



«To rette og en vrang»....

hvilket mønster lever du etter?

- Kan livsstilsendring være et arbeidsområde for ergoterapeuter?

«Hvorfor er det så vanskelig å endre livsstil? Livsstil defineres som: Samlebegrep som omfatter summen av enkeltpersoners levevaner, f. eks. døgnrytme, kosthold, seksuelliv, alkoholforbruk, tobakksrøyking, fysisk aktivitet, arbeidsforhold og sosiale liv» (Kunnskapsforlaget 2004, 6. utg., s. 199). Hva gjør vi når det er måten vi lever på som gjør oss syke? Vil en aktivitetsvitenskapelig tilnærming til menneskelig aktivitet være nyttig for å forstå dette?

AV ANN-ELIN JOHANSEN

I de senere år er det satt mer og mer fokus på at måten vi mennesker lever på har innvirkning på helsa vår. Begreper som «livsstil» og «livsstilsendring» har etter hvert blitt vanlige i dagligtalen. I dagens samfunn er overvektspromblem, diabetes og hjerte- og karlidelser eksempler på tilstander som man mener har sammenheng med folks livsstil. I tillegg til å være et individuelt helseproblem, er dette etter hvert også blitt et betydelig samfunnsproblem. I

det offentlige rom florerer det en mengde informasjon om hvordan vi på best mulig måte kan ta vare på helsa vår. Alt fra ukeblader til tabloidaviser trykker stoff om hvordan vi skal få dette til, og TV har utallige programmer

om temaet. Det bør ikke være tvil om at vi alle har fått med oss hva som skal til; vær mer i fysisk aktivitet og spis sunnere mat! Hva er det da som gjør at så mange likevel ikke klarer å følge opp disse to, i utgangspunktet, enkle levereglene? Hvorfor er det så vanskelig å endre livsstil? Så det jeg vil se nærmere på er: Hvordan kan kunnskap om aktivitetsmønster anvendes for å fremme livsstilsendring?

Mitt mål med artikkelen er å undersøke fenomenet aktivitetsmønster ut fra aktivitetsvitenskapelig litteratur, og diskutere om dette er kunnskap som kan bidra til større forståelse av livsstilsendring. Jeg vil fokusere på tre perspektiver i ordet «kunnskap» i problemformuleringen. For det første den generelle teoretiske og erfaringsbaserte kunnskap jeg som ergoterapeut har om aktivitetsmønster. For det andre den spesielle kunnskap jeg kan få om en persons aktivitetsmønster ved en ergoterapeutisk intervensjon. Vi må heller ikke glemme den kunnskapen personen selv kan tilegne seg om sin livsstil gjennom samarbeidet med ergoterapeut. Når det gjelder begrepet livsstilsendring, vil jeg i denne sammenheng håndtere det ut fra en forståelse av at endring er noe som individet setter i gang



Ann-Elin Johansen
Ergoterapeut v/
Klinikk for kliniske
servicefunksjoner,
St. Olavs Hospital i
Trondheim (arbeidet her siden 2002).

med bakgrunn i sin levemåte. Det er også et poeng at en slik endring skal være selvindisert og selvdreven. Jeg er oppmerksom på at man sjelden, kanskje aldri, kan se individet isolert, uten å ta hensyn til at det kontinuerlig er i interaksjon med sine omgivelser. Dette gjør endring til en prosess. Mange faktorer kan ligge til grunn for at personen tar en beslutning om å endre livsstil, eksempelvis helserelaterte faktorer. Jeg vil ikke komme nærmere inn på slike spesifikke faktorer.

Artikkelen bygger på litteraturstudier. Jeg har brukt flere kilder: fagtidsskrifter, fagbøker, fagdatabaser og Internett. Min forforståelse av artikkelens tema har påvirket søkingen etter litteratur. For det første ut fra at litteraturen fortrinnsvis skal ha utspring i aktivitetsvitenskap, men også fordi jeg som ergoterapeut har «fagbriller» på. Jeg mener at endring er vel så mye en indre prosess i individet som det er å tilpasse seg ytre omgivelser, spesielt med tanke på selvindisert endring. Det har altså ikke vært aktuelt å diskutere begrepet endring ut fra hvordan mennesker endrer eller tilpasser seg forskjellige miljøer, eller hvordan personer som har vært utsatt for skade eller sykdom endrer livene sine ut fra de nye forutsetningene de har. At temaet skal belyses ut fra et aktivitetsvitenskapelig perspektiv, utfordret meg til å finne eventuelle sammenhenger mellom det mer allmenne begrepet livsstilsendring og fenomener som hører inn under nevnte vitenskapsområde. Litteraturen jeg bygger teorigrunnlaget på er skrevet på engelsk. Begrepene «occupation» og «occupational pattern» er sentrale. I teksten har jeg brukt de norske begrepene «aktivitet» og «aktivitetsmønster» som oversettelse for disse.

Aktiviteters betydning for forebygging av livsstilsproblemer

Dette ble allerede omtalt tidlig på 1900-tallet av psykiateren Adolf Meyer, da i sammenheng med psykiatiske lidelser. Han framhevet betydningen av arbeid, lek og fritidsaktiviteter og balansen mellom aktivitet, hvile og søvn for å forebygge livsstilsproblemer (Meyer, 1922). Jeg er av den oppfatning at vi mennesker trenger bevissthet om hvordan vi lever livene våre, og hvilke aktiviteter vi fyller tiden med. Det som opptar meg, er hvordan kunnskaper om ens måte å leve på, kan fremme livsstilsendring. Som ergoterapeut har jeg kunnskap vedrørende menneskelig aktivitet, behov for aktivitet, balanse mellom forskjellige aktiviteter, for å nevne noe. Kan slik kunnskap være nyttig for de vi skal hjelpe? Vil en analyse av individuelle aktiviteter og aktivitetsrepertoar kunne hjelpe personer som skal endre måten de lever på? Jeg tror det. Jeg blir engasjert, men også en smule frustrert, når livsstilsendring framstilles som om det dreier seg bare om trening og kosthold. Mennesket er da mer komplekst enn det. En bevissthet omkring konsekvensene av de aktivitetsvalgene vi gjør, er etter min mening en forutsetning for å kunne foreta en endring. Hvordan er sammensetningen av forskjellige aktiviteter i hverdagen? Hva gir glede og påfyll av energi? Hva er nødvendige gjøremål eller plikt? Det er de aktivitetene man utfører gjennom dagen, uka, året, og som danner et gjentagende mønster, som må sies å være en persons

livsstil. Livsstil må derfor også ses i et tidsperspektiv. Man har ikke en livsstil denne måneden og en annen den neste. En livsstil formes av de faste, gjentagende aktivitetene i livet, sett i et tidsperspektiv. Her mener jeg at aktivitetsvitenskap, og fenomenet «aktivitetsmønster» kan være interessant å se nærmere på. Jeg tror det kan være en nyttig innfallsvinkel for å få kunnskap om menneskelig aktivitet og livsstilsendring.

Endring

Gary Kielhofner mener at endring ikke bare betyr mer eller mindre av noe, det betyr en annerledes organisering i det menneskelige system. Det er «systemet av handlinger» som er avgjørende for om personen lever hensiktsmessig/helsefremmende eller ikke. Det er på samme måte systemet av handlinger som avgjør om personen opplever et handikap (Kielhofner, 1995). Vil dette si at analyse av enkeltstående aktiviteter blir nytteløst for å få oversikt over eventuelle risikofaktorer i levemåten til en person? Må man analysere på et mer overordnet nivå, og få oversikt over gjentagende systemer og mønster i aktivitetsutførelse? Kielhofner hevder videre at endring kan begynne når en person får hjelp til å etablere nye aktivitetsvalg og gjennom dette også nye systemer av handlinger. Derfor mener han at målet med all terapi blir å få personen til å gjøre noe annerledes eller nytt som kan starte prosessen av selvdreven endring. Det tolker jeg som at drivkraften kommer innenfra, noe som harmonerer med den type endring jeg ønsker å fokusere på. Det som er spesielt med å endre livsstil, slik jeg ser det, er at den i stor grad er selvdreven. Den avgjørende bestemmelsen for å iverksette endring må tas av individet, og det er individet som til syvende og sist må drive endringsprosessen framover. Men som jeg nevner innledningsvis, kan man ikke overse det dynamiske samspillet mellom individet og omgivelsene. Jeg forstår også at faktorer i omgivelsene vil kunne støtte eller hemme en endringsprosess. Jeg tolker det Kielhofner påpeker i forhold til endring, som at det ikke er nok med enkeltstående tiltak for å kunne forstå og hjelpe personer i en endringsprosess. Man bør kartlegge og analysere systemet av handlinger, som utgjør personens måte å leve på. Hvordan kan så dette gjøres? Kielhofner nevner noen elementer som han mener er vesentlig å ta i betraktning i forhold til en endring, og som han karakteriserer som en dynamisk prosess: Hvordan fyller personen tiden? Hvilke aktiviteter inngår i personens dagligliv? Hvordan støtter eller hemmer det fysiske og sosiale miljøet personens aktivitetsutførelse? Hvor fører handlingssystemene personen? Samtidig, og kanskje som et paradoks, hevder han at all endring starter med en handling som følges opp av en annen (Kielhofner, 1995). Er det dette som gjenspeiler den dynamiske prosessen?

Livsstil og aktivitetsmønster

Kan man finne litteratur i aktivitetsvitenskap som belyser elementer i menneskers livsstil? Aktivitetsmønster er i så måte et interessant begrep. Jeg forstår av Bendixen m. fl. (2006) at det er vanskelig å gi en eksakt beskrivelse av hva aktivitetsmønster er. Dette reflekterer kanskje komplek-



siteten i fenomenet? Forfatterne skriver at konseptet «mønster», når det relateres til mennesker, har blitt definert som: «En regelmessig måte for handlinger og gjøren (doing), en forutsigbar rute eller bevegelse, eller som den vanlige form eller orden som en serie av handlinger eller kvaliteter fremviser (occur)» (Bendixen m. fl., 2006, s. 4). De mener imidlertid at for å definere aktivitetsmønster må man i tillegg ta i betraktning de måtene handlinger og aktiviteter er organisert. De understreker videre at aktivitetsmønster ikke kan løsrives fra konteksten det utspinner seg i, både geografisk, temporalt og kulturelt. Men fortsatt gjenstår det en avgjørende dimensjon for å kunne få en forståelse av aktivitetsmønster, slik forfatterne ser det. Denne dimensjonen består av de personlige verdier og meninger som er knyttet til aktivitetene, og det er det kun personen selv som kan si noe om. Når dette er kartlagt, har man mulighet til å oppnå en tilfredsstillende forståelse og beskrivelse av en persons aktivitetsmønster (Bendixen m. fl., 2006). Bendixen m. fl. (2006) kommer inn på et annet begrep som fatter min interesse, og det er aktivitetsprosjekt (occupational project). Dette forstår jeg som at ut fra hensikten av å skape en følelse av sammenheng, setter mennesker sammen aktiviteter til aktivitetsprosjekter. For å eksemplifisere dette, nevner forfatterne at for å bli ergoterapeut (aktivitetsprosjekt) inngår det et mangfold av aktiviteter. Det kan være å gjøre lekser, delta i kollokviegruppe, komme seg til og fra skolen med offentlig transport, delta i sosiale aktiviteter med andre studenter, med mer. Bare for å gjøre det enda mer komplekst, sier forfatterne at den samme aktiviteten kan være del av flere aktivitetsprosjekter. For eksempel har jeg flere hensikter med å be gode venner til middag; jeg liker å lage mat, jeg vil gjøre noe hyggelig for vennene mine og jeg ønsker å servere tradisjonsrik mat fra mitt hjemsted. I forhold til livsstil, vil det da være nyttig å få et innblikk i hvilke aktivitetsprosjekter mennesker har?

Livsstilsendring og ergoterapi

Det ergoterapeutiske programmet «Lifestyle Redesign» har som målsetning å fremme helserelatert livskvalitet hos mennesker (Jackson m. fl., 1998). Intervensjonen begrunnes ut fra aktivitetsvitenskapelig teori. Her fremheves det at aktivitet spiller en avgjørende rolle med tanke på å ha innvirkning på folks helse og psykologiske tilfredshet (well-being). Programmet baseres på forfatternes tro på den omgjørende kraft aktivitet kan ha på mennesker, og antagelsen om at evnen til å finne mening gjennom aktivitet er sentralt i alle menneskers liv. De forklarer videre at aktiviteter foregår innenfor spesielle definerte sosiale og kulturelle miljøer. Utførelsene er likevel tilpasset av den personen som utfører dem. Forfatterne drar fram meningsaspektet som vesentlig i utformingen av programmet. Mening skal ses i sammenheng med det sosiale og kulturelle miljøet og individets egen definisjon av hva som er meningsfullt for vedkommende (Jackson m. fl., 1998). Jeg tolker dette som at for å kunne forstå menneskelig aktivitet, må man både ha kunnskap om det aktuelle sosiale og kulturelle miljøet den foregår i, samtidig trenger man kunnskap på individuelt nivå knyttet til den personlige

opplevelse av mening. For meg betyr dette at selv om programmet har et generelt innhold, må det også tilpasses for hver gang ut fra et spesifikt sosialt og kulturelt miljø og det individuelle meningsaspektet. Dette ser jeg har skjedd i praksis, etter hvert som programmet er tatt i bruk i blant annet England og Norge. Forfatterne har også lagt vekt på å formidle kunnskap til deltagerne. De skriver at folk ofte verken har kunnskap eller ferdigheter til å bestemme helse-relevante konsekvenser av deres aktiviteter. Derfor ble det skreddersydd en intervensjon for å lære deltagerne om kraften i vanlige aktiviteter, så de kunne forme daglige rutiner på en måte som ville optimalisere deres helse og psykologiske tilfredshet (Jackson m. fl., 1998). Her kommer altså forfatterne inn på betydningen av kunnskap og bevissthet om egen livsstil.

Diskusjon

Hvordan kan kunnskap om aktivitetsmønster anvendes for å fremme livsstilsendring?

For å kunne diskutere problemstillingen forestiller jeg meg at jeg som ergoterapeut er kommet i kontakt med en voksen mann som ønsker hjelp til å endre livsstil. Han er ikke fornøyd med livet sitt slik det er, men vet ikke hvordan han kan gjøre noe med det. Han har familie og fast jobb.

Kunnskap om aktivitetsmønster på et generelt grunnlag

Hva slags nytte kan jeg ha av en generell kunnskap, uten at den er knyttet opp mot et spesielt individ? Jeg mener at en generell kunnskap om aktivitetsmønster kan være nyttig for å gjøre seg antagelser om hvordan livsstilen til grupper i samfunnet kan være formet. Som Bendixen m. fl. (2006) fremhever, må man blant annet ta i betraktning hvor og sammen med hvem aktivitetene utføres. Kan jeg gjøre meg antagelser om en gruppes livsstil ved å ha opplysninger om eksempelvis bosted og alder på medlemmene? Er det sannsynlig å anta at livsstilen til pensjonister i et nordnorsk kystsamfunn er annerledes enn for pensjonister i Trondheim? Hvilke muligheter og begrensninger med tanke på aktivitetsutførelse kan jeg skissere opp for disse to gruppene? Jeg kan gjøre meg antagelser og diskutere muligheter og begrensninger i aktivitetsutførelse og livsstil ut fra forhold som geografi, klima, infrastruktur, kultur, historie, kjønn, alder med mer. Alle faktorene er imidlertid svært generelle. En slik generell kunnskap kan være nyttig for å forstå forutsetninger individer kan ha for å forme sin livsstil i sin livssituasjon. Slik jeg ser det, vil jeg derimot ikke ha kunnskap som kan anvendes for å fremme livsstilsendring. Til det blir en generell kunnskap for overflattisk. Jeg mener litteraturen fremhever det individuelle perspektivet som viktig i forhold til å forstå aktivitetsmønster. Hvor ofte og hvor lenge aktiviteter utføres beskrives som en vesentlig dimensjon. Dette kan ikke forstås på generelt grunnlag, fordi det vil være mange individuelle forskjeller. For eksempel bruker noen lang tid på å lage middag, mens andre kjøper den ferdiglager for bare å varme opp. Her trengs det med andre ord en individuell tilnærming. Det som imidlertid blir mest mangelfullt ved generell kunnskap, er at det ikke lar seg gjøre å fange inn personlige ver-

dier og meninger som knytter seg til aktivitetsmønster. Bendixen m. fl. (2006) er tydelige på at det er først når de personlige meninger og verdier klargjøres i forhold til et aktivitetsmønster at man kan få en tilfredsstillende forståelse av denne personens aktivitetsmønster. Kielhofner (1995) fremhever «systemet av handlinger» som utgangspunkt for endring. Jeg tolker at han også tar for seg endring på et individuelt nivå. På denne bakgrunn mener jeg derfor at livsstilsendring bør ha en individuell tilnærming.

Hvordan innhente kunnskap om aktivitetsmønster som kan fremme livsstilsendring?

For å kunne foreta en endring, må man vite hva man skal endre på. Man skal endre seg fra noe og til noe annet. En kartlegging av den nåværende situasjonen blir derfor en naturlig start. Hvilke aktiviteter består personens dagligliv av? Får jeg nok informasjon ved at personen sitter på mitt kontor og forteller meg hva han gjør? Hva med tidsperspektivet og den sosiokulturelle rammen som litteraturen har beskrevet er så viktig? Får jeg fatt i informasjon om «systemet av handlinger» med bakgrunn i personens fortelling? Kanskje han forteller meg bare det han tror jeg ønsker å vite? Eller kanskje han utelater aktiviteter han mener er urelevante? Som Jackson m. fl. (1998) beskriver, kan jeg ikke forvente at personen på mitt kontor er bevisst sine aktiviteters innvirkning på sitt liv. Med bakgrunn i min kunnskap om aktivitetsmønster vil jeg derfor anta at fortellingen hans mest sannsynlig vil gi meg mangelfull informasjon for å kunne kartlegge hans livsstil. Jeg velger derfor en mer detaljert metode: Å skrive dagbok over et tidsrom. Her skriver han ned hva han gjør, når han gjør det, sammen med hvem og hvor han er. Som Bendixen m. fl. (2006) beskriver, er dette en egnet metode for å kartlegge dagliglivets aktiviteter, tidsbruk, aktivitetsarenaer og sosiale relasjoner. Men metoden fanger ikke opp meningsaspektet som beskrives som vesentlig i litteraturen. Derfor kan ikke dagboknotatene brukes slik de er. Mannen må fortelle meg hva de forskjellige aktivitetene betyr for ham, hvilke verdier og meningsbærende elementer han legger inn i aktivitetsutførelsen. Først da kan jeg gjøre meg antagelser om hans aktivitetsmønster.

Jeg ser for meg at en analysing av dagboknotatene bør skje sammen med mannen. Dette vil sikre at jeg kan fange opp meningsaspektet som er avgjørende i arbeidet med aktivitetsmønster. Kan en slik analyse gjøre forhandlinger om endring mer dynamisk? I analyseringen vil det blant annet komme fram hvilke aktiviteter mannen mener er plikt, arbeid, avslapning, energigivende, energitappende og så videre. Med bakgrunn i min kunnskap om aktivitet, og dens innvirkning på menneskers velbefinnende (jfr. Jackson m. fl., 1998), kan jeg gjøre meg noen antagelser om hva som kan være hensiktsmessige endringer i denne mannens livsstil. Det er imidlertid ikke sikkert han er enig med meg. Hvilke konkrete tiltak han er villig til å gjennomføre for å endre livsstil, blir en forhandling mellom oss. Hva er det mannen er villig til å endre for å få tid og energi til familien sin? Dagboknotatene viser at han arbeider mye overtid, og at han er opptatt flere kvelder i



Brukerens dagboknotater viste at han arbeidet mye overtid, og at han er opptatt flere kvelder i måneden med organisasjonsarbeid.

måneden med organisasjonsarbeid. Kan han tenke seg å arbeide mindre overtid, eller er det bedre å kutte ut noen verv? Her kan vi gå inn i aktivitetsmønsteret og forhandle om endring ut fra mannens målsetning og de forutsetninger og rammer han har i sin livssituasjon. Han har også dårlig samvittighet fordi han aldri får tid til å trene. Hvordan kan han omdisponere tiden for å få tid til dette? Er det aktuelt for ham å gå eller sykle til jobb? Ut fra analyseringen av mannens aktivitetsmønster, vet jeg at han ikke liker å trene på helsestudio. Derfor foreslår jeg ikke det. Kanskje han heller kan melde seg inn i bedriftsidrettslaget? Hvis han kutter ut noen verv, vil han få anledning til å delta på laget. Er dette en endring han kan tenke seg å gjøre? Ved å anvende mannens dagboknotater på denne måten, opplever jeg at forhandlingene om endring forankres i mannens livssituasjon. Informasjonen om hans aktivitetsmønster gir meg mulighet til å ta inn over meg dynamikken og kompleksiteten i hans liv, og forslagene til endring kan derfor bli mer individuelt tilpasset. Vi får også et felles utgangspunkt for diskusjoner vedrørende endringsprosessen. Som svar på problemformuleringen,

faglig

mener jeg altså at kunnskap om individuelle aktivitetsmønstre kan anvendes for å fremme livsstilsendring.

Utvikling av kunnskap gjennom å arbeide med egne aktivitetsmønstre

Vi mennesker er ofte avhengig av noe håndfast og konkret for å kunne forstå et fenomen. Sin egen livsstil kan med første øyekast være vanskelig å få oversikt over. Er det rimelig å anta at det vil skje en bevisstgjøring hos mannen gjennom å arbeide med egne aktivitetsmønstre? Vil han kunne få en bedre oversikt over hva han bruker tiden sin til? Den systematiske kartleggingen som skjer gjennom å føre dagbok, vil visualisere tidsbruk og hyppighet. Mannen vil se at han arbeider overtid tre av fem arbeidsdager. Han vil se at han i gjennomsnitt ser på TV fire timer hver kveld. Han ser at han spiser middag sammen med familien sin bare fire dager i uka, og så videre. Han vil få oversikt over balansen mellom forskjellige aktiviteter. Han kan eksempelvis se at det er en overvekt av arbeid og aktiviteter han karakteriserer som plikt. Han vil også kunne få oversikt over hvilke sosiale og kulturelle miljøer han oppholder seg i. Ut fra denne informasjonen mener jeg det vil være enklere for ham å få en oversikt over innholdet i livet sitt. Han vil ha opplysninger som gir ham mulighet til å vurdere livsstilen sin, og hva han eventuelt kan gjøre annerledes. Jeg tror at arbeidet med egne aktivitetsmønstre vil øke mannens kunnskaper om egen livsstil, og gjøre ham mer bevisst på aktivitetens betydning for eget velbefinnende (jfr. Jackson m. fl., 1998). Ut fra hva han mener er viktig i livet, vil han også kunne se om han får oppfylt dette gjennom måten han lever på i dag. Her tenker jeg på det som Bendixen m. fl. (2006) omtaler som aktivitetsprosjekter. Hvilke aktivitetsprosjekter har mannen i dag? Hvor fører prosjektene ham? Har han prosjekter som fører ham mot målene sine? Hvis ikke, hva så? Kan kanskje et slikt perspektiv på egen livsstil være med å motivere til livsstilsendring?

Avslutning

Mitt utgangspunkt for å skrive denne artikkelen var som sagt mine sterke antagelser om at livsstilsendring dreier seg om mye mer enn riktig kosthold og nok mosjon, for å sette det litt på spissen. Jeg har etter hvert tatt stor interesse for endring som fenomen. Studiet i aktivitetsvitenskap har gitt meg ny og utvidet kunnskap om hvordan aktivitet kan være kjernen i en endringsprosess. Jeg er blitt kjent med begrepene aktivitetsmønstre og aktivitetsprosjekter, som jeg ser har stor relevans til det jeg forbinder med livsstil. Jeg mener derfor det er innlysende at aktivitetsvitenskap har mye å bidra med for å kunne forstå fenomener som livsstil og livsstilsendring på en bedre måte. Det ligger mitt ergoterapeutiske hjerte nær å tilføye at slikt arbeid må da være midt i blinken for oss ergoterapeuter! Ikke bare med bakgrunn i den teoretiske forankringen faget vårt har, men også fordi vi gjennom utdanningen har fått kunnskap til å gjennomføre kartlegging av individ, aktivitet og omgivelser. Vi er opplært til å ta utgangspunkt i individets definisjoner av hva som er vesentlige faktorer i hans/ hennes liv, og derigjennom hvor motivasjonen (motoren) til

endring kan ligge. Å se betydningen av det dynamiske samspillet mellom individ og omgivelser er også avgjørende for å kunne fremme livsstilsendring. □

Referanseliste:

- Bendixen, H.J. m. fl. (2006) Occupational Pattern: A Renewed Definition of the Concept. *Journal of Occupational Science*, Vol 13, no 1. s. 3-10.
- Jackson, J. m. fl. (1998) Occupation in Lifestyle Redesign: The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. *The American Journal of Occupational Therapy*, Vol 52, no. 5. s. 326-336.
- Kielhofner, G. (1995) *Change Making: Principles of Therapeutic Intervention. I: A Model of Human Occupation, Theory and Application*, s. 251-270. William and Wilkins, Baltimore, Maryland, USA.
- Meyer, A. (1922) The Philosophy of Occupational Therapy. *Occupational Therapy* 1:1-10. Gjengitt i: *American Journal of Occupational Therapy*, Vol 31, no. 10. 1977, s. 639-642.
- Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (2000) *Vekt – helse, Rapport nr 1/2000*, Oslo.
- Zemke, R. & Clarke, F. (1996) *Occupational Science. The Evolving Discipline*. F.A Davis Company, Philadelphia.