



SAHLGRENKA AKADEMIN

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP
OCH FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI**

JAG KAN ALLT SOM ALLA ANDRA, MEN PÅ MITT SÄTT

Möjligheter och hinder för deltagande i
fritidsaktiviteter för vuxna med Cerebral Pares

Amanda Larsdotter Johnson, Cajsa Fredriksson

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs:	ARB341 Själständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2023
Handledare:	Annikki Arola Leg. Arbetsterapeut, Med Dr
Examinator:	Christina Andersson Leg. Arbetsterapeut, Med Dr, Universitetslektor

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbets terapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2023
Handledare:	Annikki Arola Leg. Arbetsterapeut, Med Dr
Examinator:	Christina Andersson Leg. Arbetsterapeut, Med Dr, Universitetslektor Cerebral pares, fritidsaktiviteter, arbetsterapi, möjligheter, hinder,
Sökord:	vuxna

Bakgrund	Cerebral Pares (CP) är en funktionsnedsättning som påverkar de fysiska och psykiska funktionerna hos individen, något som kan komma att påverka individens deltagande i aktivitet. Idag finns det sparsamt med studier på vuxna och effekterna av CP, däremot är det bekräftat att fritidsaktiviteter kan upplevas som problematiska. Tidigare studier har även uttryckt en önskan om vidare forskning kring ämnet. Deltagande i fritidsaktiviteter har en subjektiv roll för välbefinnande och aktivitetsbalansen, varför en ökad kunskap om möjligheter och hinder för vuxna med CP att delta i fritidsaktiviteter behövs.
Syfte	Att undersöka hur vuxna med Cerebral Pares upplever möjligheter och hinder för att delta i fritidsaktiviteter
Metod	En kvalitativ intervjustudie med induktiv ansats genomfördes. Datainsamlingen skedde genom semistrukturerade intervjuer av fem vuxna med cerebral pares. Materialet analyserades via Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys.
Resultat	Resultatet identifierade kategorierna: Miljöns inverkan på aktivitetsmöjligheter, Samhället i relation till Cerebral pares samt Personens inre i relation till aktivitetsmöjligheter. Kategorierna byggdes upp av sju underkategorier. Resultatet belyser flera olika möjligheter och hinder för deltagande i fritidsaktiviteter som exempelvis betydelsen av socialt stöd eller samhällets resurser.
Slutsats	Möjligheter och hinder är komplexa och dynamiska, de samverkar och påverkar hela tiden varandra. Det finns goda implikationer att detta är ett område som arbetsterapeuterna kan komma att påverka positivt men ytterligare studier behövs.

Abstract

Thesis: 15 hp
Program: Occupational Therapy program 180 hp
Course: ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level: First Cycle
Semester/year: ST 2023
Supervisor: Annikki Arola Leg. Arbetsterapeut, Med Dr
Examiner: Christina Andersson Leg. Arbetsterapeut, Med Dr, Universitetslektor
Keyword: Cerebral palsy, leisure activities, occupational therapy, enabling factors, barriers

Background Cerebral Palsy (CP) is a disability that affects the physical and mental functions of the individual, which may affect the individual's participation in activity. There are barely any studies on adults and the effects CP has on their life. However it is confirmed that leisure activities can be experienced as problematic. Previous studies have also expressed a desire for further research on the subject. Participation in leisure activities has a subjective role for well-being and activity balance, which is why an increased knowledge of enabling factors and barriers for adults with CP to participate in leisure activities is needed.

Aim To investigate how adults with Cerebral Palsy experience enabling factors and barriers to participate in leisure activities

Method A qualitative interview study with an inductive approach was conducted. Data collection took place through semi-structured interviews of five adults with cerebral palsy. The material was analyzed based on Graneheim and Lundman's qualitative content analysis.

Result: The result identified the categories: Environment's impact on occupational opportunities, Society in relation to Cerebral palsy and Person's interior in relation to occupational opportunities. The categories were built upon seven subcategories. The result highlights several different enabling factors and barriers for participation in leisure activities, for example the importance of social support or society's resources.

Conclusion Enabling factors and barriers have a complex dynamic, they interact and affect each other constantly. There are implications that occupational therapy might have a positive effect on this area, although further studies are needed.

Innehållsförteckning

SAHLGRENSKA AKADEMIN	1
Bakgrund	1
Syfte	3
Metod	3
Förförståelse	3
Urval.....	3
Datainsamling.....	4
Databearbetning.....	5
Etiska överväganden.....	6
Resultat	7
Diskussion	11
Metoddiskussion.....	11
Resultatdiskussion	12
Slutsats	15
Referenser.....	16

Bakgrund

Sverige har idag inget register över hur många personer som lever med en funktionsnedsättning, därför finns ingen statistik eller konkret siffra över hur många det kan tänkas vara, uppskattningsvis tros det handla om 10–30% av befolkningen (1). Om en person har en nedsättning på sin intellektuella, psykiska eller fysiska funktionsförmåga klassas detta som att personen har en funktionsnedsättning (2). Det är påvisat i den nationella folkhälsoenkäten (3) att personer med funktionsnedsättningar, på gruppnivå upplever en sämre hälsa, sämre livsvillkor samt sämre levnadsvanor jämfört med personer utan (3,4). Funktionsnedsättningar kan komma att utmana individen i vardagen, kognitiv eller motorisk påverkan hos individen kan leda till en påverkad aktivitetsrepertoar och att individen utför färre aktiviteter än vad de egentligen önskar (5). För personer med funktionshinder lägger WHO stor vikt kring delaktighet, aktivitet och engagemang för att kunna definiera vilka behov en individ med en funktionsnedsättning har (6,7). Aktivitetsrepertoaren beskrivs inom arbetsterapeutisk litteratur som de aktiviteter en individ utför i det dagliga livet och är unik för varje individ (8). Aktivitetsrepertoaren är dynamisk och föränderlig, den styrs och påverkas av individens görande. Alltså de aktiviteter en individ har kapacitet eller intresse för att göra (8,9).

Cerebral pares (CP) är en av många funktionsnedsättningar som finns, det finns ingen information om hur många som lever med diagnosen i Sverige, men det uppskattas till 17 miljoner i hela världen (10). CP är en hjärnskada orsakad under fostertiden eller förvärvad före två års ålder (11). Effekten av hjärnskadan påverkar de motoriska och/eller de kognitiva funktionerna. Svårighetsgraden på nämnda funktioner varierar från person till person, vissa går själva medan andra behöver sitta i rullstol eller få hjälp av exempelvis assistenter. Det vanligaste motoriska hindret är förhöjd muskelspänning som spasticitet¹ och dystoni². Detta kan drabba alla delar av kroppen, exempelvis kan greppförmågan eller gångförmågan påverkas (11) vilket kan komma att påverka aktivitetsutförandet. Under lång tid utgick man från att dessa motoriska funktionsvariationer var den enda effekten, idag hävdar man i stället att hjärnskadan kan påverka de kognitiva funktionerna (12,13). Att ha påverkad kognitiv funktion är inte att likställa med en intellektuell funktionsnedsättning. Variationen på den kognitiva förmågan är stor och för vissa påverkar den inte vardagsaktiviteter alls, för andra påverkar den sociala sammanhang såsom skola och fritidsintressen stort. Exempel på kognitiv påverkan för personer med CP kan vara att de behöver mer tid för att processa information, har svårare att bibehålla fokus och att det helt enkelt krävs mer energi för dem att ta sig igenom vardagen (12).

CP är en livslång funktionsnedsättning, däremot har diagnosen i forskningssammanhang kategoriserats tillhöra pediatrik, varför det inte forskats på vuxna med CP i den utsträckningen som vore önskvärt (14). I studier på barn har man undersökt relationen mellan nedsatt fysisk funktionsförmåga och deltagandet i aktivitet (15). Tidigare forskning på barn har även kartlagt vad barnen upplever som hindrande och möjliggörande relaterat till fritidsaktiviteter. Där har man konstaterat betydelsen av det sociala stödet för delaktighet i fritidsaktiviteter (16,17). Det har även registrerats ett samband mellan att barnen växer upp och att deras deltagande i fritidsaktiviteter minskar (18). Trots att det återkommande har konstaterats att forskning på vuxna med CP saknas (10,14,19) är det fortfarande sparsamt med forskning kring ämnet, specifikt relaterat till fritidsaktiviteter. De studier som har utförts har enbart berört fysiska

¹ Spända och stela muskler, okontrollerade rörelser

² Upprepade ofrivilliga rörelser som skakningar eller kroppshållning

aspekter och kroppsfunktioner, och hur dessa relaterar och fungerar i förhållande till aktivitet (20,21,22).

Trenden att forskning om CP mestadels har fokuserats på barn syns även i det nationella kvalitetsregistret och uppföljningsprogrammet CPUP (23). Detta program togs fram för att säkerställa och förbättra vården för barn med CP och följer personen kontinuerligt hela livet tills de väljer att inte längre delta. CPUPs fråge- och bedömningsområden berör i princip uteslutande de fysiska funktionerna individen besitter, programmet utvecklats och har börjat beakta kognitiva funktioner. Uppföljningsbesöken är mer ingående samt att frågeområden är bredare för barn jämfört med frågeområden för vuxna. När man gör uppföljningar på vuxna frågas det ingenting kring aktiviteter i det dagliga livet eller fritidsaktiviteter (23).

Fysiska fritidsaktiviteter har tidigare konstaterats vara problematiska för vuxna med CP, påverkat av individens fysiska förmågor (24). Både de fysiska och de kognitiva effekterna en person har på grund av sin CP kan göra att de i större utsträckning drabbas av aktivitetsobalans (12). Definitionen av aktivitetsbalans är att aktivitetsmönstret för individen upplevs harmoniskt alltså att det finns en balans mellan de dagliga aktiviteterna. När detta saknas kallas det för aktivitetsobalans. Det kan finnas olika orsaker till obalansen, det kan bland annat vara att det saknas ork till att delta i fritids- eller skötselaktiviteter. Om individer upplever att de inte har tillräckligt med tid för återhämtning räknas även detta som aktivitetsobalans. The Value and Meaning in Occupation (ValMO-modellen) (9) är en av många arbetsterapeutiska modeller som lägger stor vikt vid aktivitetsbalans, att inte ha balans ökar risken för ohälsa (9,25). För att uppnå aktivitetsbalans och få en översikt över en individs aktivitetsrepertoar kategoriserar ValMO-modellen alla aktiviteter som en individ utför i fyra kategorier: arbetsaktiviteter, skötselaktiviteter, lekaktiviteter och rekreativa aktiviteter, där de två sistnämnda används för att förklara och definiera fritidsaktiviteter.

Fritidsaktiviteter är av yttersta vikt för det subjektiva välbefinnandet, detta genom att de påverka de sociala relationerna, utvecklar färdigheter och kunskaper samt får individen att uppleva positiva känslor (26). Precis som ValMO-modellen kommer denna studie att definiera fritidsaktiviteter som de två sistnämnda kategorierna lekaktivitet och rekreativa aktiviteter, detta är för att förtydliga att fritidsaktiviteter inte enbart är fysiska, att de är subjektiva samt att varje individ enskilt är den som får uppskatta hur de upplever respektive aktivitet. Lekaktiviteter förklaras som de aktiviteter som ger glädje och ger möjlighet att använda sig av fantasin i aktiviteten. Lekaktiviteter har inga regler och personen uppslukas oftast av aktiviteten så att de glömmer tid och rum. Rekreativa aktiviteter är aktiviteter där man kan slappna av och hämta nya krafter, där finns tid att bara vara vilket är viktigt för återhämtning och aktivitetsbalansen. Alltså kan alla aktiviteter hamna i vilken kategori som helst beroende på person och humör, det handlar om vad individen upplever under och efter utförandet av aktiviteten (9). När man definierar och diskuterar fritidsaktiviteter är det viktigt att komma ihåg de kulturella aktiviteterna, som även de kan gå under fritidsaktiviteter. Exempel på kulturella aktiviteter är musik, dans, konst, teater och film. Kulturella aktiviteter kan delas in i passiva som att lyssna, betrakta eller aktiva som att dansa, spela och måla (27). De kulturella aktiviteterna kan vara lek eller rekreativa aktiviteter beroende på hur respektive individ upplever aktiviteten (9).

Som tidigare nämnt har vuxna med CP redan större risk för att drabbas av ohälsa (3), arbetsterapins grundantagande är att den person som kan göra det den önskar, i de sammanhang

den önskar har hälsa (28). Målet med arbetsterapi är att stödja personer att utföra de aktiviteter den önskar att utföra, bland annat med hänsyn till möjligheter och hinder (28). Därför är det av betydelse att undersöka vilken typ av möjligheter och hinder vuxna med CP upplever. Vidare är det arbetsterapeutens utgångspunkt att ge individer goda förutsättningar att utföra de aktiviteter de önskar vilket bidrar till en ökad upplevelse av hälsa (28), varför arbetsterapeuter behöver veta vilka möjligheter och hinder en vuxen med CP kan uppleva. Som nämnts tidigare saknas det forskning på vuxna med CP relaterat till fritidsaktiviteter, framför allt med fokus på fler aspekter än individens fysiska förutsättningar. Genom denna studie önskar författarna undersöka målgruppens upplevelser av deras förutsättningar för att delta i fritidsaktiviteter och ge arbetsterapeuter fördjupad kunskap som grund för hur de kan arbeta för att möjliggöra deltagande i fritidsaktiviteter för vuxna med CP.

Den specifika forskningsfrågan blir således vilka möjligheter och hinder det finns för vuxna med CP att delta i fritidsaktiviteter

Syfte

Att undersöka hur vuxna med Cerebral Pares upplever möjligheter och hinder för att delta i fritidsaktiviteter

Metod

Studien genomfördes genom en kvalitativ design med semistrukturerade intervjuer som vald datainsamlingsmetod. Den kvalitativ designen valdes då detta är mest lämpat för att få fram individernas egna upplevelser. Författarna hade en önskan om att arbeta materialet så odogmatiskt som möjligt varför en induktiv ansats eftersträvades (29). Däremot använde sig författarna av sina förkunskaper inom de arbetsterapeutiska modeller och begrepp, författarna inspirerades framför allt av ValMO-modellens teorier (9) vid utformandet av intervjuguiden.

Förförståelse

Båda författarna har under sin utbildning till arbetsterapeuter läst om diagnosen ur en klinisk aspekt. Båda har under sin verksamhetsförlagda utbildning arbetat med CPUP (23) och träffat patienter med CP både barn och vuxna. En av författarna har en ung släkting med diagnosen och har därför en annan inblick i hur livet med cerebral pares kan te sig. Under sin arbetsterapeutiska utbildning har författarna kommit i kontakt med flera olika arbetsterapeutiska modeller och begrepp.

Urval

Inklusionskriterier för deltagande i studien var vuxna med Cerebral Pares som kommunicerar via tal, inom åldersspannet 20–32 år. Åldersspannet valdes då författarna önskade deltagare som var nära varandra i ålder och som relativt nyligen gått in i vuxenvärlden. Exklusionskriterier var personer med annan arvetärvad eller förvärvad hjärnskada samt individer med CP som ej föll inom åldersspannet. För att få kontakt med intervjupersoner användes ändamålsenlig urvalsmetod (29), detta genom att eftersöka personer i Facebookgruppen "Svenska CP-föreningen". Inlägget som lades upp innehöll information kring inklusionskriterier samt kort information om syftet med studien. Inlägget bad personer som var

intresserade eller önskade veta mer att antingen skicka ett privat meddelande till en av författarna eller kommentera på inlägget så att författarna kunde återkoppla till personen. Flera personer hörde av sig och kontakt togs. I den första kontakten med personerna fick alla samma meddelande, där beskrevs syftet med studien mer ingående och information om att intervjuerna planerades att hållas under vecka fem och vecka sex. Ett informationsbrev skickades sedan ut till sex personer, fem av dessa valde att gå vidare med studien genom att återsända en påskriften samtyckesblankett, alltså utfördes fem intervjuer. I samband med detta togs inlägget på facebookgruppen bort för att ytterligare säkerställa anonymiteten i studien. Deltagarna hade olika förutsättningar, livssituationer och påverkan av sin diagnos. Det var totalt fyra kvinnor och en man, tre studerade och två arbetade. Tre behövde rullstol för att ta sig längre sträckor. Två hade utöver CP diagnosen synnedsetningen Cerebral Visual Impairment (CVI).

Datansamling

För att få fram en dynamisk bild och bäst kunna svara till syftet valde författarna att utföra semistrukturerade intervjuer, varför en intervjuguide utformades gemensamt av författarna. Författarna lutade sig mot och inspirerades av ValMO- modellens teorier om aktivitetsrepertoar, vardagsbalans och samhället i relation till aktivitet (9). Intervjuguiden inkluderar frågor kring tidigare och nuvarande aktivitetsrepertoar, egenupplevda möjligheter och hinder, samhällets påverkan samt önsketänkande kring fritidsaktiviteter. Alla deltagare fick samma frågor, där olika följdfrågor ställdes vid behov. Två provintervjuer utfördes på arbetsterapeutstudenter, detta för att få återkoppling från utomstående personer samt en uppfattning om tidsdispositionen. Intervjuguiden reviderades efter detta för att kunna optimera intervjun, några frågor i intervjuguiden ströks helt och några lades till, en kort beskrivning om att fritidsaktiviteter innefattar mer än fysisk aktivitet presenterades.

Alla intervjuer skedde över zoom då deltagarna och författarna befann sig i olika län. Under intervjuerna deltog båda författarna, intervjuerna delades upp så att hälften av intervjuerna leddes av en författare. Den andra författaren var med som stöd, detta för att kunna lägga fokus på att läsa av deltagarens kroppsuttryck samt ställa fördjupande frågor om behov fanns. Innan intervjuerna påtalades det att det var viktigt att alla satt i en miljö där de kunde prata ostört och kände sig trygga (29). Deltagarna fick själva välja om de ville ha kameran påslagen eller avstängd, några hade på kameran direkt och några frågade om de skulle slå på kameran. När denna fråga uppkom svarade författarna att de gärna fick ha på kameran men att de själva fick bestämma vad de kände sig mest bekväma med. Enbart en av deltagarna valde att utföra intervjun utan kamera. Intervjuerna inleddes med en kort information kring studiens syfte, att intervjuerna skulle komma att spelas in. Författarna påminde deltagarna om att de när som helst kunde avsluta intervjun. Deltagarna gavs tillfälle att ställa frågor samt uppmanades att kontinuerligt ställa frågor vid behov, författarna började sedan med bakgrundsfrågor där deltagaren fick berätta lite kort om sig själva, var de bodde och hur gamla de var. Detta gjordes för att skapa en relation till deltagarna, få dem att slappna av samt för att författarna skall kunna få bakgrundsinformation om deltagarna. Intervjuerna som tog mellan 20–50 minuter spelades in via en mobiltelefon, de gavs ett nummer mellan ett och fem för att anonymisera deltagarna. Ljudfilerna lades in på ett USB-minne och raderades från telefonen. Ljudfilerna kommer att förvaras inlåsta på institutionen för neurovetenskap och fysiologi, arbetsterapi/fysioterapi på Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet i tio år.

Databearbetning

Efter numreringen av ljudfilerna delade författarna upp intervjuerna, de transkriberades därefter individuellt. Studiens fokus är innehållet av vad deltagarna säger, inte hur de säger det. Under intervjun användes vissa bekräftande utfyllnadsord av författarna som exempelvis. "hmm" och "härligt" detta för att göra intervjumiljön så behaglig som möjligt. Dessa utfyllnadsord behövde inte transkriberas då de inte påverkade innebörden av intervjuerna varför författarna transkriberade enligt Kvale och Brinkmann (30). Utifrån Graneheim och Lundmans metod för kvalitativ innehållsanalys (31) läste författarna individuellt och gemensamt igenom intervjuerna. Individuellt färgkodade författarna meningsbärande enheter för att få en överblick och indikation över resultatet. Texten lästes ytterligare en gång gemensamt och de färgkodade meningsbärande enheterna diskuterades, de som ansågs svara till syftet valdes ut. Totalt valdes 78 meningsbärande enheter ut och kondenserades, därefter abstraherades meningarna ytterligare och koder skapades för att se en struktur. I nästa steg jämfördes likheter och skillnader för att sammanföra koderna i kategorier och underkategorier. Dessa underkategorier visade ett mönster och en samhörighet som kunde kopplas till tre olika kategorier. Se tabell 1 för bearbetningsprocessen.

Tabell 1 presenterar databearbetningsprocessen

Meningsbärande enhet	Kondenserande enhet	Kod	Underkategori	Kategori
än de jag har ändå varit på många matcher så jag har mött en del så men tar inte åt mig så det är en liten del så men det där med att barn även vuxna kan titta konstigt så man känner sig inte inkluderad alls	Jag har mött en del, men tar inte åt mig. Men när folk tittar på en känner man sig inte inkluderad	Man känner sig inte inkluderad	Den sociala miljöns inverkan	Miljöns inverkan på aktivitetsmöjligheter
nä, alltså jag önskar nog att det fanns mer grupper..alltså..ehm..jag kan tycka att vuxenhab gör ingenting! Jag tänker att där hade varit superkul om man kunde anordna olika träningsgrupper där vi får komma och träna ihop. för de är inte så lätt för mig att liksom hoppa in en träningsgrupp på gymmet liksom där	Jag önskar att de fanns fler grupper, vuxenhab gör inget. De hade kunnat anordna träningsgrupper. de är svårt att hoppa in i grupper på gymmet. jag känner att jag inte kan och det blir ett hinder.	Samordnade grupper för personer med funktionshinder saknas	Önskan om förändring	Samhället i relation till Cerebral Pares

jag känner att jag inte kan allt då blir det jobbigt och ett hinder liksom..där hade jag önskat att typ vuxenhab startat en gruppträning för oss med funktionsvariation				
inte så mycket fysiskt faktiskt utan mer psykisk...jag märker av den genom att jag kan bli trött ganska fort, och sen och att allt jag gör både vardagssysslor tar längre tid	Psykisk trött ganska fort, allt jag gör även vardagssysslor tar längre tid	Blir trött snabbare eftersom allt tar längre tid	Personens inre projektering och energiplanering	Personens inre i relation till aktivitetsmöjligheter

Etiska överväganden

För att säkerställa att alla deltagare fick rätt information skrevs ett informationsbrev, detta skickades ut innan intervjuerna inleddes. Brevet innehöll information om syfte med studien, att alla intervjuer skulle komma att spelas in, samt information om hur all data kommer att bearbetas och sparas. Deltagarna fick information om att de när som helst kunde välja att avbryta studien och att det var helt frivilligt att delta.

I brevet fanns det en samtyckesblankett som deltagarna fick skriva under där de intygade att de läst och förstått all information. Brevet skickades tillbaka till författarna och sparades tillsammans med övriga data. Under arbetet med studien var det enbart författarna och handledaren som hade tillgång till ljudfilerna och övrigt material. All data anonymiserades så att det inte gick att härleda till respektive deltagare. Intervjuerna fick nummer i stället för namn. Alla ljudfilerna kommer att förvaras inlåsta på institutionen för neurovetenskap och fysiologi, arbetsterapi/fysioterapi på Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet. Resultatet publiceras som ett examensarbete på kandidatnivå, tillgänglig från institutionen.

Informationen som stod i brevet gavs muntligt under intervjun, det poängterades extra tydligt att deltagarna när som helst kunde avbryta. När sökandet efter deltagare sker i en grupp öppen för alla på Facebook går det att diskutera huruvida man bäst kan värna om deltagarnas integritet och anonymitet. Gruppen som användes är en öppen grupp vilket innebär att alla kan se vilka som är medlemmar i den eller vad som skrivs. Det var därför av extra vikt att deltagarna gavs möjlighet att kontakta författarna privat för att det inte skulle gå att identifiera vilka som valde att delta i studien. Inlägget på Facebookgruppen plockades ned när intervjuerna påbörjades för att ytterligare skydda deltagarnas integritet.

Författarna och deltagarna hade ingen relation till varandra utöver denna studie. Att medverka i studien bedömdes inte medföra några risker för skada eller tillbud. Däremot fanns det risk för att deltagarna upplevde det som obekvämt att prata om sina hinder, eller att det för deltagarna kan bli känsloladdat. Författarna var noga med att läsa deltagarnas kroppsspråk för att kunna

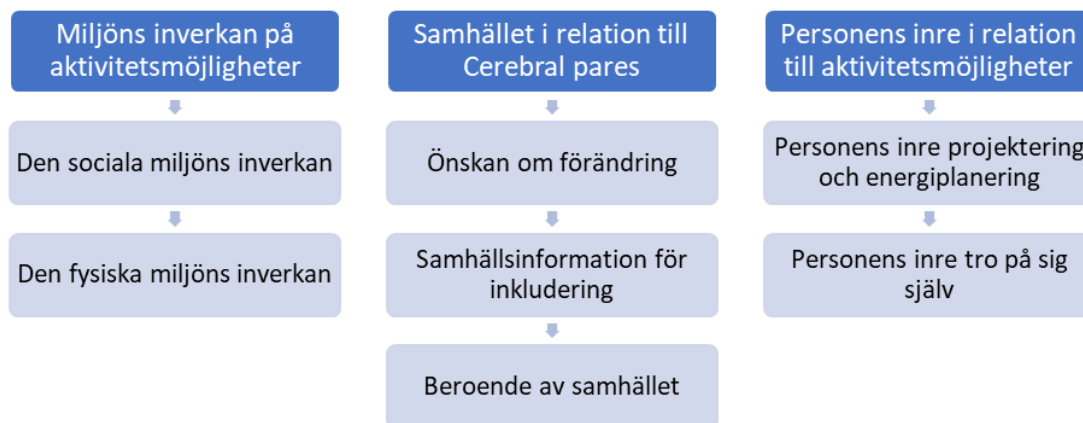
beakta eventuell upplevd känsla så som obekvämheter hos deltagarna och försöka anpassa eller avbryta intervjun. Dock behövde författarna inte ändra på intervjun och ingen deltagare visade någon form av obehag genom sitt kroppsspråk.

Författarna var medvetna om den förförståelse de besitter och strävade efter att inte låta den påverka resultatet, genom att vara medvetna om sin förförståelse och arbeta med alla delar av processen gemensamt motverkade detta att resultatet färgades av författarnas tidigare kunskaper. Vidare för att minimera att studiens resultat påverkades av författarnas förförståelse gavs deltagarna möjlighet att prata fritt och styra samtalet. De hade även möjlighet att ställa frågor eller göra tillägg på ämnen de kände att författarna inte frågade om.

Nyttan med studien är en förhoppning att kunna lyfta och minska kunskapsgapet kring fritidsaktiviteter hos vuxna med CP, detta för att säkerställa att alla lika rätt till deltagande i samhället (32). Utöver detta önskade författarna poängtera gapet som fanns kring befintlig forskning inom ämnet. Genom att lyfta målgruppens egna upplevelser fick författarna en utsatt grupp att känna sig hörda och viktiga.

Resultat

Databearbetningen och analysen som utfördes efter de semistrukturerade intervjuerna resulterade i tre kategorier, *Miljöns inverkan på aktivitetsmöjligheter*, *Samhället i relation till Cerebral pares*, samt *Personens inre i relation till aktivitetsmöjligheter*. Kategorierna byggs upp av totalt 7 underkategorier. Kategorierna och underkategorierna kartlägger vilka möjligheter och hinder deltagarna upplevde relaterat till deltagande i fritidsaktiviteter. Detta presenteras och förtydligas i figur 1.



Figur 1. Resultatet av intervjustudie om möjligheter och hinder för vuxna med cerebral pares att delta i fritidsaktiviteter.

Miljöns inverkan på aktivitetsmöjligheter

I resultatet framkom det att miljön både kunde vara ett hinder och en möjlighet. Miljön var av stor vikt och kategorin beskriver både inkludering och exkludering i olika former och påverkade deltagandet i fritidsaktiviteter.

Den sociala miljöns inverkan

Den sociala miljön består av aspekter relaterade till sociala situationer, den innefattar utanförskap, stöttning, upplevelser av inkludering eller exkludering samt fördomar om hur personer med en CP diagnos bör vara. Resultatet visade att det idag är en ganska hård miljö med mycket fördomar, ett behov av att förklara varför de inte är som alla andra eller att de kan ha ett vanligt liv som alla andra. Dessa fördomar kan leda till att fritidsaktiviteter i miljöer med många människor undviks enligt deltagarna. Deltagarna uppgav att en CP diagnos inte är synonymt med en intellektuell funktionsnedsättning, vilket är en fördom de ofta stött på.

“det är mycket det finns annan publik som kan stirra ut en [...]publiken har tittat och pekat sitter skrattar och filmade jag orkar inte, [...] de är många som går på matcher och vill sjunga och så .. har man en CP skada så blir det rätt så yviga rörelser om man sitter ner som man kan se ... det känns dumt det är väl något” Intervju 2

Resultatet visade att deltagarna känt sig påverkade av den sociala miljön relaterad till fritidsaktiviteter. I en exkluderande social miljö kände de att de stack ut och att de inte var som alla andra, de blev påmind om sin CP diagnos och vad de inte klarade av att utföra. Däremot i en inkluderande och öppen social miljö kände de sig nästan som alla andra och inte lika utpekade. I en social miljö där det fanns stöttning i form av familj, vänner eller från utomstående exempelvis ledsagare eller kontaktperson blev det i stället motiverande för deltagarna i studien att delta i fritidsaktiviteter. Speciellt den stöttning från familj och vänner var viktig för deltagarna kontinuerligt genom livet, ibland behövdes stöttningen under aktiviteter och ibland behövde deltagarna bara veta att stödet fanns i något sammanhang.

“mamma å pappa har uppfostrat mig som att..gör de du vill å går de inte så går de inte å vi finns här att stötta” Intervju 3

Den fysiska miljöns inverkan

Den fysiska miljön består av aspekter om det faktiska utseendet och uppbyggnaden i miljön. Det kunde behandla framkomlighet, ljud/ljus eller tillgänglighet. Den fysiska miljön omnämns när den inte fungerade, det var då deltagarna reflekterade över miljön. I resultatet lyfts ibland bra aspekter av miljön men detta var enbart när den fysiska miljön var utomordentligt anpassad eller bra. Den fysiska miljön belyser saker som dåliga handikappsplatser, kullersten, avsaknad av hiss och generellt dålig framkomlighet för individer som förflyttar sig med hjälpmedel. En icke anpassad fysisk miljö representerade exkludering för deltagarna.

“nej det är väll det skulle va, att jag inte kan göra vissa saker, det är ehh att jag inte klarar, jag vet när kompisarna ska iväg på en del saker då har det varit nej jag kan inte följa med för det fungerar inte så det har väll vart när Bodaborg [ett äventyrshus] och sånt, då fick jag stå och vänta när de var inne i vissa celler och sånt och det är inte så roligt” Intervju 4

Samhället i relation till cerebral pares

Denna kategori belyser vad deltagarna önskar av samhället i relation till fritidsaktiviteter, hur detta kan utvecklas och behandlas samt hur samhällets prioriteringar och resurser hindrar och möjliggör deltagandet i fritidsaktiviteter.

Önskan om förändring

Resultatet framhäver vad som önskas att samhället skall förändra för att öka möjligheten till deltagande i fritidsaktiviteter. Det dåliga utbudet av fritidsaktiviteter poängterades, både generellt men även som ett mer precist hinder. En önskan om anpassade fritidsaktiviteter för personer med olika grader av funktionsnedsättningar. I nuläget finns det främst aktiviteter för tre grupper antingen för de med svåra motoriska hinder, för de med en intellektuell funktionsnedsättning eller för personer med en kombination av dessa funktionsnedsättningar dock var även detta utbud väldigt smalt. Resultatet visade att en exkludering återigen infann sig, en önskan om att inte längre befinna sig "mellan stolarna" och att få passa in fanns. Resultatet belyser en besvikelse på vuxenhabilitering, det önskas en förändring att de tar efter lite av stödet och aktiviteterna som barnhabiliteringen erbjuder.

"jag skulle vilja liksom utföra mer fysisk aktivitet...typ träna mer. MEN jag har svårt att hitta saker som jag känner som passar mig typ." Intervju 1

Samhällsinformation för inkludering

Resultatet poängterade vikten av information och hur detta kunde motverka fördomar samt höja känslan av inkludering i samhället. En trötthet på att behöva förklara och försvara effekterna av sin diagnos lyftes. Information skulle kunna motverka att allmänheten klumpar ihop och likställer att alla med en CP diagnos har höga motoriska svårigheter eller en intellektuell funktionsnedsättning. Resultatet visade att den låga kunskap om effekterna av CP som idag finns i samhället hindrar målgruppen att delta i fritidsaktiviteter då de återigen behöver förklara sig eller sticka ut. Resultatet poängterade att genom större kunskap om CP skulle deltagarna känna sig mer bekväma i fritidsaktiviteter, exempelvis att instruktörer och övriga deltagare i en fritidsaktivitet skulle kunna förstå varför en person är annorlunda eller behöver längre tid på sig att lära sig något nytt.

"samhället fattar ju inte va en cp skada är...förra helgen när jag jobbade satt vi på middagen å snacka å då kom vi in på detta..å då sa jag att jag har ju en cp skada å flera i personalen sa såhär vaaaa? har du`de trodde att jag satt där å ljög...de tror ju typ att de med cp skada sitter i rullstol som något jäkla kolli..å så är de ju inte! de finns ju flera grader liksom..information...de är så viktigt." Intervju 3

Beroende av samhället

Denna underkategori belyser hur tjänsterna (såsom ledsagning) som samhället erbjuder deltagarna inte fungerar optimalt. Resultatet visade ett hinder i deras spontanitet, att timmarna av stöttning inte räcker till eller att samhället inte har tillräckligt med resurser i form av exempelvis personal. Denna otillräcklighet resulterade i ett minskat deltagande i fritidsaktiviteter. Resultatet visade även på en möjlighet då de utan dessa beviljade insatser inte hade kunnat delta alls i vissa fritidsaktiviteter eller i samma utsträckning. Däremot krävdes det framförhållning av deltagarna i att boka exempelvis färdtjänst, ibland gick inte de anställdas schema ihop med vad personen önskade utföra. Bristande resurser och svårighet att bli beviljad hjälp förhindrade deltagandet i fritidsaktiviteter.

“eh ja men jag vill ju komma ut mer liksom utanför byn och det gör jag liksom inte så mycket själv eh det gjorde jag med kontaktpersonen då var vi på konsert och överallt och sånt, nu kommer jag inte ut på samma sätt” Intervju 4

om att vara beviljad kontaktperson men att det saknas personal.

Personens inre i relation till aktivitetsmöjligheter

Denna kategori belyser hur personen påverkas av sitt inre, sin attityd, sitt självförtroende och förmåga att planera och prioritera. Den belyser det komplexa i att vilja, våga och kunna, hur de hindras och möjliggörs av sin mentala kapacitet, förmåga och inställning. Hur kropp, hjärna och energi inte alltid strävar åt samma håll.

Personens inre projektering och energiplanering

Resultatet visade ett mönster att deltagarna fortare blev trötta, antingen psykisk eller fysiskt, ibland var det även att den fysiska energin inte matchade den psykiska och de gjorde för mycket. För att fungera i vardagen krävdes att de kände efter, planerade och förutsåg sin energi och aktivitetsrepertoar. Om de inte lyckades med detta kollapsade de, blev sjuka eller missade viktiga aktiviteter. Resultatet visade att de var tvungna att vara medvetna om att saker de utförde tog längre tid än för andra personer utan diagnos. Att det kostade mer energi att utföra vissa aktiviteter, därför behövde de planera sin vardag i en stor utsträckning så att det fanns tid till återhämtning. Resultatet visade även en komplicerad aspekt då det ibland kunde vara svårt att veta hur deras energinivåer låg från dag till dag, dagsformen styrde detta och krävde av deltagarna att de var förutseende och kunde gissa hur orken skulle se ut.

“delvis är det för att det är svårt att planera och få till med ledsagare det är mycket annat som händer de ... även jag gillar spela golf har jag inte alltid ork det är mer dagsform spelar väldigt stor roll för mig det och sen är det mycket plugg i skolan” Intervju 2

“jag får liksom välja för jag måste ju ahh-...de med å plugga det TAR ju energi att plugga liksom..men för mig tar det ju längre tid med. så om en klasskompis säger att den uppgiften tar ju bara 1 timme...men för mig tar det kanske 3” Intervju 1

Ovanstående citat belyser hur och varför det kan vara mer problematiskt för en person med en CP diagnos att få vardagspusslet att gå ihop. Eftersom allt tar längre tid räcker dygnets alla timmar inte till, det krävs mer av personen. Vissa har även ett större behov av att vila och det behöver således finnas tid till detta med i en större utsträckning

Personens inre tro på sig själv

Denna underkategori belyser hur inställningen till olika situationer påverkade utförandet av fritidsaktiviteter, även hur tron på sig själv och sin kapacitet hade effekter på deltagandet i fritidsaktiviteter. Resultatet visade på att både möjligheter och hinder påverkades av deras inre och synen på sig själva, om de inte var rädda för att misslyckas och vågade testa deltog de i fler aktiviteter. Om de däremot var oroliga för att misslyckas eller sticka ut riskerade detta att hindra aktivitetsutförandet. De var tvungna att vara envisa och testa fritidsaktiviteter flera gånger samt hitta och testa egna strategier för att känna sig bekväma i framför allt nya fritidsaktiviteter. En stolthet genomsyrade resultatet, när positiva aspekter av vad de klarade av, eller om de klarade att utföra något mot alla odds benämndes. Resultatet visade att de kunde vara sin egen största möjliggörare men även sina egen värsta fiende i relation till fritidsaktiviteter.

“om med hinder...det finns ju..men sen kanske det är jag själv som sätter dom hindrena tyvärr..för jag vill kunna och klara allt..men jag kanske skulle kunna gå på vanliga pass på gymmet och strunta i att jag inte kan knäböj eller....eller så...ibland kanske de är jag själv som egentligen hindrar mig bara för att jag vill kunna göra allt jag inte alltid vara den där utstickande personen..men även kanske gymmen kan göra de lite mer..skriva att det är för alla å att allt går å anpassa å så” Intervju 5

“alltså alla mina kompisar glömmar bort att jag har min cp skada för jag kan göra samma saker som alla andra kan fast på mitt sätt” Intervju 3

Diskussion

Metoddiskussion

Genom en semistrukturerad intervju med kvalitativ ansats (29) kunde studien fånga och lyfta deltagarnas egna upplevelser av möjligheter och hinder relaterat till fritidsaktiviteter.

Författarna valde semistrukturerade intervjuer, med en blandning av öppna frågor och riktade frågor, denna metod ger stor möjlighet att fördjupa svaren med relevanta följdfrågor jämfört med en strukturerad intervju med enbart stängda frågor (29). Trots att vissa frågor kunde upplevas som stängda och något riktade upplevde inte författarna att detta var fallet, då deltagarna hela tiden gavs möjlighet att ställa frågor, återkoppla och lyfta aspekter de kände att författarna missat att fråga.

Författarna eftersträvade att utföra en studie med induktiv ansats (29), däremot besatt författarna förkunskaper inom arbetsterapeutiska teorier som inspirerade och påverkade processen att ta fram en intervjuguide. Utöver detta använde sig författarna av ValMO-modellens aktivitetskategorier för att förtydliga studiens definition av fritidsaktivitet (9). Således kan det tolkas som att studien har vissa deduktiva aspekter, däremot har den kvalitativa analysprocessen och resultatet inte styrs av någon teori eller hypotes (29) varför författarna tolkar studien som induktiv. Att deltagarnas svar har styrt analysens och resultatets riktning minskade risken för att författarna har låtit egna värderingar påverka resultatet, detta kan komma att stärka studiens trovärdighet och giltighet (29).

För att stärka studiens tillförlitlighet valde författarna att genomföra alla steg under arbetet med studien gemensamt, detta var för att minimera risken att författarnas förförståelse skulle påverka resultatet och för att säkerställa att alla intervjuer skedde på ett snarlikt sätt (31).

I och med att deltagarna i studien bodde i olika städer, hade olika påverkan av sin CP diagnos samt olika sysselsättning på dagarna fick författarna en bredd i materialet, vilket stärker studiens överförbarhet och resultat (31). Åldersspannet valdes då författarna ville ha en åldersgrupp som hade relativt nära till transitionen från ungdom till vuxen. Detta då det setts en nedåtgående trend kring deltagandet i aktiviteter när barnen blev äldre (18). Då det saknas någon klar definition av begreppet “ung vuxen” valde författarna istället att använda sig av begreppet vuxna och smalna av målgruppen genom att definiera åldern till 20-32 år. När inklusionskriterierna och exklusionskriterierna utformades förbisåg författarna aspekten samsjuklighet, två av deltagarna hade CVI och ibland var det svårt att få fram om möjligheten eller hindret påverkades av deras synnedläggning eller effekterna av deras CP diagnos,

eventuellt kan detta ha påverkat studiens resultat. En av studiens svagheter är att deltagarna hade ett genuint intresse för området då de själva hade reflekterat kring ämnet, därför diskuterade författarna om resultatet hade blivit annorlunda med deltagare som inte var lika intresserade av fritidsaktiviteter, eller om man använt en annan arena för att nå deltagare. Detta kan ha kommit att påverka studiens giltighet (31). Författarna diskuterade dock kring vilka som inte är intresserade av att ha ett fungerande fritidsliv och leva normativt i relation till fritidsaktiviteter. Trots att det var stor bredd bland deltagarna hade de några väsentliga likheter, de kunde göra sig förstådda via tal och räknades som relativt högfungerande i samhället vilket gör att de kan klassas som en privilegierad grupp jämfört med andra med CP. Detta är något som kan komma att påverka överförbarheten (31), på en annan privilegierad grupp finns det en hög överförbarhet däremot på en icke privilegierad grupp kan överförbarheten ifrågasättas, varför ytterligare studier behövs. Då studien skedde i liten skala kan överförbarheten vara diskutabel, det är därför svårt att dra generella slutsatser kring hela målgruppen. Trots att enbart fem intervjuer genomfördes upplevde författarna datamättnad då deltagarna lyfte samma eller liknande aspekter och upplevelser (31), varför viss överförbarhet finns i denna studie.

Intervjuerna skedde över Zoom då deltagare och författarna befann sig i olika städer, något som både gav studien en bredd i deltagarnas mångfald men påverkade relationen mellan deltagare och intervjuare. En av deltagarna valde att inte ha på sin kamera under intervjun, detta var något som hindrade författarna att ställa följdfrågor då de upplevde de svårt att läsa av personen sinnesstämning och kroppsspråk. Författarna reflekterade kring om de hade fått mer djupgående svar med bättre följdfrågor om de kunnat läsa av deltagarens sinnesstämning bättre. Författarna värnade om deltagarnas integritet och beslutade före intervjuerna påbörjades att det var viktigast att deltagarna kände sig bekväma att utföra intervjun varför de själva fick bestämma om de ville ha kameran påslagen eller ej.

Transkriberingen skedde med stöd av Kvale och Brinkmann (30) i stället för Graneheim och Lundman (31). Författarna valde specifikt denna metod då fokuset med studien låg på att fånga vad deltagarna sa och inte med fokus på språket de använde (30), varför utfyllnadsord såsom "mmm" och "hmm" som inte tillför något till vad deltagarna sade inte transkriberades.

Transkriberingarna lästes både individuellt samt gemensamt vilket stärkte studiens giltighet då risken att viktig information försummas minskade (31).

Resultatdiskussion

Resultatet visade att det fanns flera möjligheter och hinder för vuxna med CP att delta i fritidsaktiviteter. Vidare tolkar författarna resultatet som att alla kategorier har potential att bli en möjlighet för deltagande i fritidsaktivitet, dessvärre är så inte fallet i dagsläget. Flera kategorier tolkas i stället av författarna som hindrande. Resultatet visade på ett samband, att alla kategorier påverkade varandra. I tidigare studier har det observerats att fritidsaktiviteter kan vara svårare att utföra för personer med CP, orsakat och bibehållet av individens fysiska funktioner (24). Resultatet i denna studie bekräftar att svårigheter finns relaterat till fritidsaktiviteter, dock inte enbart orsakat och bibehållet av de fysiska funktionerna. Resultatet belyser flera andra aspekter som påverkar målgruppens möjligheter och hinder att delta i fritidsaktiviteter.

En stor del av resultatet visade på miljöns effekter på personen, både den sociala och den fysiska miljön hade en stor påverkan när det kom till möjligheter och hinder i relation till

fritidsaktiviteter. Detta är något som bekräftas i Person Environment Occupation model (PEO-modellen) (33), där modellen belyser att ett hinder i miljön påverkar både personen och aktiviteten. PEO-modellen hävdar vidare att miljöns förutsättningar har stora effekter på en individs aktivitetsutförande samt att det är enklare att ändra på miljön än på personen (33). Eftersom CP är ett livslångt funktionshinder, kan deltagarna i denna studie inte ändra på sin funktionsnedsättning, men genom att ändra miljön kan man ändra på deltagarnas möjligheter att delta i fritidsaktiviteter. Även The model of Human Occupation (MOHO) (5) lyfter vikten kring miljö och bekräftar denna studies resultat genom att beskriva komplexiteten som miljön spelar kring delaktighet i aktivitet (5). Precis som i denna studie beskriver MOHO hur miljön både är möjliggörande och hindrande (5). I denna studie lyfte deltagarna främst miljön ur ett hindrande perspektiv, kanske för att det var då de främst reflekterade kring miljöns effekter, dock kan resultatet tolkas som att en bra inkluderande miljö uppmuntrar till deltagande.

Resultatet visade att den sociala miljön var mer komplex, då den hade stora effekter på målgruppens möjligheter att delta i fritidsaktiviteter. Med ett nära socialt nätverk, ett kulturellt stöd eller stöttande kompisar ökade deltagarnas vilja att delta i fritidsaktiviteter. Detta är något som bekräftas i studier med liknande syfte men på målgruppen barn (16,17). För barnen var acceptans en stor möjliggörare, något de vuxna lyfte i denna studie men använde i stället ordet inkludering. Om det motsatta gällde, att inkludering saknades eller att det var en hård social kultur upplevde deltagarna att de drog sig för att vara med på fritidsaktiviteter. Den sociala miljön kunde således vara möjliggörande och hindrande, även detta är något som bekräftas i studier på barn med CP (16,17). Resultatet visade att de fördomar som idag finns i olika sociala sammanhang hade stor effekt och påverkade deltagarnas delaktighet i fritidsaktiviteter. Även detta resultat kring fördomar och socialt stöd är något som stärks och beskrivs i MOHO (5). Där har konstaterats att människor på grupp och samhällsnivå har en kluven syn på funktionsnedsättningar, även om samhällets kulturer är uppbyggt för att stötta individen med funktionsnedsättning är det vanligt att de i stället blir obekväma runt dem. I MOHO konstateras även att individer med funktionsnedsättningar möter fördomar och blir utstötta på daglig basis. Vikten av det sociala och familjära stödet poängteras (5) och bekräftar således denna studies resultat ytterligare.

I resultatet syntes en önskan om förändring kring resursfördelning, prioriteringar och anpassat aktivitetsutbud. I resultatet gick det att läsa vad målgruppen själva trodde behövdes för att få till en förändring på samhällsnivå. En hel underkategori i resultatet behandlade vikten av information kring vad CP är och effekterna av diagnosen, resultatet visade att detta var ett hinder och information behövdes för att möjliggöra deltagande i fritidsaktiviteter för målgruppen. FN:s konvention artikel 8 (32) behandlar aspekter av medvetandegörande av funktionsnedsättningar, denna studies resultat visar på att samhället idag har stor förbättringspotential i denna aspekt. Vidare poängterades i resultatet att samhällets resurser var bristfälliga i relation till stöd. I enlighet med LSS³ och SOL⁴ (34,35) bedöms vilken och hur mycket hjälp och stöd en individ är berättigad till, denna hjälp tolkas utifrån resultatet som en möjlighet för att delta i aktivitet. Däremot var det ofta som den inte fungerade då samhället idag inte hade tillräckligt med resurser för att tillgodose behovet och i resultatet sågs en komplexitet då bristen av resurser omvandlade denna möjlighet till ett hinder.

³ Lag (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade

⁴ Socialtjänstlagen (2001:453)

Den dynamiska relationen mellan individens attityd, tro på sig själv, förmåga och fysik visade i resultatet ha stora effekter på deltagandet av fritidsaktiviteter. Resultatet visade att det fanns ett stort behov av att deltagarnas exekutiva förmågor, alltså deras förmåga att planera, strukturerar och initiera en uppgift fungerade (36). Detta eftersom det i resultatet framkom att det fanns ett stort behov av aktivitetsbalans och att deras liv snabbt fallerade om de inte hade detta, något som stöds av Håkansson och Ahlberg (37,38). De har studerat stress och hur avsaknaden av aktivitetsbalans ökar risken för stress och stressrelaterade sjukdomar, att inte ha tid att återhämta sig eller känna sig återhämtad visade sig även detta vara en predisponerande faktor för stress och stressrelaterade sjukdomar (37,38). Då denna studies målgrupp redan är predisponerade för ohälsa är det av yttersta vikt att de ges bästa förutsättningarna för att uppleva just hälsa (3). Resultatet visade ytterligare att deltagarna upplevde att deras väg för att nå aktivitetsbalans var mer komplicerad än deras vänners och att de behövde lägga in mer vila och lugna perioder för att uppnå balans i vardagen, vilket gjorde att de inte kunde delta i alla fritidsaktiviteter i den utsträckning som de önskade. Det går därför att tolka resultatet som att aktivitetsbalans är en viktig aspekt för målgruppens deltagande i aktivitet, när de upplevde balans i sin aktivitetsrepertoar var detta en möjlighet för att delta i fritidsaktiviteter. Om målgruppen istället upplever en obalans ansågs detta som ett hinder för deltagande i fritidsaktiviteter. Studiens resultat bekräftar ValMOs (9) teorier om betydelsen av aktivitetsbalans och behovet av meningsfulla aktiviteter i vardagen. Vidare teoretiserar även Erlandsson och Persson (9) om effekterna av att inte uppleva vardagsbalans samt dess konsekvenser, liknande konsekvenser och upplevelser lyfts i denna studies resultat. Vikten av vardagsbalans stärks ytterligare av Håkansson och Wagman (25), då de poängterar att avsaknad av vardagsbalans är en predisponerande faktor för att drabbas av ohälsa (25). Vardagsbalans är något som därför skulle kunna tolkas som extra viktigt för studiens målgrupp, då de redan anses vara en riskgrupp för just ohälsa (3,25).

Utöver att det krävdes en förmåga att planera visade resultatet att deras tro på sig själva och inställning till fritidsaktiviteter var av stor vikt gällande möjligheter och hinder. Deltagarna lyfte vikten av att våga misslyckas, att inte vara rädd för att misslyckas var en viktig inställning för att våga delta i olika fritidsaktiviteter. MOHO- modellen (5) bekräftar att människor undviker att göra saker som de inte lyckas med, men poängterar även att för att utveckla tron på den egna kapaciteten måste individen utsättas för nya saker. Alla situationer en individ utsätts för formar deras viljekraft, ett begrepp som använts för att beskriva en persons inställning, tankar och känslor hos oss själva. Den belyser att individer som inte tror på sig själva undviker att utföra nya aktiviteter medan personer med god tilltro till sig själva utvecklar sig själva genom nya aktiviteter (5). Precis detta lyfts i studiens resultat, att de som vågade och hade en positiv inställning utförde fler aktiviteter, om de istället var osäkra på sin egen kapacitet utförde de färre aktiviteter. Därför kan man tolka resultatet som att individens mentala inställning eller viljekraft kan vara en stor möjliggörare och ett stort hinder. Aktivitetsidentitet är ett annat begrepp som används inom arbetsterapin, denna identitet påverkas av personens deltagande i aktivitet och baseras på flera olika aspekter bland annat den egna upplevelsen av sin kapacitet (5). Med detta resonemang förklaras hur den egna tron på sig själv påverkar identiteten och därmed de aktiviteter en individ väljer att utföra, vilket även går att se i studiens resultat.

När resultatet sammanfattades gick det att kategorierna samverkar sinsemellan och kontinuerligt följer och påverkar varandra, precis som att PEO-modellen (33) ser en stark koppling mellan person, miljö och aktivitet framkommer detta i studiens resultat. Även i

MOHO (5) belyser hur människors syn på sig själva och sin kapacitet är plastisk och hela tiden förändras i relation till erfarenheter. Ett exempel på detta i resultatet är att en ständig inkludering eller exkludering både gällande fysisk och social miljö kan komma att påverka deltagarnas självkänsla och tro på sig själva, detta i sin tur påverkar vad de önskar för förändring i samhället. Författarna tolkar resultatet som att kategorierna påverkar varandra dynamiskt utan hierarki eller ordning, alltså att alla kategorier kan komma påverka varandra. Denna samverkan av kategorierna kan både vara möjliggörande eller hindrande för individen att delta i fritidsaktiviteter. Vidare kunde man i resultatet se att exkludering var ett genomgående tema, och något som påverkade och hindrade deltagandet allra mest, vare sig det var i form av social miljö, fysisk miljö eller samhällets resurser så fanns känslan av exkludering ständigt där. Fanns det i stället inkludering, exempelvis i den sociala miljön möjliggjorde detta för deltagarna att delta i aktivitet.

Att målgruppen upplever en komplexitet kring möjligheter och hinder för att utföra fritidsaktiviteter konstaterades i denna studie, att inte kunna utföra fritidsaktiviteter påverkar de subjektiva välbefinnandet (26). Det har tidigare konstaterats att personer med funktionsnedsättning är en utsatt grupp och riskerar sämre livsvillkor (4). Därför är det av yttersta vikt att arbetsterapeuter utnyttjar den kunskap de besitter kring att ha ett fungerande aktivitetsmönster (9) samt kunskapen om den dynamiska relationen mellan person, miljö och aktivitet som finns (33). Arbetsterapin grundar sig i att möjliggöra för personer att utföra de aktiviteter de vill (9), denna studie lyfter det dynamiska förhållandet mellan möjligheter och hinder och observerar vart arbetsterapeuten behöver vara mer lyhörd och ha mer kunskap för att kunna nå upp till denna förväntan. Arbetsterapeutens grund är att utefter individens önskan och syn på sin livssituation arbeta möjliggörande för att uppnå hälsa, detta förutsätter rätt till aktivitet. För att kunna arbeta mot detta mål måste arbetsterapeuterna ha kunskap om vilka hinder det finns (28), i denna studie har konstaterats att hinder finns, varför arbetsterapeuterna bör fråga målgruppen hur de upplever sina fritidsaktiviteter i en större utsträckning än vad som idag görs. Då det fortfarande saknas studier kring vuxna och CP relaterat till fritidsaktiviteter är detta ett ämne som behöver undersökas mer ingående. Det går även att se att studiens resultat gränsar till andra ämnen utöver arbetsterapi, exempelvis sociologi eller samhällsvetenskap varför en tvärvetenskaplig studie hade varit fördelaktigt för att utveckla kunskapen.

Slutsats

Resultatet visade att det fanns flera möjligheter och hinder för vuxna med CP att delta i fritidsaktiviteter. Aspekter som möjliggjorde och hindrade rörde bland annat miljön, stöttning utifrån, förmåga att planera, individens inställning samt samhällets resurser. Studien visar att det finns en komplexitet mellan möjligheter och hinder för deltagande i fritidsaktiviteter, att samma kategori kan vara både möjliggörande och hindrande för en person med CP. Möjligheterna och hindren är dynamiska och föränderliga, de påverkas av yttre och inre faktorer, dessa faktorer har ett starkt samband och påverkar varandra. Många av de hinder som fanns är sådant som inte behöver finnas, arbetsterapi kan vara ett bra redskap för att hjälpa personer med CP att utföra de fritidsaktiviteter de önskar utföra. Resultatet indikerade ytterligare på vikten av aktivitetsbalans, även inom detta område besitter arbetsterapeuterna stor kunskap och har möjlighet att öka förutsättningarna för personerna att uppnå detta. Sammanfattningsvis kan författarna med denna studie konstatera att mer forskning behövs inom detta ämne.

Referenser

1. Myndigheten för delaktighet. Statistik om personer med funktionsnedsättning. Sundbyberg: Myndigheten för delaktighet (MFD); 2014. [12 sep 2022, citerad 2023-03-10]. Hämtad från <https://www.mfd.se/resultat-och-uppfoljning/statistik-om-personer-med-funktionsnedsattning>
2. Socialstyrelsens termbank. Funktionsnedsättning [Internet]. Stockholm: Socialstyrelsen; 2007 [citerad 2023-03-10]. Hämtad från <https://termbank.socialstyrelsen.se/?TermId=812&SrcLang=sv>
3. Folkhälsomyndigheten. Hälsa hos personer med funktionsnedsättning[Internet].Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2022 [uppdaterad 2022-06-08; citerad 2023-01-18] Hämtad från:<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/funktionsnedsattning/>
4. WHO. Constitution of the world health organization [internet].Genève:WHO;1944[uppdaterad 2023;citerad 230202]. Hämtad från:<https://www.who.int/about/governance/constitution>
5. Kielhofner G. Model of human occupation teori och tillämpning. 1 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012.
6. Socialstyrelsen;Internationell klassifikation av funktionstillstånd,funktionshinder och hälsa(ICF).[Internet]Socialstyrelsen;2022[citerad 2022-12-05] Hämtad från:<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/klassifikationer-och-koder/2022-1-7716.pdf>.
7. Andrade PM, Haase VG, Oliveira-Ferreira F. An ICF-based approach for cerebral palsy from a biopsychosocial perspective. Dev Neurorehabil. 2012;15(6):391-400.
8. Davis JA, Polatajko HJ. Occupational development. I: Christiansen CH, Townsend EA, redaktörer. Introduction to occupation: the art and science of living. 2 rev.uppl . Upper Saddle River, NJ: Pearson; 2010. s. 135-74.
9. Erlandsson LK, Persson D. Valmo-modellen arbetsterapi för hälsa genom görande. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2020.
10. Graham HK, Rosenbaum P, Paneth N, Dan B, Lin J-P; Damiano D, et al. Cerebral palsy. Nat Rev Dis Primers. 2016;2(15082): s 1-25.
11. Westbom L. Allmänt om motoriska funktionsnedsättningar Cerebral Pares (CP) I: Lagerkvist B, Lindgren C, redaktörer. Barn med funktionsnedsättningar. Lund: Studentlitteratur; 2012. s.173-204.
12. CPUP, CP Sverige. Kognitiva funktioner vid Cerebral Pares:Det kognitiva är lika viktigt som det fysiska [broschyr]. Stockholm; Årtal:saknas. CPUP, CP Sverige.
13. Stadskleiv K, Van Walsem M, Andersen G, Bergqvist L, Bøttcher L, Christensen K, et al. Systematic monitoring of cognition for adults with Cerebral palsy - teh rationale behind the development of CP cog-adult follow-up protocol. Front neurol. Sep 2021;12: s. 1-10.
14. Roebroek ME, Jahnsen R, Carona C, Kent RM, Chamberlain MA. Adult outcomes and lifespan issues for people with childhood-onset physical disability. Dev med child Neurol. 2009;51(8): s. 670-78.
15. Mc Manus, V., Corcoran, P. & Perry, I.J. Participation in everyday activities and quality of life in pre-teenage children living with cerebral palsy in South West Ireland.BMC Pediatr,2008;50 (8) 1471-2431

16. Longo, E. , Regalado, I. , Galvão, E. , Ferreira, H. , Badia, M. & Baz, B. I Want to Play: Children With Cerebral Palsy Talk About Their Experiences on Barriers and Facilitators to Participation in Leisure Activities. *Pediatric Physical Therapy*. 2020;32(3):190-200.
17. King G, Lawm, King S, Rosenbaum P, Kertoy Mk, Young Nl. A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Phys Occup ther pediatr*. 2003;23(1):63-90.
18. Majnemar A.,Shikako-Thomas K.,Schmitz N.,Shevell M.,Lach L.Stability of leisure participation from school-age to adolescence in individuals with cerebral palsy.*Res Dev Disabil*. 2015;47. s73-79.
19. Sandström K, Samuelsson K, Öberg B. Prerequisites for carrying out physiotherapy and physical activity – experiences from adults with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 2009;31(3): s. 161-169.
20. McKenzie G, Shields N, Willis C. 'Finding what works for me' - a qualitative study of factors influencing community gym participation for young adults with cerebral palsy. *Disabil Rehabil*. 2022 Jun;12:1-8.
21. Sienko S. Understanding the factors that impact the participation in physical activity and recreation in young adults with cerebral palsy (CP). *Disabil Health J*. 2019 Jul;12(3):467-472.
22. Aviram R, Khvorostianov N, Harries N, Bar-Haim S. Perceived barriers and facilitators for increasing the physical activity of adolescents and young adults with cerebral palsy: a focus group study. *Disabil Rehabil*. 2022 Nov;44(22):6649-6659.
23. CPUP. CPUP uppföljningsprogram för cerebral pares [Internet]. Stockholm: CPUP; årtal saknas. [citerad 2023-03-24]. Hämtad från <https://cpup.se/>
24. Nieuwenhuijsen C, Donkervoort M, Nieuwstraten, Stam HJ, Roebroek ME. Experienced problems of young adults with cerebral palsy: Targets for rehabilitation care. *Arch Phys Med Rehabil*. 2009; 90(11): 1891-97.
25. Håkansson C, Wagman P. Aktivitetsbalans – ett fokus för hälsofrämjande arbetsterapi. I: Kroksmark U, redaktör. *Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv*. 2 uppl. Nacka. Sveriges Arbetsterapeuter; 2018. S.27-37.
26. Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 2011;102(1):81–91.
27. Theorell T. Kulturella aktiviteter, sociala förhållanden och folkhälsa. I: Rostila, Toivanen, Redaktörer. *Den orättvisa hälsan*. Stockholm: Liber; 2012. s.221-39
28. Förbundet Sveriges arbetsterapeuter. Etisk kod för arbetsterapeuter: antagen av Förbundet Sveriges arbetsterapeuters fullmäktige 1992 och reviderad 2018. Nacka: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter.
29. Henricson M. Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur; 2017.
30. Kvale S, Brinkmann S. Den kvalitativa forskningsintervjun. 3 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2011
31. Graneheim UH, Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Höglund-Nielsen B, redaktör. *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. 3 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2017.s. 187-201.
32. Regeringskansliet. Konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning [Internet]. Stockholm: Regeringskansliet; 2008. 2008:26 [citerad 2023-02-22]. Hämtad från

<https://www.regeringen.se/globalassets/regeringen/dokument/socialdepartementet/funktionshinder/konvention-om-rattigheter-for-personer-med-funktionshinder-a4-webboptimerad.pdf>

33. Stewart D, Rigby P, Law M, Cooper B, Strong S, The person-environment-occupation model: A transactional model of occupational performance. *Can J Occup Ther* 1996 April;63(1): 9-23.
34. Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade (1993:387) [Internet]. Stockholm: Socialdepartementet [citerad 2023-02-21]. Hämtad från https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-1993387-om-stod-och-service-till-vissa_sfs-1993-387
35. Socialtjänstlagen (2001:453) [Internet]. Stockholm: Socialdepartementet [citerad 2023-02-21] Hämtad från https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/socialtjanstlag-2001453_sfs-2001-453
36. Nyman H, Bartfai A. *Klinisk neuropsykologi*. 2 rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014
37. Håkansson C, Ahlberg G Jr. Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scand J Occup Ther*. 2017 Jan;24(1):10-17
38. Håkansson C, Ahlberg G Jr. Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scand J Occup Ther*. 2018;25(4): 27-87.

