

# **Aktivitetssbalans**

## **En litteraturöversikt**

**Karin Ohlson**  
**Kristina Tjernberg**

Examensarbete, 15 hp, kandidatuppsats

Arbetssterapi

Jönköping, juni 2010

Handledare: Carita Håkansson, universitetslektor

Examinator: Elisabeth Elgmark, universitetslektor

# Sammanfattning

## En litteraturöversikt om begreppet aktivitetsbalans

Aktivitetsbalans är ett begrepp inom arbetsterapi som i professionens teoretiska referensramar definieras på flera olika sätt. Syftet med detta examensarbete var att kartlägga hur begreppet aktivitetsbalans beskrivs i vetenskapliga studier. Förhoppningen är att examensarbetet kan bidra till utvecklingen av ett instrument som mäter aktivitetsbalans, vilket skulle kunna vara till stor hjälp för arbetsterapeuter i arbetet med människor som upplever aktivitetsobalans. Detta examensarbete är en litteraturöversikt där följande databaser användes: Academic Search Elite, AMED, Cinahl, MedLine och PsycINFO. Resultatet visade att beskrivningar av begreppet aktivitetsbalans kan delas in i tre olika kategorier: aktivitetsområden, individuell upplevelse och miljöfaktorer. Den mest framträdande beskrivningen var att aktivitetsbalans är en individuell upplevelse samt att tid och upplevelse går hand i hand. Slutsatsen i detta examensarbete är att begreppet aktivitetsbalans är mångfacetterat och att det finns behov av fortsatt forskning kring vad begreppet aktivitetsbalans innebär. Framst studier med kvalitativ ansats är av intresse eftersom examensarbetets resultat visade att den individuella upplevelsen är en viktig aspekt i beskrivningar av begreppet.

Nyckelord: aktivitetsvetenskap, individuell upplevelse

# Summary

## **Title: Occupational balance - A literature review**

Occupational balance is a concept which is defined in several ways in the theoretical frames of occupational therapy. The purpose of this thesis was to identify how the concept of occupational balance is described in scientific studies. Hopefully the thesis can contribute to the development of an instrument that measures the occupational balance, which could be very helpful for occupational therapists working with people who experience occupational imbalance. This thesis is a literature review where the following databases were used: Academic Search Elite, Amed, Cinahl, Medline and PsycINFO. The result showed that the descriptions of the concept of occupational balance can be divided into three categories: areas of activity, individual experience and environmental factors. The most prominent description was that occupational balance is an individual experience, and that time and experience go hand in hand. The conclusion of this thesis is that the concept of occupational balance is multifaceted and that there is a need for continued research on what the concept of occupational balance means. Mainly studies with a qualitative approach are of interest because the thesis results showed that the individual experience is an important aspect in the descriptions of the concept.

Keywords: individual experience, occupational science

# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	1
<b>Bakgrund</b> .....	1
<b>Syfte</b> .....	2
<b>Metod</b> .....	2
Inklusionskriterier.....	3
Dataanalys.....	3
Etiska överväganden.....	4
<b>Resultat</b> .....	4
Aktivitetsområden .....	4
Individuell upplevelse .....	5
Miljöfaktorer.....	6
<b>Diskussion</b> .....	6
Metoddiskussion.....	6
Resultatdiskussion .....	7
<b>Slutsatser</b> .....	10
<b>Referenser</b> .....	11
<b>Bilagor</b>	

# Inledning

Människan fyller sitt liv med olika aktiviteter och värderar dem på olika sätt. Aktiviteterna fördelas över tid och bildar ett aktivitetsmönster som behöver vara i balans för att människan ska uppleva hälsa och välbefinnande (Polatajko et al., 2007).

Enligt Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA, 2005) har arbetsterapeuten ett unikt fokus på aktivitetsförmåga och aktivitetsbalans. Olika bedömningsinstrument används för att kartlägga behovet av arbetsterapeutiska åtgärder. Enligt författarnas kännedom finns i nuläget inget bedömningsinstrument som mäter aktivitetsbalansen hos individer. Ett sådant instrument skulle kunna vara till stor hjälp för arbetsterapeuter i arbetet med människor som upplever aktivitetsobalans. För att kunna förstå hur viktig aktivitetsbalansen är för en individ poängterar Eklund, Leufstadius och Bejerholm (2009) behovet av metoder för identifiering, förståelse och bedömning av aktivitetsmönster. Författarna till detta arbete tror att tidig identifiering av aktivitetsobalans och arbetsterapeutiska åtgärder gynnar såväl den enskilde individens hälsa som samhället, då kostnader för rehabilitering av sjukskrivna minskar.

Avsikten med detta examensarbete är att genom granskning av vetenskapliga studier kartlägga hur begreppet aktivitetsbalans beskrivs. Författarnas förhoppning är att examensarbetet kan bidra till utvecklingen av ett instrument som mäter aktivitetsbalans, då en litteraturöversikt enligt Benson och Clark (1982) är en viktig del i en instrumentutveckling.

## Bakgrund

En förgrundsgestalt inom arbetsterapi var psykiatern Adolf Meyer, som tidigt 1900-tal såg ett positivt samband mellan aktivitet och hälsa (Kielhofner, 2004). Meyer (1977) myntade begreppet ”the big four”, som inbegriper arbete, fritid, vila och sömn. Vidare definierade han aktivitetsbalans som en god balans mellan arbete, fritid, vila och sömn och han menade också att denna balans är en förutsättning för att uppnå hälsa.

Model Of Human Occupation [MOHO] (Kielhofner, 2008) är en teoretisk modell inom arbetsterapi som beskriver det för människan unika behovet av meningsfull aktivitet. Modellen uttrycker att aktivitet sker inom de tre aktivitetsområdena arbete, fritid samt de aktiviteter som utgör det dagliga livet (ADL). ADL är individens grundläggande aktiviteter såsom egenvård och hushållsarbete. Med fritid avses aktiviteter som väljs för nöjes skull. Med arbete menas såväl lönearbete som ideellt arbete (Kielhofner, 2008).

Christiansen (1996) menar att aktivitetsbalans tidigare har definierats utifrån ett perspektiv där tid är i fokus. Det fanns en föreställning om att en jämn fördelning av tid mellan arbete, fritid och vila leder till hälsa och välbefinnande. Christiansen (1996) betonar dock att definitionen av aktivitetsbalans är ett dynamiskt ömsesidigt beroende mellan arbete, fritid och vila men att även individens subjektiva upplevelse av aktiviteterna ingår i samspelet. Om till exempel sömn utgör en stor del av dygnet finns mindre tid för övriga aktiviteter och individen kan uppleva aktivitetsobalans. Ofrivillig arbetslöshet kan innebära att en individ känner minskat engagemang i utförandet av aktiviteter, vilket också kan påverka balansen

mellan individens aktiviteter på ett negativt sätt (Christiansen, 1996). En av Wilcocks (2006) definitioner av aktivitetsbalans utgörs av fördelningen mellan aktivitet och vila, men att definitionen på senare tid snarare handlar om fördelningen mellan arbete och fritid, vilket även Backman (2010) anser. Wilcock (2006) poängterar att definitionen av begreppet aktivitetsbalans, utöver fördelningen mellan arbete och fritid, även har kommit att innefatta fördelningen mellan en rad andra faktorer, däribland en individs fysiska, mentala och sociala kapacitet. Vidare definieras aktivitetsbalans som fördelningen mellan individens förpliktelser och förmåga att välja, oro och likgiltighet, isolering och samhörighet samt tristess och utbrändhet. Om fördelningen mellan nämnda faktorer inte är tillfredsställande för individen uppstår aktivitetsobalans som kan leda till att individen förlorar förmågan att påverka och styra sitt eget liv. Samtidigt kan samspelet med omgivningen försämrats och mental och fysisk ohälsa kan utvecklas (Wilcock, 2006).

I MOHO (Kielhofner, 2008) beskrivs människan som en helhet, där kropp och själ är integrerade. Vidare beskrivs människan utifrån tre system som tillsammans utgör denna helhet: viljesystemet, vänjandesystemet och utförandesystemet. Miljön utgör ett fjärde system, där den fysiska och sociala miljön ingår. Ett gott samspel mellan dessa system definieras som aktivitetsbalans. Därmed kan aktivitetsobalans uppstå om samspelet mellan dessa system störs. En sådan typ av förändring kan påverka livssituationen negativt och leda till ohälsa, som kan yttra sig i form av prestationskrav eller inaktivitet (Kielhofner, 2008). Även Christiansen (1996) anser att det i definitionen av aktivitetsbalans behöver finnas ett ömsesidigt beroende mellan aktiviteter och kraven från den omgivande miljön. På liknande sätt definierar Matuska och Christiansen (2009) att balansen mellan vad individen i själva verket gör och vad denne önskar att göra är beroende av miljön.

Sammanfattningsvis belyser bakgrunden i detta examensarbete de olika definitioner som finns av begreppet aktivitetsbalans. Trots att ovan nämnda personer har en koppling till arbetsterapi definieras begreppet på olika sätt, vilket styrks av Backman (2010) som redogör för att flera författare beskriver begreppet aktivitetsbalans och dess inverkan på hälsa på liknande sätt men med olika begrepp. Författarna till examensarbetet kan dock urskilja två huvudspår: ett spår där aktivitetsbalans utgör balans mellan olika aktivitetsområden, ett mindre tydligt spår där det går att urskilja att den subjektiva upplevelsen av aktivitet och samspelet med miljön är i fokus.

## **Syfte**

Syftet är att kartlägga hur begreppet aktivitetsbalans beskrivs i vetenskapliga studier.

## **Metod**

Som vägledning i detta examensarbete använde författarna Forsbergs och Wengströms (2008) metod för att göra en litteraturöversikt.

Inledningsvis gjordes en genomgång av databaser som finns tillgängliga på Jönköpings högskolebibliotek. Följande databaser användes: Academic Search Elite, AMED, Cinahl och

MedLine. Dessa databaser valdes eftersom de innehåller artiklar inom till exempel arbetsterapi, rehabilitering och medicinsk forskning. Författarna kontaktade en bibliotekarie vid högskolebiblioteket i Jönköping för att få råd och tips inför artikelsökningen samt hjälp med val av sökord. Utöver de databaser som författarna redan hade valt att använda föreslog bibliotekarien även databasen PsycINFO för att få en så bred sökning som möjligt. Aktuella sökord var occupational balance/occupational imbalance samt begreppet balance in everyday life (bilaga 1). För att förenkla sökningen användes den booleska termen OR, för att täcka in samtliga artiklar som innehöll occupational balance eller occupational imbalance.

Vid artikelsökningen läste författarna titlarna på artiklarna och om titlarna verkade intressanta för examensarbetets syfte lästes även sammanfattningen. I de fall sammanfattningen visade att artikeln beskrev aktivitetsbalans, ansåg författarna att artikeln var relevant varpå hela lästes. En manuell sökning genomfördes parallellt med sökningen i databaser, vilken innefattade att studera referenslistan i relevanta artiklar. Den manuella sökningen gav dessutom ytterligare artiklar genom en forskare inom området, tillika handledaren för examensarbetet.

Vid ett examensarbete i form av en litteraturoversikt var riktlinjerna att tio vetenskapliga artiklar per student skulle ingå. Målet var därför att hitta 20 artiklar som innehöll och beskrev begreppet aktivitetsbalans och författarna hittade majoriteten av artiklarna snart efter att sökningen påbörjats. Dock uppstod problem med att uppnå det rekommenderade antalet artiklar. Därför inkluderades även artiklar där begreppet aktivitetsbalans endast fanns med som ett sökord. Trots att själva begreppet inte fanns med i resten av artikeln, kunde författarna tolka att en beskrivning av begreppet aktivitetsbalans framkom. När författarna uppnått drygt 20 artiklar avslutades sökningen och de 20 artiklar som författarna ansåg stämde bäst överens med examensarbetets syfte valdes ut. Sammanlagt ingick 8 kvantitativa artiklar, 11 kvalitativa artiklar samt 1 artikel som hade en kombination av de båda ansatserna. Forsberg och Wengström (2008) betonar fördelen med att kombinera studier med olika forskningsdesign eftersom området därmed belyses ur olika synvinklar. I detta examensarbete är 11 artiklar av de 20 författade av svenska forskare och övriga studier är också genomförda i länder i västvärlden. Den totala populationen var 4645 deltagare, varav 2995 kvinnor, 418 män samt 1232 deltagare där kön ej presenterades.

Artikelsökningen pågick från den 12 april 2010 fram till den 18 maj 2010.

## **Inklusionskriterier**

Artiklar innehållande begreppen occupational balance/imbalance samt balance in everyday life inkluderades i detta examensarbete. Vidare inkluderades endast vetenskapliga artiklar publicerade på engelska som antingen hade kvantitativ eller kvalitativ ansats. Artiklar inkluderades oavsett publiceringsår.

## **Dataanalys**

Författarna önskade kartlägga hur begreppet aktivitetsbalans beskrivs i vetenskapliga studier. Artiklarna lästes flera gånger enskilt av författarna för att i största möjliga mån kunna

undvika eventuella misstolkningar av artiklarnas innehåll. Därefter diskuterade författarna vilka beskrivningar som hittats i artiklarna för att se att samma tolkning gjorts av artikeltexterna. Författarna fann resultat i förhållande till examensarbetets syfte, vilka markerades i artikeltexten och fördes in i en tabell där även följande framgick: författare, land där studien genomfördes, publiceringsår, tidskrift, titel, syftet med studien, metod och urvalsgrupp samt etiskt övervägande (bilaga 2). Resultatet som fördes in i tabellen lästes flera gånger för att se om det gick att urskilja ett mönster i beskrivningarna av aktivitetsbalans. Tre kategorier framkom genom diskussion och beskrivningarna av begreppet fördelades mellan dessa. De tre kategorierna var följande: aktivitetsområden, individuell upplevelse och miljöfaktorer. Olika färger användes för att koda vilka artiklar som tillhörde vilken kategori. Till exempel kodades de artiklar som menade att aktivitetsbalans är en individuell upplevelse med färgen svart. Artiklar som innehöll flera kategorier av aktivitetsbalans kodades således med flera färgmarkeringar.Handledaren för examensarbetet, som själv är forskare inom ämnet, granskade den kodning av de tre kategorierna som gjorts och bekräftade denna (bilaga 2).

## **Etiska överväganden**

Enligt Forsberg och Wengström (2008) bör etiska överväganden göras innan arbetet med litteraturöversikten inleds. Författarnas ambition var att endast inkludera artiklar godkända av etisk kommitté eller där det framkom att etiska överväganden hade gjorts. Eftersom antalet artiklar var begränsat inkluderades även artiklar som saknade etiska överväganden, då artiklarna visade sig vara relevanta för examensarbetets syfte. Trots det innehöll 16 av 20 artiklar någon form av etiskt övervägande.

## **Resultat**

För att åskådliggöra resultatet på ett tydligt sätt sammanställdes beskrivningar av begreppet aktivitetsbalans under de tre kategorierna aktivitetsområden, individuell upplevelse och miljöfaktorer.

### **Aktivitetsområden**

Flertalet studier beskrev begreppet aktivitetsbalans som ett samspel mellan olika aktivitetsområden i livet (Erlandsson, Rögnvaldsson & Eklund, 2004; Håkansson & Ahlberg, under tryckning; Håkansson, Lissner, Björkelund & Sonn, 2009; Jonsson, Borell & Sadlo, 2000; Leufstadius, Erlandsson & Eklund, 2006; Matuska & Erickson, 2008; Wada & Beagan, 2006; Wilson & Wilcock, 2005).

Piškur, Kinebanian och Josephsson (2002) ansåg att aktivitetsbalans innebär upprätthållandet av en rytm i det dagliga livet. Matuska och Erickson (2008) beskrev istället att aktivitetsbalans är balansen mellan aktivitet och vila, vilket även Leufstadius et al. (2006) menade, men att aktivitetsbalans också innefattar balansen mellan dag- och nattcykeln. Wada och Beagan (2006) beskrev att balansen mellan arbete och fritid utgör aktivitetsbalans. Detta menade också Erlandsson et al. (2004) som utöver nämnda aktivitetsområden ansåg att



egenvård är ytterligare en aspekt som innefattas i begreppet. Wilson och Wilcock (2005) förklarade aktivitetsbalans som balansen mellan arbete, vila, fritid och egenvård. Jonsson et al. (2000) och Leufstadius et al. (2006) uteslöt aktivitetsområdet egenvård i sin beskrivning men lade istället till sömn som ett perspektiv i aktivitetsbalans. Håkansson et al. (2009) benämnde aktivitetsbalans som balansen mellan lönearbete, hushållsarbete, lustfyllda och rekreativa aktiviteter. Sandqvist och Eklund (2008) samt Crist, Davis och Coffin, (2000) presenterade istället att aktivitetsbalans handlar om fördelningen av tid mellan aktiviteter.

## **Individuell upplevelse**

Aktivitetsbalans beskrevs av flera författare som en individuell upplevelse (Crist et al., 2000; Eriksson, Karlström, Jonsson & Tham, 2010; Holmgren & Dahlin-Ivanoff, 2004; Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn, 2006, Håkansson et al., 2009; Jonsson et al., 2000; Jonsson & Persson, 2006; Leufstadius et al., 2006; Matuska & Eriksson, 2008; McGuire, Crow, Law & VanLeit, 2004; Piškur et al., 2002; Sandqvist & Eklund, 2008; Stamm et al., 2004, Stamm, Wright, Machold, Sadlo & Smolen, 2009; Wada & Beagan, 2006; Wilcock et al., 1997; Wilson & Wilcock, 2005).

Håkansson et al. (2009) ansåg att aktivitetsbalans utgör balansen mellan lönearbete, hushållsarbete, lustfyllda och rekreativa aktiviteter, men betonade att individens upplevelse också är en central del i begreppet. Vidare beskrev flera studier att aktivitetsbalans utgör upplevelsen av balans mellan individens fysiska, sociala, mentala och vilsamma aktiviteter (Jonsson et al., 2000; Stamm et al., 2004; Wada & Beagan, 2006; Wilcock et al., 1997; Wilson & Wilcock, 2005). Leufstadius et al. (2006) poängterade dessutom att utöver ovan nämnda aktiviteter är den individuella upplevelsen av aktivitetsmönster ytterligare en del av begreppet.

En annan aspekt presenterades av Stamm et al. (2009) där fördelningen mellan aktiviteter som individen gör för sin egen skull och aktiviteter som görs för andras skull utgör aktivitetsbalansen. Vidare ansåg de att balans mellan aktiviteter som är meningsfulla för individen och aktiviteter som är meningsfulla i ett sociokulturellt sammanhang utgör en del av begreppet. McGuire et al. (2004) lyfte också fram att aktivitetsbalans är att ha tillräckligt med tid att utföra aktiviteter som upplevs viktiga. Även Håkansson et al. (2006) lyfte fram att ägnandet åt meningsfulla aktiviteter, tillsammans med individens värderingar, behov och resurser, är en del i en dynamisk process som utgör aktivitetsbalans. Holmgren och Dahlin-Ivanoff (2004) menade också att ytterligare en viktig aspekt i upplevelsen av aktivitetsbalans är då individens kapaciteter och färdigheter stämmer överens med miljömässiga utmaningar och krav. I aktivitetsbalans ingår även att kunna hantera och kontrollera det dagliga livet genom strategier (Håkansson et al., 2006). Vidare framkom det i Håkansson et al. (2006) att tillfredsställelsen med fördelningen av aktiviteter innefattas i aktivitetsbalans, vilket även Sandqvist och Eklund (2008) samt Crist et al. (2000) ansåg. Crist et al. (2000) menade dessutom att hur betydelsefulla aktiviteterna är för individen och individens uppfattning av

hur väl aktiviteterna utförs ryms i begreppet aktivitetsbalans. Enligt Eriksson et al. (2010) upplevs aktivitetsbalans när individens aktivitetsutförande möter de individuella behoven.

En annan beskrivning av aktivitetsbalans som framkom var att ha tillräckligt med tid till sina intressen (Eriksson et al., 2010; Matuska & Erickson, 2008; McGuire et al., 2004) och att fördela tiden på ett tillfredsställande sätt (Håkansson et al., 2006; Piškur et al., 2002). Matuska och Erickson (2008) ansåg även att då individen har tillräckligt med tid att ägna sig åt sig själv upplevs aktivitetsbalans. Wada och Beagan (2006) ansåg att förmågan att välja aktiviteter samt hur mycket tid och energi som ägnas till dessa utgör aktivitetsbalans.

Jonsson och Persson (2006) beskrev att aktivitetsbalans handlar om en upplevelse av de tre dimensionerna kravfyllda aktiviteter, vilsamma aktiviteter samt aktiviteter som skänker en känsla av flow. Även Stamm et al. (2009) menade att upplevelsen av balans mellan kravfyllda och vilsamma aktiviteter är definitionen av aktivitetsbalans.

## **Miljöfaktorer**

Bejerholm (2010) redogjorde för att aktivitetsbalans handlar om ett samspel mellan person-, miljö- och aktivitetsfaktorer, medan Holmgren och Dahlin-Ivanoff (2004) mer ingående beskrev att aktivitetsbalans uppnås när individens kapaciteter och färdigheter stämmer överens med miljömässiga utmaningar och krav.

## **Diskussion**

### **Metoddiskussion**

Författarna valde att göra en litteraturöversikt eftersom syftet med examensarbetet var att kartlägga hur begreppet aktivitetsbalans beskrivs i vetenskapliga studier. Enligt författarnas kännedom är området inte väl utforskat och det visade sig att en större mängd studier var svår att finna. Sökningen var därmed mycket tidskrävande och pågick från den 12 april 2010 till den 18 maj 2010. Forsberg och Wengström (2008) anser att det är fördelaktigt att presentera resultat från kvantitativa respektive kvalitativa studier separat eftersom de olika ansatserna skiljer sig åt när det gäller presentation av resultatet. Författarna till detta examensarbete valde att inte skilja de olika studiernas resultat åt eftersom studiedesignen var av mindre betydelse för examensarbetets syfte. Därför inkluderades både kvalitativa och kvantitativa studier i detta examensarbete.

Artiklarnas kvalitet bedömdes inte eftersom avsikten med detta examensarbete inte var att göra en systematisk litteraturöversikt. Författarna ansåg inte detta relevant eftersom syftet var att kartlägga beskrivningar av begreppet aktivitetsbalans. Forsberg och Wengström (2008) anser att etiska överväganden bör tas i beaktande vid författande av litteraturstudier. I detta examensarbete var författarnas ambition att endast inkludera artiklar godkända av etisk kommitté eller där det framkom att etiska överväganden hade gjorts. Eftersom antalet artiklar var begränsat inkluderades även artiklar som saknade etiska överväganden, då artiklarna visade sig vara relevanta för examensarbetets syfte. Trots det visade sig ändå 16 av 20 artiklar

inhålla etiska överväganden. Författarna är medvetna om denna brist eftersom det hade varit önskvärt att samtliga inkluderade artiklar innehöll ett etiskt övervägande.

Eftersom använda databaser har olika sökfunktioner var författarna noga med att sökningen i respektive databas utfördes på exakt samma sätt, för att inte påverka utfallet. Majoriteten av artiklarna fanns tillgängliga i fulltext och i de fall artiklarna inte fanns i fulltext fick författarna tillgång till dessa genom handledaren för examensarbetet. Även den opublicerade artikeln som är inräknad i resultatet tillhandahölls av handledaren. Tabellen som redovisar antal sökträffar för respektive sökord (bilaga 1) kan uppfattas missvisande vad gäller det höga antalet relevanta sökträffar (71 artiklar). Orsaken till detta är att det inte framkommer hur många artiklar som återkommer i flera av databaserna. Anledningen till att detta inte redovisades är att författarna inte ansåg detta relevant, eftersom det är av mindre betydelse för examensarbetets syfte. Antalet relevanta artiklar var i själva verket 20 och sökningen avslutades när detta antal uppnåddes. Det totala antalet i bilaga 1 visar därmed det höga antalet dubletter.

På grund av att endast ett fåtal sökord användes är det möjligt att författarna har gått miste om flera för ämnet relevanta vetenskapliga artiklar. Om mer tid hade funnits för en mer omfattande artikelsökning kunde eventuellt dolda beskrivningar av begreppet aktivitetsbalans ha identifierats. Det visade sig dock att occupational balance/imbalance var relevanta sökord, som gav många träffar.

Samtliga artiklar som användes i detta examensarbete var publicerade på engelska. Det är möjligt att detta kan ha påverkat resultatet eftersom engelska inte är författarnas modersmål och misstolkningar på grund av detta kan ha förekommit. Artiklarna lästes dock flera gånger enskilt av författarna för att i största möjliga mån undgå eventuella misstolkningar av artiklarnas innehåll. Därefter diskuterade författarna vilka beskrivningar av aktivitetsbalans som hittats i artiklarna för att se att samma tolkning gjorts av artikeltexterna. Handledaren för examensarbetet har också granskat resultatet. Författarna anser därför att examensarbetets resultat bör vara tillförlitligt.

Drygt hälften av studierna är genomförda i Sverige vilket tyder på att aktivitetsbalans och hur det påverkar en individs hälsa och välbefinnande är av speciellt intresse i Sverige. Eftersom samtliga studier i detta examensarbete är genomförda i länder i västvärlden framgår inte hur begreppet aktivitetsbalans beskrivs i övriga delar av världen. Det är även så att kvinnor är överrepresenterade i studierna. Detta kan innebära att beskrivningen av aktivitetsbalans till viss del hade sett annorlunda ut om de personer som studerats hade kommit från någon annan del av världen än västvärlden och om fler män hade deltagit i studierna.

## **Resultatdiskussion**

Detta examensarbete belyste begreppet aktivitetsbalans och hur det beskrivs i vetenskapliga studier. Backman (2010) menar att begreppet aktivitetsbalans och dess inverkan på hälsa beskrivs på liknande sätt men med olika begrepp. Författarna till detta examensarbete delar Backmans (2010) åsikt när det gäller begreppsförvirringen. Vidare identifierade författarna tre kategorier av det mångfacetterade begreppet aktivitetsbalans: aktivitetsområden,

individuell upplevelse och miljöfaktorer. I resultatet framkom att författarna som presenterades i bakgrunden (Christiansen, Kielhofner, Meyer och Wilcock) står för välkända definitioner, som är ofta återkommande i studier kring aktivitetsbalans.

I det här examensarbetet framkom att begreppet aktivitetsbalans till stor del beskrivs som ett samspel mellan olika aktivitetsområden i livet och att samspelet innefattar olika konstellationer av aktivitetsområden (Erlandsson et al., 2004; Håkansson & Ahlborg, under tryckning; Håkansson et al., 2009; Jonsson et al., 2000; Leufstadius et al., 2006; Matuska & Erickson, 2008; Wada & Beagan, 2006; Wilson & Wilcock, 2005). Dessa uppfattningar bekräftar Meyer (1977), Christiansen (1996) och Wilcock (2006) som nämner olika grupperingar av aktivitetsområden. Gemensamt för dem är dock att arbete, fritid och vila ingår i samspelet aktivitetsområdena emellan. Flera studier (Håkansson et al., 2009; Jonsson et al., 2000; Leufstadius et al., 2006; Matuska & Erickson, 2008; Wada & Beagan, 2006; Wilson & Wilcock, 2005) visade att någon typ av avkopplande aktivitet verkar vara en central del i begreppet aktivitetsbalans, där benämningarna varierar mellan vila, vilsamma och rekreativa aktiviteter. Författarna till examensarbetet tolkar att dessa benämningar är näst intill synonyma och eftersom flertalet studier lyfte fram vikten av avkopplande aktiviteter verkar det utgöra en viktig del i aktivitetsbalans. Vad som kännetecknar rekreativ aktivitet kan dock skilja sig åt individer emellan. Enligt författarna behöver inte en rekreativ aktivitet nödvändigtvis innebära en stillsam aktivitet, eftersom även aktiviteter som är fysiskt ansträngande kan generera en känsla av lugn.

Beskrivningar av begreppet aktivitetsbalans som en individuell upplevelse visade sig vara det som förekom mest frekvent. Christiansens (1996) betoning på den subjektiva upplevelsen av aktiviteterna fann stöd i examensarbetets resultat (Crist et al., 2000; Eriksson et al., 2010; Holmgren & Dahlin-Ivanoff, 2004; Håkansson et al., 2006, 2009; Jonsson et al., 2000; Jonsson & Persson, 2006; Leufstadius et al., 2006; Matuska & Eriksson, 2008; McGuire et al., 2004; Piškur et al., 2002; Sandqvist & Eklund, 2008; Stamm et al., 2004, 2009; Wada & Beagan, 2006; Wilcock et al., 1997; Wilson & Wilcock, 2005). Den beskrivning som återfanns flest gånger var Wilcocks (2006) definition, att aktivitetsbalans innebär en upplevelse av balans mellan fysiska, mentala, sociala och vilsamma aktiviteter (Jonsson et al., 2000; Stamm et al., 2004; Wada & Beagan, 2006; Wilcock et al., 1997; Wilson & Wilcock, 2005). Att den individuella upplevelsen är en central del i aktivitetsbalans framgick tydligt i resultatet och författarna till examensarbetet tolkar att utöver Wilcocks (2006) definition är även den individuella upplevelsen i varje aktivitet av största vikt. Exempelvis kan matlagning ses som ett nöje för den matlagningsintresserade och som en plikt för den hårt arbetande föräldern.

Precis som Kielhofner (2008) menade också Håkansson et al. (2006) samt Stamm et al. (2009) att en del av upplevelsen av aktivitetsbalans är att ägna sig åt meningsfull aktivitet. Westhorp (2003) betonar också vikten av meningsfull aktivitet som en förutsättning för vad hon kallar en balanserad livsstil samt att vad som innefattas i aktivitetsbalans varierar från individ till individ. Eftersom Kielhofner (2008) bekräftar av flera studier (Håkansson et al., 2006; Stamm et al., 2009; Westhorp, 2003) kan författarna till examensarbetet dra slutsatsen att meningsfullheten i en aktivitet är en viktig del i den individuella upplevelsen. Vidare anser

författarna att det var överraskande få studier som betonade upplevelsen av meningsfullhet eftersom det är av största vikt att se till individens behov.

Pentland och McColl (2008) diskuterar begreppet livsbalans vilket författarna till examensarbetet tolkar liknar aktivitetsbalans. Pentland och McColl (2008) beskriver att balans ofta anses vara ett idealtillstånd men att en ständig strävan efter att uppnå balans kan förknippas med en kravfylld och tärande vardag. Istället vill de lyfta fram ett nytt begrepp, occupational integrity, där det handlar om att leva i överensstämmelse med sin personliga mening och sina personliga värderingar. Examensarbetets resultat visade att den individuella upplevelsen utgör en central del i begreppet aktivitetsbalans och författarna anser att Pentlands och McColls (2008) begrepp, occupational integrity, ryms inom kategorin individuell upplevelse. Vidare finner författarna till examensarbetet Pentlands och McColls (2008) syn på balans intressant eftersom en negativ aspekt av begreppet tas upp. Författarna har inte tidigare under examensarbetets gång stött på att balans beskrivs som något prestationskrävande.

Holmgren och Dahlin-Ivanoff (2004) ansåg att aktivitetsbalans är när individens kapaciteter och färdigheter stämmer överens med miljömässiga utmaningar och krav. Detta ligger i linje med MOHO (Kielhofner, 2008) som beskriver att aktivitetsobalans uppstår när samspelet mellan individ och miljö störs. Även Christiansen (1996) samt Matuska och Christiansen (2009) menade att aktivitetsbalans har en stark koppling till samspelet mellan individ, aktivitet och miljö vilket bekräftas av Bejerholm (2010). Författarna till detta examensarbete fann det intressant att de kategorier som identifierades i resultatet (aktivitetsområden, individuell upplevelse och miljöfaktorer) finns med som grundläggande delar i arbetsterapeutisk teori. I MOHO (Kielhofner, 2008) beskrivs att ett gott samspel mellan person, miljö och aktivitet är en förutsättning för att nå aktivitetsbalans och i förlängningen hälsa och välbefinnande. Författarna till examensarbetet tolkar att någon form av samspel innefattas i begreppet aktivitetsbalans samt att samspelet kan innehålla olika delar från de tre kategorierna.

Till en början identifierade författarna en fjärde kategori av begreppet aktivitetsbalans: fördelningen av tid. Under arbetets gång kom denna aspekt istället att ingå i övriga kategorier, eftersom författarna anser att tidsaspekten samspelar med kategorierna aktivitetsområden, individuell upplevelse och miljöfaktorer. Därför kan inte tid särskiljas och bilda en egen kategori. Främst kopplas tiden samman med den individuella upplevelsen (Eriksson et al., 2010; Håkansson et al., 2006; Matuska & Erickson, 2008; McGuire et al., 2004; Piškur et al., 2002; Wada & Beagan, 2006). Wada och Beagan (2006) menade att aktivitetsbalans handlar om förmågan att välja aktiviteter och hur mycket tid och energi som ägnas åt dessa. Författarna till examensarbetet anser att detta är en intressant syn på aktivitetsbalans, att tid och energi verkar gå hand i hand. Om till exempel arbete utgör en alltför stor del av en individs dygn, kan det säga sig självt att energin inte räcker till åt övriga aktiviteter. Även Westhorp (2003) betonar att det är upp till individen själv att bestämma mängden tid och energi som läggs på varje aktivitet.

Författarna till detta examensarbete tror att resultatet som presenterades kan vara till nytta inom arbetsterapi, eftersom ökad kunskap om aktivitetsbalans kan underlätta identifiering av aktivitetsobalans. Författarnas förhoppning är också att examensarbetet kan vara ett bidrag i utvecklingen av ett bedömningsinstrument som mäter aktivitetsbalans. Enligt Benson och Clark (1982) ingår genomförandet av en litteraturoversikt i planeringsfasen för utvecklingen av ett nytt instrument. Vidare menar Benson och Clark (1982) att litteraturoversikten kan syfta till att undersöka om det redan finns ett befintligt instrument inom givet ämne samt/eller att finna variabler av intresse för det förestående bedömningsinstrumentet. Författarna till examensarbetet har identifierat kategorier vilka skulle kunna utgöra förslag på variabler som kan ingå i ett sådant bedömningsinstrument. Vidare menar Benson och Clark (1982) att det finns ett behov av tillförlitliga instrument inom samtliga verksamhetsområden inom arbetsterapi. Författarna till detta examensarbete anser att genom användandet av ett bedömningsinstrument som mäter aktivitetsbalans underlättas val av arbetsterapeutiska åtgärder, vilket i förlängningen kan leda till att främja hälsa och välbefinnande.

## **Slutsatser**

Detta examensarbete visar att aktivitetsbalans är ett mångfacetterat begrepp som är grundläggande för att uppleva hälsa och välbefinnande. Facetterna utgörs av de tre kategorierna aktivitetsområden, individuell upplevelse och miljöfaktorer. Den mest framträdande beskrivningen är att aktivitetsbalans är en individuell upplevelse. Det framkommer även att aktivitetsbalans innebär ett samspel mellan de tre kategorierna aktivitetsområden, individuell upplevelse och miljöfaktorer. En ytterligare aspekt är tiden och dess inverkan på aktivitetsbalans. Det finns behov av fler studier kring vad aktivitetsbalans innebär. Framst studier med kvalitativ ansats är av intresse eftersom examensarbetets resultat visade att den individuella upplevelsen är en viktig aspekt i beskrivningar av begreppet.

## Referenser

- Backman, C. L. (2010). Occupational balance and well-being. In C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Eds.), *Introduction to Occupation. The art and science of living (2nd ed.)* (pp. 231-249). Upper Saddle River, N. J: Pearson Education Incorporated.
- \*Bejerholm, U. (2010). Occupational balance in people with schizophrenia. *Occupational Therapy in Mental Health, 26*, 1-17.
- Benson, J., & Clark, F. (1982). A guide for instrument development and validation. *American Journal of Occupational Therapy, 36* (12), 789-800.
- Christiansen, C. H. (1996). Three perspectives on balance in occupation. In R. Zemke & F. Clark (Eds.), *Occupational Science. The evolving discipline* (pp. 431-451). Philadelphia: F.A. Davis Company.
- \*Crist, P. H., Davis, C. G., & Coffin, P. S. (2000). The effects of employment and mental health status on the balance of work, play/leisure, self-care, and rest. *Occupational Therapy in Mental Health, 15* (1), 27-42.
- Eklund, M., Leufstadius, C., & Bejerholm, U. (2009). Time use among people with psychiatric disabilities: Implications for practice. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 32* (3), 177-191.
- \*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*, 29-39.
- \*Erlandsson, L.-K., Rögnvaldsson, T., & Eklund, M. (2004). Recognition of similarities: A methodological approach to analysing and characterising patterns of daily occupations. *Journal of Occupational Science, 11* (1), 3-13.
- Forsberg, C., & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.
- \*Holmgren, K., & Dahlin-Ivanoff, S. (2004). Women on sickness absence – views of possibilities and obstacles for returning to work. A focus group study. *Disability and Rehabilitation, 26* (4), 213-222.
- \*Håkansson, C., & Ahlberg, G. (under tryckning). Perceptions of employment, domestic work, and leisure as predictors of health among women and men. *Journal of Occupational Science*.
- \*Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of Occupational Science, 13* (1), 74-82.

- \*Håkansson, C., Lissner, L., Björkelund, C., & Sonn, U. (2009). Engagement in patterns of daily occupations and perceived health among women of working age. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, *16*, 110-117.
- \*Jonsson, H., Borell, L., & Sadlo, G. (2000). Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *Journal of Occupational Science*, *7* (1), 29-37.
- \*Jonsson, H., & Persson, D. (2006). Towards an experiential model of occupational balance: An alternative perspective on flow theory analysis. *Journal of Occupational Science*, *13* (1), 62-73.
- Kielhofner, G. (2004). *Conceptual foundations of occupational therapy (3rd ed)*. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Kielhofner, G. (2008). *Model of human occupation. Theory and application (4th ed)*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- \*Leufstadius, C., Erlandsson, L.-K., & Eklund, M. (2006). Time use and daily activities in people with persistent mental illness. *Occupational Therapy International*, *13* (3), 123-141.
- Matuska, K. M., & Christiansen, C. H. (2009). A theoretical model of life balance and imbalance. In K. M. Matuska & C. H. Christiansen (Eds.), *Life Balance: Multidisciplinary theories and research*. (pp. 149-164). Thorofare: SLACK Incorporated and AOTA Press.
- \*Matuska, K. M., & Erickson, B. (2008). Lifestyle balance: How it is described and experienced by women with multiple sclerosis. *Journal of Occupational Science*, *15* (1), 20-26.
- \*McGuire, B. K., Crowe, T. K., Law, M., & VanLeit, B. (2004). Mothers of children with disabilities: Occupational concerns and solutions. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, *24* (2), 54-63.
- Meyer, A. (1977). The philosophy of occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, *31*, 639-642. (Originally published 1922).
- Pentland, W., & McColl, M. A. (2008). Occupational integrity: Another perspective on "life balance". *Canadian Journal of Occupational Therapy*, *75* (3), 135-138.
- \*Piškur, B., Kinebanian, A., & Josephsson, S. (2002). Occupation and well-being: A study of some Slovenian people's experiences of engagement in occupation in relation to well-being. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, *9*, 63-70.
- Polatajko, H. J., Backman, C., Baptiste, S., Davis, J., Eftekhar, P., Harvey, A., Jarman, J., Krupa, T., Lin, N., Pentland, W., Laliberte Rudman, D., Shaw, L., Amoroso, B., & Connor-Schisler, A. (2007). Human occupation in context. In E. Townsend & H. J. Polatajko (Eds.), *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for*



- health, well-being & justice through occupation.* (pp. 37-61). Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.
- \*Sandqvist, G., & Eklund, M. (2008). Daily occupations – performance, satisfaction and time use, and relations with well-being in women with limited systemic sclerosis. *Disability and Rehabilitation*, 30 (1), 27-35.
- \*Stamm, T., Lovelock, L., Stew, G., Nell, V., Smolen, J., Machold, K., Jonsson, H., & Sadlo, G. (2009). I have a disease but I am not ill: A narrative study of occupational balance in people with rheumatoid arthritis. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 29 (1), 32-39.
- \*Stamm, T., Wright, J., Machold, K., Sadlo, G., & Smolen, J. (2004). Occupational balance of women with rheumatoid arthritis: A qualitative study. *Musculoskeletal Care*, 2 (2), 101-112.
- \*Wada, M., & Beagan, B. (2006). Values concerning employment-related and family-related occupations: Perspectives of young Canadian male medical students. *Journal of Occupational Science*, 13 (2), 117-125.
- Westthorp, P. (2003). Exploring balance as a concept in occupational science. *Journal of Occupational Science*, 10 (2), 99-106.
- Wilcock, A. A. (2006). *An occupational perspective of health (2nd ed)*. Thorofare: SLACK Incorporated.
- \*Wilcock, A. A., Chelin, M., Hall, M., Hamley, N., Morrison, B., Scrivener, L., Townsend, M., & Treen, K. (1997). The relationship between occupational balance and health: A pilot study. *Occupational Therapy International*, 4 (1), 17-30.
- \*Wilson, L., & Wilcock, A. A. (2005). Occupational balance: What tips the scales for new students? *British Journal of Occupational Therapy*, 68 (7), 319-323.

# Bilaga I

## Sökprotokoll

Databas	Söktermer	Träffar	Relevanta artiklar
Academic Search Elite	Occupational balance OR occupational imbalance	9	7
	Balance "in" everyday life	3	2
AMED	Occupational balance OR occupational imbalance	14	12
	Balance "in" everyday life	1	1
Cinahl	Occupational balance OR occupational imbalance	26	19
	Balance "in" everyday life	6	3
Medline	Occupational balance OR occupational imbalance	12	7
	Balance "in" everyday life	4	1
PsycINFO	Occupational balance OR occupational imbalance	37	14
	Balance "in" everyday life	3	2
Manuell sökning			3

## Bilaga 2

### Artikelöversikt

Författare, land och år	Titel och tidskrift	Syftet med studien	Metod och urvalsgrupp	Resultat i förhållande till examensarbetets syfte	Etik
Bejerholm, U Sverige 2010	Occupational balance in people with schizophrenia  Occupational Therapy in Mental Health	Att belysa begreppet aktivitetsbalans utifrån personer med schizofreni. Att definiera begreppet och studera det i förhållande till aktivitetsutförande, hälsfaktorer och livskvalitet.	Kvantitativ 72 personer med schizofreni mellan 20 och 55 år.	- Ett bra samspel mellan person-, miljö- och aktivitetsfaktorer över en tidsperiod.	Ja
Crist, P H Davis, G Coffin, P S USA 2000	The effects of employment and mental health status on the balance of work, play/leisure, self-care, and rest  Occupational Therapy in Mental Health	Att studera hur effekterna av lönearbete och psykisk hälsa påverkar balansen mellan arbete, fritid, egenvård och vila.	Kvantitativ 93 personer indelade i 4 grupper: personer med lönearbete utan psykisk ohälsa, personer med varken lönearbete eller psykisk ohälsa, personer med lönearbete samt lindrig psykisk ohälsa, personer utan lönearbete med svår psykisk ohälsa.	- Samspel mellan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individens fördelning av tid mellan aktiviteter.</li> <li>• Hur betydelsefulla aktiviteterna är för individen.</li> <li>• Individens uppfattning av hur väl aktiviteterna utförs.</li> <li>• Hur tillfredsställd individen är med valda aktiviteter.</li> </ul>	Nej
Eriksson, T Karlström, E Jonsson, H Tham, K	An exploratory study of the rehabilitation process of people	Att beskriva hur tidigare klienter med stressrelaterade sjukdomar samt	Kvalitativ 15 deltagare varav 8 före detta patienter och 7 teammedlemmar.	- När individens aktivitetsutförande möter de individuella behoven och när individen har tillräckligt med	Ja

Sverige 2010	with stress-related disorders  Scandinavian Journal of Occupational Therapy	rehabiliteringspersonal upplever rehabiliteringsprocessen. Att beskriva hur erfarenheter av rehabiliteringen har integrerats i tidigare klienters vardag.			tid att utföra sina intressen.	
Erlandsson, L-K Rögnvaldsson, T Eklund, M  Sverige 2004	Recognition of similarities: A methodological approach to analysing and characterising patterns of daily occupations  Journal of Occupational Science	Att utveckla en metod för att analysera och karakterisera uppfattningen av aktivitetsmönster, samt att utvärdera metodens validitet och reliabilitet.	Kvantitativ 100 arbetande mödrar.	-	En balans mellan olika aktivitetsområden såsom egenvård, arbete och fritid.	Nej
Holmgren, K Dahlin-Ivanoff, S  Sverige 2004	Women on sickness absence – views of possibilities and obstacles for returning to work. A focus group study  Disability and Rehabilitation	Att studera hur kvinnor, som är sjukskrivna på grund av överbelastning på arbetet, uppfattar och beskriver sina möjligheter och hinder för att återgå till arbete.	Kvalitativ 20 kvinnor sjukskrivna på grund av överbelastning på arbetet.	-	En balans mellan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miljömässiga utmaningar och krav.</li> <li>• Individens kapacitet och färdigheter.</li> </ul>	Ja
Håkansson, C	Perceptions of	Att analysera huruvida	Kvantitativ	-	En balans mellan olika	Ja

Ahlborg, G Sverige Under tryckning	employment, domestic work, and leisure as predictors of health among women and men	uppfattningen av löne- och hushållsarbete samt fritid var prediktorer för hälsa hos kvinnor och män samt om prediktorerna var samma för båda könen.	2286 kvinnor och 397 män anställda på Försäkringskassan och inom offentlig hälso- och sjukvård.	aktiviteter i det dagliga livet.
--	---	--	---	----------------------------------

Journal of  
Occupational  
Science

Håkansson, C Dahlin-Ivanoff, S Sonn, U  Sverige 2006	Achieving balance in everyday life  Journal of Occupational Science	Att få ökad förståelse om balans i det dagliga livet hos kvinnor med stressrelaterad sjukdom.	Kvalitativ 19 kvinnor mellan 30-59 år med stressrelaterad sjukdom.	- En dynamisk process mellan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• En individs värderingar, behov och resurser.</li> <li>• Att hantera och kontrollera det dagliga livet genom strategier.</li> <li>• Fördelningen av aktiviteter är tillfredsställande.</li> <li>• Att ägna sig åt aktiviteter som upplevs meningsfulla.</li> </ul>	Ja
---	--	--	---	---	----

Håkansson, C Lissner, L Björkelund, C Sonn, U  Sverige 2009	Engagement in patterns of daily occupations and perceived health among women of working age  Scandinavian Journal of Occupational	Att studera subjektiva upplevelser av det dagliga aktivitetsmönstret i relation till den upplevda hälsan hos kvinnor i arbetsför ålder.	Kvantitativ Ett representativt urval av 488 kvinnor 38 respektive 50 år gamla.	- En upplevelse av balans mellan lönearbete, hushållsarbete, lustfyllda och rekreativa aktiviteter.	Ja
---	--	--	---	--	----

Therapy					
Jonsson, H Borell, L Sadlo, G  Sverige 2000	Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations  Journal of Occupational Science	Att utforska förändringen i aktivitet vid övergången mellan arbete och pensionering.	Kvalitativ 29 personer mellan 65 och 66 år som arbetar minst 50 %.	- Tidsfördelningen mellan livets aktivitetsområden: arbete, fritid, vila och sömn. - En balans mellan individens fysiska, sociala, mentala och vilsamma aktiviteter. - Relationen mellan livets aktiviteter.	Ja
Jonsson, H Persson, D  USA Italien Sverige 2006	Towards an experiential model of occupational balance: An alternative perspective on flow theory analysis  Journal of Occupational Science	Att med hjälp av en modell analysera balansen i dagliga aktiviteter utifrån en ny empirisk synvinkel.	Kvantitativ/kvalitativ 75 deltagare från USA, 47 från Italien. 18 deltagare från Sverige varav 10 kvinnor och 8 män. 19 kvinnor med HIV/AIDS.	- En dynamisk modell innehållande tre dimensioner: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krävande aktiviteter.</li> <li>• Flow-aktiviteter.</li> <li>• Stillsamma aktiviteter.</li> </ul>	Nej
Leufstadius, C Erlandsson, L-K Eklund, M  Sverige 2006	Time use and daily activities in people with persistent mental illness  Occupational Therapy International	Att utreda användningen av tid i arbete, egenvård, fritid, vila och sömn hos personer med kronisk psykisk sjukdom. Att utreda användningen av tid i vardagliga aktiviteter i relation till	Kvantitativ 103 patienter med bestående psykisk sjukdom mellan 20 och 55 år.	- En balans mellan arbete, vila, fritid och sömn. - En individuell upplevelse av aktivitetsmönster. - En balans mellan dag- och nattcykeln och aktivitets- och vilocykeln upprätthålls.	Ja

		hälsorelaterade variabler och social interaktion.			
Matuska, K M Erickson, B  USA 2008	Lifestyle balance: How it is described and experienced by women with multiple sclerosis  Journal of Occupational Science	Att förstå upplevelser, uppfattningar och attityder av livsbalans hos kvinnor med multipel skleros. Att med hjälp av ovan nämnda studie finna stöd för Matuskas och Christiansens modell om livsbalans.	Kvalitativ 13 kvinnor med multipel skleros.	- En balans mellan arbete och vila. - Att ha tillräckligt med tid till aktiviteter som upplevs roliga. - Att ha tillräckligt med tid att ägna sig åt sig själv.	Ja
McGuire, B K Crowe, T K Law, M VanLeit, B  USA 2004	Mothers of children with disabilities: Occupational concerns and solutions  OTJR: Occupation, Participation and Health	Att få kunskap om hur mammor till funktionshindrade barn upplever sin livssituation.	Kvalitativ 23 kvinnor med barn med funktionshinder.	- Att ha tillräckligt med tid att utföra aktiviteter som upplevs viktiga.	Ja
Piškur, B Kinebanian, A Josephsson, S  Slovenien 2002	Occupation and well-being: A study of some Slovenian people's experiences of engagement in occupation in relation to well-being  Scandinavian Journal of	Att utforska sambandet mellan aktivitetsutförande och välbefinnande hos människor i Slovenien.	Kvalitativ 24 deltagare mellan 25 och 65 år.	- Att upprätthålla en rytm i det dagliga livet. - Att fördela tiden på ett tillfredsställande sätt.	Ja

	Occupational Therapy				
Sandqvist, G Eklund, M  Sverige 2008	Daily occupations – performance, satisfaction and time use, and relations with well-being in women with limited systemic sclerosis  Disability and Rehabilitation	Att beskriva aktivitetsnivå och aktivitetsbalans hos kvinnor med begränsad systemisk skleros samt att utreda relationen mellan dessa aktivitetsfaktorer. Att utreda hur aktivitetsfaktorerna var relaterade till sjukdomen, demografiska variabler och välbefinnande.	Kvantitativ 530 deltagare mellan 20 och 60 år med systemisk skleros.	- Fördelningen av tid mellan aktiviteter. - Tillfredsställelsen med fördelningen av tid mellan aktiviteter.	Ja
Stamm, T Lovelock, L Stew, G Nell, V Smolen, J Machold, K Jonsson, H Sadlo, G  Österrike 2009	I have a disease but I am not ill: A narrative study of occupational balance in people with rheumatoid arthritis  OTJR: Occupation, Participation and Health	Att kritiskt granska befintliga antaganden gällande aktivitetsbalans.	Kvalitativ 8 kvinnor och 2 män med reumatoid artrit.	- Tre dimensioner av begreppet aktivitetsbalans identifierades: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utmanande aktiviteter kontra vilsamma aktiviteter.</li> <li>• Aktiviteter som är meningsfulla för individen kontra aktiviteter som är meningsfulla i ett sociokulturellt sammanhang.</li> <li>• Aktiviteter avsedda för individen själv kontra aktiviteter avsedda för andra.</li> </ul>	Ja
Stamm, T Wright, J	Occupational balance of women	Att utforska aktivitetsbalans hos	Kvalitativ 9 kvinnor med reumatoid	- Förhållandet mellan fysiska, mentala, sociala och	Ja



Machold, K Sadlo, G Smolen, J	with rheumatoid arthritis: A qualitative study	kvinnor med reumatoid artrit.	artrit mellan 28 och 68 år.	vilsamma aktiviteter.	
Österrike 2004	Musculoskeletal Care				
Wada, M Beagan, B	Values concerning employment-related and family-related occupations: Perspectives of young Canadian male medical students	Att studera vilka värderingar unga läkarstuderande män har angående familj- och arbetsrelaterade aktiviteter.	Kvalitativ 11 läkarstuderande män.	- En balans mellan arbete och fritid. - En balans mellan fysiska, sociala, mentala och vilsamma aktiviteter. - Förmågan att välja aktiviteter och hur mycket tid och energi som ägnas till dessa.	Nej
Kanada 2006	Journal of Occupational Science				
Wilcock, A A Chelin, M Hall, M Hamley, N Morrison, B Scrivener, L Townsend, M Treen, K	The relationship between occupational balance and health: A pilot study	Att utforska sambandet mellan uppfattningen av aktivitetsbalans och hälsa.	Kvantitativ 146 deltagare ur en normalpopulation.	- En balans mellan fysiska, mentala, sociala och vilsamma aktiviteter.	Ja
Australien 1997	Occupational Therapy International				
Wilson, L Wilcock, A A	Occupational balance: What tips	Att redogöra för faktorer som hindrar	Kvalitativ 98 arbetsterapeut-	- Förhållandet mellan arbete, vila, fritid och egenvård.	Ja

Storbritannien  
2005

the scales for new  
students

The British Journal  
of Occupational  
Therapy

arbetsterapeutstudenter att  
uppnå aktivitetsbalans.

studenter i början av sin  
utbildning.

- En balans mellan fysiska,  
mentala, sociala och  
vilsamma aktiviteter.

---