



SAHLGRENKA AKADEMIN

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP
OCH FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI**

PERSONERS UPPLEVELSE AV MENINGSFULLA AKTIVITETERS PÅVERKAN VID LÅNGVARIG SMÄRTA

En kvalitativ litteraturstudie

Amanda Jivsäter & Helena Lunde Wetterström

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2023
Handledare:	Ann-Charlotte, Lindström Leg. arbetsterapeut MSc
Examinator:	Annikki, Arola Leg. arbetsterapeut + Med Dr

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2023
Handledare:	Ann-Charlotte, Lindström Leg. arbetsterapeut MSc
Examinator:	Annikki, Arola Leg. arbetsterapeut + Med Dr
Sökord:	Kronisk smärta, delaktighet, arbetsterapi

Bakgrund	Arbetsterapeuter fokuserar i sitt arbete på aktivitet och görande och en aktivitet kan ha olika mening och betydelse beroende på person och sammanhang. En tidigare meningsfull aktivitet kan plötsligt ge upphov till känslor av tomhet och förlorar sin mening i ett annat livsskede. Miljömässiga krav och begränsningar ger stor inverkan på en persons vanor och roller där kraven vid vissa fall kan bli för stora och leda till hopplöshetskänsla. En persons smärtupplevelse medför utmaningar i det dagliga livet, begränsar delaktighet samt försämrar den allmänna livskvaliteten. Forskning har visat att mer än 30% av världens befolkning är drabbade av långvarig smärta. Inom primärvård och specialistvård finns tydliga brister och behandlingen av patienter med långvarig smärta skiljer sig regioner emellan. Vad som också beskrivs är bristande helhetsperspektiv och dåligt engagemang hos vårdgivare. Vid testsökningar inom området fann författarna ingen gemensam sammanställning över forskningsläget. Därför hoppas författarna att denna litteraturstudie ska bidra med ökad medvetenhet och kunskap kring arbetsterapeuters arbetssätt för personer med långvarig smärta.
Syfte	Syftet med studien är att utifrån den vetenskapliga litteraturen kartlägga hur meningsfulla aktiviteter påverkas hos vuxna personer med långvarig smärta.
Metod	En kvalitativ litteraturöversikt med utgångspunkt av induktiv ansats. Data har analyserats systematiskt utifrån Forsberg och Wengströms struktur för innehållsanalys.
Resultat	Resultatet grundade sig på tio kvalitativa artiklar som sammanställdes och presenterades genom fyra kategorier som tillsammans bildade ett tema. Utifrån artiklarna identifierades vuxna personers olika upplevelser av hur meningsfulla aktiviteter har påverkats av långvarig smärta. Både positiva och negativa upplevelser har identifierats genom kategorierna <i>Förlusten av meningsfulla aktiviteter, glädjens påverkan i meningsfulla aktiviteter, självständighet trots smärta är meningsfullt och upplevelser av delaktighet</i> . Kategorierna sammanfattas i temat <i>Olika dimensioner i upplevelsen av meningsfulla aktiviteter</i> .
Slutsats	Mening och sammanhang spelar stor roll hos personer med långvarig smärta. Att leva med detta tillstånd är en stor utmaning och medför många begränsningar. Den sociala aspekten och sammanhanget de tillhör kommer att spela en betydande roll för hur utfallet av det nya livet blir.

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:	Ann-Charlotte Lindström Leg. arbetsterapeut MSc
Examiner:	Annikki, Arola Leg. arbetsterapeut + Med Dr
Keyword:	Chronic pain, participation, occupational therapy

Background	Occupational therapists focus their work on activity and doing, and an activity can have different meaning and significance depending on person and context. A previously meaningful activity can suddenly give rise to feelings of emptiness and loss of meaning in another life stage. Environmental demands and restrictions have a great impact on a person's habits and roles, where the demands can, in some cases, become too great and lead to feelings of hopelessness. A person's pain experience brings challenges in daily life, limits participation and impairs the general quality of life. Research has shown that more than 30% of the world's population is affected by chronic pain. Within primary care and specialist care, there are clear shortcomings and the treatment of patients with long-term pain differs between regions. What is also described is a lack of holistic perspective and poor commitment on the part of care providers. In test searches in the field, the authors found no common summary of research status. Therefore, the authors hope that this literature study will contribute to increased awareness and knowledge about occupational therapists' working methods for people with long-term pain.
Aim	The purpose of the study is to map, based on scientific literature, how meaningful activities are affected in adults with long-term pain.
Method	A qualitative literature review with an inductive approach. The data has been analyzed systematically based on Forsberg and Wengström's structure for content analysis.
Result:	The result was based on ten qualitative articles that were compiled and presented through four categories that together formed one theme. Based on the articles, adults' different experiences of how meaningful activities have been affected by long-term pain were identified. Both positive and negative experiences have been identified through the categories: <i>Loss of meaningful activities</i> , <i>the impact of joy in meaningful activities</i> , <i>independence despite pain is meaningful</i> and <i>experiences of participation</i> . The categories are summarized in the theme <i>Different dimensions in the experience of meaningful activities</i> .
Conclusion	Meaning and context play a big role for people with chronic pain. Living with this condition is a big challenge and brings many limitations. The social aspect and context they belong to will play a significant role in the outcome of their new life.

Innehållsförteckning

Bakgrund	4
Syfte	6
Metod	7
Urval.....	7
Datainsamling.....	7
Kvalitetsgranskning.....	10
Databearbetning	11
Etiskt övervägande	12
Resultat.....	14
Olika dimensioner i upplevelsen av meningsfulla aktiviteter.....	14
Förlusten av meningsfulla aktiviteter.....	14
Glädjens påverkan i meningsfulla aktiviteter.....	15
Självständighet är meningsfullt trots smärta.....	16
Upplevelser av delaktighet.....	17
Diskussion	18
Resultatdiskussion.....	18
Metoddiskussion.....	20
Slutsats	21
Referenser.....	23

Bilaga 1 - Översikt av kvalitetsgranskning

Bakgrund

Arbetsterapeuter fokuserar på aktivitet och görande som enligt den arbetsterapeutiska begreppsmodellen *The value and meaning in occupations* (ValMO) (1) kan betraktas ur olika perspektiv och ett av dessa är relaterat till mening. Aktivitetens mening kan ha olika betydelse och uppfattas olika beroende på person och sammanhang. En aktivitets mening för individen kan förändras beroende på var i livet personen befinner sig och därför upplevs meningen med aktiviteten som en dynamisk process genom livet (1). Alltså kan en tidigare meningsfull aktivitet plötsligt ge upphov till känslor av tomhet och en förlust av mening i ett annat livsskede. Upplevelsen av mening i aktivitet bidrar till hälsa och hur en individ uppfattar meningen i aktiviteten kan i sin tur bidra med förståelse för aktivitetens möjligheter. Beroende på vilket sammanhang personen befinner sig i kan omgivningen både stimulera och uppmuntra till ytterligare mening i aktivitet, och i motsats till detta även begränsa personen (1). Miljömässiga krav och begränsningar ger stor inverkan på en persons vanor och roller och för personer med långvarig smärta kan kraven i förhållande till kapacitet bli för höga och det kan leda till en hopplöshetskänsla (2). Arbetsterapeuten har ett unikt sätt att se på aktivitet och kan genom sitt aktivitetsfokuserade perspektiv stötta personer med långvarig smärta (3).

En persons smärtupplevelse medför utmaningar i det dagliga livet, begränsar delaktighet i aktivitet samt försämrar den allmänna livskvaliteten (4). Smärta påverkar både personens arbetsliv och det sociala livet och enligt Cohen, Vase och Hooten (5) är mer än 30% av världens befolkning drabbade. Smärta kan antingen betraktas som en individuell eller subjektiv upplevelse och det finns inget säkert sätt att mäta eller jämföra personers uppfattningar av smärta (6). Smärta kan antingen pågå under långa eller korta perioder i livet med olika orsaker till att det uppstår och benämns som antingen akut eller långvarig. Akut smärta är någonting alla människor upplever någon gång under sin livstid och är en direkt varningssignal som talar om att eventuella hot eller skador finns (6). Smärta klassificeras som långvarig om den har pågått längre än tre till sex månader (7). Långvarig smärta är komplext och kan ha flera orsaker till uppkomst och därför finns ingen fastställd definition utifrån International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) (7).

Det finns en risk att långvarig smärta kan påverka personers sociala samspel och därmed att de förlorar sin tidigare roll i sammanhanget (8). Att ingå i en roll och att känna sig delaktig är betydelsefullt för en persons välbefinnande (3). De sociala barriärerna avseende attityder, sociala regler och principer är ett stort hinder för personer med långvarig smärta och minskar tillgången till roller för målgruppen. Avsaknad av roller har visat sig vara mer psykosocialt skadligt än ett överflöd av roller (8). Långvarig smärta under en längre period kan även medföra fysiska besvär som exempelvis nedsatt immunförsvar. Andra negativa konsekvenser långvarig smärta kan medföra är sämre sömn, minnesproblematik och svårigheter vid inläring. Detta kan vara orsaken till att personens vardagliga aktiviteter påverkas (9). Andra tillstånd som oro, depression samt problem med hjärta och kärl kan även förekomma hos personer med långvarig smärta (10). Oro och depression kan i sin tur leda till nedsatt förmåga att hantera aktiviteter i vardagen (11). Forskning har visat att obehandlad långvarig smärta kan ge stor påverkan i en persons dagliga liv och skapa onödigt psykiskt och fysiskt lidande (12).

Arbetsterapeuter erhåller ett brett utbud av interventioner för långvarig smärta och besitter kunskap för att hantera komplexiteten av smärta (13). Smärta kan vara en stor bidragande orsak till att personer inte har förmåga eller ork att utföra de aktiviteter de själva vill göra (14). Konsekvenserna av att leva med långvarig smärta kan leda till isolering där livskvaliteten försämras i det långa loppet (16). Studier har även visat att genom engagemang i olika aktiviteter kan smärtupplevelsen bearbetas samt förändra faktorer som är betydande för smärtupplevelsen (15,16).

Ett nationellt vårdförlopp för långvarig smärta beskriver att det är viktigt att personer med smärta får information och möjlighet till delaktighet i vårdförloppet eftersom denne har störst kunskap i sin individuella smärta, hur den ter sig och vilka förväntningar och resurser som finns (17). I rehabiliteringen för personer med långvarig smärta arbetar ett multimodalt team kring personen med riktade teaminsatser från utbildad hälso- och sjukvårdspersonal. Där fokuserar de på fysisk aktivitet och förmåga och psykologiska samt sociala följder av långvarig smärta. Rehabiliteringen fokuserar även på personens resurser och begränsningar för återgång till arbete eller skola. Om inte det fungerar fokuserar rehabiliteringen på att personen ska ha en tillfredsställande vardag trots sina begränsningar (17).

Inom primärvården och inom den specialiserade vården finns brister och stora skillnader mellan regioner i behandlingen av patienter med långvarig smärta (17). Det som framkommer i materialet är personernas upplevelser av vilka brister som finns inom vårdförloppet angående behandlingen av långvarig smärta. Det som också beskrivs är ett bristande helhetsperspektiv och dåligt engagemang hos vårdgivaren. Det nämns även upplevelsen av att ha fått felaktig behandling och att ha blivit sjukskriven i ett tidigt skede i stället för att erhålla adekvat rehabilitering och behandling. Slutligen beskriver personerna ett saknat samarbete mellan vårdgivarna (17).

Tidigare forskning (18) har visat att ångest, känslor och erfarenheter av smärta kan påverka smärtupplevelsen. Något som har visat sig vara framgångsrikt i att dämpa upplevelsen av smärta är bland annat lugnande musik och umgänge med nära och kära (18). Vid testsökningar inom området fann författarna ingen tidigare gemensam sammanställning över forskningsläget inom ämnet, därav saknas förståelsen för hur långvarig smärta påverkar patientens upplevelser av meningsfulla aktiviteter. Författarna vill med denna litteraturstudie bidra med ökad kunskap och medvetenhet kring hur meningsfulla aktiviteter påverkas hos vuxna personer med långvarig smärta, samt stötta arbetsterapeuter inom området och underlätta val av behandlingsmetod.

Syfte

Syftet med studien är att utifrån den vetenskapliga litteraturen kartlägga hur meningsfulla aktiviteter påverkas hos vuxna personer med långvarig smärta.

Metod

Då syftet var att utifrån den vetenskapliga litteraturen kartlägga hur meningsfulla aktiviteter påverkas hos personer med långvarig smärta valdes kvalitativ litteraturstudie med induktiv ansats (19). Detta för att, med utgång från kvalitativa vetenskapliga artiklar, undersöka individens upplevelse av meningsfulla aktiviteter vid långvarig smärta. Utifrån valt syfte samt problemformulering gjordes en systematisk litteraturstudie enligt Forsberg och Wengström (19). Kvalitativa artiklar enligt Forsberg och Wengström beskriver individens upplevelse av olika sammanhang.

Urval

Eftersom författarna valde att fokusera på upplevelser och erfarenheter inkluderades enbart kvalitativa artiklar med fokus på meningsfulla aktiviteter. Publicerade originalartiklar som blivit peer reviewed inkluderades för att öka tillförlitligheten till resultatet. Personer i vuxen ålder, 18 år och uppåt, med långvarig smärta inkluderades. Artiklarna som valdes ut hade ingen begränsning i publiceringsår då författarna ville få med så mycket information som möjligt utifrån inklusionskriterierna. Population, Exposure, Outcome (PEO) (20) användes för att avgränsa forskningsfrågan: Utifrån litteraturen, Hur påverkas vuxna personers meningsfulla aktiviteter av smärta? (se Tabell 1). Detta utgjorde grunden för urval samt sökstrategi. Avgränsning med hjälp av PEO (20) användes även för att säkerställa att inklusionskriterierna svarade till syftet.

Tabell 1. Struktur av forskningsfrågan enligt PEO (20)

Population	Personer med långvarig smärta
Exposure	Kartläggning av patienters upplevelse av meningsfulla aktiviteter vid långvarig smärta
Outcome	Upplevelser av meningsfulla aktiviteter

Datansamling

Datansamling genomfördes stegvis med stöd från Karolinska institutets systematiska litteraturöversikt (20). För att få fram nyckelartiklar och bilda en uppfattning om sökfältet och ytterligare sökord genomfördes en initial testsökning. Båda författarna gjorde separata fritextsökningar utifrån Forsberg och Wengström (19). Vid testsökningen användes sökord som relaterar till forskningsfrågan och breddades med hjälp av ämnesordlistor som Svenska Mesh. Vid testsökning användes sökord som *Occupational Therapy, chronic pain* och *experience* vilket resulterade i tusentals träffar, bland annat med fokus på arbetsterapeutiska interventioner som inte svarar till litteraturstudiens forskningsfråga och syfte. Några artiklar av intresse framkom dock ur denna sökning vid genomsökning av första sidan av sökträffar. Artiklarna söktes igenom efter relevanta nyckelord för att kunna utföra en smalare sökning.

Nyckelord som framkom ur denna sökning var *occupational performance, occupational engagement, long-lasting pain, musculoskeletal pain, long-term pain, emotions, coping* och *the lived experience*. Dessa nyckelord användes sedan vid de strukturerade sökningarna. Strukturerade sökningar genomfördes i databaserna Pubmed och Cinahl som innehåller forskning inom medicin och psykologi (19). Databaserna valdes utifrån intresse för området som studerades. Forsberg och Wengström (19) rekommenderar en strukturerad granskningsmall. Därför valde författarna granskningsmallen *statens beredning för medicinsk och social utredning* (SBU) (21). Vid de strukturerade sökningarna användes booleska operatorer såsom OR för att bredda sökningen med hjälp av synonymer och AND för att begränsa och specificera sökningen till valt ämnesområde (20). Frassökning tillämpades med syfte att avgränsa sökningen ytterligare. De strukturerade sökningar redovisas vidare i Tabell 2 nedan.

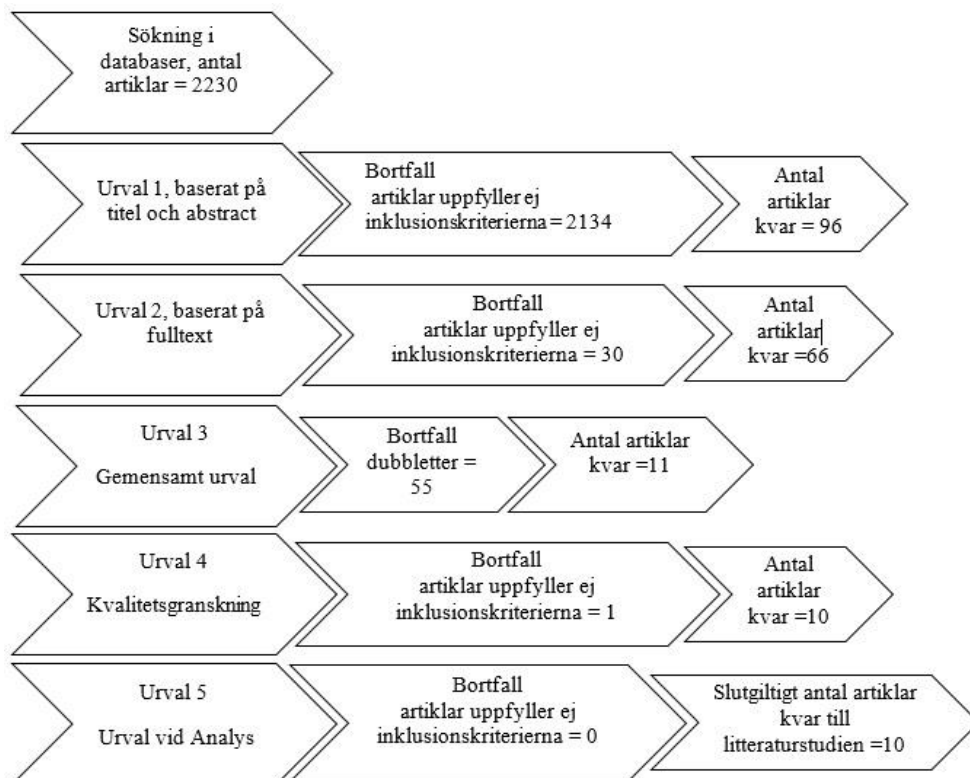
Tabell 2. tabell över databassökningar som resulterade i artiklar till urvalet

Databas	Sökord	Datum	Antal träffar
Pubmed	((Occupational therapy OR occupational performance OR occupational engagement) AND (chronic pain OR long-term pain OR long-lasting pain OR musculoskeletal pain)) AND (experience OR emotions OR the lived experience)	2023-03-27	844
Cinahl	((Occupational therapy OR occupational performance OR occupational engagement) AND (chronic pain OR long-term pain OR long-lasting pain OR musculoskeletal pain)) AND (experience OR emotions OR the lived experience)	2023-03-28	51
Pubmed	((occupational performance OR occupational engagement) AND ("chronic pain" OR "long-term pain" OR "long-lasting pain" OR "musculoskeletal pain")) AND (experience OR emotions OR the lived experience)	2023-03-28	221
Pubmed	((("occupation" OR occupational performance OR occupational engagement) AND ("chronic pain" OR "long-term pain" OR "long-lasting pain" OR "musculoskeletal pain")) AND (experience OR emotions OR the lived experience)	2023-03-29	257
Cinahl	((Occupational performance OR occupational engagement) AND ("chronic pain" OR "long-term pain" OR "long-lasting pain" OR "musculoskeletal pain")) AND (experience OR emotions OR the lived experience)	2023-03-28	14
Cinahl	((Occupational performance OR occupational engagement) AND ("chronic pain" OR "long-term pain" OR "long-lasting pain" OR "musculoskeletal pain")) AND (experience OR Coping OR emotions OR the lived experience)	2023-03-28	19

Cinahl	((("occupation" OR occupational performance OR occupational engagement) AND ("chronic pain" OR "long-term pain" OR "long-lasting pain" OR "musculoskeletal pain")) AND (experience OR emotions OR the lived experience))	2023-03-29	33
Cinahl	((("occupation" OR occupational performance OR occupational engagement) AND ("chronic pain" OR "long-term pain" OR "long-lasting pain" OR "musculoskeletal pain")) AND (experience OR coping OR emotions OR the lived experience))	2023-03-29	42
Pubmed	((("occupation" OR occupational performance OR occupational engagement) AND ("chronic pain" OR "long-term pain" OR "long-lasting pain" OR "musculoskeletal pain")) AND (experience OR coping OR emotions OR the lived experience))	2023-03-29	286

Databas	Sökord	Datum	Antal träffar
Pubmed	((("occupation" OR occupational performance OR occupational engagement) AND ("chronic pain" OR "long-term pain" OR "long-lasting pain" OR musculoskeletal pain)) AND (experience OR coping OR emotions OR the lived experience))	2023-03-29	424
Cinahl	((("occupation" OR occupational performance OR occupational engagement) AND ("chronic pain" OR "long-term pain" OR "long-lasting pain" OR musculoskeletal pain)) AND (experience OR coping OR emotions OR the lived experience))	2023-03-29	52
		Totalt	2230

Efter urvalsgranskning i fem steg togs de slutgiltiga resultatartiklarna fram. Urvalsprocessen redovisas nedan i figur 1.



Figur 1. Flödesschema över urval av artiklar

Kvalitetsgranskning

Efter urval tre fanns elva kvarvarande artiklar. Dessa kvalitetsgranskades, med risk för bias, separat av båda författarna med stöd från SBU (21). Granskningsmallen bestod av 21 frågor med tillhörande svarsalternativ "ja, nej, oklart och ej tillämpligt". Mallen berör artiklarnas syfte, urval, datainsamling, analys samt resultat. Granskningsmallen innehöll frågor om artikelförfattarnas förståelse, etiska aspekter och studiens överförbarhet. Författarna valde till en början att utföra kvalitetsgranskningen separat som sedan följdes upp genom jämförelse av varandras bedömningar. Detta för att kunna fatta beslut kring artiklarnas kvalitet utifrån tre kvalitetsnivåer: låg, medelhög och hög. Granskningen redovisas i tabell 3.

Tabell 3 Sammanställning av slutgiltigt urval av artiklar till studiens underlag

Författare och referens	Syfte och metod	Kontext	Kvalitetsgradering
Fisher, G. S., Emerson, L., Firpo, C., Ptak, J., Wonn, J., & Bartolacci, G. 2007 (22)	Syfte: Att utforska upplevelsen av att leva med kronisk smärta Metod: Kvalitativ intervjustudie	USA	Medelhög
Silvestri, J. L., Lawson, S., & Sadowsky, C. 2022 (23)	Syfte: Att beskriva den levda upplevelsen av axelsmärta hos ett urval av individer som använder manuella rullstolar som sitt primära sätt att röra sig efter en SCI som resulterar i paraplegi. Metod: Kvalitativ intervjustudie	USA	Hög
Satink T, Winding K & Jonsson H. 2004 (24)	Syfte: Att utforska och förstå hur livet med kronisk ländryggssmärta påverkade motiven för aktivitetsutförande Metod: Kvalitativ intervjustudie	Nederländerna	Hög
Karlsson L, Gerdle B, Takala E-P, Andersson G & Larsson B. 2018 (25)	Syfte: Att beskriva hur patienter med kronisk smärta upplever fysisk aktivitet och träning (PA&E) Metod: Kvalitativ intervjustudie	Sverige	Hög
Keponen R & Kielhofer G. 2006 (26)	Syfte: Att identifiera hur kvinnor upplevde sitt deltagande i aktivitet och att upptäcka vilken mening dessa kvinnor fann i aktivitet Metod: Kvalitativ intervjustudie	Finland	Hög
Persson D, Andersson I, Eklund M. 2011 (27)	Syfte: Att undersöka hur personer med kronisk smärta upplever sitt dagliga görande, med särskilt fokus på eventuell anpassning till smärta och förändrade livsvillkor för att klara smärta och bibehålla välbefinnandet Metod: Kvalitativ intervjustudie	Sverige	Medelhög
de Vries. J H, Brouwer. S, Groothoff. J W, Geertzen. J H B & Reneman. M F. 2011 (28)	Syfte: Att utforska motiven för personer med kronisk smärta i termer av varför de stannar på jobbet trots smärta, och framgångsfaktorerna för att fortsätta arbeta. Metod: Kvalitativ intervjustudie	Nederländerna	Hög
Aegler B & Satink T. 2009 (29)	Syfte: Att utforska hur personer med kronisk smärta upplevde deras aktivitetsutförande Metod: Kvalitativ intervjustudie	Schweiz	Hög
McCarthy, K., Chamberlain, M., Chinn, M., Pineda, J., Santiago, C., Spitzer, J., & Tran, P. 2021 (30)	Syfte: Att utforska de levda erfarenheterna av studenter med kronisk smärta för att få en bättre förståelse för den unika inverkan av kronisk smärta på socialt deltagande ur deltagarnas perspektiv Metod: Kvalitativ intervjustudie	USA	Hög
Borell L, Asaba E, Rosenberg L, Schult M-L, Townsend E. 2006 (31)	Syfte: Att utöka förståelsen för delaktighet och dess relation till aktivitet Metod: Kvalitativ intervjustudie	Sverige	Hög

Databearbetning

Efter kvalitetsgranskningen fortsatte författarna med analys av artiklarna. Analys av data har skett systematiskt utifrån Forsberg och Wengströms (19) struktur för innehållsanalys. Detta

gjordes för att urskilja olika teman som fyller syftet. Innehållsanalys innebär identifiering av meningsbärande innehåll, kodning och senare kategorisering utifrån likheter och skillnader som mynnar ut i ett resultat (19). Författarna påbörjade analysen genom att separat läsa igenom de artiklar som tagit sig vidare från kvalitetsgranskningen. I nästa steg plockade författarna enskilt ut citat och andra intressanta ämnen att lyfta från artiklarna, som ansågs vara meningsbärande enheter, och jämförde sedan varandras material. Därefter valdes meningsbärande enheter ut gemensamt av författarna. De meningsbärande enheterna kodades sedan utifrån dess innehåll. Koderna gjordes sedan om till kategorier. Utifrån kategorierna identifierade författarna i nästa steg ett eller flera teman som sammanförde kategorierna. Kategorierna mynnade ut i ett tema och temat placerades som huvudrubrik till kategorierna. Utdrag från analysprocessen visas i tabell 4.

Tabell 4 Utdrag från analysprocessen

Meningsenhet	Kod	Kategori	Tema
"I love the outdoors, I love to garden, which I can't do anymore. I love to bike . . . and I can't do that anymore."	Aktiviteter går förlorade på grund av smärtan.	Förlusten av meningsfulla aktiviteter	Olika dimensioner i upplevelsen av meningsfulla aktiviteter
"Shooting pool and bowling though, I really enjoyed. I tried both of these activities from a wheelchair and they both hurt like hell. There was no joy outside of the original anticipation. Once I took my first shot and felt that pain, the joy was gone."	Utfört tidigare glädjefyllda meningsfulla aktiviteter som nu ger minskad glädje på grund av smärta.	Glädjens påverkan av meningsfulla aktiviteter	Olika dimensioner i upplevelsen av meningsfulla aktiviteter
The architect said, "I definitely feel better when I'm feeling I'm accomplishing something, doing something meaningful, fulfilling [my] potential."	Ökat välmående vid uppnådd självständighet	Självständighet trots smärta är meningsfullt	Olika dimensioner i upplevelsen av meningsfulla aktiviteter
"...with my friends I don't feel that I am participating. So now I am not, I mean, I'm not welcome. One time I said to them that my illness isn't contagious."	Känner sig inte delaktig bland sina vänner.	Upplevelser av delaktighet	Olika dimensioner i upplevelsen av meningsfulla aktiviteter

Etiskt övervägande

Studien har enbart inkluderat vetenskapliga artiklar som genomgått granskning och blivit godkänd av en etisk kommitté i enlighet med kriterier för genomförande av systematisk litteraturstudie. För att undvika ett riktat eller oetiskt resultat bör både positiva och negativa fynd redovisas (19). Båda författarna har haft ett öppet förhållningssätt utan egna värderingar

i urvalet av artiklar. Författarna har noggrant följt inklusionskriterierna och ingen av författarna har tidigare självupplevda erfarenheter av långvarig smärta. En av författarna har jobbat inom vård och omsorg där målgruppen har förekommit och båda författarna har kommit i kontakt med denna typ av patienter genom Verksamhetsförlagd utbildning. Kunskapen ansågs därför vara på en relativt gemensam nivå vid starten av arbetet med studien.

Resultat

Resultatet av analysen presenteras utifrån temat: *Olika dimensioner i upplevelsen av meningsfulla aktiviteter* som belyser de olika dimensioner som framkom i upplevelsen av meningsfulla aktiviteter. Resultatet presenteras med tillhörande citat från några av deltagarna. Artiklarna kommer från Sverige (25, 27, 31), USA (22–23, 30), Nederländerna (24, 28), Schweiz (29) och Finland (26) och är publicerade mellan 2004–2022. Samtliga artiklar berör upplevelser av långvarig smärta i meningsfulla aktiviteter.

Olika dimensioner i upplevelsen av meningsfulla aktiviteter

Deltagarna beskrev olika dimensioner i upplevelsen av meningsfulla aktiviteter i termer av förlust, påverkan på deras glädje och självständighet och även delaktighet. Upplevelserna kunde vara både positiva och negativa, men samtliga berörde meningsfulla aktiviteter. Ur dessa olika upplevelser framkom fyra kategorier: *Förlusten av meningsfulla aktiviteter, glädjens påverkan i meningsfulla aktiviteter, självständighet är meningsfullt trots smärta och upplevelser av delaktighet.*

Förlusten av meningsfulla aktiviteter

Personer med långvarig smärta har beskrivit att detta tillstånd inneburit en stor livsförändring och innebörden av detta har varit att många av deras tidigare meningsfulla aktiviteter gått förlorade (22–26). Förlusten av meningsfulla aktiviteter påverkade deras liv på olika plan, bland annat i aktivitetsutförandet, prestationen, relationen med andra människor samt livstillfredsställelsen (22–26). Detta påverkade inte enstaka dagar utan det gav inverkan på hela livet. För vissa kunde smärtan ta över i så stor utsträckning att deltagarna inte ens kom ur sängen för att ta sig till jobbet (22). Tröttheten beskrevs som den främsta anledningen till att de inte kom upp på morgonen. Trötthetskänslan påverkade dem genom hela dagen och var orsaken till att motivationen för att utföra egenupplevda meningsfulla aktiviteter försvann. En annan deltagare beskrev förlusten av sina meningsfulla aktiviteter så här:

“I love the outdoors, I love to garden, which I can’t do anymore. I love to bike . . . and I can’t do that anymore.” (22, s.297)

Oavsett hur mycket de uppskattade att utföra de aktiviteter som tidigare varit meningsfulla fanns det inget sätt för dem att genomföra dem på i nuläget, smärtan gjorde sig konstant påmind och till slut orkade de inte mer. Detta medförde att många av deltagarna tvingades ge upp många av de aktiviteter som tidigare aldrig hade varit en utmaning för dem (22). Vissa deltagare upplevde att dagarna blev långa och tråkiga och de upplevde sig själva som ointressanta om de inte fick möjligheten att delta i de aktiviteter som för dem var meningsfulla (25). En del menade även att förmågan att hantera den fysiska smärtan fanns men den största påverkan som smärtan orsakade var de meningsfulla aktiviteter deltagarna inte längre kunde utföra eller delta i (24). En annan deltagare återgav känslan av att inte längre kunna utföra sitt arbete så här:

“I like to waitress, I used to do that part-time, and it was a lot of fun, [but] I had to give it up.” (22, s. 297)

Här beskrivs känslan av hur deltagaren fann mening i sitt deltidsarbete och insikten i att tvingas ge upp arbetet på grund av smärtan. Den sociala aspekten var någonting som beskrevs

vara viktig där kollegor eller andra närstående personer spelade en viktig roll för de som lider av långvarig smärta (24–25,27). En del blev mer känslomässigt beroende av den närmaste familjen där vänner i stället uteslöts mer och mer (22). För många drabbade av långvarig smärta beskrevs därför arbetet vara en plats för återhämtning där den mentala och fysiska hälsan ökade (28). För dem som varken hade kollegor eller familj var känslan av utanförskap och ensamhet påtaglig där framför allt meningsfulla aktiviteter i form av lunchraster, vardagliga konversationer eller att ta en öl efter jobbet gick förlorade (27). En annan utmanande aspekt i deltagarnas liv var att även om de utförde meningsfulla aktiviteter gemensamt med andra fann de ingen njutning i att vara där (23–24). Detta kunde i slutändan leda till att meningsfulla aktiviteter undveks helt och hållet (23–24).

Glädjens påverkan i meningsfulla aktiviteter

Smärta har visat hur deltagarnas glädje och engagemang i aktivitet har påverkats i flera avseenden (23–24). Andra aspekter som också påverkade deltagarna med långvarig smärta var relationen med omgivningen och det fysiska och psykiska välmåendet (22). Det kunde utspela sig i form av utmaningar i att delta i aktivitet, att utförandet begränsats eller till och med att de inte kunde delta i aktiviteterna alls. Det går inte att ta till sig sin omgivning när smärtan är där och konstant irriterar. Detta innebar att smärtan styrde dem i de sociala sammanhang de ingick i och de kunde därför inte finna glädje att befinna sig i sammanhanget (23–24). När smärtan gör sig påmind försvinner glädjen till att utföra aktiviteter (22–24,29). När känslan av glädje försvinner uppstår även känslomässig besvikelse och insikten om begränsningen i utförandet av tidigare glädjefyllda aktiviteter (24) En deltagare berättade hur glädjen till aktiviteter som tidigare varit glädjefyllda försvann när smärtan dominerade:

“Shooting pool and bowling though, I really enjoyed. I tried both of these activities from a wheelchair and they both hurt like hell. There was no joy outside of the original anticipation. Once I took my first shot and felt that pain, the joy was gone.” (23, s.5)

Vidare beskrevs deltagarnas medvetenhet kring valet av aktiviteter att utföra där de diskuterade med sig själva kring vilken aktivitet de skulle välja och hur de kunde anpassa aktiviteten för att konsekvenserna skulle bli så få som möjligt för dem i efterhand (22,24,26,30). Detta resulterade ändå i att de tvingades utföra flera av aktiviteterna för andras skull och därav förlorade sina egna glädjefyllda aktiviteter på vägen (24). Vidare förklarade deltagarna att de förstod påföljden av smärtan och det faktum att de utförde allt färre lustfyllda aktiviteter för sin egen skull. Detta visar på effekten av vad smärtan orsakar och upplevelsen av hur livet gått förlorat på grund av ett långvarigt smärttillstånd. Deltagarna upplevde även att omgivningen omkring dem drog sig undan mer och mer (24,31). De menade även att de själva aktivt valde att minska ned sitt sociala nätverk med nödvändighet för vad de själva klarar av, men de hade även hopp om att med minskat socialt umgänge skulle smärtan bli mindre (24). Det var inte enbart det sociala livet som påverkade smärtgraden utan det var glädjen till att ens utföra sina dagliga aktiviteter som försvann. En deltagare upplevde förlusten så här:

“Really, when I feel pain I cannot enjoy the taste of food, enjoy music, or have fun in a restaurant.... Pain really disturbs my life.” (24, s. 147)

Detta ledde till att deltagarna började förlika sig med tanken på att smärtan skulle vara en del av deras liv. En deltagare från en annan studie beskrev hur denne har hittat glädjen i att laga enklare maträtter för aktiviteten var någonting som den personen fann glädje i att göra trots att smärtan fanns där (29). Några av deltagarna valde att utföra glädjefyllda aktiviteter medan smärtan inte var lika intensiv men detta ledde till att de ändrade sitt aktivitetsmönster och kunde endast finna glädje när intensiteten av smärtan var lägre (30). Deltagarna menade att aktiviteterna inte hade upplevts glädjefyllda om de utfört dem med smärta. Känslan var därför att de likaväl kunde låta bli att utföra aktiviteten så länge de hade smärta. De valde därför att genomföra de aktiviteter som endast gav dem en lägre grad av smärta för att på något sätt kunna finna glädje i att utföra aktiviteter (29–30).

Självständighet är meningsfullt trots smärta

Personer med långvarig smärta upplevde känslan av självständighet som en viktig del i utförandet av meningsfulla aktiviteter, att faktiskt ha uppnått någonting trots smärtan (22–23, 25–26, 28). Att engagera sig i en meningsfull aktivitet ledde till känslor av frihet och autonomi när deltagarna upplevde att de kunde fatta egna beslut (25). Andra upplevde också ökad självrespekt och stolthet i att klara av att vara självständiga i sina meningsfulla aktiviteter trots smärta (28). En av deltagarna beskrev sin upplevelse så här:

“I definitely feel better when I’m feeling I’m accomplishing something, doing something meaningful, fulfilling [my] potential.” (22, s. 298)

Deltagarna berättade om många små saker i vardagen som gav dem en känsla av att lyckas (22–23, 25–26, 28). Det handlade bland annat om att de hittade aktiviteter i vardagen som var anpassade efter den aktivitetsnivå de ligger på nu. Det gav dem en känsla av att vara självständig i aktiviteter de själva valt att utföra. Hos de deltagare som lyckats uppnå självständighet trots smärta uttrycktes en viss positivitet i form av frihetskänslor i sitt annars begränsade liv med smärta (26). Att kunna utföra dagliga aktiviteter självständigt ökade deltagarnas självrespekt, självförtroende och en känsla av att tillhöra samhället (28). Det fanns också deltagare som hade negativa upplevelser där de kände känslor av misslyckande när de inte uppnådde självständighet vid utförandet av sina meningsfulla aktiviteter. Att kunna utföra en meningsfull aktivitet sågs som en viktig del av deltagarnas identitet och när aktiviteten inte var genomförbar ledde detta till ångest för deltagarna (25). En deltagare beskrev förlusten av sin självständighet så här:

“I love to go out [but] I can’t drive anymore . . . that freedom was taken away from me, because of my illness, and I resent it, I really do, I resent that I have to ask everybody [to drive].” (22, s.296)

Deltagarna beskrev känslan av förlorad självständighet i form av ett missnöje kring att vara beroende av andra när de själva tidigare hade haft en aktiv roll i att finnas där för andra. Trots den starka känslan av att inte vilja vara beroende av andra kom de till insikt med att de var i behov av andras hjälp för att överhuvudtaget kunna utföra sina dagliga aktiviteter (22). Deltagarna beskrev förlorad självständighet i aktiviteter som var viktiga för dem med känslor av uppgivenhet och sorg (25). De kände även att självständigheten togs ifrån dem genom att de nu var bundna till sitt hem och inte hade möjligheten att välja tillfälle att lämna sitt hem

och utföra lustfyllda aktiviteter (25). De upplevdes vara tillbakahållna på grund av sin smärta.

Upplevelser av delaktighet

Upplevelser av delaktighet i meningsfulla aktiviteter var en återkommande kategori i studien. Social gemenskap var en viktig del av deltagarnas liv (22, 24–27, 30–31). Hur deltagarna upplevde delaktighet, eller avsaknaden av delaktighet i meningsfulla aktiviteter beskrevs på olika sätt. Många av deltagarna beskrev delaktighet i aktiviteter som tidigare varit meningsfulla för dem, som något de gick miste om på grund av smärtan (22–23, 27, 30–31). Andra beskrev det som ett krig mellan deras kroppar och viljan att delta (30). Även känslor av utanförskap beskrevs och en av deltagarna upplevde det så här:

“[...]with my friends I don't feel that I am participating. So now I am not, I mean, I'm not welcome. One time I said to them that my illness isn't contagious.” (31, s.80)

Här beskriver deltagaren ett utanförskap och en känsla av oförståelse för smärtan hos vännerna. Många deltagare beskrev även viljan av att vara delaktig i aktiviteter som de tidigare uppskattat, men som de nu inte klarar av för att smärtan tagit över (22, 27, 30–31). Ett exempel på detta kunde vara att före insjuknandet ha varit den personen som tagit på sig en ledarroll och samlat ihop vänner till sociala sammanhang (31). Efter att deltagarna drabbats av sjukdomen har många vänner dragit sig undan och känslan av att inte ha en tillhörighet i gruppen försvann, vilket ledde till social isolering. I sammanhang där deltagarna kände sig välkomna och där vännerna var förstående fanns däremot inga hinder för delaktighet och känslan av att ha en tillhörighet någonstans fanns (31).

Några av deltagarna hade en mer positiv upplevelse kopplad till delaktighet i de aktiviteter som benämns som meningsfulla för dem (24–28, 30–31). De såg i stället en möjlighet till att ventilera sina problem med andra i sociala sammanhang som var värdefulla för dem och en lättnad i att kunna dela gemensamma erfarenheter med likasinnade (25). Att delta i sociala sammanhang där andra samtalsämnen än deltagarnas smärta diskuterades, upplevdes som en distraktion från smärtan och en källa till ny energi (28). Smärtan blev lättare att hantera när deltagarna kunde dela sina erfarenheter med andra (25). En deltagare beskrev detta så här:

“Everyone has to contribute to society, and I want to do my part. It's nouse just being at home with my back pain, turning my back on society.” (28 s.4)

Några av deltagarna beskrev känslan av att vara en viktig del i samhället genom att ge av sig själv till andra och fylla en viktig funktion, till exempel genom att besöka ensamma äldre som inte har någon annan att prata med (27)

Diskussion

Resultatdiskussion

Resultatet av litteraturstudien svarar till syftet och lyfter personers olika upplevelser av hur långvarig smärta påverkar möjligheten till att utföra, för personen, meningsfulla aktiviteter. Genomgående i studien framkom det att meningsfulla aktiviteter hade olika inverkan beroende på person och sammanhang (22–31).

Den gemensamma nämnaren hos deltagarna var den starka viljan och intresset av att delta i meningsfulla aktiviteter men smärtan begränsar dem och därmed tvingar dem att ändra sitt aktivitetsmönster. Enligt begreppsmodellen ValMO (1) har aktiviteters mening olika betydelser beroende på person och sammanhang. Beroende på i vilket sammanhang personen befinner sig kan omgivningen antingen uppmuntra eller hindra personers vilja att utföra aktiviteter. Utan vare sig vilja eller motivation för att utföra meningsfulla aktiviteter resonerar författarna att smärtan skulle påverka dem i ännu högre grad och ge större inverkan på livet än vad smärtan redan gör. Sammanhanget personen befinner sig i har utifrån litteraturstudiens resultat kommit att spela en stor roll. Personerna har beskrivit att motivation och vilja var något som ökade markant om sammanhanget de befann sig i var tillåtande, där vänner och familj visade förståelse för smärtan. I motsats till detta bidrog sammanhanget till negativa upplevelser vid de tillfällen där sammanhanget eller personerna runtomkring inte visade lika stor acceptans. Författarna ser genom detta att yttre påverkan har stor betydelse för en persons upplevelse av delaktighet i meningsfulla aktiviteter. Utifrån resultatet upplevs det främst som att personerna med långvarig smärta i stor grad besitter stor medvetenhet kring sin smärta och vilken begränsning den medför. Detta är positivt i avseendet att vara medveten kring sina begränsningar kan stötta dem i valet av sammanhang att vara delaktig i. I de fall personerna inte känner av sina begränsningar kan det medföra negativa effekter för dem i form av att de överanstränger sig och smärtan blir värre.

Vid förlusten av meningsfulla aktiviteter, som var en kategori i resultatet, framkom det att livet påverkades på många olika plan. Aktivitetsutförande, relationen med andra människor och livskvaliteten var några aspekter som deltagarna beskrev påverkade dem (22). Resultatet bekräftar även det som tidigare forskning (12) har visat, att långvarig smärta begränsar en persons sociala interaktioner och dagliga aktiviteter samt har en negativ påverkan på personens psykiska och fysiska välmående. En annan studie (32) beskriver att den största påverkan på meningsfulla aktiviteter var den psykiska smärtan över att inte längre kunna delta i meningsfulla aktiviteter. Här återspeglas återigen en persons vilja och motivation till att delta i aktiviteter trots smärta. Den psykiska smärtan som det innebär att förlora ett tidigare aktivitetsmönster har möjligen en större påverkan på motivationen än den fysiska smärtan.

Studien (32) bekräftar även fynden under en kategori i litteraturstudien om upplevelser av delaktighet, där deltagarna beskrev sig som isolerade när de inte längre kunde bjuda hem vänner eller delta i andra meningsfulla aktiviteter. Smärtan påverkade inte enbart deltagarna i sociala sammanhang utan kunde vid vissa tillfällen även hindra dem att utföra aktiviteter som de förväntas utföra i vardagen, exempelvis att arbeta, som är en nödvändig aktivitet att utföra för att kunna försörja sig. Anledningen till att deltagarna hindrades i utförandet var på grund av tröttheten som smärtan orsakade. Som resultat av detta orkade de inte ta sig ur sängen på

morgonen för att arbeta (22). Detta tyder på att smärtupplevelsen är mångdimensionell och att det inte enbart är smärtan i sig som påverkar personen. Det har blivit tydligt när artiklarna har studerats att smärtan även medför annan påverkan på kroppen där flera av deltagarna nämner trötthet. Författarna anser att förmågan att arbeta och försörja sig själv kan ses som ett bevis för att vara självständig och deltagarna såg arbetet som någonting meningsfullt för dem.

Självständighet är meningsfullt trots smärta var en kategori som kom fram i resultatet och något som upplevdes som viktigt för deltagarna. Detta bekräftades även av deltagare i en annan studie (32), där de bland annat beskrev att det var viktigt för dem att klara sig själva så länge som det var möjligt. Att vara självständig var viktigt för deltagarna eftersom känslan av att tillhöra ett sammanhang och ha en aktiv roll i gruppen och bidra till samhället ökade självförtroendet hos dem (28). Författarnas upplevelse är att det för personer med långvarig smärta blir lättare att hantera sin situation i de fall självständigheten kan bibehållas. Deltagarna ville inte vara en börda för andra i sin omgivning. Att ha någonting meningsfullt att göra, inte bara för sig själv utan även för andra kan få personerna att tänka på annat än sin smärta.

Andra aspekter som framkommit utifrån litteraturstudiens resultat är glädjens påverkan till delaktighet i aktivitet. Under denna kategori beskriver deltagarna hur glädjen till meningsfulla aktiviteter försvinner i de stunder då smärtan gör sig konstant påmind (22–24, 29). Detta medförde att deltagarna slutade delta i de aktiviteter som de tidigare funnit glädje i eftersom smärtan gör att glädjen går förlorad. Detta medförde att deltagarna ständigt tvingades göra medvetna val kring vilka av sina meningsfulla aktiviteter de kunde delta i för att påföljderna av deltagandet skulle bli så få som möjligt. Detta visar även på vad deltagare från studien (32) beskriver, att det dagliga livet inte längre medförde glädje på samma sätt som det tidigare har gjort. Smärtan gör att de inte längre kan utföra aktiviteter på samma sätt och upplever sig själva vara en begränsning för andra i stället för en tillgång. Författarna har även sett utifrån resultatet att den sociala gemenskapen var viktig för deltagarna. Deltagarna menade att de kunde känna samhörighet och koppling till andra människor som på något sätt befann sig i liknande situation som de själva gjorde och kunde genom det finna styrka och motivation att fortsätta kämpa (25). Att stärkas och motiveras av andra i sin nära omgivning resonerar vara något positivt då omgivningen kan hjälpa och stötta personen framåt. Den sociala samhörigheten behöver inte gå förlorad på grund av att livssituationen i övrigt har förändrats. Flera av deltagarna fann i stället nya möjligheter och skapade sig själva förutsättningar för att fortsätta kunna delta i sociala sammanhang och inte förlora sina vänner på grund av smärta (30).

Utifrån den sista kategorin som berörde deltagarnas upplevelser av delaktighet såg författarna även att delaktighet och att bidra till samhället var en viktig del i deras liv, där de fick ge av sig själva till andra och känna att de bidrog på något sätt (28). Orsaken till detta var på grund av rädsla för att förlora sitt deltagande i sammanhanget och de försökte därför finna sätt där de bibehöll sin delaktighet och gjorde något bra för samhället. Att leva med långvarig smärta medför stora utmaningar både i arbetssituationer och i privatlivet. Utmaningen hos deltagarna ser författarna ligger i tempot dagens samhälle kräver, både inom arbetslivet och i privatlivet.

Den personal som arbetar kring en person med långvarig smärta ingår i ett multimodalt team där bland annat arbetsterapeuter verkar (17). Författarna ser att vårdens roll blir viktig i

rehabiliteringen i och med sin expertis kring att leva med ett långvarigt smärttillstånd. Det viktigaste i vårdförloppet för personer med långvarig smärta har främst varit delaktigheten kring sin vård (17). Att själv få vara med och forma sin vård ser författarna spelar en stor roll för dessa personers rehabilitering. Detta med anledning av att den drabbade har störst insikt och kunskap kring sin situation. Problematiken ses främst uppstå ur de negativa aspekter som lyfts där vårdpersonal har dåligt bemötande och att samarbetet vårdinstanser emellan fungerar dåligt (17). Detta upplever författarna som ett stort problem för personer med ett långvarigt smärttillstånd, då fokus inte ska behöva ligga på att sköta samordning mellan vårdpersonal utan fokus bör ligga på den egna rehabiliteringsprocessen.

I och med arbetsterapeutens unika sätt att se på aktivitet kan de vara till stor hjälp och stöttning för personer med långvarig smärta. Då långvarig smärta drabbar mer än 30% av världens befolkning (5) betyder detta att det är en stor patientgrupp som arbetsterapeuter kommer möta mycket i sitt arbete. I och med att personer med långvarig smärta begränsas i delaktigheten i sina meningsfulla aktiviteter ser författarna att det är viktigt att arbetsterapeuter och andra inom vården som möter denna patientgrupp fortsätter att bredda sina kunskaper kring hur delaktigheten påverkas från individ till individ. Det förekommer, som studien tidigare lyft, fysiska konsekvenser till följd av långvarig smärta som sämre sömn och minnesproblematik vilket också kan vara en bidragande orsak till att personens aktiviteter påverkas (9).

Författarna ser därför detta som ett förslag på vidare forskning där man i stället för som denna litteraturstudie lyfter upplevelserna av smärta, fokuserar på att fördjupa kunskaperna kring konsekvenserna som den långvariga smärtan medför. Författarna ser stora utmaningar i utförandet av meningsfulla aktiviteter hos personer med långvarig smärta och utmaningarna innefattar ytterligare svårigheter i dessa personers vardagsliv som arbetsterapeuter och andra inom vården behöver ta hänsyn till. Författarna ser att litteraturstudien kan ha gett kunskaper kring personers upplevelse som i sin tur kan användas som stöd i ytterligare forskning men även i det kliniska arbetet med denna patientgrupp.

Metoddiskussion

En litteraturoversikt utifrån kvalitativ metod och induktiv ansats ansåg författarna relevant utifrån studiens syfte och möjliggjorde för berikande informationsinhämtning. Detta för att författarna förutsättningslöst ville få fram deltagarnas egna upplevelser. Deduktiv ansats valdes därför bort på grund av att författarna inte ville gå miste om upplevelserna hos deltagarna eller att resultatet skulle bli för styrt utifrån en arbetsterapeutisk modell. Hade författarna istället valt intervjustudie som metod upplever författarna att studien hade blivit begränsad i överförbarhet eftersom det i en litteraturstudie finns möjlighet att samla på sig perspektiv ifrån flera olika länder och kontinenter vilket ger ett bredare perspektiv som inte hade varit möjligt i en intervjustudie.

Författarna valde att inkludera personer i vuxen ålder (från 18 år) utan någon övre åldersgräns för att få med ett så brett perspektiv som möjligt av utmaningarna personer med långvarig smärta upplever. Hade en övre åldersgräns fastställts resonerar författarna att fler perspektiv hade gått förlorade. Av samma anledning valdes även att inte begränsa tidsspännet i

artiklarnas publiceringsår eftersom detta hade begränsat antalet sökträffar och därmed tillgängligheten av information kring ämnet. Vid testsökningarna valdes sökord som *Occupational Therapy, chronic pain* och *experience*. Trots att litteraturstudien syftar på meningsfulla aktiviteter gjordes ett medvetet val hos författarna att inte använda sökord som *meaningful* med anledning av att inte på något sätt smalna av sökningen. Författarna har tolkat begreppet meningsfulla aktiviteter som aktiviteter personer gör utanför daglig basis och där deltagarna själv beskrev att aktiviteten var viktig för dem. Genom att inte smalna av sökningen medförde det att författarna fick ett stort antal träffar och mycket material att bearbeta men detta säkerställde även att inget material missades. PEO (20) användes som stöd i att begränsa forskningsfrågan ytterligare och det hjälpte författarna att säkerställa att inklusionskriterierna svarade till studiens syfte. Författarna upplevde att det var en god hjälp i arbetet då forskningsfrågan till en början var bred och behövde smalnats av. Under arbetets gång har författarna reflekterat över sin förförståelse där en av författarna tidigare arbetat inom vård och omsorg och har därigenom mött personer med långvarig smärta. Båda två har genomfört verksamhetsförlagd utbildning under studietiden där de mött enstaka patienter med långvarig smärta. Detta bedömdes inte ha någon betydelse för resultatet i studien då varje upplevelse är unik för individen.

Vid en inledande artikelsökning gjorde författarna separata testsökningar för att få fram den optimala kombinationen av sökord. Detta ansågs vara fördelaktigt då författarna i nästa steg gemensamt gick igenom fynden och genom detta fann nya sökord och fler antal artiklar. I detta skede i arbetet valde författarna att gemensamt utföra de strukturerade sökningarna vilket sågs som en fördel för att få så likvärdiga träffar som möjligt. Artiklarna valdes ut gemensamt för att säkerställa att de svarade till syftet. Databaserna som användes valdes utifrån relevans för ämnet och upplevdes som tillräckliga. Däremot hade eventuellt ytterligare material kunnat hittas om fler databaser inkluderats.

Artiklarna som valdes ut delades upp vid kvalitetsgranskningen där båda författarna genomförde granskningen separat enligt SBU:s granskningsmall (21). Författarna valde därefter att gemensamt gå igenom varandras granskningar för att säkerställa att ingenting hade missats och att båda två var överens. Kontinuerliga reflektioner och diskussioner har pågått genom arbetets gång vilket stärkte materialet och ökade trovärdigheten.

Innehållsanalys enligt Forsberg och Wengström (19) användes för att den upplevdes enkel att följa och applicera i studiens resultat. Författarna valde att arbeta gemensamt genom hela analysprocessen och satt tillsammans fysiskt för att enklare kunna arbeta med materialet och få en så bra överblick som möjligt.

Slutsats

Sammanfattningsvis ser författarna att mening och sammanhang spelar en viktig roll hos personer med långvarig smärta. Detta synliggörs under resultatens kategorier då författarna såg en stark gemensam koppling i de fyra kategorier som framkom under arbetets gång. Att leva med långvarig smärta är en stor utmaning och medför många begränsningar i det dagliga livet. Detta innefattar att personer med detta tillstånd tvingas omvärdera livet och utmanas i högre grad än de som inte lever med långvarig smärta. Den sociala aspekten och sammanhanget de tillhör kommer att spela en betydande roll för hur utfallet av det nya livet

blir. Arbetsterapeutens unika sätt att se på aktivitet och görande kommer vara en viktig del i dessa personers rehabiliteringsprocess. Utifrån litteraturstudiens resultat har författarna fått en tydligare inblick i hur livet med långvarig smärta är och hoppas med denna sammanställning kunna bidra med mer kunskap och förståelse.

Referenser

1. Erlandsson L-K, Persson D. ValMO-modellen Arbetsterapi för hälsa genom görande. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2020.
2. Taylor RR, Kielhofner G. Miljön och människans aktivitet. I: Taylor RR, redaktör. Kielhofners Model of Human Occupation – teori och tillämpning. 1 Uppl. Lund: Studentlitteratur 2012. s.85-100.
3. Lagueux É, Dépelteau A, Masse J. Occupational Therapy's Unique Contribution to Chronic Pain Management: A Scoping Review. *Pain Res Manag.* 2018 Nov 12;(2018):1-19
4. Elzahaf RA, Tashani OA, Unsworth BA, Johnson MI. The prevalence of chronic pain with an analysis of countries with a Human Development Index less than 0.9: a systematic review without meta-analysis. *Curr Med Res Opin.* 2012 Jul;28(7):1221-9.
5. Cohen SP, Vase L, Hooten WM. Chronic pain: an update on burden, best practices, and new advances. *The Lancet.* 2021;397(10289):2082–97.
6. Lundeberg T, Norrbrink C. Om smärta: ett fysiologiskt perspektiv. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2015.
7. Treede RD et al. A classification of chronic pain for ICD-11. *Pain.* 2015;156(6):1003–7.
8. Wook Lee. S, Kielhofner G. Vanebildning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I: Taylor RR, redaktör. Kielhofners Model Of Human Occupation - teori och tillämpning. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur 2017. s.87-106.
9. Burke, J.P. A clinical perspective on motivation: Pawn versus origin. *Am J Occup Ther.* 1977; 31(4):254-258.
10. Sveriges kommuner och Regioner I samverkan. Konsekvensbeskrivning för personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp - smärta - långvarig, hos vuxna [internet]. Stockholm: Sveriges kommuner och regioner; 2022. [citerad 2023-03-22]. Hämtad från: <https://skr.se/download/18.340863ae183d1519fc1745c6/1666617623440/Smarta-langvarig-vuxna-vardforlopp-konsekvensbeskrivning.pdf>
11. Gunnarsson. A-B, Hedberg. A-K, Håkansson. C, Hedin. K, Wagman. P. Occupational performance problems in people with depression and anxiety. *Scand. J. Occup. Ther.* 2023;30(2):148-58.
12. Tüzün EH. Quality of life in chronic musculoskeletal pain. *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 2007;21(3):567–79.
13. CAOT, Position Statement Pain Management and Occupational therapy; Canadian Association of Occupational therapist, Nepean, Canada, 2012. [citerad 2023-04-12]. Hämtad från: <https://caot.ca/document/3736/2011%20Pain%20Mgt%20and%20OT.pdf>
14. Werner-Beland JA, Agee JM, redaktörer. Grief responses to long-term illness and disability: manifestations and nursing interventions. Reston, Va: Reston Pub. Co; 1980. 219s.
15. Strong J. Chronic pain: the occupational therapist's perspective. New York: Churchill Livingstone; 1996.
16. Robinson K, Kennedy N, Harmon D. Is occupational therapy adequately meeting the needs of people with chronic pain? *Am J Occup Ther.* 2011;65(1):106-13.

17. Sveriges kommuner och Regioner i samverkan. Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp - smärta - långvarig, hos vuxna [internet]. Stockholm: Sveriges kommuner och regioner; 2022. [citerad 2023-03-22]. Hämtad från: https://d2flujgs17escs.cloudfront.net/external/Vardforlopp_Smarta_langvarig_hos_vuxna_publicerad_version_221020.pdf
18. McCaffrey R, Frock TL, Garguilo H. Understanding chronic pain and the mind-body connection. *Holistic nurs pract*. 2003;17(6):281–9.
19. Forsberg C, Wengström Y. Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. 4. utg. Stockholm: Natur & Kultur; 2016.
20. Karolinska institutet - universitetsbibliotek. Systematisk litteraturoversikt som examensarbete. [internet]. Solna: Karolinska Institutet;2022 [uppdaterad 2022-10-25; citerad 2023-03-20]; Hämtad från: <https://kib.ki.se/soka-vardera/systematiska-oversikter/systematisk-litteraturoversikt-som-examensarbete>
21. Statens beredning för medicinsk utvärdering. Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården: En handbok. Stockholm: SBU; 2013.
22. Fisher GS, et al. Chronic Pain and Occupation: An Exploration of the Lived Experience. *Am J Occup Ther*. 2007;61(3):290–302.
23. Silvestri JL, Lawson S, Sadowsky C. Chronic Shoulder Pain in Manual Wheelchair (MWC) Users with Spinal Cord Injury (SCI): The Lived Experience. *OJOT*. 2022;10(1):1–12.
24. Satink T, Winding K, Jonsson H. Daily occupations with or without pain: dilemmas in occupational performance. *OTJR*. 2004;24(4):144–50.
25. Karlsson L, Gerdle B, Takala EP, Andersson G, Larsson B. Experiences and attitudes about physical activity and exercise in patients with chronic pain: a qualitative interview study. *J Pain Res*. 2018;11:133–44.
26. Keponen R, Kielhofner G. Occupation and meaning in the lives of women with chronic pain. *Scand J Occup Ther*. 2006;13(4):211–20.
27. Persson D, Andersson I, Eklund M. Defying aches and reevaluating daily doing: Occupational perspectives on adjusting to chronic pain. *Scand J Occup Ther*. 2011;18(3):188–97.
28. De Vries HJ, Brouwer S, Groothoff JW, Geertzen JH, Reneman MF. Staying at work with chronic nonspecific musculoskeletal pain: a qualitative study of workers' experiences. *BMC Musculoskelet Disord*. 2011;12(1):126.
29. Aegler B, Satink T. Performing occupations under pain: the experience of persons with chronic pain. *Scand J Occup Ther*. 2009;16(1):49–56.
30. McCarthy K, Chamberlain M, Chinn M, Pineda J, Santiago C. Social Participation in College Students with Chronic Pain. *OJOT*. 2021;9(1):1–12. 1.
31. Borell L, Asaba E, Rosenberg L, Schult M, Townsend E. Exploring experiences of "participation" among individuals living with chronic pain. *Scand J Occup Ther*. 2006;13(2):76–85.
32. Cederbom S, Wågert P, Von. H. Söderlund A, Söderbäck M. The importance of a daily rhythm in a supportive environment-promoting ability in activities in everyday life among older women living alone with chronic pain. *Disabil Rehabil*. 2014;36(24):2050–8.

