskap hur meningsfulla aktiviteter bidrar till en hälsofrämjande vardag. Vidare har de kunskaper som kan ha avgörande betydelse för att möjliggöra förändringar hos individer med stressrelaterad ohälsa.

Författarna anser att vidare forskning bör ske för att se om interventionerna går att applicera i andra kulturella kontexter. Detta hade kunnat ge starkare evidensstyrka och vetenskapligt underlag för interventionerna då de flesta studierna är genomförda i Sverige.

Referenser

Archer, E., Shook, R. P., Thomas, D. M., Church, T. S., Katzmarzyk, P. T., Hébert, J. R., McIver, K. L., Hand, G. A., Lavie, C. J., Blair, S. N. (2013). 45-Year Trends in Women's Use of Time and Household Management Energy Expenditure. *PLoS One*, 8(2).

Beauchamp, T-L., & Childress, J-F. (2019). *Principles of Biomedical Ethics* (8 uppl.). Oxford University press. https://www.bokus.com/bok/9780190640873/principles-of-biomedical-ethics/?gclid=CjwKCAjw69moBhBgEiwAUFCx2K2sX1ogSgSREK6bIILm-5ocLeRHqLXBJbfriR_k1rEm-vgD0WmwHhoCUjgQAvD_BwE

Cision. (2016). *Sjukskrivningar kostar välfärden miljarder*. [Broschyr]. <https://mb.cision.com/Public/1167/2107525/be5eb686caa873d0.pdf>

Dagens Medicin. (15 februari 2019). *Forskning inom arbetsterapi behöver rätt förutsättningar*. <https://www.dagensmedicin.se/opinion/debatt/forskning-inom-arbetsterapi-behoover-ratt-forutsattningar/>

Dahl-Popolizio, S., Muir, S. L., Davis, K., Wade, S., & Voysey, R. (2017). Occupational Therapy in Primary Care: Determining Receptiveness of Occupational Therapists and Primary Care Providers. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 5(3), 1–12. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1372>

*Eklund, M. (2013). Anxiety, depression, and stress among women in work rehabilitation for stress-related disorders. *International Journal of Mental Health*, 42(4), 34–47. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.2753/IMH0020-7411420402>

*Eklund, M., & Erlandsson, L.-K. (2014). Women's perceptions of everyday occupations: outcomes of the Redesigning Daily Occupations (ReDO) programme. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(5), 359–367. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3109/11038128.2014.922611>

*Eklund, M., Erlandsson, L. K., & Wästberg, B. A. (2015). A longitudinal study of the working relationship and return to work: perceptions by clients and occupational therapists in primary health care. *BMC Family Practice*, 16, 46. <https://doi.org/10.1186/s12875-015-0258-1>

Ekman, R., & Arnetz, B. (2005). *Stress, Individuen, Samhället, Organisationen och Molekylerna* (2 uppl.). Liber.

Eriksson, T., Karlström, E., Jonsson, H., & Tham, K. (2010). An exploratory study of the rehabilitation process of people with stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 17(1), 29–39. <https://doi.org/10.1080/11038120902956878>

Erlandsson, L-K. (2013). The Redesigning Daily Occupations (ReDO)-Program: Supporting Women With Stress-Related Disorders to Return to Work – Knowledge Base, Structure, and Content. *Occupational Therapy in Mental Health*, 29(1), 85–101. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2013.761451>

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

Fisher, G., Parkinson, S., & Haglund, E. (2020). Miljön och människans aktivitet. I R. R. Taylor (Red.). *Kielhofners Model of Human Occupation: teori och tillämpning*. (2 uppl., s. 127–144). Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (5 maj 2022). *Stigmatisering vid psykisk ohälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-minska-stigma/>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier -Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning* (4 uppl.). Natur och Kultur.

Forsyth, K. (2020). Terapeutiskt resonemang: Att planera, genomföra och utvärdera interventionsresultat. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation: teori och tillämpning* (2 uppl., s. 205–220). Studentlitteratur.

*Fox, J., Erlandsson, L.-K., McSharry, J., & Shiel, A. (2022). How does ReDO®-10 work? Understanding the mechanisms of action of an intervention focused on daily activities and health from the perspective of participants. *Evaluation and Program Planning*, 92, 1–12. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.evalprogplan.2022.102092>

Friberg, F. (2022). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl.). Studentlitteratur.

Försäkringskassan. (24 oktober 2022). *Stressrelaterade sjukskrivningar ökar igen efter pandemin*. <https://www.forsakringskassan.se/nyhetsarkiv/nyheter-press/2022-10-24-stressrelaterade-sjukskrivningar-okar-igen-efter-pandemin#:~:text=79%20procent%20av%20alla%20stressrelaterade,en%20%C3%B6kning%20p%C3%A5%2014%20procent>

Glise, K. (2007). Stressrelaterad psykisk ohälsa - hur ser problemet ut? *Socialmedicinsk tidskrift*, 84(2), 94–101. <https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/610>

*Gunnarsson, A. B., Frisint, A., Hörberg, U., & Wagman, P. (2022). Catching sight of well-being despite a stress-related disorder. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 29(8), 699–707. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2021.1885737>

*Hellman, T., Jonsson, H., Johansson, U., & Tham, K. (2013). Connecting rehabilitation and everyday life--the lived experiences among women with stress-related ill health. *Disability and Rehabilitation*, 35(21), 1790–1797. <https://doi.org/10.3109/09638288.2012.754951>

Hjärnfonden. (8 februari 2021). *Vad är stressrelaterad ohälsa?* <https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/stressrelaterad-psykisk-ohalsa/#:~:text=%E2%80%93%20Fysiska%20symtom%20s%C3%A5som%20v%C3%A4rderingar%20och%20andras%20viktiga%20avseenden>

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

Håkansson, C., & Ahlberg, G. (2018). Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(4), 278–287. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1298666>

Iwarsson, S. (2022). Ett arbetsterapeutiskt perspektiv på folkhälsa. I P. Wagman (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (s. 11–26). Sveriges Arbetsterapeuter.

*Karlsson, L., Erlandsson, L. K., Cregård, A., Nordgren, L., & Lydell, M. (2023). Taking control of one's everyday life - a qualitative study of experiences described by participants in an occupational intervention. *BMC Public Health*, 23(1), 605. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15515-z>

*Kolind, M. I., Vinkler, S., Kristensen, T., Hansen, S. V., & Christensen, J. R. (2023). Daily life coping – Helping stress-afflicted people manage everyday activities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(2), 170–181. [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2022.2072948](https://doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2022.2072948)

Lindh, F., Gubi, E., Åhlén, J., Kosidou, K., Dalman, C., & Lundin, A. (2023). *Stigma kring psykisk ohälsa. Individuellt lidande och hinder till vård* (Rapport 2023:5). Stockholm, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. <https://www.folkhalsoguiden.se/49b78b/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/rapport-2023.5-stigma-kring-psykisk-ohalsa.pdf>

Melton, J., Forsyth, K., Prior, S., Maciver, D., Harrison, M., Raber, C., Quick, L., & Renée, R. & Kielhofner, G. (Postumt) (2020). Tillämpning av MOHO för personer med psykisk sjukdom. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation: teori och tillämpning* (2 uppl., s. 423–438). Studentlitteratur.

O'Brien, J. C. & Kielhofner, G. (Postumt) (2020). Interaktionen mellan person och miljö. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation: teori och tillämpning* (2 uppl., s. 47–64). Studentlitteratur.

*Olsson, A., Erlandsson, L.-K., & Håkansson, C. (2020). The occupation-based intervention REDO™-10: Long-term impact on work ability for women at risk for or on sick leave.

Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 27(1), 47–55. [https://doi-
org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2019.1614215](https://doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2019.1614215)

*Pálsdóttir, A. M., Grahn, P., & Persson, D. (2014a). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(1), 58–68. <https://doi.org/10.3109/11038128.2013.832794>

*Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B., & Grahn, P. (2014b). The journey of recovery and empowerment embraced by nature - clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7094–7115. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707094>

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder* (5 uppl.). Studentlitteratur.

Pépin, G. (2020). Aktivitetsengagemang: Hur människor uppnår förändring. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation: teori och tillämpning* (2 uppl., s. 239–248). Studentlitteratur.

Sahlin, E. (2014). *To stress the importance of nature: Nature-based therapy for the rehabilitation and prevention of stress-related disorders*. [Doktorsavhandling, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp]. Hämtad från <https://publications.slu.se/?file=publ/show&id=62592>

Socialstyrelsen. (30 januari 2017). *Utmattningssyndrom*. <https://roi.socialstyrelsen.se/fmb/utmattningssyndrom/546#:~:text=Vid%20utmattningssyndrom%20i%20den%20akuta,till%201%20%C3%A5r%20eller%20mer>

Sveriges Arbetsterapeuter. (2018). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Sveriges Arbetsterapeuter.

*Vujcic Trkulja, M., Tomicevic-Dubljevic, J., Tosevski, D. L., Vukovic, O., & Toskovic, O. (2021). Development of Evidence-Based Rehabilitation Practice in Botanical Garden for People With Mental Health Disorders. *HERD*, 14(4), 242–257. <https://doi.org/10.1177/19375867211007941>

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>

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015) *An occupational Perspective of Health*. 3rd Ed. Thorofare, NJ:SLACK Incorporated.

World Federation of Occupational Therapists. (2012). *About Occupational Therapy*. <https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>

World Health Organization. (2020). *Basic Documents: Forty-ninth Edition (Including Amendments Adopted up to 31 May 2019)*. https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=6

World Health Organization. (8 juni 2022). *Mental Disorders*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders/?gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXtwrTnsK13Ks88PwtMEMSzkNV7ygAM8WR3h0IM_P2FYDocrtafv7BoCa7cQAvD_BwE

Yamada, T., Taylor, R. R., & Kielhofner, G. (Postumt) (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.

Bilaga 1 (2)

Databas och avgränsning	Sökord	Sökordskombinationer med MeSH-termer	Antal träffar	Lästa artiklar	Valda artiklar
CINAHL Publiceringsdatum: 2013–2023	stress ”stress-related” ”occupational therapy”	(MH "Stress, Psychological+") OR ”stress-related AND ”occupational therapy”	474	5	4
PubMed Publiceringsdatum: 2013–2023	stress ”stress-related” ”occupational therapy”	((“Stress, Psychological”[Mesh]) OR (“stress-related”)) AND (“occupational therapy”)	327	10	7
PsycInfo Publiceringsdatum: 2013–2023	Stress ”stress-related” ”occupational therapy”	DE "Psychological Stress" OR DE "Occupational Stress" OR DE "Burnout" OR "stress- related" AND ”occupational therapy”	70	1	1

Bilaga 2 (2)

Författare	Forskningsmetod	Syfte	Resultat	Kvalitetsvärde
Eklund, M. (2013). Anxiety, depression, and stress among women in work rehabilitation for stress-related disorders. <i>International Journal of Mental Health.</i>	Kvantitativ, kvasiexperimentell studie. ReDO®-16 utförd i svensk primärvårdskontext. Mätning vid inskrivning, utskrivning och uppföljning 12 månader. 84 kvinnliga deltagare uppdelade i två grupper, hälften ReDO® och hälften CAU (Care As Usual).	Att undersöka inverkan/upplevelsen av ångest och depression på upplevd stress hos personer med stressrelaterad ohälsa.	Ångest och depression minskade signifikant efter interventionen och vidare fram till uppföljningen. Stress reducerades signifikant fram till utskrivning. ReDO®-16 minskar ångest, depression och stress.	Hög
Eklund, M., & Erlandsson, L.-K. (2014). Women's perceptions of everyday	Kvantitativ, kvasiexperimentell studie. ReDO®-16 utförd i svensk primärvårdskontext. Uppföljning efter 12	Att jämföra resultatet av två grupper med personer med stressrelaterad ohälsa, där ena gruppen genomgått ReDO®-16 och den andra	Grupperna ökade tillfredsställelsen av dagliga aktiviteter. Även upplevelsen av delaktighet ökade i	Hög

<p>occupations: outcomes of the Redesigning Daily Occupations (ReDO) programme. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy.</i></p>	<p>månader. 84 kvinnliga deltagare uppdelade i två grupper, hälften ReDO® och hälften CAU.</p>	<p>gruppen fått CAU.</p>	<p>grupperna.</p>	
<p>Eklund, M., Erlandsson, L. K., & Wästberg, B. A. (2015). A longitudinal study of the working relationship and return to work: perceptions by clients and occupational</p>	<p>Kvantitativ metod. Longitudinell studie. ReDO®-16 utförd i svensk primärvårdskontext. Mätning vid inskrivning, utskrivning, uppföljning efter 12 månader 84 kvinnliga deltagare uppdelade i två grupper, hälften ReDO® och hälften CAU.</p>	<p>Huvudsyftet var att undersöka arbetsrelationen mellan arbetsterapeut och deltagarna och hur det skattas sinsemellan. Även undersöka tillfredsställelsen av ReDO®-16 som rehabilitering och återgång till arbetet.</p>	<p>Personer med stressrelaterad ohälsa upplevde ökad hälsa samt livskvalitet och hade kortare sjukskrivningsperiod. ReDO®-gruppen skattade arbetsrelationen högre än arbetsterapeuterna. ReDO®-gruppen belyste att relationen mellan</p>	<p>Hög</p>

therapists in primary health care. <i>BMC Family Practice.</i>			patient och arbetsterapeut bör vara stark för att öka chanserna till arbetsåtergång.	
Fox, J., Erlandsson, L.-K., McSharry, J., & Shiel, A. (2022). How does ReDO®-10 work? Understanding the mechanisms of action of an intervention focused on daily activities and health from the perspective of participants. <i>Evaluation and Program</i>	Kvalitativ processutvärdering av programmet ReDO®-10 i den irländska primärvården mellan år 2018–2020. 14 kvinnor deltog i studien med två uppföljningar.	Att utforska de förändringar som deltagarna upplevde, samt ta reda på om ReDO®-10 ansågs åstadkomma förändringarna.	Deltagarna upplevde förändringar i deras psykologiska förmåga, motivation, aktivitetsmönster och aktivitetsbalans för bättre hälsa.	Hög

<i>Planning.</i>				
Gunnarsson, A. B., Frisint, A., Hörberg, U., & Wagman, P. (2022). Catching sight of well-being despite a stress- related disorder. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy.</i>	Kvalitativ studie, innehållsanalys med intervjuer. Utförd i den svenska primärvården, 12 kvinnor deltog.	Att intervjua kvinnor med stressrelaterad ohälsa, som berättar om välbefinnande i vardagen utifrån sina bilder.	Gruppen upplevde det positivt att använda bilder för att fokusera på välbefinnandet i vardagen. Kan användas som komplement för stressrehabilitering.	Hög
Hellman, T., Jonsson, H., Johansson, U., & Tham, K. (2013). Connecting rehabilitation and everyday life--the lived experiences	Kvalitativ, longitudinell studie. Svensk kontext. Trädgårdsrehabilitering under tio veckor med fem kvinnliga deltagare. Deltagarna intervjuades vid tre tillfällen under rehabiliteringstiden, samt	Beskriva och förstå kopplingen mellan rehabiliteringsupplevelser och vardag. Även hur detta kännetecknas av upplevelserna kvinnor, med stressrelaterad ohälsa, fått under rehabiliteringen.	Den terapeutiska trädgården gav positiva effekter. Det gav ökad förmåga till livsstilsförändring, ökad glädje och en positiv framtidstro.	Hög

among women with stress-related ill health. <i>Disability and Rehabilitation.</i>	en intervju tre månader efter avslutad rehabilitering.			
Karlsson, L., Erlandsson, L. K., Cregård, A., Nordgren, L., & Lydell, M. (2023). Taking control of one's everyday life - a qualitative study of experiences described by participants in an occupational intervention. <i>BMC Public Health.</i>	Kvalitativ forskningsdesign med induktiv ansats. Genomfördes 2021 i åtta olika regioner i Sverige. Uppgifterna utgörs av de slutanteckningar i journalföring från 54 individer som genomgått en ReDO®-intervention.	Beskriva behoven för att uppnå en balanserad vardag med avlönat arbete inkluderat, upplevt av individer som deltagit i ReDO® på grund av aktivitetsobalans och ohälsa.	Fyra teman kategoriserades utifrån individernas behov med det övergripande temat ”att ta kontroll över sin vardag”. 1. Förändra strukturen i vardagen. 2. Social tillhörighet – att ha och att hantera. 3. Att lära sig sätta gränser 4. Att hitta och bibehålla	Hög

			meningsfulla aktiviteter	
Kolind, M. I., Vinkler, S., Kristensen, T., Hansen, S. V., & Christensen, J. R. (2023). Daily life coping—Helping stress-afflicted people manage everyday activities. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i> .	Förstudie med kvantitativ och kvalitativ metod. Genomförts i Danmark mellan år 2018–2019. Daily Life Coping (DLC) genomfördes under en sju veckors period. 65 individer deltog i interventionen som är inspirerad av ReDO®. Uppföljning efter 12 månader.	Beskriva och utvärdera genomförbarheten av en sju veckor lång arbetsterapeutisk ”return-to-work” intervention.	Själveffektivitet och välbefinnande förbättrades hos deltagarna efter sju veckor av DLC-programmet. Vid 12 månaders uppföljning hade 30 deltagare återfått anställning.	Hög
Olsson, A., Erlandsson, L.-K., & Håkansson, C. (2020). The	Kvantitativ longitudinell kohortstudiedesign. Genomfördes i södra Sverige via fem primära	Undersöka om ReDO®-10 förutsäger arbetsförmåga i ett långsiktigt perspektiv för kvinnor vid risk för	Signifikanta förbättringar i aktivitetsbalans och upplevd hälsa efter intervention samt vid	Hög

<p>occupation-based intervention REDO-10: Long-term impact on work ability for women at risk for or on sick leave. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i></p>	<p>vårdcentraler med 86 deltagare. Uppföljning efter 12 månader.</p>	<p>eller vid sjukskrivning.</p>	<p>uppföljning efter 12 månader.</p>	
<p>Pálsdóttir, A. M., Grahn, P., & Persson, D. (2014a). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation.</p>	<p>Kvalitativ semistrukturerade intervjuer samt kvantitativ datainsamling med validerade och tillförlitlighetstestade formulär. Genomfördes mellan år 2006–2008. 12 veckors naturbaserat rehabiliteringsprogram</p>	<p>Huvudsyftet var att beskriva och bedöma förändringar i deltagarnas upplevda värde av vardagssysslor efter naturbaserad yrkesmässig rehabilitering.</p>	<p>Signifikant högre aktivitetsvärde vid uppföljning. Förändringar i den dagliga strukturen av aktiviteter. Ledde till en förbättrad vardag, hälsa samt arbetsförmåga.</p>	<p>Hög</p>

<i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i>	med 21 deltagare i södra Sverige. Uppföljning efter 12 månader.			
Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B., & Grahn, P. (2014b). The journey of recovery and empowerment embraced by nature - clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. <i>International Journal of</i>	Kvalitativ longitudinell enskild fallstudie med semistrukturerade intervjuer och tolkningsfenomenologisk analys. Genomfördes mellan 2007–2011. 12 veckors naturbaserat rehabiliteringsprogram i södra Sverige med 43 deltagare.	Utforska och illustrera hur deltagare med stressrelaterad ohälsa upplever och beskriver sin rehabiliteringsprocess i relation till de naturliga miljöernas roll vid Alnarps rehabiliteringsträdgård.	Tystheten och samspelet med naturen ansågs som en viktig komponent. Det underlättar personligt engagemang med de naturliga miljöerna i återhämtnings- och empowermentfaserna.	Hög

<i>Environmental Research and Public Health.</i>				
Vujcic Trkulja, M., Tomicevic-Dubljevic, J., Tosevski, D. L., Vukovic, O., & Toskovic, O. (2021). Development of Evidence-Based Rehabilitation Practice in Botanical Garden for People With Mental Health Disorders. <i>HERD.</i>	Kvalitativ och kvantitativ metodanalys med användning av Clinical Global Scale (CGI) och observationer. Interventionen varade fem veckor under 2016 vid en botanisk trädgård i Belgrad med 27 deltagare.	Klargöra, med stödjande bevis, de kliniska fördelarna med naturbaserat rehabiliteringsprogram och de restaurerande värdena av att besöka botaniska trädgårdar för personer med stressrelaterad ohälsa.	Psykologisk förbättring hos deltagarna. CGI visar att engagemang under rehabiliteringsprocessen har gett gynnsamma resultat inom området förebyggande och behandling av psykiska tillstånd.	Hög

