

D-UPPSATS

Whiplashskadade personers erfarenheter av bostadsanpassningens betydelse för aktivitet

GUNILLA GRANQVIST

Hälsovetenskapliga utbildningar

Institutionen för Hälsovetenskap
Avdelningen för Arbetsterapi
ARBETSTERAPI D

Vetenskaplig handledare: Maria Prellwitz

Granqvist, G

Whiplashskadade personers erfarenheter av bostadsanpassningens betydelse för aktivitet

D-uppsats 20 poäng, Luleå tekniska universitet, Institutionen för hälsovetenskap, 2003.

Abstrakt

Syftet med denna studie var att beskriva whiplashskadade personers erfarenhet av bostadsanpassningens betydelse för aktivitet. Intervjuer gjordes med sex personer med whiplashskada, och som fått sin bostad anpassad. I denna kvalitativa studie användes innehållsanalys som metod för analys av intervjutexterna. Resultatet av studien visar att bostadsanpassningen haft betydelse för aktivitet. Anpassningen har möjliggjort och underlättat för den whiplashskadade i praktiskt utförande av aktivitet. Resultatet visar också att anpassningen haft betydelse för dem själva som aktiva individer, för självförtroende och självbild och deras interaktion med andra i aktivitet. Studien visar på vikten av miljöns användbarhet för individen, och dess betydelse för utförande av aktivitet. En för individen användbar miljö möjliggör aktivitet, och ger möjlighet till delaktighet, utförande och användning av färdigheter i aktivitet.

Nyckelord: whiplash, bostadsanpassning, aktivitet

Denna studie handlar om whiplashskadade personers erfarenheter av bostadsanpassning. Bostadsanpassning är en intervention som arbetsterapeuter kan erbjuda personer med whiplashskada med kvarstående funktionsnedsättning, som ett led i att klara sin vardag och möjliggöra aktivitet. Det är därför av intresse att ta reda på vilka erfarenheter whiplashskadade personer, som har fått sin bostad anpassad, har av anpassningen och om det medfört förändringar för deras möjlighet till aktivitet. Syftet med studien är att beskriva whiplashskadade personers erfarenheter av bostadsanpassningens betydelse för aktivitet.

Normalisering och integrering är centrala begrepp i svensk handikappolitik. Intentionen är att personer med funktionsnedsättning ska kunna leva som andra människor. Människor med funktionsnedsättning, äldre och långvarigt sjuka ska ges möjlighet att bo kvar i sin vanliga bostad. En tillgänglig miljö gör att människor med funktionsnedsättning får möjlighet använda miljön på samma villkor som människor utan funktionsnedsättning. Att bygga handikappvänligt innebär att så få människor som möjligt begränsas i sina möjligheter att använda miljön (Bygg i kapp handikapp, 2001). I svensk bygglagstiftning ges direktiv om tillgänglighet och hur de politiska målen ska omvandlas i praktiken. Plan och bygglagen, PBL (SFS 1987:10) redovisar vilka intressen som ska beaktas vid planläggning och lokalisering av bebyggelse, i §5 står det bland annat ”möjligheter för personer med nedsatt rörelseförmåga eller orienteringsförmåga att använda området”. I Lagen om tekniska egenskapskrav på byggandsverk m m, BVL (SFS 1994:847) står att ”byggnadsverk som uppförs eller ändras, skall under förutsättning av normalt underhåll, under en ekonomiskt rimlig livslängd, uppfylla tekniska egenskapskrav i fråga om tillgänglighet och användbarhet för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga”

För att minska tillgänglighetsproblem i boendemiljön kan personer med funktionsnedsättning söka bidrag hos kommunen för att få bostaden anpassad. Enligt Boverket (2000) infördes det första bidraget för att anpassa funktionshindrade personers bostäder i Sverige på försök 1959. Detta var ett statligt bidrag till specialinredda lägenheter för rörelsehindrade personer. Det riktade stadsbidrag till kommunerna för bostadsanpassning och återställning upphörde 1993. De förordningar som hittills funnits ersattes då med Lagen om bostadsanpassningsbidrag m m (1992:1574) och är den lagstiftning som gäller idag (Boverket, 2000). Dagens

lagstiftning möjliggör anpassning av bostaden för människor med funktionsnedsättningar, för vilka boendemiljön utgör ett hinder att fungera i vardagen. Det åligger kommunerna att handlägga och besluta om bostadsanpassningsbidrag för att anpassa bostaden för den enskilde (Boverket, 2000). Analys av miljöns innehåll – på arbetet, i hemmet, på skolan på institution, utomhus eller på allmän plats – kan ge information om orsaken till problem för individen, och en grund för modifieringar av miljön och arbetsterapeutisk intervention (Hagedorn, 1992). En välplanerad bostadsmiljö kan medverka till självständighet, stärka känslan av oberoende och psykosocialt välbefinnande, vilket ger till följd vikten av systematisk kartläggning av beskaffenheten hos den fysiska bostadsmiljön (Fänge & Iwarsson, 1999).

Ett flertal arbetsterapiteorier beskriver människans aktivitet som en dynamisk interaktion mellan personen, aktiviteter och miljön. Miljöns betydelse för människors aktivitet är en central del i arbetsterapi. Med miljö avses såväl den fysiska miljön som den sociala. Till det kommer kulturen, d v s de normer, värderingar, seder och bruk som en grupp eller samhället skapar, och den kultur individen bär med sig genom livet oavsett i vilken kultur man lever och verkar. Detta beskrivs i exempelvis i ”Model of Human Occupation” (Kielhofner, 2002). I denna modell beskrivs miljön som både möjliggörare och något som begränsar och ställer krav på aktivitetsutförande. Den fysiska miljön, naturen, byggnader såväl inuti som omgivningen, och föremål som används i dessa miljöer, ger förutsättningar för aktivitet. Genom att påverka utformningen av den fysiska miljön, exempelvis genom stadsplanering, bostäders utformning eller ergonomisk design, kan man påverka utförandet av aktiviteter (Neistedt & Blesedell-Crepeu, 1998).

Den sociala miljön innefattar individens omgivning som till exempel familj, vänner, arbetskamrater eller vårdgivare. I den sociala miljön innefattas också större grupperingar, i vilken individen ingår. Det är i den sociala miljön som formar och etablerar roller, normer och värderingar som ligger till grund för utförande av vissa aktiviteter (Kielhofner, 2002; Neistedt & Blesedell-Crepeu, 1998). Det finns ett dynamisk samband mellan den fysiska och sociala miljön där båda har betydelse för vilka aktiviteter vi utför och hur vi gör det (Christiansen & Baum, 1997). Enligt Kielhofner (2002) bildar den fysiska och sociala miljön ”verksamhetsmiljöer” som är

sammansatta av det fysiska utrymmet, föremål, verksamhetsformer och/eller en grupp individer som tillsammans ger en meningsfull plattform för aktivitetsutförande. Hemmet är ett exempel på en sådan ”verksamhetsmiljö”, där vi utför ett brett spektra av aktiviteter som t ex personlig vård, fritidsaktiviteter och hobbies, samvaro med familj och vänner. Hemmet i sig utgör således en arena som ger upphov och orsak till aktivitet, städning, inredning, reparationsarbeten etc .

Att kunna utföra aktiviteter med en funktionsnedsättning ställer krav på såväl miljön där aktiviteten ska utföras som av individens förmåga. Den förmåga individen behöver för att klara en aktivitet är en del av ett sammansatt problem. Likväl som utförande av aktivitet kan inverka på miljön kan miljön å andra sidan påverka till viss typ av aktivitet. Den fysiska miljön kan såväl stimulera som begränsa utförandet av aktivitet (Christiansen & Baum, 1997; Hagedorn, 1995; Kielehofner, 2002; Townsend, Batiste, Polatajko & Law, 1997). Enligt Lawtons (1980) mottaglighetsprincip kan man genom att påverka endera individens kapacitet och/eller miljöns krav uppnå balans mellan dem. Aktivitetsförmågan hos individen kan, även om den funktionella kapaciteten försämras, förbättras eller bibehållas genom sänkning av miljöns krav. Personer med lägre kapacitet är mer känsliga för de krav miljön ställer, än personer med högre kapacitet (Lawton, 1980). Detta resonemang bekräftas av resultatet i Iwarssons (1997) avhandling, där hon påvisar samband mellan tillgänglighetsproblem i boendemiljön och förekomsten av aktivitetsbegränsningar hos äldre. Det är även grunden för det resonemang som Kielhofner (2002) använder för att beskriva miljöns inverkan på individens förmåga, där en miljö som stimulerar individens förmåga framkallar delaktighet och förmåga att utföra aktiviteter. Medan inverkan av en hindrande och begränsande miljö, som för individen känns som alltför svårhanterlig, kan ge känslan av otillräcklighet och hopplöshet.

Ett grundläggande behov hos människan är att kunna uttrycka sin identitet på ett sätt som är meningsfullt. Människors aktivitet i t ex dagliga sysslor och relationer med andra människor är medel som gör det möjligt att få mening i sitt liv (Christiansen, 1999). Förutom miljöns betydelse för aktivitet beskrivs inom arbetsterapiteorin vikten av meningsfullhet. Aktiviteter kan ses som såväl mål som medel, och oavsett ur vilket perspektiv man ser det är just meningsfullheten en viktig faktor. Dessa såväl motiverar

som organiserar utförandet av aktiviteter. Enligt Trombly (1995) är meningsfulla aktiviteter, där aktiviteten i sig är ett mål, något som tycks organisera en persons tid och beskrivning av dennes liv. Meningsfulla aktiviteter motiverar även individen till delaktighet i sitt liv. Meningsfull aktivitet som medel i t ex i arbetsterapeutisk intervention, verkar motivera individen, att genom att utföra aktiviteten, uppnå en terapeutisk vinst.

Meningsfulla aktiviteter är en aspekt som Dennis Persson (2001) tar upp i sin avhandling och deras relation till hälsorelaterade faktorer. I studierna framkom inga indikationer på att människor med kronisk smärta skulle känna sitt liv mindre meningsfullt. Resultaten visade dock att personer med kronisk smärta kan behöva vägledning för att kunna se vad som ger mening, alternativt är mindre meningsfullt i vardagen. De behöver även stöd för utöka sin repertoar av dagliga aktiviteter med aktiviteter som är mer utmanade/krävande. Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson (2001) menar att aktiviteters värde och mening för individen är en viktig aspekt i designen av arbetsterapeutisk intervention och av betydelse för resultatet av den samma. Persson et al (2001) har i sin studie även kommit fram till att aktiviteter är meningsfulla om de är integrerade i individens dagliga aktiviteter då de ger en kontinuitet i personens liv.

För människor med långvarig eller kronisk smärta är smärtan integrerad med de vardagliga, dagliga aktiviteterna. Genom att ge exempel på aktiviteter och händelser där smärtan som sådan ger upphov till begränsningar i vad de kan göra, är ett vanligt sätt människor med kronisk smärta beskriver sin smärta. Smärtan beskrivs inte bara som en sorts fysisk smärta utan är ett mångfacetterat fenomen innefattande många typer av smärta. Smärtan ses som ett dynamiskt fenomen som varierar beroende på vilken aktivitet som utförs under dagen, men det är också ofta ett fenomen där olika mönster av smärta kan uppträda beroende på den aktivitet som utförs (Peolsson, Hydén, Sätterlund & Larsson, 2000). Enligt Kugelmann (1999) ses smärta av individen ofta som något privat och som kan ge en känsla av att vara sig fångad i sin verklighet, eftersom det inte alltid finns objektiva bevis för smärtan. I en senare studie av Aldrich och Eccelston (2000), accepterar och anpassar människan sig inte passivt till smärtan som något oundviklig tillstånd i sitt liv. I sina strategier att hantera och leva med smärta

etablerar individen ett lärande förhållningssätt till sin smärta genom att lära sig uppfatta smärta som ett dynamiskt strukturerat fenomen, inte i första hand som ett statistiskt tillstånd.

En diagnosgrupp där kronisk smärta är vanligt förekommande är whiplash. Whiplash, på svenska ”pisksnärt”, är i Sverige sedan länge ett vedertaget begrepp både för skademekanismen eller en ofta diffust definierad skada i nacken. Det begrepp som den vetenskapliga världen kommit överens om när det gäller benämning på de tillstånd som kan uppkomma efter whiplash, samlingsbegreppet ”whiplashrelaterade besvär” eller ”Whiplash Associated Disorders” – WAD (Nygren, Magnusson & Grant, 2000). Fortsättningsvis kommer begreppet whiplash i den här studien användas synonymt med WAD.

Den i särklass vanligaste orsaken till whiplashskador är bilolyckor, och då oftast på gata och på körning bakifrån. Det finns ca 15 000-20 000 personer i Sverige med kroniska besvär av whiplash, med ett nytillskott med ca 500 personer per år. Av dem som drabbas av whiplashskada utvecklar 5-10 procent ett kroniskt cerviko-brokialt syndrom med uttalad muskulär smärta och funktionsnedsättning (Nygren, Magnusson & Grant, 2000). Symptomen innebär bl a smärta i nacke/skulderparti, känselrubbingar i armar och händer, yrsel och huvudvärk (Lidbäck, 1999). I en avhandling av Bring (1996) om whiplashrelaterade skador och följd tillstånd skriver författaren att det typiska för kroniska besvär var att de kunde variera kraftigt, vilket upplevdes som påfrestande och destruktivt för den enskilde. Deltagarna i studien beskrev att fysisk aktivitet förvärrade eller utlöste symtomen. Kliniska studier har påvisat att personer med whiplash har balanssvårigheter, i dessa studier framkom att detta drabbade kvinnor, inte män (Brännström, Malmberg-Olsson & Barnekow-Bergqvist, 2001). En studie som gjorts vid Karolinska sjukhuset om vad som påverkar arbetsförmågan hos whiplashskadade visar att smärta från nacke/skuldra har betydelse för arbetsförmågan (Johansson, 2001). Detsamma gällde för inskränkande/smärtande rörlighet. I samma studie framkom också att fysiska arbetsmoment som skattades som svåra var arbete med bakåtböjt huvud, arbete i vriden arbetsställning, sittande arbetsställning och arbete ovanför axlar. Att belastningskänslighet är en vanlig konsekvens av whiplashrelaterade besvär

framkommer även i andra studier (af Ekenstam, 1997).

Siden-Silver, Keskinen-Rosenqvist & Bergsten-Brucefors (2001) beskriver i en studie ett samband mellan kvarvarande whiplashsymtom och graden av posttraumatiska stresssymptom, vilket skulle kunna påverka det somatiska tillfrisknandet. Deras forskningsresultat visar på att det kan finnas en ond cirkel då en kroppslig smärta hos en psykologiskt traumatiserad person kan påverka att akut traumatiskt stress övergår till kroniskt tillstånd genom att själva smärtan reaktiverar posttraumatiska stressreaktioner. Detta kan medverka till att whiplashskadan blir bestående. Nygren m fl (2000) beskriver studier där 44 % hade kvarstående svårare symptom 2 år efter bilolyckan. Andra studier visar vid 2-årsuppföljning att 18 % hade kvarstående besvär och att kvinnor inte hade besvär i högre grad än män. De kvarvarande symptomen, som är ofta diffusa och kan kräva omfattande undersökningar för att verifiera, kan vara en orsak till att whiplashskadade många gånger känner sig ifrågasatta av såväl sjukvård, myndigheter och övrig omgivning (Bring, 1996, af Ekenstam, 1997, Peolsson et al 2000).

Bostadsanpassning är en del av eller ett led i interventioner som arbetsterapeuten kan erbjuda individen. Som en åtgärd för att underlätta för gruppen whiplashskadade att klara sin vardag aktualiseras frågan om bostadsanpassning. En genomgång av anpassningar under 2001 i en kommun i Norrbotten visade att denna åtgärd oftast innebär anpassning av köket, vilket mestadels omfattade byte av spis till spishäll och inbyggnadsugn på lämplig arbetshöjd, upphöjning av diskmaskin, höj- och sänkbara hyllor i något överskåp samt att öka tillgängligheten i något underskåp. Dessa anpassningar är relativt kostsamma.

Genomgången litteratur visar att personer med kvarstående besvär efter whiplashskada har nedsatt fysisk förmåga och smärtproblematik, och att de genom det blir begränsade i sin vardag. Detta redovisas främst som nedsatt arbetsförmåga, med sjukskrivning eller pension som följd. Enligt ovanstående litteraturgenomgång framkom att det finns få studier gjorda om whiplash och aktivitet utifrån ett vardagsperspektiv. Utvärdering av bostadsanpassningens betydelse som intervention för whiplashskadade finns inte heller beskrivet i den genomgångna litteraturen. Det är således angeläget att studera hur

personer med whiplashskada, erfar sin möjlighet till att utföra aktiviteter i hemmet och anpassningens betydelse för detta. Studiens forskningsfråga är således vilken betydelse bostadsanpassning har för aktivitet. Syftet med studien var därför att beskriva whiplashskadade personers erfarenheter av bostadsanpassningens betydelse för aktivitet.

METOD

Design

För att beskriva whiplashskadade personers erfarenheter av bostadsanpassningens betydelse för aktivitet valdes en kvalitativ ansats och en deskriptiv metod. En kvalitativ ansats valdes för studien eftersom syftet var att försöka återge personers erfarenheter. För att samla in data gjordes intervjuer. Som analysmetod valdes innehållsanalys beskriven av Burnard (1991).

Undersökningsgrupp

Som urvalsmetod för att få deltagare till studien valdes ett icke-slumpmässigt urval, ett så kallat målinriktat urval. Denna urvalsmetod innebär att urvalet görs utifrån förutbestämda kriterier för att få representativa insikter utifrån studiens syfte (DePoy & Gitlin 1999).

Urvalsförfarandet började med att kommunens handläggare gjorde en genomgång av samtliga beslutade bidrag om bostadsanpassning 2000-2002 i en kommun i norra Norrland. Vid genomgången togs personer med whiplash ut. Whiplashskadan fanns dokumenterad i det intyg som distriktsarbetsterapeut skrivit för att styrka behovet av bostadsanpassning. Kriterier för urvalet var personer med whiplashskada i yrkesverksam ålder, d v s personer yngre än 65 år samt att anpassningen i bostaden skulle ha varit gjord för minst sex månader sen men inte längre tillbaka än två år.

Undersökningsgruppen kom att bestå av sex personer, fem kvinnor och en man, i åldern 29-50 år, medelålder 42 år. De har haft sina skador alltifrån tre till tio år. Av de intervjuade arbetade två halvtid, övriga var helt sjukskrivna eller hade pension. Intervjupersonerna hade haft sina bostäder anpassade i ett halvår till två år, merparten

hade haft anpassningen i ett år. Som framgår i tabell 1 har alla intervjuade fått sina kök anpassade i olika omfattning, hälften har även fått anpassning i tvättstuga.

Tabell 1 De olika bostadsanpassningar som genomförts hos deltagarna i studien

Anpassningsåtgärder	Hur många som fått åtgärden
Byte av spis till häll och inbyggnadsugn	6
Lätt utdragbara lådor	6
Utdragbara hyllor i underskåp	6
Utdragbara skivor för avställning	6
Förändring av placering av utrustning i kök och/eller tvättstuga	6
Upphöjd diskmaskin	3
Upphöjd tvättmaskin/torktumlare	3
Förhöjd arbetsyta	2
Nedsänkbara hyllor i överskåp	2
Borttagande av trösklar	1

Procedur

Till de presumtiva deltagarna i studien skickades ett brev (bilaga1) med information om studien, och en inbjudan till deltagande. Vid ett uppföljande telefonsamtal tillfrågades informanten om deltagande, och om de ville medverka, och man kom då överens om tid och plats för intervjun. De informerades även om att deltagandet var frivilligt och de kunde avbryta sin medverkan närhelst de vill under studiens gång.

Datainsamling

Kvalitativa ostrukturerade intervjuer (DePoy & Gitlin, 1999, Kvale, 1997) genomfördes med de sex deltagarna i studien. Som intervjuunderlag användes en intervjuguide (bilaga 2), som deltagarna i studien fått sig tillsänd per post innan intervjun ägde rum. Intervjuguiden innehöll frågor om hur anpassningen påverkat dem att utföra aktiviteter i hemmet, vilka sysslor de gjorde det före respektive efter anpassningen samt vilken betydelse anpassningen haft för dem. Intervjuerna gjordes i deltagarens hem. Intervjuerna varade mellan 30-45 minuter. Intervjuerna spelades in på band och skrevs därefter ut ordagrant.

Analys av intervjumaterialet

Det insamlade intervjumaterialet bearbetades med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys utifrån Burnard (1991). Analysen syftade till att systematiskt beskriva innehållet i ett kommunikativt budskap, där man letar efter kunskaper och insikter där bl a situationer och miljöer är nyckelbegrepp. Samtidigt som kategorier konstrueras inbegreps processen en tolkning av rådata (Burnard, 1991). Den kvalitativa analysen genomfördes stegvis. Med Burnards beskrivning av innehållsanalys som grund analyserades det insamlade materialet enligt följande:

Samtliga intervjutexter lästes flera gånger för att få ett helhetsintryck av vad texten förmedlade. Därefter påbörjades den strukturella analysen av texterna. Meningsbärande enheter markerades i texten. Valet av meningsbärande enheter styrdes utifrån studiens syfte. De markerades i datorn genom att använda olika färger för de olika intervjuerna. De meningsbärande enheterna överfördes till sex nya dokument i datorn. De skrevs sedan ut på papper.

De meningsbärande enheterna klipptes sedan ut ur pappret för att sedan sorteras och sammanföras i olika kategorier. De olika färgerna gjorde det lätt att gå tillbaka till de ursprungliga intervjutexterna för att kontrollera materialet. De olika kategorierna sammanfördes ytterligare på en högre abstraktionsnivå och resulterade slutligen i tre kategorier.

Studiens trovärdighet kontrollerades genom att en kollega, som känner till metoden, läst igenom tre av intervjutexter och tagit ut kategorier ur materialet. Detta jämfördes sedan med författarens kategorier. Då en överensstämmelse i kategorierna fanns, bör man kunna anta att systemet har visst mått av trovärdighet (Burnard 1991).

ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Etiska överväganden gjordes beträffande de deltagande i studien, och deras eventuella beroendeställning och känsla av krav. De personer som blev tillfrågade om medverkan, hade fått sina anpassningar beviljade. Anpassningen var såväl beslutad och avslutad vad gäller det praktiska utförandet. De riskerade således inte genom sitt deltagande i studien att känna att de kunde vara tvungna att vara tillmötesgående för att få t ex

bidrag beviljat. Erfarenhet från handläggning av bostadsanpassningsärenden visar att denna grupp sökanden av bostadsanpassningsbidrag får sin ansökan beviljad om intyget från distriktsarbetsterapeuten styrker behovet av föreslagna åtgärder. Denna grupp, förekommer inte i några överklagningsärenden till högre instanser under senaste åren. De återkommer heller inte, vad man kan se, med nya ansökningar om ytterligare anpassningar i bostaden, vilket också minskar risken för känsla av beroende eller krav på tillmötesgående från dem som deltog i studien. Etiska kommittén, Umeå Universitet, har gett sitt godkännande för studien.

RESULTAT

Analysen av intervjuerna visade att den övergripande erfarenheten respondenterna har av anpassningens betydelse för aktivitet, är att anpassningen har underlättat och möjliggjort för aktiviteter. Respondenternas erfarenheter av anpassningen som möjliggörare innebär att det påverkar deras val av aktiviteter, och i vilken omfattning aktiviteterna utförs. Som presenteras i resultatet nedan, innebär också möjliggörandet av aktivitet förändringar av respondenternas självbild och deras interaktion med omgivningen. Deltagarna i studien beskriver att känslan av motståndet att utföra aktiviteter har minskat, att anpassningen därmed haft betydelse för att underlätta aktivitet. De beskriver också att deras erfarenheter är att när någonting känns lättare att göra så känns även många andra saker lättare. De beskriver att när de nu känner att de trots sin funktionsnedsättning kan klara av något, bidrar det till ytterligare aktivitet i såväl anpassade delar av bostaden som i vardagen generellt. En respondent beskriver det på följande sätt:

”Nu grejar man lite grann och då är det som allting blir lättare, även om jag har ont är det som jag står ut med det där onda på ett annat sätt än när jag ingenting fixade”

Resultat presenteras här nedan utifrån de olika aspekter som respondenterna har förmedlat sina erfarenheter av anpassningens betydelse för aktivitet. De tre kategorier som framträtt under analysen av intervjutexterna är *Självständighet och kompetens, Delaktighet samt Användbarhet och tillgänglighet*

SJÄLVSTÄNDIGHET OCH KOMPETENS

Den här kategorin beskriver erfarenheter av anpassningens betydelse för aktivitet utifrån den egna personen. Utifrån anpassningens betydelse för aktivitet beskriver respondenterna sina erfarenheter av förändrad självbild, och hur deras möjlighet till självständighet och känsla av kompetens påverkats.

Bilden av hur de ser på sig själva som aktiva individer har förändrats, beskriver respondenterna. De menar att anpassningen har möjliggjort att de nu kan utföra aktiviteter som har gjort att de känner sig betydelsefulla för såväl sin omgivning som sig själva. Den beskrivningen de ger av sig själva är att de tidigare, när miljön begränsat deras möjlighet till aktivitet, har haft en bild av sig själva som hjälpbehövande och beroende av omgivningen. Bilden av sig själva, när anpassningen har möjliggjort aktivitet, är att de ser sig som mer självständiga och kompetenta individer. Efter att under lång tid inte kunnat vara delaktig i hemarbetet har anpassningen gett dem möjlighet till att bidra till arbetet i hemmet, och i och med det känslan av att känna sig betydelsefulla. Respondenterna beskriver, att inte kunna göra sin del, eller över huvud taget någon del, av hemsysslor har gett en känsla av att vara värdelös. När bostaden blivit anpassad har de kunnat sköta t ex matlagningen, vilket, menar respondenterna, gör att de känner sig ”duktiga” och att vara behövda, att de kan bidra med något av värde för familjen. Att kunna utföra aktiviteter innebär, enligt deltagarna i studien, att det finns möjlighet till att få bekräftelse, något de tycker att det förlorat dels genom ett förlorat yrkesliv, dels genom att inte kunna ta aktiv del i hemsysslor. De beskriver att anpassningen haft ett värde för självkänslan, hur värdefullt det är för dem att de nu klarar av och orkar med att göra sin del i hemarbetet.

En annan aspekt som framförs ur perspektivet att känna sig värdefull, är att inte behöva säga nej. Något de ofta fått göra tidigare eftersom uppgiften varit för svår att utföra p g a begränsningar i miljön, eller för att den förorsakat för mycket smärta. Deras erfarenhet av anpassningens betydelse är att de nu kan ta på sig och utföra en uppgift, en aktivitet. En av respondenterna säger:

”Jag menar verkligen att anpassningen har lyft mig på hemmaplan, alltså som människa, det har den gjort absolut. Nu kan jag känna att jag är lite duktig förstå du, och man vill ju vara det, och det tycker jag kan vara nu”

Erfarenheten av anpassningens betydelse för aktivitet är att den gett dem möjlighet till att kunna styra och planera sin tid och val av aktiviteter. De beskriver att de har möjlighet att påverka balansen mellan aktivitet och vila. Den valfrihet anpassningen har gett innebär också ett friare val när, och hur mycket tid de behöver ägna åt en aktivitet som t ex matlagning eftersom erfarenheten är att anpassningen gjort aktiviteten lättare och inte längre lika tidskrävande, att utföra. Det gör att de inte behöver avsätta lika mycket tid för att genomföra aktiviteten. Anpassningen har haft betydelse för respondenternas möjligheter att själva ha kontroll över sin tid, och deras möjlighet att själva strukturera sin vardag. Erfarenheterna är alltså, att anpassningens betydelse för aktivitet har inneburit möjlighet för dem att ha en större kontroll över hur de kan disponera sin tid, och till vad. En av respondenterna uttrycker möjligheterna till val så här:

”Det är valmöjligheten, jag gör ju inte alltså inte något sånt här extra hushållsarbete”

Valfrihet, möjligheter till fler och andra val är alltså erfarenheter av anpassningen som lyfts fram som betydelsefulla för aktivitet. Anpassningen har gett en möjlighet för deltagarna i studien att välja vad de ska göra, de säger att de är friare i val av aktiviteter och när de ska göra dem. Anpassningen i sig innebär inte att de gör fler aktiviteter generellt, men att de upplever att de har en valmöjlighet som de inte hade innan anpassningen. Det förklarar respondenterna med att de aktiviteter de måste utföra t e x laga mat har underlättats av anpassningen vilket innebär att de har kraft kvar till annat. De säger också att de har en valfrihet när det gäller vilken mat man ska laga, eftersom anpassningen gett fler möjligheter till varierad matlagning. Deras erfarenheter är att anpassningen har möjliggjort och underlättat aktivitet för dem, vilket har inneburit att de har kunnat utöka registrerat av aktiviteter de kan utföra under t ex en dag. Respondenterna förmedlar att det gett dem möjlighet att i större utsträckning själv påverka sitt val av aktiviteter. Promenader är en aktivitet, som flera uppger som en av de få fysiska aktiviteter de kan ägna sig åt, och deras möjligheter att orka gå ut och gå har ökat efter anpassningen. Eftersom matlagning har blivit en aktivitet som har ökat i

omfattning, så tar de också det som anledning att gå och handla ofta, tillfällen då de gör små inköp. Andra exempel som ges på aktiviteter som nu är möjliga, är att baka med barnbarnen, ha ork över för att hjälpa barnen med läxorna eller spela spel med barnen. Följande citat illustrerar erfarenheten av att orka mer:

”T ex jag kunde ju aldrig tömma en tvättmaskin och sen gå ut och ta mig en promenad, det gick ju inte, nu kan jag ju göra det”

De känner således att de orkar mer rent generellt, och beskriver att de har mer kraft och ork över till annat. Vad detta ”annat” är, har de svårt att precisera, utan även det beskrivs mer som en möjlighet, att ha ett val att kunna göra något annat istället för att gå och lägga sig för att det gör så ont. Följande citat illustrerar detta:

”Om man tänker, med det arbete jag la ner förut, jag använde ju mycket mer av mig själv alltså, så då var jag trött och helt slut och fick ont, än vad jag behöver göra nu, jag kan göra flera saker. Förut kanske jag kunde tömma tvättmaskinen och hänga det och sen var det kört va, nu kan jag tömma tvättmaskinen och fixa och sen kan jag gå och göra något annat också, som jag inte kunde göra förut”

Erfarenheterna av anpassningens betydelse för aktivitet är att deltagarna i studien förmedlar att de känner sig som kompetenta individer, att de nu kan använda sin förmåga till aktivitet. Känslan av tillfredsställelse och stolthet, över att kunna utföra aktiviteter som både de själva och andra har glädje av, beskriver respondenterna att anpassningen bidragit till. Det känns tillfredsställande för dem själva, menar de, att kunna utföra aktivitet som de gjort tidigare, men att även kunna få uppskattning från andra för de aktiviteter de nu kan utföra, t ex bjuda på något de kunnat tillaga själva.

Känslan av att vara oberoende, att klara sig utan att alltid behöva be någon annan om hjälp är viktig för respondenterna. Före anpassningen, har de inte kunnat utföra vissa aktiviteter utan att behöva be någon annan att fullfölja sysslan, t ex när de skulle göra mat i ugnen, då har någon annan varit tvungen att sätta i och ta ur ugnen. Övriga familjemedlemmar har varit nödvändiga för att genomföra vissa aktiviteter, som respondenterna idag, efter anpassningen säger att de klarar självständigt. De beskriver att vänner och bekanta har också fått rycka in när de varit och hälsat på, och de har passat på att göra vissa saker när de vet att de får besök, för att kunna få hjälp.

Anpassningen inte gjort dem helt oberoende av andra människor, men de beskriver att de klarar fler aktiviteter utan hjälp idag, efter att bostaden är anpassad. En respondent beskriver beroendet av omgivningen på följande sätt:

”Jag har känt såhär att varje gång någon ska komma till mig tänkte jag att nu ska jag passa på att lägga in en sockerkaka så får de lyfta ut den, men nu är jag inte alls beroende av dem”

Att klara av att utföra aktiviteter i hemmet tack vare anpassningen har haft såväl psykiska som fysiska effekter på dem som individer. En konsekvens av att kunna klara av att utföra aktiviteter är att det har gjort att de känner sig gladare och mer tillfreds. De beskriver att när de klarar av att göra saker självständigt slipper de vara arga och frustrerade. Flera poängterar också att omgivningen har noterat att de har blivit gladare, och mår psykiskt bättre. Andra positiva effekter är rent fysiskt välbefinnande, mindre förekomst av huvudvärk och värk och mindre trötthet efter att ha utfört t ex köksaktiviteter. Att känna glädje över att kunna göra något beskriver en av respondenterna så här:

”Man blir ju gladare också när man klarar av att prestera någonting, man blir ju mer tillfreds med sig själv”.

Sammanfattningsvis beskriver den här kategorin erfarenheter av anpassningens betydelse för aktivitet sett utifrån dem själva som individer. De beskriver att de nu har valmöjligheter till olika och fler aktiviteter och att de själva kan styra över sin tid. Vidare beskriver de vilken betydelse möjligheten av att kunna utföra aktiviteter har för självkänslan. Känslan av att vara betydelsefull och kompetent är en betydelse anpassningen haft, och som påverkat respondenternas bild av sig själva som aktiva individer.

DELAKTIGHET

Denna kategori beskriver vilken betydelse anpassningen haft på aktivitet ur ett socialt perspektiv. Dels utifrån dem själva i ett socialt sammanhang såsom roller i familjen, interaktion med andra i aktivitet, dels utifrån ett perspektiv där respondenterna beskriver sin erfarenhet av att omgivningens syn på deras förmåga till aktivitet

förändrats. Erfarenheten är att anpassningen haft betydelse för aktivitet, där de själva som individer finns med i ett sammanhang, som en del av en helhet.

Anpassningen har haft betydelse för aktivitet eftersom den gett möjlighet till delaktighet. I och med att anpassningen har möjliggjort aktivitet har det även gjort det möjligt för dem att vara mer delaktiga och även kunna ta ansvar för sysslor i hemmet. Deltagarna i studien berättar, att det är viktigt för dem att vara delaktig i hemarbetet. De beskriver att deras roll i hemmet har förändrats efter att det fått sin skada. Eftersom de då inte längre har kunnat ta aktiv del i praktiska sysslor i hemmet. De har många gånger känt sig passiva och onyttiga. När de fått bostaden anpassad, har kunnat ta tillbaka aktiviteter som de sedan skadan inte kunnat utföra, eller endast kunnat utföra i begränsad omfattning. De har kunnat återta sin roll som en aktiv person i familjen.

En annan aspekt på delaktighet som beskrivs är att vara en del i ett sammanhang. Att vara helt självständig och oberoende i alla aktiviteter är inte det som alltid är mest väsenliga. De beskriver det också som mycket värdefullt att kunna utföra delar av vissa aktiviteter, även om de in klarar att göra alla moment. Ett exempel på det är att kunna lägga i och ta ur tvätt i tvättmaskinen, och hänga den lättare mindre tvätten, och sen lämna det de inte orkar till någon annan. Även att kunna göra delar av en aktivitet gör dem, menar de, delaktiga i de vardagliga sysslorna. Att kunna tillreda en hel måltid gör också att man kan bjuda vänner och bekanta på egenhändigt tillagad mat, har inte heller var möjligt före anpassningen. För flera av respondenterna har det inneburit att de har ett socialt liv där de själva är delaktiga och har en aktiv roll. Att de efter anpassningen kunnat återta en del av sin tidigare roll visar nedanstående citat:

”Jag står för mathållningen i princip hemma nu, jo inte riktigt men nästan. Det har blivit roligt, det är trevligt att laga mat och de tycker det är gott.”

Respondenterna erfarenheter är att anpassningen haft betydelse för aktivitet ur ett socialt perspektiv. Möjlighet till social samvaro, att ha ork att vara delaktiga i såväl familjeliv som umgås att med vänner, beskrivs som viktigt. Deltagarna i studien beskriver att anpassningen har underlättat vardagliga aktiviteter. De menar att som en följd av det, att utförandet av aktiviteten underlättats, orkar de delta i måltiden de själva

lagat. De beskriver att de kan delta i samtalet och umgänget med familjen i större utsträckning än före anpassningen. Respondenterna beskriver vidare att deras vänner också har märkt att de orkar vara mer sociala, att de kan delta i samtalet eller att det går att ringa upp dem efter middagstid, eftersom de nu orkar prata i telefon. Detta har tidigare inte varit möjligt berättar de, eftersom det varit tvungna att gå och lägga sig och vila efter det att de lagat mat, eftersom utförandet av aktiviteten utlöst såväl smärta som trötthet. Följande citat illustrerar detta:

”Framförallt är det ju det att man hinner inte få så ont så man tappar humöret och är odräglig. Alltså för familjen tror jag det är den största vinningen, att jag inte alltid sitter bara eller går och lägger mig. Att man är mer aktiv när de kommer hem för man orkar umgås med dem”

Sammanfattningsvis kan sägas att respondenterna anser att förutom de själva, har även familj och vänner reagerat positivt på att de nu har möjlighet att vara mer aktiva, och mer delaktiga i utförandet av aktiviteter. Barnen uttrycker sin glädje över att föräldern återigen har kunnat återta en mer aktiv roll i familjen. Detsamma uttrycker make/maka, för dem har anpassningen inneburit en möjlighet till tidigare roller och arbetsfördelning i hemmet. Följande citat illustrerar omgivningens reaktioner på respondenternas möjlighet till att utföra aktiviteter:

”De förstår, och säger att det är ju så himla kul för dig att du kan göra någonting nu och att man inte behöver ha fika med sig nu när man kommer och hälsar på”

”Han var så lycklig pojken när han fick fläskpannkaka, det hade han inte fått på evigheter”

ANVÄNDBARHET OCH TILLGÄNGLIGHET

I denna kategori beskrivs erfarenheter av anpassningens betydelse för aktivitet ur en praktisk/ergonomisk synvinkel, och vilken betydelse anpassningen haft för att underlätta och möjliggöra aktivitet. De erfarenheter de beskriver är hur miljöns ökade tillgänglighet och användbarhet har betydelse för aktivitet. Lämpliga arbetshöjder, tillgänglighet till förvaringsutrymmen och organisering av miljön är vanliga anpassningsåtgärder som har inneburit användbarhet och tillgänglighet av bostadens

funktioner och därmed haft betydelse för aktivitet, enligt respondenterna.

Erfarenheten är att när miljön förändrats och blivit användbar, har det haft betydelse för vilka aktiviteter och antalet aktiviteter de kan utföra, samt i vilken omfattning de kan utföra dem. Respondenternas erfarenheter av anpassningen är att den har gjort de delar av hemmet som blivit anpassade, användbara och tillgängliga för dem. Det, menar de har medfört möjlighet till aktivitet. De beskriver att det är flera saker som har varit omöjliga för dem att själva utföra innan bostaden blev anpassad, eftersom miljön begränsat deras möjlighet att utföra aktivitet. Som exempel på ökad användbarhet, och därmed möjlighet till att utföra en aktivitet, beskriver de att anpassningen har inneburit att de kan använda ugnen självständigt, eller som en person uttrycker sig hur det var innan anpassningen var gjord:

”jobbet i köket, det är i och ur ugnen som har varit det absolut svåraste”

När miljön blivit användbar för respondenterna, är deras erfarenhet att anpassningen haft betydelse för att möjliggöra och underlätta utförandet av aktiviteter. Anpassningen som möjliggörare beskrivs genom en redogörelse för vilka aktiviteter som nu går utföra i t ex köket, som blivit anpassat. Aktiviteten är möjlig för att miljön förändrats så att den är anpassad till respondenternas förmåga att utföra aktivitet. De beskriver som ett exempel, att nu när ugnen har placerats i en för dem gynnsam arbetshöjd, med avställningsmöjlighet under, klarar de av att hantera de föremål som används i sammanhanget.

En annan viktig betydelse som anpassningen haft, är att den medfört att det går att undvika rörelser och arbetsställningar som kan utlösa smärta, huvudvärk eller uttröttnings. Att kunna undvika ogynnsamma arbetsställningar möjliggör, enligt respondenterna, att utföra aktiviteter där anpassningen är gjord, och att det inte utlöser smärta i samma omfattning som innan anpassningen. Ett exempel som ges på minskad belastning och därmed mindre smärta är de förvaringslådor som glider lätt och som kräver minimalt med kraft för att dra ut, dessa har gjort att det man använder i köket är mer lättåtkomligt. Detta kan illustreras med följande citat:

”Jag var glatt överraskad, bara såna här grejer som besticklådor, ja men hur mycket bestick man än tar bort så är de ju tunga som as att dra ut, men nu glider du ut tjofs bara sådär”

Respondenternas erfarenheter av anpassningen är att den minskat antalet tillfällen då de behöver utsätta sig för ogynnsam belastning. Det alltså väsentligt att undvika rörelser och arbetsställningar som kan utlösa smärta, huvudvärk eller uttröttnings Smärta, huvudvärk och uttröttnings har betydelse för hur och i vilken omfattning deltagarna i studien utför aktivitet. De beskriver att upphöjning av arbetsytan gör att de inte behöver arbeta i framåtböjt läge, en rörelse som ansåg svår att genomföra. Anpassningen av höjden har även gjort att det blivit enklare att utföra delar av, eller hela aktiviteten. Som ett exempel på en aktivitet som har underlättats när arbetshöjden förändrats är att plocka i och ur disk/tvätt. En respondent uttryckte följande:

”Bara som det här med tvättmaskinen alltså, vad man slet, tills jag nu fick upphöjningen här, det är som natt och dag!”

Deltagarna i studien beskriver således att det är helheten och summan av alla tillfällen, där det inte går att undvika belastning som sätter igång smärtan, som gör att anpassningarna har betydelse för aktivitet. Ju fler gånger det går att undvika att utsätta sig för belastning i olika aktiviteter, ju fler och mer omfattande aktiviteter går det att genomföra. Enligt deltagarna i studien har anpassningen haft betydelse för deras repertoar av aktiviteter i vardagen. Som exempel på det så beskriver de att de gör fler saker i köket nu än innan anpassningen. De lagar mer varierad mat, eftersom anpassningen har gjort miljön användbar. De lagar över huvud taget mer mat, och oftare. Detta illustreras med följande citat:

”På det här halvåret jag har haft anpassningen har jag kunnat laga mer mat än vad jag gjort på under alla de andra åren sen jag fick skadan.”

En annan betydelse som en av respondenterna framför är att matkostnaderna har sjunkit eftersom hon förut var hänvisad till att använda mikrovågsugn, som var placerad så att den var tillgänglig, och att hon då lagade mer halvfabrikat, som är dyrare. Ytterligare en erfarenhet som beskrivs är att de inte tappar lika mycket i golvet som tidigare. Det

blir mindre svinn av porslin och mat, och de berättar att de inte behöver känna sig så fumlige och klumpiga, eftersom de inte tappar lika mycket i golvet längre. Detta innebär att de inte längre undviker att utföra dessa aktiviteter, som inneburit risk för att misslyckas. En respondent ger följande beskrivning:

”Två gånger tappade, har jag tappat pannkakor i backen när jag precis skulle sätt in dem,, två gånger, jag gjorde aldrig mer om det ja använde aldrig ugnen förrän jag fick den här, men nu använder jag den desto mer, det har då inte varit någon onyttig grej jag fått”

Sammanfattningsvis beskriver denna kategori att förändring av miljön inneburit användbarhet och tillgänglighet av densamma, och därmed haft betydelse för vilka aktiviteter som utförs, och hur och i vilken omfattning de utför dem.

Ett framträdande drag i det framkomna resultatet är aspekten att anpassningen av miljön, som har haft till syfte att möjliggöra aktivitet sett ur ett utförandeperspektiv, för individen har avsevärt större betydelse än så. Beskrivning av en förändrad självbild, där förändringarna i miljön har bidragit till individens möjlighet till självständighet och en uppfattning om sig själva som kompetenta individer är intressant. Känslan av delaktighet och att vara en del av ett sammanhang där individen har en uppgift att fylla är även det en intressant del av resultatet. Resultatet av den här studien visar således att anpassningen av miljön har haft mer omfattande konsekvenser för individen än själva utförandet av aktivitet.

DISKUSSION

Syftet med denna studie var att beskriva whiplashskadade personers erfarenheter av bostadsanpassningens betydelse för aktivitet. Resultatet av studien visar att bostadsanpassningen haft betydelse för aktivitet, men ur fler aspekter än utförande av aktivitet. Resultatet visar att anpassningen haft betydelse för dem själva som aktiva individer, för självförtroende och självbild och deras interaktion med andra i aktivitet. Studien visar på vikten av miljöns användbarhet för individen, och dess betydelse för utförande av aktivitet, men även dess betydelse för individen. En för individen

användbar miljö möjliggör aktivitet, och ger möjlighet till delaktighet, utförande och färdigheter i aktivitet.

Inom såväl arbetsterapipraxis, som i kommunen som handlägger bostadsanpassningsbidrag, är en förväntad effekt av bostadsanpassning att det ska underlätta och möjliggöra aktivitet rent praktiskt och konkret i den del av bostaden som är anpassad. Resultatet av denna studie visar att den förväntningen infriats, respondenterna erfar att anpassningen har betydelse för deras förmåga och möjlighet att utföra aktivitet i de anpassade delarna av bostaden. Resultatet av studien visar dock på fler betydelser av anpassningen än den rent praktiska och konkreta. Respondenterna uttrycker att de genom att kunna utföra aktiviteter i hemmet känner sig behövda och nyttiga, att de kan bidra med en arbetsinsats i det gemensamma hemmet, att de kan utföra något meningsfullt. För deltagarna i studien var att kunna vara delaktiga i vardagliga aktiviteter i hemmet värdefullt, och av stor betydelse för dem. Studier gjorda av Persson (2001), om mening och meningsfullhet i vardagsaktiviteter, visar på resultatet som säger att för människor med kronisk smärta kan ha svårt att hitta det meningsfulla i sin vardag. De kan behöva stöd i att kunna hitta och utföra aktiviteter som gör vardagen meningsfull för dem. Person menar vidare att genom att fokusera på vad individen ser som värde och mening i vardagen kan arbetsterapeuter få ett bättre underlag för intervention. Den här studiens resultat, och det som framkommer i Perssons avhandling, ger vid handen att intervention från arbetsterapeut i form av bostadsanpassning som en väg till att stödja den whiplashskadade i att kunna utföra för dem meningsfulla aktiviteter, kan vara en viktig del för värde och mening i individens liv.

Resultatet av studien visar de samband som finns mellan olika dimensioner av görande, med andra ord utförande av aktivitet, som beskrivs i Model of Human Occupation (Keilhofner, 2002), och hur funktionsnedsättning och miljön inverkar på det. De dimensioner Kielhofner beskriver av görande är delaktighet, aktivitetsutförande och färdigheter. Modellen beskriver individens delaktighet i aktivitet sett i ett sammanhang, t ex delaktighet i arbetsliv eller en individs vardagliga aktiviteter kring den egna personen och hemmet. Resultatet av studien visar att för respondenterna begränsade såväl miljön som funktionsnedsättningen möjligheten till delaktighet i utförandet av

aktiviteter i hemmet som t ex hushållsarbete. Genom förändringar av miljön, där kravet från miljön sänktes, möjliggjorde och understödde miljön istället delaktigheten i aktiviteter som före anpassningen inte varit möjliga. Anpassningen av bostaden gav möjlighet till delaktighet i hemsysslor som respondenterna helt eller delvis upphört med att utföra. De hade varit tvungna att överlåta dessa aktiviteter på övriga familjemedlemmar, och hade på det sättet förlorat en uppgift i helheten av aktiviteter i hemmet. Studiens resultat överensstämmer med det som Kielhofner beskriver, att det här är aktiviteter som är en del av en individs sociala och kulturella sammanhang och som är viktiga för individens välbefinnande.

Vidare, när det gäller utförandet av specifika aktiviteter i t ex hemmet spelar vanor, roller och vardagliga rutiner en stor roll enligt Kielhofner (2002). Resultatet visar också att respondenternas erfarenheter var att anpassningen haft betydelse för specifika aktiviteter såsom matlagning, bakning, sköta tvätten etc. Att de nu kan utföra dessa aktiviteter innebär också att flera av dem har kunnat återta sin förlorade roll som ansvarig för t ex matlagning. För andra har det inneburit en ny roll, att ansvara för matlagningen är nu den aktivitet av hemsysslor de klarar att utföra. Anpassningen har även påverkat deras roller som föräldrar och som partner i förhållandet i det avseendet att kunna vara med och dela på hemsysslor. Resultatet visar också att anpassningen har påverkat individens motoriska färdigheter i utförandet av aktiviteter. Anpassningen av t ex köket har möjliggjort för individen att använda sina motoriska färdigheter för att hantera föremål, t ex ta ut en plåt ur ugnen eller plocka ur diskmaskinen.

Kielhofner (2002) beskriver i Model of Human Occupation en process som visar sambanden mellan individens vilja, vanor och roller, de olika dimensionerna av aktivitet och aktivitetens betydelse för individens identitet. Resultatet av studien visar att en sänkning av miljöns krav har gett respondenterna möjlighet att anpassa och utföra aktiviteter utifrån sin förmåga och utifrån de olika dimensionerna av aktivitet. Det har också gett dem möjlighet att återta aktiviteter som är viktiga för dem som individer, för deras identitet. Enligt Christiansen (1999) är denna aspekt av stor vikt för den enskilde, för att känna meningsfullhet.

Resultatet av studien visar, att respondenternas erfarenheter är att den möjligheten till

aktivitet anpassningen har bidragit till, har gett dem en känsla av att vara betydelsefulla och delaktiga. Det har påverkat deras känsla av sammanhang. Utifrån resonemanget att aktivitet har en central roll för vår identitet och känsla av sammanhang (Christiansen, 1999), är resultatet av studien intressant. Respondenterna beskriver värdet av att kunna utföra aktiviteter som för dem är meningsfulla, som de efter anpassningen klarar av att utföra, och som är en del i ett sammanhang, en del av deras vardag. Detta resultat överensstämmer väl med det teoretiska resonemang som förs inom arbetsterapi (Christiansen, 1999, Kielhofner, 2002). En avhandling om betydelsen av känslan av sammanhang visar att människor med identifierat sjukdomstillstånd minskar sin känsla av sammanhang över tid (Nilsson, 2002). Forskaren menar att bristen på stödjande strukturer, sociala och samhälleliga, kan vara en orsak till detta. Resultatet av denna studie visar att respondenternas erfarenheter är anpassningen gjort det möjligt för dem att kunna utföra aktiviteter som har betydelse för såväl dem själva som omgivningen, att se sig själva som en del av ett sammanhang.

Resultatet visar att bostadsanpassningen haft betydelse för hur, och vilka aktiviteter de kan utföra. Utförandet av aktivitet, provocerar inte till lika mycket smärta, som innan anpassningen. De kan lättare utföra hela eller delar av aktiviteter när arbetshöjder förändrats så att de passar dem, att delar av t ex köket, som varit otillgängliga blivit mer tillgängliga och därmed användbara för dem. Arbetsställningar där det går att undvika framåtböjd arbetsställning, och att slippa lyfta tungt ger mindre smärta i nacke och axlar, mindre huvudvärk och mindre känsla av trötthet. Anpassningen på det sättet haft betydelse för det fysiska välbefinnande. Resultatet stöds av tidigare forskning. Bring (1996) visar i sin avhandling att fysisk aktivitet förvärrar och/eller utlöser symptomen. Siden-Silver et al (2001) redovisar i sin studie att det finns ett samband mellan mer eller mindre konstant smärttillstånd och posttraumatiska stressreaktioner, och att denna samverkan kan påverka att whiplashskadan blir bestående.

Bostadsanpassning, och det ekonomiska bidrag kommunen kan ge för att människor med funktionsnedsättning ska kunna leva så självständigt som möjligt i sitt hem, är det sätt som samhället försöker förverkliga målen för den svenska handikappolitiken (Bygg i kapp handikapp, 2001). Resultatet av den här studien, att relativt små, om än relativt kostsamma, åtgärder för att förändra bostaden har stor betydelse för individen

och dennes förmåga att utföra aktiviteter i hemmet. De anpassningar av miljön som är gjorda för de whiplashskadade i studien, byta ut spisen mot inbyggnadsugn i arbetshöjd och spishäll, lättutdragbara lådor och upphöjning av diskmaskin, är många gånger standard i nyproducerade kök. Tidigare forskning (Fänge & Iwarsson, 1999; Kielhofner, 2002; Lawton, 1980; Neistedt & Blesedell-Crepeu, 1998 m fl) och resultatet av den här studien visar den fysiska miljöns betydelse för aktivitet. Ur det perspektivet, att planering av bostadsmiljön, har betydelse för människor med funktionsnedsättning, ger stöd till att intentionerna i Lagen om tekniska krav och byggnadsverk m m, BVL (SFS1994:847) efterföljs. Lagstiftningen, som är mer generell och allmängiltig, pratar om miljöns tillgänglighet. För individen är även miljöns användbarhet väsentlig. Tillgängligheten är en mer objektiv uppfattning medan användbarheten bygger på individens egen uppfattning, och i vilken sociala och kulturella miljö man lever. För anpassning av miljön för individen måste man utgå från individens uppfattning om miljöns användbarhet (Iwarsson & Slaug, 2000). För arbetsterapeuter är bostadsanpassning ett medel för att kunna sänka miljöns krav, och möjliggöra aktivitet (Hagedorn, 1992). Det arbetsterapeuter gör med miljön vid en bostadsanpassning är att göra den användbar för individen. Resultatet av den här studien visar att det just är användbarheten som är väsentlig för betydelsen för aktivitet, där man tagit hänsyn till individens förmåga, miljöns beskaffenhet och vilken aktivitet som ska utföras där (Iwarsson & Ståhl, 2003). Bostadsanpassning med ekonomiskt bidrag från samhället är en av flera möjligheter för att anpassa miljön. Utifrån individens behov kan en genomgång av hur t ex köket är organiserat, placering av varor och föremål, och hur de används ge en sänkning av miljöns krav, och möjliggöra aktivitet i större utsträckning. Noterbart är att dessa insatser inte kostar vare sig samhälle eller individ pengar, men där arbetsterapeutens kunskaper om kopplingen mellan miljöns krav, individens förmåga och aktivitet är användbara.

Implikationer för arbetsterapi

Personer med whiplashskada känner sig, som sagts tidigare, många gånger ifrågasatt av såväl sjukvård, som myndigheter som omgivningen (Bring, 1996; af Ekenstam, 1997; Peolsson et al 2000). När en enskild person vill ansöka om bostadsanpassningsbidrag är det en uppgift för arbetsterapeuter i primärvården att ge underlag, intyga behov och nödvändighet samt föreslå anpassningsåtgärder, till bidragsgivaren för en ofta kostsam

bostadsanpassning. För arbetsterapeuten innebär det ofta svårigheter att göra en bedömning av förmåga i aktiviteter i hemmet eftersom den whiplashskadade ofta kan utföra en aktivitet helt eller delvis, men arbetsterapeuten kan inte se smärtan den resulterar i eller den icke självvalda inaktivitet som följer på smärta och trötthet efter utförd aktivitet. Resultatet av den här studien visar att interventionen från arbetsterapeuten, att anpassa miljön för att möjliggöra aktivitet har betydelse för den whiplashskadade möjligheter att utföra aktiviteter. Det är av intresse för arbetsterapipraxis att veta, det som resultatet av den här studien visar, att anpassningen har gjort miljön användbar för respondenterna. Miljön har tidigare, i t ex köket, varit tillgänglig för de whiplashskadade, men på deras funktionsnedsättning, inte användbar (Iwarsson & Ståhl, 2003). Även om ett förväntat resultat av en bostadsanpassning kan tyckas vara såväl tillgänglighet som användbarhet, så är det just för gruppen whiplashskadade ingen självklarhet, eftersom det är svårt, enligt ovan förda resonemang, att i förväg kunna bedöma utfallet av anpassning, och miljöns användbarhet för individen. Arbetsterapeuters kunskaper om miljöns betydelse för aktivitet (Fänge & Iwarsson, 1999; Kielhofner, 2002; Lawton, 1980; Neistedt & Blesedell-Crepeu, 1998), samt kunskap om whiplashskadades funktionsnedsättningar (af Ekenstam, 1997; Nygren, Magnusson & Grant, 2000; Lidbäck, 1999) är grunden till intervention av arbetsterapeuten. Utifrån ett klientcentrerat arbetssätt (CAOT, 2002) där arbetsterapeuten använder individens levnadsberättelse, med inhämtande av kunskap om individens vardagsliv, roller och vanor, (Mattingly & Flemming, 1994) som grund för fortsatta insatser för individen, kan den whiplashskadade få en bred bedömning och insats för ett aktivare och självständigare liv. Det är även värt att notera att studiens resultat visar på långt fler betydelser för aktivitet än det som kan relateras till det praktiska utförandet av aktivitet. Resultatet från denna studie understödjer ovan förda resonemang, och kan utifrån detta perspektiv ses ha nytta för såväl praktiserande arbetsterapeuter som handläggare av bostadsanpassningsärenden som personer med whiplashskada.

Metoddiskussion

För att beskriva deltagarnas egna erfarenheter av bostadsanpassning valdes en kvalitativ design. En kvalitativ ansats med en deskriptiv metod var lämpligt för denna studie, då syftet med för studien var att beskriva människors erfarenheter (DePoy &

Gitlin 1999).

Urvalet av deltagarna i studien, ett icke-slumpmässigt, målinriktat urval (DePoy & Gitlin 1999) har haft betydelse för utfallet, det resultat studien givit. Alla som ingick i studien hade fått relativt omfattande bostadsanpassningar. Om anpassningsåtgärderna hade varit färre och mindre omfattande kan resultatet ha sett annorlunda ut, eftersom det inte är känt hur omfattande bostadsanpassningen måste vara för att ha betydelse för aktivitet. Det är dock väsentligt för tillämpligheten av den information informanterna ger, att de uppfattar problemet som betydelsefullt för dem, för att de ska kunna delge sina personliga synpunkter och erfarenheter (Patel & Tibelius, 1987).

Datansamlingen, intervjuerna gjordes med en intervjuguide, med ett fåtal frågor som grund för informanternas beskrivning av sina erfarenheter. Kvale (1997) beskriver i ett antal kvalitetskriterier för en intervju, och vikten av att ge informanterna möjlighet till frihet att uttrycka sig. För att få att få så bred information som möjligt vid intervjutillfället är det även av värde att intervjuaren är kunnig i ämnet. Det ger möjlighet till att ställa fördjupande och utvecklande följdfrågor under intervjuns gång (Halloway & Wheller, 1996, Kvale, 1997). Författaren till denna studie har kunskaper och erfarenhet av såväl bostadsanpassning som personer med funktionsnedsättning.

Antalet deltagare i studien, sex stycken, kan anses vara för lite. Det finns inget faställd norm på hur många som bör intervjuas (Kvale 1997). Resultatet av studien kan inte anses generaliserbart, men då de sex deltagarnas erfarenheter bedömdes innehålla likvärdig information, kan antalet intervjuade anses tillräckligt för att ge en beskrivning av erfarenheter.

Då detta var en studie med en beskrivande ansats, och syfte var att beskriva människors erfarenheter valdes innehållsanalys som metod för att analysera materialet. Valet av innehållsanalys motiveras av att denna studie syftade till att göra en mer översiktlig redovisning av vilka erfarenheter som fanns hos deltagarna i studien. Innehållsanalysen är en lämplig metod för att beskriva en företeelse enligt Downe-Wambolt (1992). Därför var innehållsanalysens beskrivande karaktär lämplig för denna studie. Metoden fungerade väl för att svara mot syftet på studien. Då innehållsanalysen är just

översiktlig, blir resultatet även det en mer översiktlig redovisning. Flera av de aspekter som framkom i resultatet hade varit intressant att kunna analysera och tolka mer djupgående, men i det har metoden sina begränsningar. För det krävs andra, mer tolkande metoder. Resultatet av denna studie kan dock mycket väl ligga till grund för ytterligare, mer djupgående, studier i ämnet.

För att ge struktur och en klar arbetsgång för analysarbetet har Burnards (1991) modell, för arbete med innehållsanalys, används som grund. Ett sätt att stärka trovärdigheten av studiens resultat är att handledare och kollegor är delaktiga i analysarbetet och redovisningen av resultatet (Burnard, 1991, Krefting, 1991), och så har tillvägagångssättet varit även i arbetet med denna studie. Författarens förförståelse har beaktats vid analysen av resultatet. Författarens kunskaper i ämnet kan vara till gagn för det material som ska analyseras (Kvale, 1997). Risken för finns dock att författarens förförståelse minskar öppenheten mot data, och att studiens resultat blir en självuppfyllelse av det redan förutsedda (Patel & Tibelius). Resultatet av denna studie kan inte anses ha begränsats av författarens förförståelse, då det förväntade resultatet, den kategori som speglar den praktiska betydelsen av anpassningen, endast utgör en mindre del av det redovisade resultatet.

För att stärka trovärdigheten, och ge en tydligare bild av att det beskrivna resultatets samband med insamlade data, har citat använts i resultatredovisningen (Halloway & Wheller, 1996).

Noterbart är att respondenterna endast har beskrivit positiva förändringar, vilka möjligheter anpassningen har givit. Det kan dels bero på att de har förutsatt att det är det som är av intresse. Men det kan också bero på att de vill ge en positiv bild av bostadsanpassningen, dels för att de tycker den är viktig för egen del, men också för att de är angelägna om att det även ska komma andra i samma situation som dem, till godo. De kan också ha känt att de måste ge en positiv bild för bidragsgivaren, kommunen, eftersom det bidrag de fått är relativt omfattande. De citat som används i redovisningen av resultatet ger stöd åt studiens trovärdighet. Data pekar på att det som framkommer i resultatet är den upplevda betydelsen av anpassningen, för den enskilde individen.

REFERENSER

Aldrich, S, Eccleston, C. (2000). Making sense of everyday pain. *Social science & Medicine*, 50.

Boverket (2000). *Handbok för bostadsanpassningsbidraget*. Stockholm: Fritzes förlag.

Bring, G. (1996). *Whiplash-relaterade skador och följdtilstånd. Biomedicinska aspekter på ett mångfacetterat problem*. Institutionen för allmänmedicin, Umeå Universitet.

Brännström, H. Malmberg-Olsson, E-B. Barnekow-Bergqvist, M. (2001). Balance Performance in Patients with Whiplash Associated Disorders and Patients with Prolonged Musculoskeletal Disorders. *Advances in Physiotherapy* 3:120-127.

Burnard, P. (1991). A method of analysing interview transcripts in qualitative research. *Nurse education today* 11; 461-468.

Canadian Association of Occupational Therapists (2002). *Enabling Occupation. An occupational therapy perspective*. Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.

Christiansen, C. (1999). Defining Lives: Occupation as identity: An Essay on Competence, Coherence, and the creation of Meaning. *The American Journal of Occupational Therapy*, vol 53 no 6.

Christiansen, C. Baum, C. (1997). *Occupational Therapy: Enabling function and well-being*. Thorofare: SLACK Incorporated.

DePoy, E. Gitlin, L, N. (1999). *Forskning – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Downe-Wamboldt, B. (1992). Content Analysis: Method, Applications and Issues. *Health Care for Women International* 13: 313-321.

af Ekenstam, K. (1997). Upplevelser och hantering av besvär och livssituation hos whiplashskadade med kvarstående symptom. *Nordisk fysioterapi*, vol 1.

Fänge, A. Iwarsson, S. (1999). Physical housing environment: Development of a self-assessment instrument. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, Vol 66.

Hagedorn, R. (1992). *Occupational Therapy: Foundations for practice*. London: Churchill Livingstone.

Hagedorn, R. (1995). *Occupational Therapy, Perspectives and Processes*. Edinburgh: Churchill Livingston.

Holloway, I. Wheeler, S.(1996). *Qualitative research for nurses*. Oxford: Blackwell Science Ltd.

- Iwarsson, S. (1997). *Functional capacity and physical environmental demand*. Lund: Studentlitteratur.
- Iwarsson, S. & Ståhl, A. (2003). Accessibility, usability and universal design – Positioning and definition of concepts describing person-environment relationships. *Disability and Rehabilitation* 21; 25 (2): 57-66.
- Iwarsson, S. Slaug, B. (2000). *Housing Enabler – ett instrument för bedömning och analys av tillgänglighetsproblem i boendet*. Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, C. (2001). *Vilka faktorer påverkar arbetsförmågan efter en whiplashskada?* Arbetslivsinstitutet, Karolinska institutet. Stockholm.
- Kielhofner, G. (2002). *Model of Human occupation*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Krefting, L. (1991). Rigor in qualitative research: The assessment of trustworthiness. *The American Journal of Occupational Therapy*, 45, 214-222.
- Kugelmann, R. (1999). Complaining about chronic pain. *Social science & Medicine* 49.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lawton, M. P. (1980). *Environment and aging*. Los Angeles: Brooks/Cole Publishing Company.
- Lidbäck, J. (1999). Centralt störd smärtmodulering förklaring till långvarig smärta. *Läkartidningen vol 96 nr 23*; 2843-2851.
- Mattingly, C. Flemming, M.H. (2002). *Clinical Reasoning. Forms of Inquiry in a Therapeutic Practice*. Philadelphia: F.A Davis Company.
- Neistadt, M. Blesedell Crepeu, E. (1998). *Willard and Spockman's Occupational Therapy*. Philadelphia: Lippincott-Raven.
- Nilsson, B. (2002). *Vad betyder känsla av sammanhang I våra liv? Aspekter på stabilitet, kön, hälsa och psykosociala faktorer*. Umeå: Umeå Universitet.
- Nygren, Å. Magnusson, S. Grant, G. (2000). *Nackskador efter bilolyckor, Whiplash Associated Disorders*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R. Tibelius, U. (1987). *Grundbok i forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Peolsson, M. Hydén, L-C. Sätterlund Larsson, U. (2000). Living with chronic pain: A dynamic learning process. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2000, nr 3.
- Persson, D. (2001). *Aspects of meaning in everyday occupations and its relationship to health-related factors*. Lunds Universitet.

Persson, D. Erlandsson, L-K, Eklund, M. Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning and perspectives o complexity in human occupation – A tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8, 7-18.

Siden -Silver, Y, Keskinen-Rosenqvist, R, Bergsten Brucefors, A. (2001). *Psykologiska och psykomotoriska faktorer relaterade till whiplashassocierade symtom (WAD)*. Enheten för Psykisk Hälsa, Stockholms läns landsting, Rapport 20021:7.

Svensk byggtjänst, (2001). *Bygg I kapp handikapp*. Stockholm: Svenskt tryck.

Svensk författningssamling, (SFS 1994:847). *Lagen om tekniska krav på byggnadsverk m m. BVL*.

Svensk författningssamling, (SFS1987:10, 1994:852). *Plan och bygglagen. PBL*.

Towensend, E. Batiste, S. Polatajko, H & Law, M. (1997). *Enabling Occupation*. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Trombly, C A. (1995). Occupation: Purposefulness and Meaningfulness as Therapeutic Mechanisms. *American Journal of Occupational Therapy*, 49, 10.

Gunilla Granqvist
Handikappomsorgen
Prästgårdsg 3
931 46 PITEÅ
tel 0911-96 718

Piteå 2002-10-25

Förfrågan om medverkan i forskningsprojekt – studie om erfarenheter av bostadsanpassning

Jag heter Gunilla Granqvist och gör just nu ett arbete om vilken betydelse bostadsanpassning kan ha för personer med whiplashskador. Syftet med projektet är att ta reda på vilken betydelse anpassning av bostaden har för att kunna klara av arbetet i hemmet. Förhoppningen är att resultatet ska ge ökad kunskap vad som är betydelsefullt för personer med whiplashskada när det gäller praktiskt arbete i hemmet.

Jag vänder oss till personer som fått bostaden anpassad med hjälp av bostadsanpassningsbidrag och som har en whiplashskada. Du är en av dem i Piteå kommun som fått din bostad anpassad under 2001/2002, därför vänder jag mig till dig för att fråga om du kan medverka i denna undersökning.

Din medverkan skulle innebära att du blir intervjuad under ca 1 timma. Intervjun görs, om du vill i ditt hem, annars på annan plats vi kommer överens om. Det kan bli aktuellt med ytterligare intervjutillfälle om något behöver klargöras eller kompletteras. Intervjun spelas in på band.

De nedskrivna intervjuerna kommer att läsas av mig och min handledare, och sparas till dess arbetet är slutfört, därefter förstörs bandinspelningar och de utskrivna intervjuerna. I presentationen av resultatet kommer ingen individ att kunna identifieras.

Deltagandet är frivilligt och kan när som helst avbrytas.

Studien beräknas vara färdig under år 2003, och kommer att finnas tillgänglig för läsning hos Piteå kommun, Handikappomsorgen, bostadsanpassningshandläggarna.

Jag kontaktar dig per telefon under den kommande veckan för att höra om du kan tänka dig medverka i studien.

Med vänlig hälsning

Gunilla Granqvist
Leg arbetsterapeut
Magisterutbildning i arbetsterapi

Maria Prellwitz
Handledare/Universitetsadjunkt
Luleå tekniska universitet,
Institutionen
för hälsovetenskap

INTERVJUUNDERLAG

Beskriv hur anpassningen har påverkat dig att utföra aktiviteter hemmet.

Beskriv hur det var att utföra sysslor i hemmet före, respektive efter, du fick din bostad anpassad?

Vad gjorde respektive, vad gör du i hemmet?

Hur gjorde respektive, hur gör du sysslorna?

Hur påverkades respektive, hur påverkas du av att utföra olika sysslor i hemmet?

Beskriv vilken betydelse bostadsanpassningen haft för dig?

