Aktivitetsgap och upplevd livstillfredsställelse hos kvinnor med förskolebarn

Anna Lundin
Karin Nilsson
2016

Arbetsterapeutexamen
Arbetsterapeut

Luleå tekniska universitet
Institutionen för hälsovård
Aktivitetsgap och upplevd livstillfredsställelse
hos kvinnor med förskolebarn

Occupational gaps and perceived life satisfaction among women with
pre-school children

Författare: Anna Lundin & Karin Nilsson
Lundin, A., & Nilsson, K.

**Aktivitetsgap och upplevd livstillfredsställelse hos kvinnor med förskolebarn**

Examensarbete 15 hp, Luleå Tekniska Universitet, Institutionen för hälsovetenskap 2016

**Abstrakt**

**Syfte:** Att beskriva aktivitetsgap och hur de förhåller sig till upplevd livstillfredsställelse bland förvärvsarbetande kvinnor med förskolebarn. **Metod:** Uppsatsen designades som en kvantitativ, deskriptiv enkätstudie, inspirerad av GAP och LiSat-11 och besvarades av 41 deltagare. Enkätsvaren analyserades statistiskt och presenterades med deskriptiv statistik i tabeller och med beskrivande text. **Resultat:** Störst andel aktivitetsgap fanns inom aktivitetsområdena fritid (41%) och boende (29%). Vanligast var aktivitetsgapan av typen “gör inte, men vill” (69%). Resultatet visade mättlig korrelation mellan ökat antal aktivitetsgap och minskad livstillfredställelse ($r= -0,58; p<0.01$). **Slutsats:** Uppsatsens resultat visade att förvärvsarbetande kvinnor med förskolebarn hade ett större antal aktivitetsgap än befolkningen i allmänhet och att det i undersökningsgruppen fanns en korrelation mellan ett högre antal aktivitetsgap och minskad livstillfredställelse. Denna uppsats indikerar att kvinnorna kan vara i behov av arbetsterapi för att identifiera prioriterade mål och få stöd i strategihantering i anpassningsprocessen till sin livssituation för att minska sina aktivitetsgap och öka sin livstillfredställelse.

Keywords: occupational therapy, occupational gap, life satisfaction, meaningful activities, working women
Lundin, A., & Nilsson, K.

**Occupational gaps and perceived life satisfaction among women with pre-school children**
Examination paper 15 hp, Luleå University of Technology, Department of Health Sciences, 2016

**Abstract**

**Aim:** To describe occupational gaps and the relation to perceived life satisfaction among working women with preschool children. **Method:** The essay was designed as a quantitative survey study, inspired by OGQ and LiSat-11 and was answered by 41 participants. The answers were statistical analysed and presented with descriptive statistics in tables and descriptive text. **Results:** Occupational gaps were primarily described in the areas of leisure activity (41%) and activity in daily life (ADL) (29%). The most common type of occupational gap was "do not, but want to do" (69%). There was a moderate correlation between the increased number of occupational gaps and decreased life satisfaction ($r = -0.58; p<0.01$). **Conclusion:** The essays results showed that working women with preschool children had a greater number of occupational gaps than the general population and that there was a correlation between a higher number of occupational gaps and decreased life satisfaction in the study group. This essay indicates that women may be in need of occupational therapy to identify priority objectives and support the strategy management in the process of adaptation to their own lives to reduce their occupational gaps and increase their life satisfaction.

Keywords: occupational therapy, occupational gap, life satisfaction, meaningful activities, working women

Bakgrund

Faktorer för hälsa


Aktivitet och aktivitetsmönster hos kvinnor

Tidigare forskning inom arbetsterapi beskriver tre typer av aktiviteter: huvudsakliga aktiviteter, dolda aktiviteter och oväntade aktiviteter. Tillsammans bildar de ett aktivitetsmönster. Huvudaktiviteter är de som dominerar i tid och uppmärksamhet. Dolda aktiviteter tillhör mönstret

Vidare ger det bristande kontroll och erfarenheter av svårigheter i dagliga aktiviteter, vilket bedöms vara riskfaktorer för lägre livskvalitet och lägre självskattad hälsa (Erlandsson & Eklund, 2003). Det är tidigare presenterat att kvinnor i högre grad dubbelarbetar, de har huvudansvaret för hem och barn i kombination med förvärvsarbetet, de har huvudansvaret för hem och barn i kombination med förvärvsarbetet. Denna kombination har visat sig öka risken för sjukskrivning bland kvinnor med förskolebarn i familjen (Försäkringskassan, 2015).

**Aktivitetsgap, ohälsa i aktivitet och arbetsterapeutiska åtgärder**


**Problemformulering och syfte**


Tre forskningsfrågor formulerades:

- Vilka aktivitetsgap beskrivs av förvärvsarbetande kvinnor med förskolebarn?
- Hur upplever förvärvsarbetande kvinnor med förskolebarn sin livstillstånd?
- Finns det ett samband mellan aktivitetsgap och livstillstånd hos förvärvsarbetande kvinnor med förskolebarn?
Metod

Design


Procedur

Tabell 1. Beskrivning av urvalsgruppen (n=41)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Beskrivning</th>
<th>Anm. 1</th>
<th>Anm. 2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ålder, år, m (variation)</td>
<td>34</td>
<td>(30-39)</td>
</tr>
<tr>
<td>Civilstatus n (%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gift/sambo</td>
<td>36</td>
<td>(88)</td>
</tr>
<tr>
<td>Singel</td>
<td>5</td>
<td>(12)</td>
</tr>
<tr>
<td>Utbildningsnivå n (%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasienivå</td>
<td>16</td>
<td>(44)</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>20</td>
<td>(56)</td>
</tr>
<tr>
<td>Förvärvsarbete n (%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Heltid</td>
<td>19</td>
<td>(53)</td>
</tr>
<tr>
<td>Deltid</td>
<td>16</td>
<td>(44)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1 avser de som svarade

Datasamling/Instrument

Data samlades in med en egenkonstruerad enkät i 3 delar med inspiration av bedömningsinstrumenten GAP [GAP i vardagens aktiviteter] och LiSat-11 [Life Satisfaction -11]. I del 1 samlades bakgrundsinformation in, med frågor om ålder, civilstatus, utbildningsnivå och om förvärvsarbete utfördes på hel- eller deltid samt om de var sjukskrivna.

**GAP**


**LiSat-11**

I del 3 samlades information in om livstillfredsställelse med instrumentet Life Satisfaction [LiSat-11]. Vi valde att använda oss av fråga 1 ”Hur livet är i allmänhet” för att mäta hur tillfredsställd individen var med livet som helhet. Frågan besvarades med en sex-gradig skala med svarsalternativen: 1= mycket otillfredsställande, 2= otillfredsställande, 3= ganska otillfredsställande, 4= ganska tillfredsställande, 5= tillfredsställande och 6= mycket

**Analys av data**

Enkäterna numrerades och svaren registrerades i dataprogrammet Excel. Forskningsfrågorna analyserades statistiskt och presenterades med deskriptiv statistik (Ejlertson, 2012). För analys av frågan om aktivitetsgap summerades det totala antalet aktivitetsgap och respektive typ av aktivitetsgap för varje aktivitet och aktivitetsområde. För analys av frågan om livstillfredställelse summerades svar för respektive skalsteg (1-6) för upplevd tillfredställelse. LiSat-11 skalan dikotomiserades till hög och låg livstillfredställelse. Svarsalternativ 1-4 tolkades som att deltagarna inte var tillfredsställda och svarsalternativ 5-6 tolkades som att deltagarna var tillfredsställda med livet (Fugl-Meyer, Melin & Fugl-Meyer, 2002). För analys av frågan gällande samband mellan antal aktivitetsgap och upplevd livstillfredställelse registrerades resultat av aktivitetsgap och livstillfredställelse i dataprogrammet SPSS och korrelationen antal aktivitetsgap och upplevd livstillfredställelse beräknades med Spearman’s rangkorrelation. Korrelationen var signifikant då p<0,01. Nivåerna på korrelation baserades på Altman (1991) och 0-0,25 sattes som “liten om någon korrelation”; 0,26–0,49 som “låg korrelation”; 0,50–0,69 som “måttlig korrelation”; 0,70–0,89 som “hög korrelation”; och 90–1,0 som “mycket hög korrelation”.

**Etiska reflektioner**

ha fler fördelar mot kunskapskravet än skyddskravet (Olsson & Sörenssen, 2011) och bör genomföras med tanke på den kunskap som kan utvinnas.

Resultat

Syftet med studien har uppnåtts då resultatet beskriver undersökningsgruppens aktivitetsgap, livstillfredställelse och ett samband mellan aktivitetsgap och livstillfredställelse. Resultatet i studien baseras på 41 svarsenkäter.

**Aktivitetsgap hos förvärvsarbetande kvinnor med förskolebarn**

Resultatet visade att undersökningsgruppen hade totalt 258 aktivitetsgap inom de olika aktivitetsområdena och medianen för gruppens totala antal aktivitetsgap var 6. De flesta aktivitetsgapen fanns bland fritidsaktiviteter (41%). En knapp tredjedel fanns i boendeaktiviteter (29%) och drygt en femtedel i sociala aktiviteter (22%). Minst antal aktivitetsgap hade undersökningsgruppen i arbetslivsaktiviteter (8%). Aktivitetsgapen inom aktivitetsområdet fritid angavs framförallt inom aktiviteterna nyttja kulturutbud, ha en hobby och läsa tidskrifter/litteratur. I boendeaktiviteter angavs de flesta aktivitetsgapen i aktiviteterna städning och tvätt/klädvård. I aktivitetsområdet sociala aktiviteter dominerade aktivitetsgapen in enskilda aktiviteter att ge hjälp och stöd till andra, resa och besöka restaurang/pub. I aktivitetsområdet arbetsliv återfanns de flesta aktivitetsgapen i aktiviteten studera. Den vanligaste typen av aktivitetsgap var “gör inte, men vill” (69%) varav huvuddelen fanns inom aktivitetsområdena fritid och sociala aktiviteter. Av aktivitetsgapen “gör, men vill inte” (31%) så fanns de flesta inom aktivitetsområdet boendeaktiviteter. Tabell 2 visar antal och typ av aktivitetsgap.
Tabell 2. Antal aktivitetsgap i aktivitetsområden med ingående aktiviteter (n=41)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabler</th>
<th>Totalt antal gap</th>
<th>&quot;gör, men vill inte&quot;</th>
<th>&quot;gör inte, men vill&quot;</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Aktiviteter i boendet</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Handla</td>
<td>8 (20)</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Matlagning</td>
<td>8 (20)</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Tvätt och klädvård</td>
<td>12 (29)</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Städnings</td>
<td>21 (51)</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Sköta enklare underhåll av bostad, trädgård, bil</td>
<td>6 (15)</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Sköta mer omfattande underhåll av bostad, trädgård, bil</td>
<td>5 (12)</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Sköta hemmets ekonomi</td>
<td>7 (17)</td>
<td>6</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Transportera sig</td>
<td>6 (15)</td>
<td>5</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Shoppe</td>
<td>1 (2)</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Aktiviteter på fritiden</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Idrott/motion</td>
<td>10 (24)</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Idka friluftsiv</td>
<td>8 (20)</td>
<td>1</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Ha en hobby</td>
<td>16 (39)</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Nyttja kulturutbudet</td>
<td>23 (56)</td>
<td>0</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>Titta lyssna TV, radio, DVD</td>
<td>4 (10)</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Låsa t ex dagstidning</td>
<td>8 (20)</td>
<td>0</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Låsa t ex tidskrifter, litteratur</td>
<td>15 (37)</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Skriva</td>
<td>8 (20)</td>
<td>1</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Spel</td>
<td>10 (24)</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Dator</td>
<td>3 (7)</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Sociala aktiviteter</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Umgås med partner och/eller barn</td>
<td>1 (2)</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Umgås med släkt/vänner, grannar</td>
<td>6 (15)</td>
<td>0</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Ge hjälp och stöd till andra</td>
<td>16 (39)</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Delta i föreningsverksamhet</td>
<td>5 (12)</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Delta i religiös verksamhet</td>
<td>1 (2)</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Besöka restaurang, café, pub</td>
<td>13 (32)</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>Resa</td>
<td>16 (39)</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Aktiviteter i arbetslivet</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Arbeta, hel- eller deltid</td>
<td>2 (5)</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Studera, hel- eller deltid</td>
<td>11 (27)</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Sköta och uppföstra barn</td>
<td>2 (5)</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Arbeta ideellt</td>
<td>6 (15)</td>
<td>1</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Uplevda livstillsfelslännelse hos förvärvsarbetande kvinnor med förskolebarn

Huvuddelen av undersökningensgruppen (61%) anger att livet är tillfredsställande (nivå 5-6). Ingen av deltagarna anger mycket otillfredsställande. Däremot anger knappt hälften av undersökningenensgruppen att de inte är tillfredsställda (nivå 2-4) med livet som helhet.
Tabell 3. Upplevd livstillfredsställelse (n=41)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nivå livstillfredsställelse</th>
<th>n</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 (inte tillfredsställd)</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>2 (inte tillfredsställd)</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>3 (inte tillfredsställd)</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>4 (inte tillfredsställd)</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>5 (tillfredsställd)</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>6 (tillfredsställd)</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Samband mellan aktivitetsgap och livstillfredsställelse hos förvärvsarbetande kvinnor med förskolebarn

Det fanns en måttlig korrelation mellan aktivitetsgap och upplevd livstillfredsställelse (r= -0,58; p<0.01). Korrelationen visade ett samband mellan ökat antal aktivitetsgap och minskad upplevd livstillfredsställelse. Ju fler antal aktivitetsgap kvinnorna angav desto lägre skattade de sin livstillfredsställelse (tabell 4 och 5).

Tabell 4. Samband mellan upplevd livstillfredsställelse (LiSat-11) och antal aktivitetsgap (GAP)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Livstillfredsställelse</th>
<th>Min-max antal aktivitetsgap</th>
<th>Aktivitetsgap median</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>-</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>10-10</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>7-7</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>4-19</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>1-13</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>0-6</td>
<td>3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 5. Samband mellan aktivitetsgap (GAP) och livstillfredsställelse (LiSat-11)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal aktivitetsgap</th>
<th>Tillfredsställd</th>
<th>(%)</th>
<th>Otillfredsställd</th>
<th>(%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>&gt; 6</td>
<td>9</td>
<td>(22)</td>
<td>13</td>
<td>(32)</td>
</tr>
<tr>
<td>&lt; 6</td>
<td>16</td>
<td>(39)</td>
<td>3</td>
<td>(7)</td>
</tr>
</tbody>
</table>


Sammanfattning

Resultatet visar sammanfattningsvis att undersökningsgruppen har aktivitetsgap (6 Md) med flest aktivitetsgap av typen “gör inte, men vill”. Resultatet visar också att huvuddelen (61%) av gruppen är tillfredsställda med livet som helhet samt en måttlig korrelation mellan aktivitetsgap och livstillfredsställelse. Korrelationen visar ett statistiskt särskilt samband mellan ett ökat antal aktivitetsgap och minskad upplevd livstillfredsställelse. Detta samband är tidigare inte undersökt hos förvärvsarbetande kvinnor, 30-39 år.
Resultatdiskussion

Aktivitetsgap hos förvärvsarbetande kvinnor med barn i förskoleålder


När det gällde olika typer av aktivitetsgap så visar resultatet att störst del är av typen att de inte gör det de vill och en mindre del av att de gör det de inte vill. Kvinnorna städer men vill det inte och de vill delta i kulturutbud men de gör det inte. Detta antas bero på att kvinnorna anpassar sig till yttre och inre förväntningar och till den traditionella kvinnorollen, som innebär huvudansvar för hem och barn. Detta kan även diskuteras i förhållande till modellen, Model Of Human Occupation [MOHO] om aktivitetsutförande (Kielhofner, 2012). Det kvinnorna vill göra är ett mått på deras viljekraft. Studiens resultat kan tolkas som att rollförväntningarna har större inverkan än viljekraften i kvinnornas anpassningsprocess och indikerar att undersökningsgruppen kan ha anpassat sina aktiviteter till nuvarande situation. Kvinnornas beteende kan förklaras...
utifrån MOHO vari det beskrivs att människas deltagande i meningsfulla aktiviteter påverkas av hur väl individen lyckas anpassa sitt handlande i denna dynamiska anpassningsprocess där både viljekraft, rollförväntningar och aktivitetsidentifierhet påverkar människans deltagande i aktivitet (Kielhofner, 2012). Vad som är meningsfulla aktiviteter är subjektivt och resultaten indikerar att kvinnorna upplever att barn och hem är viktigast att prioritera i nuvarande livssituation.


Arbetsterapeuten kan förebyggande stödja kvinnorna att reflektera över sina aktivitetsförluster och ge strategier att återta de aktiviteter som har betydelse för kvinnorna.

**Upplevd livstillsfredsställelse hos förvärvsarbetande kvinnor med barn i förskoleålder**


**Sambandet mellan aktivitetsgap och livstillfredsställelse hos förvärvsarbetande kvinnor med barn i förskoleålder**


**Metoddiskussion**

Möjligheten att generalisera minskade då urvalet inte var slumpmässigt, det strategiska urvalet skapade istället möjligheten att få en representativ grupp. Författarna föreslår att för ökad tillförlitlighet och generaliserbarhet kan studien utföras på nytt i större skala och med ett slumpmässigt urval. Med en representativ grupp kunde författarna jämföra uppsatsens resultat av aktivitetsgap och livstillfredställelse med studier gjorda på kvinnor i liknande situation vilket var


De kvalitativa öppna frågorna i GAP valdes bort på grund av att enkäten annars hade blivit för omfattande. En fördel med att även inkludera de kvalitativa frågorna hade varit att stärka redan ifyllda svarsalternativ på de 30 aktivitetsfrågorna. Instrumentet GAP är med acceptabelt resultat testat för validitet och reliabilitet vilket är en styrka i studien (Eriksson, 2014). Lisat-11 har

Konklusion

Studiens resultat visade att förvärvsarbetande kvinnor med förskolebarn hade ett större antal aktivitetsgap än befolkningen i allmänhet och att det i undersökningsgruppen fanns en korrelation mellan ett högre antal aktivitetsgap och minskad livstillfredställelse. Denna studie indikerar att kvinnorna kan vara i behov av arbetsterapi för att identifiera prioriterade mål och få stöd i strategihantering i anpassningsprocessen till sin livssituation för att minska sina aktivitetsgap och öka sin livstillfredställelse. Arbetsterapeuter kan ge kvinnorna ett viktigt stöd i att förstå betydelsen av att prioritera meningsfulla aktiviteter för att bibehålla sin hälsa.

Tillkännagivanden

Författarna vill rikta ett varmt tack till alla som deltagit i studien och bidragit till att studien kunnat genomföras, samt ett stort tack till vår handledare, Cecilia Björklund som varit ett stöd under studiens gång.
Referenslista


Eriksson, T., Jonsson, H., Tham, K. & Eriksson, G. (2012). A comparison of perceived occupational gaps between people with stress-related ill health or musculoskeletal pain and a...


Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur


Information och förfrågan om medverkan i studie om kvinnors aktivitetsgap och livstillfredställelse


Anna Lundin
073-558 85 37
anauli-3@student.ltu.se
Examensarbete Arbetsterapi

Karin Nilsson
070-309 23 29
akiino-3@student.ltu.se
Examensarbete Arbetsterapi

Handledare: Cecilia Björklund
Universitetslektor
Institutionen för hälsovetenskap
Luleå tekniska universitet 0920-49 10 00
cecilia.bjorklund@ltu.se
Dina vardagsaktiviteter & upplevd livstillfrestandelse

Min ålder

Är du sjukskriven?  Ja □  Nej □

Om du förvärvsarbetar, arbetar du hel eller deltid?  Heltid □  Deltid □

Civilstånd:  Gift/Sambo □  Singel □

Nivå av utbildning:  Gymnasienivå □  Högskolenivå □

Instruktioner del 1: Vardagsaktiviteter


Var vänlig kryssa i det svarsalternativ som stämmer bäst för dig just nu (”ja” eller ”nej”) vid båda frågorna vid varje aktivitet i frågeformuläret.

Exemplet i frågeformuläret

Vid de flesta av aktiviteterna finns några exempel på typer av aktiviteter som avses.

Dessa ska bara ses som exempel.

Det finns till exempel många fler motionsaktiviteter än de som föreslås i fråga 10. Du kan utföra andra idrottsaktiviteter och ändå svara ”ja” på frågan om du utför aktiviteten.

Det kan också vara så att du inte gör något du vill göra, till exempel att du inte längre kan baka som du tyckt om att göra tidigare. Du ska då under fråga 2 svara ”nej” på frågan ”Utför du aktiviteten?” och ”ja” på frågan ”Vill du utföra aktiviteten?” fastän du fortfarande både lagar mat, dukar och diskar som är exempel under fråga 2.
1. Handla  
(ex göra småinköp, veckohandla)  
Utför du aktiviteten?  
Vill du utföra aktiviteten?  
ja □ nej □

2. Laga mat  
(ex laga mat, baka, diska, duka)  
Utför du aktiviteten?  
Vill du utföra aktiviteten?  
ja □ nej □

3. Tvätta  
(ex tvätta, stryka, laga)  
Utför du aktiviteten?  
Vill du utföra aktiviteten?  
ja □ nej □

4. Städa  
(ex damma, dammsuga)  
Utför du aktiviteten?  
Vill du utföra aktiviteten?  
ja □ nej □

5. Sköta enklare underhåll av bostad, trädgård, bil  
(ex småreparationer, sköta om blommor, tvätta bil, klippa gräsmatta, rensa ogräs)  
Utför du aktiviteten?  
Vill du utföra aktiviteten?  
ja □ nej □

6. Sköta mer omfattande underhåll av bostad, trädgård, bil  
(ex reparera bil, anlägga odling, bygga om/renovera bostaden)  
Utför du aktiviteten?  
Vill du utföra aktiviteten?  
ja □ nej □

7. Sköta hemmets ekonomi  
Utför du aktiviteten?  
Vill du utföra aktiviteten?  
ja □ nej □

8. Transportera sig  
(ex åka bil/buss, cykla, köra bil)  
Utför du aktiviteten?  
Vill du utföra aktiviteten?  
ja □ nej □

9. Shoppa  
(ex personliga saker, kläder, saker till hemmet)  
Utför du aktiviteten?  
Vill du utföra aktiviteten?  
ja □ nej □
10. Idrotta/motionera
(ex motionsgympa, simma, jogga, spela fotboll, titta på idrottsevenemang)
Utför du aktiviteten? ja □ nej □
Vill du utföra aktiviteten? ja □ nej □

11. Idka friluftsliv
(ex promenera, plocka bär och svamp, jaga, fiska, campa)
Utför du aktiviteten? ja □ nej □
Vill du utföra aktiviteten? ja □ nej □

12. Ha en hobby
(ex handarbete, hantverk, snickra, spela instrument, sjunga i kör, fotografera, ta hand om husdjur)
Utför du aktiviteten? ja □ nej □
Vill du utföra aktiviteten? ja □ nej □

13. Nyttja kulturutbudet
(ex gå på bio, konserter, teater, utställningar, bibliotek)
Utför du aktiviteten? ja □ nej □
Vill du utföra aktiviteten? ja □ nej □

14. Titta/lyssna på TV/radio/DVD
(ex lyssna på musik, titta på film, TV-serier, nyheter)
Utför du aktiviteten? ja □ nej □
Vill du utföra aktiviteten? ja □ nej □

15. Läsa
(ex dagstidning)
Utför du aktiviteten? ja □ nej □
Vill du utföra aktiviteten? ja □ nej □

16. Läsa
(ex tidskrifter, litteratur)
Utför du aktiviteten? ja □ nej □
Vill du utföra aktiviteten? ja □ nej □

17. Skriva
(ex skriva brev, dikta, författa)
Utför du aktiviteten? ja □ nej □
Vill du utföra aktiviteten? ja □ nej □
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>UTFÖR DU AKTIVITETEN?</th>
<th>JA ☐ NEJ ☐</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18. Spela spel (ex tips, sällskapsspel, lägga patiens, lösa korsord)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19. Använda dator (ex spela, surfa på internet)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20. Umgås med partner och/eller barn</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21. Umgås med släkt, vänner, grannar (ex besöka, bjuda hem, tala i telefon)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>22. Ge hjälp och stöd till andra (ex handla, vara barnvakt)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>23. Delta i föreningsverksamhet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>24. Delta i religiös verksamhet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25. Besöka restaurang, café, pub, danslokal</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>26. Resa (ex för nöje, charter)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>27. Arbeta</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Instruktioner del 2: Livstillfredsställelse

Här följer ett påstående gällande hur tillfredsställd Du är med Ditt liv som helhet.

| 1= mycket otillfredsställande | 2= otillfredsställande | 3= ganska otillfredsställande | 4= ganska tillfredsställande | 5= tillfredsställande | 6= mycket tillfredsställande |

Var väntlig kryssa i det svarsalternativ som stämmer bäst för dig just nu.

Mitt liv som helhet är: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐