



SAHLGRENSKA AKADEMIN

INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP

OCH FYSIOLOGI

ARBETSTERAPI

UPPLEVELSEN AV FATIGUE HOS UNGDOMAR OCH VUXNA PERSONER MED CEREBRAL PARES

- En systematisk litteraturstudie

Författare: Maja Enbom Burreau

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs	ARB341 Själständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2017
Handledare:	Med dr, Leg. Arbetsterapeut Iolanda Tavares-Silva
Examinator:	Docent, Leg. Arbetsterapeut Lisbeth Claesson

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2017
Handledare:	Iolanda Tavares-Silva Med dr, Leg. Arbetsterapeut
Examinator:	Lisbeth Claesson Docent, Leg. Arbetsterapeut

Bakgrund	Det finns idag lite forskning kring målgruppen ungdomar och vuxna med Cerebral pares (CP) och hur fatigue påverkar deras aktivitetsförmåga, därför finns det ett behov av ett samlat kunskapsunderlag kring ämnet. CP är ett samlingsnamn på en skada som uppstått i hjärnan före två års ålder och fatigue är ett tillstånd av mental och/eller fysisk trötthet som tar längre tid än normalt att återhämta sig ifrån. Fatigue beskrivs påverka aktivitetsförmågan och är ett sekundärt tillstånd som uppstår hos personer med CP.
Syfte	Att i litteraturen undersöka hur fatigue upplevs påverka aktivitetsförmågan hos ungdomar och vuxna med Cerebral Pares
Metod	En kvalitativ systematisk litteraturstudie. Analysen genomfördes enligt Malteruds systematiska textkondensering. Databaserna som användes var Cinahl, PubMed och Scopus. Sju artiklar inkluderades i studien.
Resultat	Analysen resulterade i tre teman och åtta subteman. Resultatet visar på att aktivitetsförmågan påverkas av fatigue hos personer med CP. Fatigue beskrivs som en okänd problematik som gör att personen upplever ett behov av förändring i sin aktivitetsförmåga. Detta i sin tur leder till en upplevd känsla av att vara funktionsnedsatt.
Slutsats	Fatigue påverkar aktivitetsförmågan och för att hantera detta krävs det att personen har en medvetenhet och anpassar sina aktiviteter. En arbetsterapeut kan tillsammans med personen hitta sätt att anpassa aktiviteter och främja medvetenheten kring fatigue. Det behövs fortsatt forskning kring hur aktivitetsförmågan påverkas av fatigue samt belysa personernas egna upplevelser av hur aktivitetsförmåga påverkas av fatigue utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

Abstract

Thesis: 15 hp
Program: Occupational Therapy program 180 hp
Course: ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level: First Cycle
Semester/year: St 2017
Supervisor: Iolanda Tavares-Silva
PhD. Reg Occupational Therapist.
Lisbeth Claesson
Examiner: Associate professor. Reg Occupational Therapist.
Cerebral Palsy, fatigue, activities of daily living, systematic
Keyword: review

Background Today there is little research on how fatigue affects the occupational performance among adolescents and adults with Cerebral palsy (CP). Thus, there is a need to gather the knowledge concerning this topic. CP is a generic term for an injury that occurred in the brain before the age of two. Fatigue is a state of mental and/or physical fatigue that takes longer than normal to recover from. Fatigue is described as affecting the occupational performance and is a secondary condition that occurs in people with CP.

Aim In scientific literature examine how fatigue affect daily activities in adolescents and adults with CP.

Method A qualitative systematic review. Analysis was based on Malteruds systematic text condensation. Literature search was conducted in the databases Cinahl, PubMed and Scopus. Seven articles were included in the study.

Result: The analysis resulted in three themes and eight subthemes. The results show that the occupational performance is affected by fatigue in people with CP. Fatigue is described as an unknown problem that makes the person feel a need for change, which in turn leads to a perceived sense of being impaired.

Conclusion Fatigue affects the occupational performance and the ability to handle this requires that the person has an awareness and an ability to adjust their activities. An occupational therapist can find along with the person strategies to adapt activities and promote awareness of fatigue. Further research is needed on how the occupational performance is affected by fatigue and to highlight the individuals' own experiences of how their occupational performance is affected by fatigue from an occupational therapy perspective.

Innehållsförteckning

SAHLGRENSKA AKADEMIN	1
Bakgrund	5
Syfte	7
Metod	7
Design	7
Urval	8
Kvalitetsgranskning	10
Tabell 2. Sammanfattning av kvalitetsgranskning med utgångspunkt från SBU:s kvalitetsgranskningsmall av studier med kvalitativ forskningsmetod	11
Analys	12
Resultat	13
Okänd problematik Temat Okänd problematik består av tre subteman som är Process, Kan inte planeras och Oberäknelig. Dessa subteman beskriver upplevelsen av fatigue och hur den påverkar aktivitetsförmågan.	14
Process	14
Kan inte planeras	14
Oberäknelig	14
Behov av förändring Temat Behov av förändring beskriver två olika subteman, Förlångsammad och Anpassa aktiviteter. Dessa beskriver vilka konsekvenser i aktivitetsförmågan som fatigue ger.	15
Förlångsammad	15
Anpassa aktiviteter	15
Känsla av att vara funktionsnedsatt Temat Känsla av att vara funktionsnedsatt består av två stycken subteman, dessa är Frustration och Belastning. Dessa subteman beskriver vilka typer av känslor fatigue skapar hos personen.	16
Frustration	16
Belastning för andra	17
Diskussion	17
Metoddiskussion	17
Referenser	24
Bilagor	27
Bilaga 1. Kvalitetsbedömningsmall	
Bilaga 2. Sammanfattande tabell över artiklarna	

Bakgrund

Cerebral pares (CP) är en medfödd funktionsnedsättning som påverkar aktivitetsförmågan och aktivitetsutförandet, som till exempelvis minskad självständighet vid förflyttningar och fatigue (1,2). Fatigue är en dold funktionsnedsättning som påverkar förmågan att klara av att leva och utföra aktiviteter i den utsträckning som personen önskar, eftersom en förlamande trötthet kan drabba personen (3). För att klara av att vara delaktig i aktivitet ställs vissa krav på den fysiska och mentala energin.

Människan har ett starkt behov av att utföra aktiviteter för att må bra. En grundläggande princip är att människan är en aktiv, unik och social varelse (4). Enligt den arbetsterapeutiska teorin Model of Human Occupation (MOHO) (4) påverkas aktivitet av fyra faktorer. Tre av dessa finns inom människan och de är vilja, utförande och vanemönster. Den fjärde faktorn är miljön. För att en människa ska må bra behöver hen känna delaktighet i meningsfulla aktiviteter (5). Aktivitetsbalans innebär en individuell upplevelse av balans mellan olika aktivitetskategorier, tidsanvändning och aktiviteter av olika karaktärer (6,7).

Aktivitetsförmåga kan definieras som vad personen har för vana att utföra aktiviteten, hur personen utför aktiviteten och om kapaciteten att utföra aktivitet finns samt hur väl personen utför de handlingar som aktiviteten kräver (4). Aktivitetsförmågan är resultatet av samspelet personen har med miljön och de inre personliga faktorerna. Aktivitetsförmågan påverkas av olika faktorer bland annat funktionsnedsättningar, fatigue och personens tidigare vanor kring aktivitetsutförandet.

Cerebral pares (CP) är ett samlingsnamn för en skada som har uppstått i hjärnan innan två års ålder, det kan ha uppstått innan födseln, någon gång under förlossning eller senare (8). Cirka 2 per 1000 födda barn räknas diagnostiserad med en CP-skada i Sverige idag (9). Ett sätt att klassificera CP är att dela in det i spastisk CP, vilket innebär att muskelgruppernas spänningar är i obalans. Det är den vanligaste typen av CP. Dyskinetisk CP innebär ofrivilliga rörelser och rykningar i hela kroppen. Ataktisk CP innebär svårigheter att samordna rörelserna (1,2). Denna klassificering av CP kan ge arbetsterapeuten en bild av vilka svårigheter personer kan ha i sitt aktivitetsliv och hur aktivitetsförmågan påverkas. Nedsättningar i motorik, kognition, kommunikation och nutrition är bland annat symptom som ingår i diagnosen (1,2). Exempel på svårigheter i vardagen som personer med CP upplever är att utföra aktiviteter självständigt,

av- och påklädning och förflyttningar. Sekundära problem som kan uppstå vid vuxen ålder kan vara förlorad förmåga av självständighet vid förflyttning, stelhet och smärta (10,11).

Vidare är fatigue en svårighet som uppstår i vuxen ålder hos personer med CP (10). Fatigue beskrivs som ett tillstånd av mental och/eller fysisk trötthet (12,13). Den mentala tröttheten tar sig i uttryck genom svårigheter att behålla koncentration och uppmärksamhet under längre stunder. Hjärnan klarar inte av att bearbeta information på ett effektivt sätt vilket innebär att onormalt mycket mental energi förbrukas vid aktiviteter som kräver bearbetning.

Återhämtningen tar längre tid än normalt och personen är lättare uttröttbar (3). Fysisk fatigue innebär en fysisk utmattning där personen inte har några extra energiresurser att ta av för att klara av fysisk aktivitet. Generell fatigue är ett samlingsbegrepp för mental och fysisk fatigue. Fatigue påverkar vardagen, aktivitetsförmågan och aktivitetsutförandet, vilket kan leda till ett behov av arbetsterapi finns för dessa personer (3). Personen har svårigheter att befinna sig i miljöer där det är mycket intryck, aktiviteter som kräver mycket koncentration eller hantera situationer där oförutsedda händelser sker. Fatigue är en dold funktionsnedsättning, vilket innebär att personer i omgivningen inte ser om en person lider av fatigue. Detta kan leda till en oförståelse hos omgivningen när personen inte klarar av de enklaste aktiviteter utan att bli helt dränerade på energi efteråt. Fatigue går inte att styra utan drabbar personen utan förvarning (3).

Personer med CP upplever att deras CP påverkar deras aktivitetsförmåga. Fatigue beskrivs påverka aktivitetsförmågan och nu finns det forskning som visar på att fatigue uppstår som ett sekundärt tillstånd hos personer med CP. Då den medicinska behandlingen av personer med CP har utvecklats och förbättras har det lett till att fler når vuxen ålder (14). Detta gör att den aktuella forskning som finns idag berör barn med CP men det har upptäckts kliniskt att det finns en brist på kunskap kring fatigue och ungdomar och vuxna med CP. Det är av vikt att skapa en förståelse kring hur aktivitetsförmågan påverkas av fatigue hos ungdomar och vuxna med CP för att skapa förutsättningar för arbetsterapi kopplat till problematiken. Som underlag för fortsatt utveckling av ämnesområdet behövs det samlad kunskap kring hur ungdomar och vuxna personer med CP upplever att fatigue påverkar deras aktivitetsförmåga. Denna studie har för avsikt att göra en sammanställning av vetenskaplig litteratur avseende upplevelsen av hur fatigue påverkar ungdomar och vuxna personer med CP och deras aktivitetsförmåga.

Syfte

Att i litteraturen undersöka hur ungdomar och vuxna med CP upplever att fatigue påverkar aktivitetsförmågan.

Metod

Design

Till föreliggande studie valdes en systematisk kvalitativ litteraturstudie som metod utifrån Forsberg och Wengström (15). En systematisk litteraturstudie innebär att systematiskt söka litteratur, välja ut artiklar, kritiskt granska, analysera och diskutera resultatet samt att göra en sammanställning av litteraturen inom ett ämne. För att svara på syftet ansågs en systematisk litteraturstudie vara en lämplig metod för att ge en samlad bild över kunskapsläget inom valt ämnesområde.

Datansamling

De databaser som användes vid sökning av artiklar till föreliggande studie var PubMed, Scopus och Cinahl. Dessa databaser valdes eftersom de innehar artiklar relevanta för studiens syfte och ger en bred översikt kring kunskapsläget. PubMed innefattar stor mängd av biomedicinsk litteratur, Scopus har tvärvetenskaplig litteratur och Cinahl innehåller vårdvetenskaplig litteratur (16).

Tillsammans med en bibliotekarie på Biomedicinska universitetsbiblioteket gjordes en första översikt och urval av vilka sökord och MeSH termer som skulle användas vid litteratursökningen. Sökningen gjorde i två steg, vid den första sökningen med söksträngen *fatigue AND cerebral palsy AND adult*, samma sökord användes i alla databaser vid denna sökning. Vid den andra sökningen användes söksträngen *fatigue AND cerebral palsy AND adolescent* i databasen PubMed samt *fatigue AND cerebral palsy AND young adult* i databaserna Scopus och Cinahl. Både MeSH termer och fritextsökning användes i sökningen (Se tabell 1). Förutom sökning i databaser användes manuell sökning i referenslistor och citeringssök för att få fram ytterligare artiklar att inkludera i studien, vilket resulterade i 7 artiklar. Sökningarna i databaser pågick mellan den 23 januari 2017 till den 9 februari 2017.

Urval

Inklusionskriterier för studien var att deltagarna skulle vara 15 år eller över, diagnosticerad med CP och beskriva hur fatigue påverkar aktivitetsförmågan. Artiklarna skulle vara publicerade efter 06/01/01, skrivna på engelska och vara tillgängliga i fulltext på Biomedicinska biblioteket på Göteborgs Universitet. Artiklarna skulle vara publicerade i vetenskapliga tidskrifter som är peer-reviewed och ha en kvalitativ ansats. Exklusionskriterier var att deltagarna utöver CP även var diagnosticerad med någon typ av psykisk ohälsa, då det i sig kan påverka aktivitetsförmågan. Artiklarna skulle inte heller vara systematic review eller kvantitativ design.

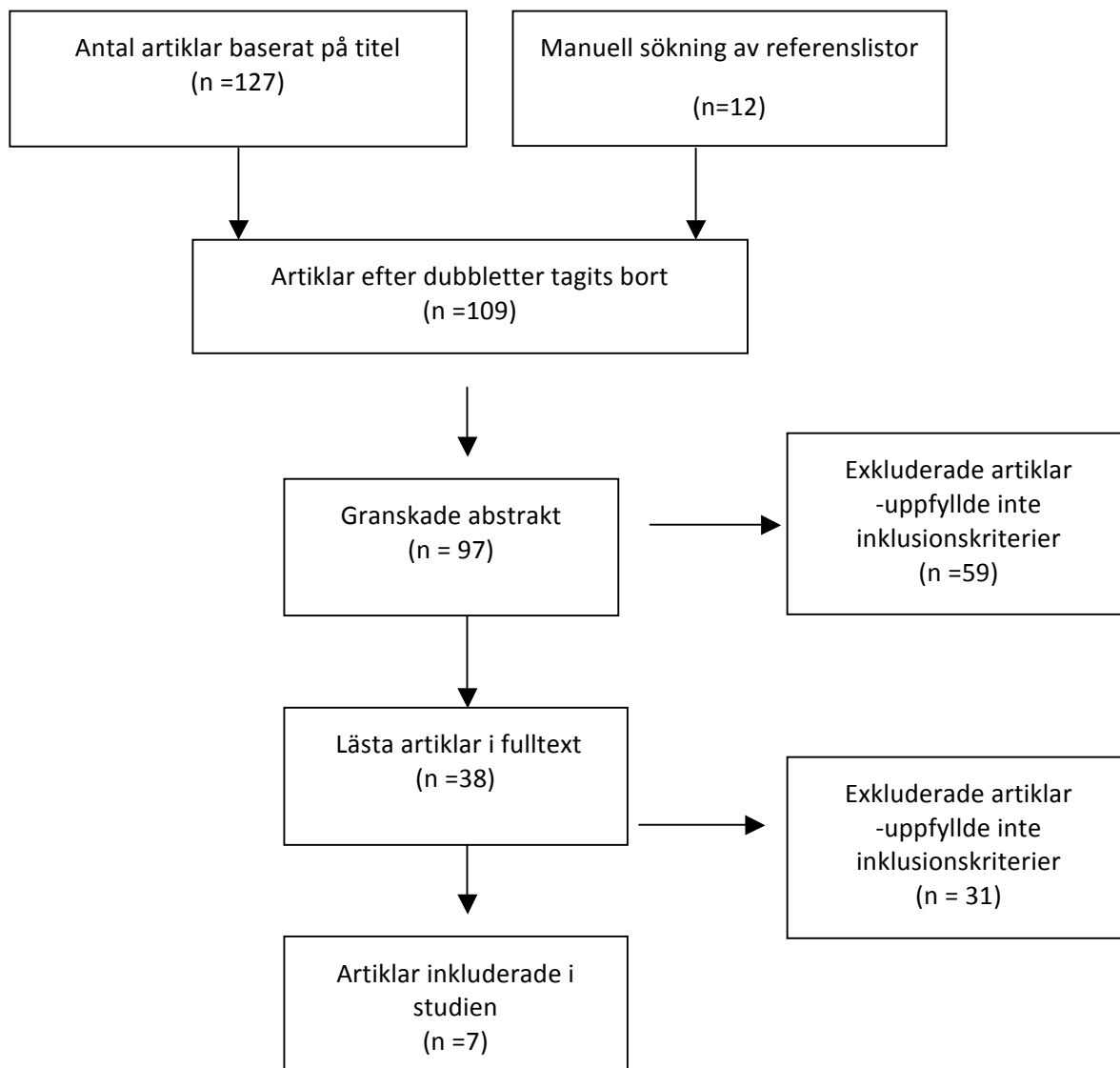
Urvalsprocessen innehöll tre steg. Första steget i urvalsprocessen var att utesluta artiklar som inte uppfyllde inklusionskriterierna vid läsning av titel och sedan plockades dubletter bort. Vid andra steget lästes abstrakten och de som uppfyllde inklusionskriterierna gick vidare till det tredje steget. I det tredje steget lästes artiklarna i fulltext och de artiklar som uppfyllde inklusionskriterierna inkluderades i studien (se tabell 1 och figur 1). Sammanlagt inkluderades sju artiklar i litteraturstudien.

Tabell 1. Redovisning av sökningsstrategi och antal träffar i 3 olika databaser

Databas	Sökord	Antal träffar	Urval efter titel
PubMed	Fatigue AND cerebral palsy AND adult	70	31
PubMed	Fatigue AND cerebral palsy AND adolecent	59	27

Scopus	Fatigue AND cerebral palsy AND adult	148	30
Scopus	Fatigue AND cerebral palsy AND adolescent	43	12
Cinahl	Fatigue AND cerebral palsy AND adult	58	22
Cinahl	Fatigue AND cerebral palsy AND adolescent	8	5
	Totalt:	386	127*

*Se vidare i flödesschemat för urvalsprocessen och hur många artiklar som valdes ut respektive steg.



Figur 1. Flödesschema som illustrerar de tre olika stegen urvalsprocessen samt antal artiklar som valdes vid varje steg.

Kvalitetsgranskning

För att bedöma den vetenskapliga kvalitén på de utvalda artiklarna genomfördes en kvalitetsgranskning utifrån granskningsmallen för Kvalitetsgranskning av studier med kvalitativ forskningsmetod – patientupplevelser från Statens beredning för medicinsk och social utredning (SBU) (se tabell 2) (17). Granskningsmallen innehåller 21 stycken frågor där svarsalternativen är Ja, Nej, Oklart eller EJ tillämpligt. Frågorna handlar om syfte, datainsamling, analys och resultat. Kvalitetsgranskningen utgick från SBU:s kriterier för kvalitetsbedömning, se bilaga 1. Alla sju artiklar bedömdes ha hög kvalitet (se bilaga 2).

Tabell 2. Sammanfattning av kvalitetsgranskning med utgångspunkt från SBU:s kvalitetsgranskningsmall av studier med kvalitativ forskningsmetod

Artikelreferens	19	20	21	22	23	24	25
Kvalitetsgranskningsfrågor enligt SBU							
1. a) Utgår studien från en väldefinierad problemformulering/frågeställning?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
2. a) Är urvalet relevant?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
b) Är urvalsförfarandet tydligt beskrivet?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
c) Är kontexten tydligt beskrivet?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Oklart	Ja
d) Finns relevant etiskt resonemang?	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
e) Är relationen forskare/urval tydligt beskrivet?	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej	Ja	Ja
3. a) Är datainsamlingen tydligt beskrivet?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
b) Är datainsamlingen relevant?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
c) Råder datamätnad?	Oklart	Oklart	Oklart	Oklart	Oklart	Oklart	Oklart
d) Har forskaren hanterat sin egen förståelse i relation till datainsamlingen?	Ja	Ja	Nej	Nej	Ja	Nej	Nej
4. a) Är analysen tydligt beskrivet?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
b) Är analysförfarandet relevant i relation till datainsamlingsmetoden?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
c) Råder analysmättnad?	Oklart	Oklart	Oklart	Ja	Ja	Oklart	Oklart
e) Har forskaren hanterat sin egen förståelse i relation till	Oklart	Oklart	Nej	Ja	Ja	Oklart	Nej

analysen?							
5. a) Är resultatet logiskt?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
b) Är resultatet begripligt?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
c) Är resultatet tydligt beskrivet?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
d) Redovisas resultatet i förhållande till en teoretisk referensram?	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja	Oklart	Ja
e) Genereras hypotes/teori/modell?	Oklart	Oklart	Ja	Oklart	Ja	Ja	Nej
f) Är resultatet överförbart till ett liknande sammanhang(kontext)?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
g) Är resultatet överförbart till ett annat sammanhang (kontext)	Oklart	Oklart	Oklart	Oklart	Oklart	Oklart	Oklart

Analys

Analysen genomfördes enligt Malteruds (18) systematiska textkondensering. En induktiv ansats användes, vilket innebär att materialet behandlades utan förutfattade meningar för att få så stor kunskap som möjligt kring materialet (16). Med ett öppet förhållningssätt ges möjlighet att nya begrepp och nya definitioner skapas. I analysens första steg lästes alla artiklar igenom för att få en helhetsbild. Sedan lästes resultatdelen igenom och preliminära teman skapades till varje artikel. Dessa teman kom sedan att utvecklas under analysprocessen. Sedan plockades meningsbärande enheter ut som svarade på syftet. De meningsbärande enheterna kodades utifrån innebörd och grupperades sedan utifrån koderna. Koderna och de meningsbärande enheterna analyserades sedan utifrån syftet både var för sig och i förhållande till varandra. Därefter utvecklades subteman och huvudteman och innebörden beskrevs med ord. Temana kompletterades sedan med citat från artiklarna (18), som översattes från engelska till svenska.

Artiklarna som valdes ut kom från Sverige (19,20), Kanada (21), Storbritannien (22), USA (23) Nya Zeeland (24) Australien (25). Åldersspannet på de deltagare som var med var 15-70 år. Två artiklar handlade om upplevelse kring hur fatigue påverkades av fysisk träning och upplevelsen av fysisk träning (19, 25). En artikel handlade om hur det var att åldras med CP (23), en annan beskrev den kroppsliga upplevelsen av att leva med CP (22). En artikel beskrev upplevelsen av rehabilitering (21), en artikel handlade om att öka förståelsen kring vuxna med CP (24) och deras upplevelse av att leva med en funktionsnedsättning (20).

Resultat

Analysen resulterade i tre teman med två till tre subteman vardera som visar hur fatigue upplevs påverka aktivitetsförmågan (se figur 2). Under temat *Okänd problematik* beskrivs fatigue som en process som är ny för personerna och som påverkar aktivitetsförmågan. Fatigue beskrivs även som den inte kan planeras och upplevs som oberäknelig eftersom den är svår att förutse i vilka aktiviteter eller när den ska uppstå. Vidare beskrivs under temat *Behov av förändring* att fatigue skapar ett behov av förändring av aktivitetsförmågan. Aktiviteterna tar längre tid att utföra och det framkommer att det finns behov av att anpassa aktiviteter. Det sista temat beskriver känslan som fatigue skapar *Känsla att vara funktionsnedsatt*, som skapar en frustration och personerna upplever sig vara en belastning för andra.

Okänd problematik	Behov av förändring	Känsla av att vara funktionsnedsatt
Process	Förlångsammad	Frustration
Kan inte planeras	Anpassa aktiviteter	Belastning för andra
Oberäknelig		

Figur 2. Resultatet uppdelat i huvudteman och subteman.

Okänd problematik

Temat Okänd problematik består av tre subteman som är Process, Kan inte planeras och Oberäknelig. Dessa subteman beskriver upplevelsen av fatigue och hur den påverkar aktivitetsförmågan.

Process

Att drabbas av fatigue är något som kommer smygandes under flera år (19,20). I samband med att förmågor går förlorade, till exempel gångförmågan och förmågan att utföra aktiviteter med tempo. Aktivitetsutförandet går långsammare och fatigue framträder som en ny och okänd problematik (21). Det börjar sakta och är något som inte märks till en början, men likt en process blir det mer och mer kännbart och något som påverkar aktivitetsförmågan mer och mer

Kan inte planeras

Upplevelsen av att fatigue inte går att planera är bland annat sammankopplat med en upplevd brist på energi. När fatigue har drabbat personen går den inte att styra över utan fatiguen kräver återhämtning i sin egen takt, det är en förlamande trötthet som uppstår (19,23,24). Uppkomst av fatigue går inte att påverka och inte heller hur snabbt det går över. Den fysiska fatigue nämns oftast och upplevs som vanligast. Den påverkar aktivitetsförmågan och upplevs som att den inte går att planera. De exekutiva förmågorna finns hos personen att utföra den önskade aktiviteten men kroppen lyder inte (23). Men den mentala fatigue är också kännbar i form av en oförmåga att initiera en aktivitet (20,22). Ibland uppstår den fysiska och mentala fatigue som en kombination.

Oberäknelig

Vidare beskrivs det att det är svårt att förutse i vilka aktiviteter eller när fatigue slår till. Det kan variera från dag till dag och från aktivitet till aktivitet (22). Det som gör det oberäkneligt är att fatigue bland annat påverkas av sömn, vad som skett tidigare under dagen eller dagen innan. Fatigue påverkas även av hur mycket och typ av aktivitet som utförs. När personen inte lyssnar på kroppens signaler kommer en trötthet uppstå till följd av att personen har pressat sig själv lite mer än vad kroppen klarade av den dagen eller under den aktiviteten. (19, 23,24). Den fysiska träningen kan upplevas som oberäknelig eftersom vid vissa tillfällen kan träningen hjälpa personen till att få en starkare kropp, vilket leder till en högre tolerans för fatigue. Träning kan också leda till att personen drabbas av fatigue och gör att återhämtningen

tar längre tid (20). Fysisk träning ger en möjlighet till att personen lär känna sin kropp och känna igen signaler som kan indikera på fatigue. Träning kan resultera i att personen upplever att hen orkar mer om hen är fysisk aktiv (20). Det som gör träning oberäknelig är att det svårt att förutse om det leder till något bra eller dåligt vid tillfället som träningen utförs. Ibland kan personen i förväg säga att fatigue kommer påverka dagen efter, men oftast är det svårt att förutse och att beräkna hur dagen kommer bli (22).

”Mängden fatigue de upplevde varierade beroende på deras dag och vilka aktiviteter de deltagit i”(22).

Behov av förändring

Temat Behov av förändring beskriver två olika subteman, Förlångsammad och Anpassa aktiviteter. Dessa beskriver vilka konsekvenser i aktivitetsförmågan som fatigue ger.

Förlångsammad

Att aktiviteterna utförs långsammare än vanligt beskrivs som en följd av att personen drabbas av fatigue. En generell förlångsamning sker i ett tidigare skede i livet än jämfört med personer utan CP (24). Att aktiviteterna tar längre tid att utföra kan upplevas som frustrerande hos personen eftersom de kan jämföra med tidigare, hur det kändes och tiden det tog att utföra dessa aktiviteter. Till exempel tas morgonrutinen upp, den har tidigare tagit en viss tid, men nu när personen blivit äldre och fått mer fatigue har tiden det tar att utföra morgonrutinen ökat (21). Överlag upplevs det som en vanmakt i att förlora tempot i aktivitetsutförandet eftersom personen är van vid att kunna utföra aktiviteten i en viss hastighet. Fatigue bidrar till en ny upplevelse som personen inte är van vid sedan tidigare. Det skapar nya svårigheter där upplevelsen av dessa bidrar ytterligare till känslan av att vara funktionsnedsatt. Att aktiviteterna tar längre tid att utföra gör det svårt att hinna med i andra personers tempo men också det generella tempot som råder i samhället idag (19).

”Ett betydande hinder för att känna sig ”normal” var att allting tog längre tid, vilket gör det omöjligt att följa med i andra personers takt. (19).

Anpassa aktiviteter

Anpassningar i vardagen som återkommer är att vila under dagen, att jobba mindre (22-24), använda hjälpmedel eller att planera dagen för att klara av att hantera påverkan av fatigue. Att

se till att ha tid nog att utföra aktiviteterna nämns som en viktig faktor. Så länge det fanns tid fanns förutsättningar att utföra vilka aktiviteter som helst (19). För att klara av att utföra sina aktiviteter behöver vila planeras in under dagen och det är ett större behov av att sova ordentligt under nätterna (22-24).

”Anpassa aktiviteter genom att schemalägga vila, anpassa miljön eller en ökad användning av hjälpmedel” (24).

Att variera och anpassa aktiviteter är vanligt förekommande (22,23). Att byta aktivitet kan skapa en större uthållighet, eftersom kroppen används på olika sätt under olika typer av aktiviteter. Att utföra aktiviteterna långsamt kan ge en möjlighet till att utföra det som personen själv vill (22). Att anpassa intensiteten eller tempot på en aktivitet skapar en möjlighet till att avsluta eller utföra det som personen vill kunna (22).

Att avstå från aktiviteter som skulle kunna vilja utföras nämns som en konsekvens av fatigue som personen drabbas av. Att ofrivilligt välja bort det som känns viktigt eller roligt innebär bortprioritering av meningsfulla aktiviteter. Aktiviteter som väljs bort är till exempel att jobba heltid, rekreativa aktiviteter och aktiviteter som kräver mycket förflyttningar över långa sträckor (22).

Känsla av att vara funktionsnedsatt

Temat Känsla av att vara funktionsnedsatt består av två stycken subteman, dessa är Frustration och Belastning. Dessa subteman beskriver vilka typer av känslor fatigue skapar hos personen.

Frustration

Att drabbas av fatigue skapar en frustration hos personen eftersom det är till en början en ny upplevelse och något som personen inte känner igen. Så småningom utvecklas frustrationen till att handla om en oförmåga att kontrollera sin egen kropp och att bli påverkad i sin aktivitetsförmåga (19). Känslan av att kroppen inte orkar utföra det som personen önskar att få utföra skapar frustration hos personen. Frustrationen kan också kopplas till att aktiviteten tar längre tid att utföra, en bristande känsla av självständighet, ett ökat beroende och känslan av att ens kropp är oförutsägbar (22,23). Personen blir medveten om att det är något som har

förändrats med sin kropp och sin aktivitetsförmåga. Medvetenheten är nödvändig för att kunna hantera fatigue men det är också medvetenheten kring att det inte är som det har varit förut som skapar frustrationen.

Belastning för andra

Personerna beskriver att de ibland blev beroende av andra i sin omgivning, vilket skapade en känsla av att vara till belastning (20). Att inte längre vara självständig på det sätt som personen tidigare har varit van vid gav också en känsla av att vara till en belastning.

Dessutom upplevde personerna att fatigue gör att de drar sig undan sociala sammanhang för att de inte vill upplevas som en belastning för andra personer (19). Upplevelsen av att vara till en belastning för andra personer i sociala sammanhang resulterar att personen väljer bort dessa typer av aktiviteter för att undvika den känslan (20).

Diskussion

Metoddiskussion

Syftet med studien var att undersöka hur fatigue hos ungdomar och vuxna med CP upplevs påverka aktivitetsförmågan. En systematisk litteraturstudie med kvalitativ ansats valdes i föreliggande studie. En fördel med systematiska litteraturstudier är att den ger en samlad bild kring kunskapsläget inom det valda området (15). En generell brist med litteraturstudier är att det inte finns någon möjlighet att ställa följdfrågor eller få förklaringar kring otydligheter vilket kan leda till feltolkningar kring deltagarnas upplevelser. Hade en kvalitativ intervjustudie valts hade syftet troligen också kunnat besvaras och gett en fördjupande bild av personens upplevelser, tankar och erfarenheter inom området (16).

De databaser som används i denna studie var Cinahl, PubMed och Scopus. Dessa databaser valdes för att möjliggöra en variation av artiklar som kunde inkluderas i studien. Sökningen gjordes genom att använda både fritextsökning och MeSH termer, för att hitta relevanta artiklar. Sökorden har kopplats ihop med AND och/eller OR, detta för att hitta de artiklar som innehöll samtliga sökord. Sökorden valdes då de både är MeSH termer och går att använda i fritextsökning. När sökorden kopplas ihop riskeras relevanta artiklar missas, sökorden har inte heller anpassats efter varje databas vilket även kan leda till att relevanta artiklar missas. Detta kan leda till att artiklar kring upplevelser av hur fatigue påverkar aktivitetsförmågan inte har

tagits med i studiens resultat. För att minimera risken att missa artiklar har sökningarna skett i två omgångar, för att i möjligast mån säkerställa att inga relevanta artiklar missas.

Kvalitetsgranskningen har skett utifrån SBU:s mall för kvalitetsgranskning av studier med kvalitativ forskningsmetodik (17), detta för att minska risken för personliga åsikter kring värdering av artiklarna. När frågorna i mallen kändes oklara användes mallens del ”Kommentar till mallen för kvalitetsgranskning av studier med kvalitativ forskningsmetodik” (17) för att få ett förtydligande kring vad som efterfrågades, för att säkerställa att mallen användes på korrekt sätt. När det inte gick att hitta de uppgifter som efterfrågades i mallen användes svaret ”Oklart”. Bedömningen av artiklarnas kvalitet skedde genom en sammanvägning av kvalitetsgranskningen av artiklarna och bedömning av deras studiekvalitet utifrån SBU:s mallar för kvalitetsgranskning och bedömning av studiekvalitet (17). Dessa bedömningar har olika vinklar på vad de bedömer och därför ger de en bild över kvaliteten hos artiklarna.

Analysen skedde utifrån Malteruds (18) systematiska textkondensering. En induktiv ansats valdes för denna studie, vilket innebar att texterna har lästs förutsättningslöst för att fånga innehållet i artiklarna. Författarens förförståelse har i möjligaste mån åsidosatts för att uppnå ett objektivt förhållningssätt till artiklarna och minska feltolkningar.

Kvalitetsgranskning, bedömning av studiekvalitet och innehållsanalys av studier med kvalitativ forskningsmetod görs med fördel av två författare (17,18). Det kan ses som en brist i denna studie att den är gjord av en författare. För att öka tillförlitligheten är det viktigt att konsekvent reflektera, analysera och diskutera sitt resultat och sin analys, vilket har gjorts. Något som kan stärka detta arbete och dess resultat är att en återkommande dialog och diskussion med handledaren har ägt rum. Det kan tänkas att en diskussion och dialog med ytterligare en person resulterat i en än mer djupgående analys och även bidragit till att kategorierna hade kunnat se annorlunda ut (17).

Två av artiklarna (19,20) är publicerade utifrån samma undersökningsgrupp, det vill säga att utifrån samma datainsamlingstillfälle publicerades dessa två artiklar. Detta kan ses som en svaghet men då artiklarna är publicerade med två års mellanrum och med olika syften varav den ena artikeln dessutom har två medförfattare kan det ses som att nyttan med att ha med båda artiklarna överväger riskerna.

Det breda åldersspannet på deltagarna (15-70 år) i de artiklar som har inkluderats i denna studie kan ha påverkat resultatet på så sätt att det kan upplevas som en osäkerhet att det inte ger en enhetlig bild av hur fatigue påverkar aktivitetsförmågan i en viss ålder. Å andra sidan har det också gett en bredd på upplevelserna kring hur fatigue påverkar aktivitetsförmågan och det ger en bild av hur fatigue påverkar aktivitetsförmågan på olika sätt.

Då det är ett relativt nytt forskningsområde saknas det ett brett forskningsunderlag om denna målgrupp, vilket har skapat vissa svårigheter kring urvalet av artiklar. De artiklar som har valts ut till denna studie bedömts ha svarat på syftet och haft hög kvalitet. Det har dock varit ett begränsat underlag vid urvalet vilket kan ha påverkat studiens resultat. Dock har artiklarnas sammanvägda resultat, som indikerar på liknande resultat kring hur fatigue påverkar aktivitetsförmågan, övervägt riskerna kring det begränsade urvalet.

Ett etiskt problem som kan uppstå i litteraturstudier är att artiklarnas resultat redan har tolkats av artikelförfattarna och nu tolkats ytterligare en gång. Detta kan leda till feltolkningar av resultatet. För att undvika detta har noggranna och återkommande granskningar av artiklarnas innehåll skett. Det är också etiskt viktigt att inkludera och presentera alla resultat och artiklar, vare sig det stödjer syftet eller inte, vilket har gjorts i denna studie (15). Dock överväger nyttan med litteraturstudier de risker som finns. Det finns ytterligare en risk kopplat till tolkning, nämligen tolkning av innebörden i citaten. Om innebörden i citaten har misstolkats vid översättningen från engelska till svenska kan det leda till att innehållet förändrats. För att minska den risken har översättningarna i föreliggande studien skett med strävan om att bibehålla det ursprungliga innehållet.

Resultatdiskussion

Studiens syfte var att ta reda på hur fatigue upplevs påverka aktivitetsförmågan hos ungdomar och vuxna med CP. De upplevelser som framkom från artiklarna var att det upplevdes som ett nytt problem som skapar behov av förändring och gav en känsla av att vara funktionsnedsatt (19-25).

Resultatet från föreliggande studie visar på en variation kring hur aktivitetsförmågan påverkas hos personer med CP. Resultatet visar på att fatigue kan uppstå redan när personen är ungdom (10). Det innebär att det är något som personen kommer påverkas av resten av livet, vilket

innebär att det är viktigt att redan vid tidig ålder vara uppmärksam på om fatigue har startat. Desto tidigare personen lär sig känna igen tecken och symtom på fatigue, ju bättre förutsättningar har personen för att lära sig att leva med fatigue och hantera det så att aktivitetsförmågan blir minimalt påverkad (14). Fatigue är en process som uppstår som ett sekundärt tillstånd hos personer med CP (10).

I resultatet framkom det att den vanligaste typen av fatigue hos personer med CP är en fysisk fatigue. Personerna upplever att det den typen av fatigue som påverkar aktivitetsförmågan mest. Den uppstår i aktiviteter som kräver att kroppen är aktiv på något sätt. Det innebär att den uppstår inte bara vid fysisk träning, utan också vid aktiviteter som kräver att kroppen används på ett fysiskt sätt. Till exempel vid förflyttningar, morgonrutiner och sociala aktiviteter (19,21). Den mentala fatigue kan påverka aktivitetsförmågan på det sätt att det gör det omöjligt att påbörja aktiviteter trots att viljan finns. Vidare forskning skulle behövas för att tydligare klargöra om det är så att den fysiska fatigue är den som påverkar aktivitetsförmågan mest hos personer med CP, eller om det är så att det är lättast för personen att sätta ord på den tröttheten.

Att personen lär sig att hantera de känslor som fatigue skapar är viktigt för att personen ska uppleva sig nöjd med livet, att gå runt och till exempel vara frustrerad kan leda till en ökad känsla av att vara missnöjd med livet.

Medvetenhet är något som återkom under analysen som en viktig förutsättning för att lära sig hantera fatigue. För att hantera att fatigue påverkar aktivitetsförmågan på ett sätt som personen inte är van vid sedan tidigare krävs det en medvetenhet kring fatigue och vad det är (22,23). Personen behöver vidare känna till i vilka situationer den uppstår i och målet är att lära känna igen de signaler som indikerar på att fatigue uppstår. Det beskrivs som en nödvändighet. Där kan arbetsterapeuten ha en betydande roll i att hjälpa personen att utveckla den medvetenheten. Genom ett samarbete mellan arbetsterapeuten och personen kan olika sätt att hantera fatigue på arbetas fram. Detta dels genom att skapa en medvetenhet men också för att hitta andra typer av strategier för att hantera det. Genom medvetenheten kan personen fortsätta utföra de aktiviteter hen är van vid och där med även ha möjlighet att bibehålla de roller hen är van vid (4). Medvetenheten beskrevs som något som växte fram under åren som gick och att personen lärde sig lite mer om sig själv och hur fatigue påverkar. När personen

var ungdom kunde hen beskriva att till en början fanns ingen förståelse för vad fatigue var eller hur det påverkade aktivitetsförmågan. Sedan beskrevs det att personen lärde känna igen vissa tecken och att det sedan utvecklades mer och mer.

Den forskning som finns idag visar på att fatigue inte är något som förbättras med tiden, utan snarare är något som förvärras vilket kan påverka aktivitetsförmågan mer (26). Därför är det av intresse för personen att lära sig hantera fatigue, så att personen kan hitta en aktivitetsbalans som medför att personen kan lära sig prioritera det som känns viktigt och meningsfullt i vardagen (5). Arbetsterapeuter kan bidra till att öka livskvaliteten och medvetenheten hos personer med CP som upplever att deras aktivitetsförmåga är påverkad. För att det ska vara möjligt krävs det en ökad förståelse hos arbetsterapeuter kring att fatigue är något som drabbar personer med CP, för att på så sätt kunna hjälpa till att uppmärksamma och skapa en medvetenhet hos personen. Att fatigue är något som personer med CP upplever har de senaste åren har uppmärksammats mer och mer (14). Det är en relativt ny målgrupp vilket innebär att det är ett område som behöver forskas mer på. Detta kan visa på att arbetsterapeuten regelbundet behöver återkomma till att fråga kring hur upplevelsen av hur fatigue påverkar aktivitetsförmågan. Detta för att på bästa sätt hjälpa personen att utveckla medvetenheten kring fatigue och aktivitetsförmågan utifrån vilken del i processen personen befinner sig i. Detta är inget som kan tas upp vid ett tillfälle för att sedan aldrig beröras igen utan det är en process som kräver att det uppmärksammas med jämna mellanrum.

Vid ett arbetsträningsprogram för ungdomar med CP visade resultatet att ungdomarna tillsammans med arbetsgivare och arbetsterapeut kunde arbeta fram metoder och strategier för att ungdomarna skulle klara av att utföra de arbetsuppgifter som var ålagda dem att utföra (27). Detta visar på att det är möjligt för personen att hantera att leva med fatigue om det finns en stöttande omgivning runt omkring dem som är medvetna om att fatigue är en funktionsnedsättning som inte syns men som påverkar aktivitetsförmågan. Kan personen sätta ord på och förklara kring vilken typ av hjälp eller anpassningar som hen behöver för att klara av att vardagliga aktiviteter eller arbetsuppgifter ökar sannolikheten att personen får den hjälp hen behöver (27). CP är en funktionsnedsättning som kräver ett livslångt perspektiv på hur arbetsterapeuter arbetar med målgruppen (28). Det är därför av vikt att arbetsterapeuten känner till de sekundära tillstånd som kan uppstå hos personer med CP, som till exempel fatigue. Finns medvetenheten hos arbetsterapeuten kring fatigue, skapar det möjligheter att

uppmärksamma detta problem i tidigt stadium. Vilket i sin tur ger möjligheter för personen och arbetsterapeuten att jobba fram strategier för att minska påverkan på aktivitetsförmågan.

Att utbilda hela teamet som jobbar med personer med CP kring vad fatigue är och hur det kan påverka vardagen hos dessa personer kan leda till att en helhetsbild skapas kring upplevelsen av fatigue och hur det påverkar vardagen. Detta kan leda till att de olika professionerna i teamet uppmärksammar och jobbar med fatigue utifrån olika perspektiv. Personer med CP har samma behov som personer utan CP av att få känna att de tillhör ett sammanhang (28). För att de ska få den möjligheten är det viktigt att inte fatigue hindrar dem från att delta i de aktiviteterna om känns meningsfulla. Utifrån resultatet finns det indikationer på att personer som drabbas av fatigue väljer bort sociala aktiviteter och sammanhang (22). Detta mest för att de inte vill upplevas som en belastning för sin omgivning snarare än att de inte vill utföra aktiviteten. Enligt MOHO (4) behöver en människa för att må bra vara social och aktiv, detta gäller även personer med CP. Här är det av vikt att arbetsterapeuten stöttar personen i att känna att hen kan delta i de aktiviteter som hen vill vara med i. Aktivitetsbalans är en individuell upplevelse vilket innebär att det är personens egen upplevelse och önskan som bör vara utgångspunkten i arbetet med att lära sig hantera hur fatigue påverkar aktivitetsförmågan(6).

Fatigue är inget som går att behandla bort utan är något som kräver att personen lär sig leva med. Känslan av att det är oberäkneligt och svårt att planera kan skapa en frustration över att inte känna att personen har kontroll över sin egen kropp. För att lära sig att leva med funktionsnedsättningen behöver personen hjälp utav det team som jobbar kring personen. Teamet har olika kompetensområden där arbetsterapeuten jobbar med aktivitet. I arbetet med att hjälpa personer att lära sig hantera hur fatigue påverkar aktivitetsförmågan kan arbetsterapeuten vara med och stötta och hitta strategier för hur personen ska uppleva att hen kan leva det liv hen vill med så lite inverkan på sin aktivitetsförmåga som möjligt.

Slutsats

Utifrån resultatet i den här studien har det framkommit att aktivitetsförmågan upplevs påverkas av fatigue. Fatigue leder till förändringar i kroppen och i aktivitetsutförandet, detta leder till att personen reagerar på detta med olika känslor till exempel frustration och känslan

av att vara en belastning för andra. För att hantera fatigue krävs en medvetenhet kring fatigue hos personen. Resultatet indikerar att fatigue är ett problem som behöver uppmärksammas hos arbetsterapeuter, för att de ska kunna hjälpa personer med CP som upplever fatigue att klara av att hantera det i sina vardagliga aktiviteter för att påverkan ska bli så minimal som möjligt.

Det behövs fortsatt forskning kring hur aktivitetsförmågan påverkas av fatigue hos ungdomar och vuxna med CP samt undersöka personernas egna upplevelser av hur deras aktivitetsförmåga påverkas av fatigue.

Referenser

1. Eliasson A, Lidström H, Peny-Dahlstrand M. Arbetsterapi för barn och ungdom. 1. uppl. ed. Lund: Studentlitteratur; 2016.
2. Lagerkvist B, Lindgren C. Barn med funktionsnedsättning. 1. uppl. ed. Lund: Studentlitteratur; 2012.
3. Johansson B, Rönnbäck L. När hjärnan inte orkar: om hjärntrötthet. 1. uppl. ed. Sandared: Recito; 2014.
4. Kielhofner G. Model of human occupation: teori och tillämpning. 1. uppl. ed. Lund: Studentlitteratur; 2012.
5. Erlandsson L, Persson D. ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. 1. uppl. ed. Lund: Studentlitteratur; 2014.
6. Jonsson H. Aktivitetsbalans: ett centralt begrepp inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap. *Arbetsterapeuten*. 2012(6).
7. Wagman P, Håkansson C, Björklund A, HHJ. Kvalitetsförbättring och ledarskap inom hälsa och välfärd, Hälsöhögskolan, *Scand J Occup Ther*. 2012;19(4):322-7.
8. Rosenbaum. Erratum: A report: The definition and classification of cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol*. 2007;49(6):480
9. Himmelmann K, Hagberg G, Uvebrant P. The changing panorama of cerebral palsy in Sweden. Prevalence and origin in the birth-year period 1999-2002: Cerebral palsy epidemiology, Sweden. *Acta Paediatrica*. 2010;99(9):1337-43.
10. Jahnsen R, Villien L, Stanghelle JK, Holm I. Fatigue in adults with cerebral palsy in Norway compared with the general population. *Dev Med Child Neurol* 2003;45(5):296 – 303.
11. Jahnsen R, Villien L, Egeland T, Stanghelle JK. Locomotion skills in adults with cerebral palsy. *Clin Rehabil* 2004; 18(3):309 – 316.
12. Johansson B, Berglund P, Rönnbäck L. Mental fatigue and impaired information processing after mild and moderate traumatic brain injury. *Brain Injury*, 2009;23:1027-1040.

13. Johansson IB, Starmark A, Berglund P, Rödhholm M, Rönnbäck L. Mental fatigue-- subjective problem possible to assess. New Swedish self-assessment scale tested in different patient groups. *Läkartidningen*. 2010;107(47):2964.
14. Hilberink SR, Roebroek ME, Nieuwstraten W, Jalink L, Verheijden JMA, Stam HJ. Health issues in young adults with cerebral palsy: Towards a life-span perspective. *J Rehabil Med* 2007;39:605 – 611.
15. Forsberg C, Wengström Y. Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. Stockholm: Natur & Kultur; 2013.
16. Henricson M. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. 1. uppl. ed. Lund: Studentlitteratur; 2012.
17. SBU. Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården: En Handbok. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU). 2014. Tillgänglig vid: www.sbu.se/metodbok.
18. Malterud K,. Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. *Scand J Public Health* 2012; 40: 795–805.
19. Sandström K. The lived body – experiences from adults with cerebral palsy. *Clin Rehabil* 2007;21(5):432 – 441.
20. Sandström K, Samuelsson K, Öberg B. Prerequisites for carrying out physiotherapy and physical activity - experiences from adults with cerebral palsy. *Disabil Rehabil*. 2009;31(3):161-9.
21. Moll L, Cott, C. The paradox of normalization through rehabilitation: Growing up and growing older with cerebral palsy. *Disabil Rehabil*. 2013; 35(15) 1276-1283
22. Brunton LK, Bartlett DJ. The bodily experience of cerebral palsy: a journey to self-awareness. *Disabil Rehabil* . 2013;35(23):1981-90.
23. Horsman M, Suto M, Dudgeon B, Harris SR. Growing older with cerebral palsy: insiders' perspectives. *Pediatr Phys Ther*. 2010;22(3):296-303.

24. Mudge S, Rosie J, Stott S, Taylor D, Signal N, McPherson K. Ageing with cerebral palsy; what are the health experiences of adults with cerebral palsy? A qualitative study. *BMJ Open*. 2016;6(10).
25. Allen J, Dodd KJ, Taylor NF, McBurney H, Larkin H. Strength training can be enjoyable and beneficial for adults with cerebral palsy. *Disabil Rehabil*. 2004;26(19):1121-7.
26. Hirsh A, Gallegos J, Gertz K, Engel J, Jensen M. Symptom burden in individuals with cerebral palsy. *J Rehabil Res Dev* . 2010;47(9):863.
27. Lindsay, S., McDougall, C., & Sanford, R. Disclosure, accommodations and self-care at work among adolescents with disabilities. *Disabil Rehabil*. 2013;35(26), 2227-236.
28. King G, Cathers T, Polgar J, MacKinnon E, Havens L. Success in life for older adolescents with Cerebral Palsy. *Qual Health Res* . 2000;10(6):734-749.

Bilagor

Bilaga 1. Tabell över bedömning av vetenskaplig kvalitet.

Hög kvalitet	Medelhög kvalitet	Låg kvalitet
Klart beskrivet sammanhang (kontext)	Sammanhanget ej beskrivet tydligt (kontext)	Oklart beskrivet sammanhang (kontext)
Väldefinierad frågeställning	Frågeställning ej beskriven tydligt	Vagt definierad Frågeställning
Välbeskriven urvalsprocess, datainsamlingsmetod, transkriberingsprocess och analysmetod	Några otydligheter i beskrivningen av urvalsprocess, datainsamlingsmetod, transkriberingsprocess och analysmetod	Otydligt beskriven urvalsprocess, datainsamlingsmetod, transkriberingsprocess och analysmetod
Dokumenterad metodisk medvetenhet	Några otydligheter i den dokumenterade metodiska medvetenheten	Dåligt dokumenterad metodisk medvetenhet
Systematisk, stringent presentation av data	Otydligheter i presentationen av data	Osystematiskt och mindre stringent dataredovisning
Tolkningar av förankring i data påvisad	Några otydligheter om tolkningarna trovärdighet och tillförlitlighet	Otydlig förankring av tolkningarna i data
Diskussion om tolkningarnas trovärdighet och tillförlitlighet	Några otydligheter om tolkningarnas trovärdighet och tillförlitlighet	Diskussion om tolkningarnas trovärdighet och tillförlitlighet är bristfällig eller saknas
Kontextualisering av resultat i tidigare forskning	Otydlig kontextualisering av resultat i tidigare forskning	Kontextualisering av resultat i tidigare forskning saknas eller är outvecklad
Implikationer för relevant praktik väl formulerade	Implikationer för relevant praktik är otydligt beskrivna	Implikationer för relevant praktik saknas eller är otydliga

Bilaga 2. Sammanfattande tabell över artiklarnas innehåll

Författare, år, titel	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitet
Allen et al. 2009 Australien	Att undersöka fördelar och nackdelar med att delta i ett styrketränningsprogram för vuxna med CP	Semistrukturerad intervjustudie. I studien deltog 10 deltagare, 6 män och 4 kvinnor i åldern 40-56. 6 personer har spastisk CP, 4 personer har dyskinetisk CP.	Författarna kom fram till att deltagarna uppfattade en förbättrad styrka men att den största fördelen var den sociala interaktionen. De negativa effekterna som upplevdes var fatigue och att inte ha förbättrats så mycket som individen önskat.	Hög
Burton & Bartlett 2013 Storbritannien	Att beskriva den kroppsliga upplevelsen av att leva med cerebral pares	Semistrukturerad intervjustudie. Fenomenografisk analys. I studien deltog 10 deltagare, 6 män och 4 kvinnor i åldern 15-24. 10 personer har spastisk CP.	Författarna kom fram till att självkänedom om den egna kroppen och strategier var viktiga verktyg för att hantera smärta och stelhet som uppstår vid aktivitet.	Hög
Horsman et al. 2010 USA	Att utforska upplevelsen av att bli äldre med CP.	Semistrukturerad intervjustudie. I studien deltog 12 deltagare, 6 män och 6 kvinnor i åldern 25-58. 9 personer hade spastisk CP, 2 personer ataktisk CP och 1 person hade dyskinetisk CP	Författarna kom fram till tre teman: medvetenhet, acceptans och handling, för att hantera upplevelsen av att åldras med CP.	Hög
Moll & Cott 2012	Att beskriva upplevelsen av rehabilitering för	Kvalitativa djupintervjuer. Narrativ analys. I	Författarna kom fram till att efter övergången från barn	Hög

Kanada	personer med CP.	studien deltog 9 deltagare, 3 män och 5 kvinnor i åldern 26-70.	till vuxen börjar individen förlora de förmågor som de uppnått vid rehabiliteringen som barn.	
Mudge et al. 2016 Nya Zeeland	Att öka förståelsen kring upplevelserna av att åldras med CP.	Semistrukturerad intervjustudie. Tematisk analys. I studien deltog 28 deltagare 14 män och 14 kvinnor åldrarna 37-70.	Författarna kom fram till fem teman som beskrev upplevelsen. Dessa var: acceptera förändringen, utforska identiteten, ta emot hjälp, omvärdera framtiden och samarbeta med hälso- och sjukvårdspersonal.	Hög
Sandström 2007 Sverige	Att öka förståelsen kring vuxna med CP och deras erfarenheter att leva med en funktionsnedsättning och hur de klarar det dagliga livet.	Öppen, kvalitativ intervjustudie. Fenomenografisk analys I studien deltog 22 deltagare 12 män och 10 kvinnor i åldrarna 35-68.	Författaren kom fram till två olika teman: upplevelsen av att leva med funktionsnedsättningen och strategier för att hantera de beskrivna upplevelserna.	Hög
Sandström, Samuelsson & Öberg 2009 Sverige	Att få en ökad förståelse kring upplevelsen av fysioterapi och fysisk aktivitet hos vuxna med CP och vilka faktorer som påverkar möjligheterna till fysioterapi och fysisk aktivitet.	Öppen, kvalitativ intervjustudie. Fenomenografisk analys I studien deltog 22 deltagare 12 män och 10 kvinnor i åldrarna 35-68.	Författarna kom fram till 5 kategorier som påverkade förutsättningarna för fysioterapi och fysisk aktivitet. Dessa var: njutbart, ge effekt, förståligt, vara integrerat i det dagliga livet och ett stöttande sjukvård med kompetent personal.	Hög