

Vedlegg 1: PICO, fullstendige søkesett og bibliografi

I dette vedlegget presenteres PICO skjemaet som er nevnt i oppgaven, det fullstendige søkesettet, og bibliografien av artiklene benyttet for å besvare forskningsspørsmålet.

PICO

Ved å benytte av PICO-skjema blir forskningsspørsmålet delt inn i mindre enheter. Her presenteres de valgte ordene som har bidratt til å strukturere litteratursøkene. I *phenomenon of interest* og *context* kan man se at de utvalgte ordene har skiftet plass fra konkretisering 1 til konkretisering 2. Dette er gjort fordi det var relevant å se på både aktivitetsbalanse og organisering av hverdagen som *phenomenon of interest* og *context*.

Ord utvalg	Population/Problem	(Phenomenon of) Interest	Context
	ADHD hos voksne	Hverdags organisering	aktivitetsbalanse
	ADHD hos voksne	Aktivitetesbalanse	Hverdags organisering

Tabell 1: PICO skjema for å klargjøre forskningsspørsmålet til søk

Fullstendig søkesett

I denne tabellen presenteres de forskjellige søkesettene benyttet for å finne artikler, studier og forskning relevant for å besvare forskningsspørsmålet. Dette er den fullstendige listen av søkesettene benyttet, utfra tabellen kan man se at noen søkesett har uthevet skrift. Søkesettene med uthevet skrift viste seg å gi flere svar relevante for denne bacheloroppgaven.

Database	Søkesett	Avgrensning	Antall treff
CINAHL	ADHD in adults and balance in everyday occupation		0
CINAHL	Adults with ADHD and occupational balance		0
Oria	ADHD hos voksne aktivitetsbalanse		0
Oria	Voksne med ADHD		80
Science Direct	Adapting to life events with ADHD	2019-2023	538

TandFonline	Occupational balance	Scandinavian journal of occupational therapy	431
Journal of Occupational Therapy in mental health – TandFonline	ADHD adults		38
Journal of Occupational Therapy in mental health – TandFonline	Occupational therapy occupational balance adult ADHD	2015-2023	1433
Google Scholar	Adults with ADHD coping with everyday life	Etter 2019	17400
Google Scholar	Adapting to life events with ADHD	2015-2023	17800
Google Scholar	How does adults with ADHD experience stress	2015-2023	17400
Google Scholar	Stress ADHD adult	2015-2023	18700
Google Scholar	Adults with/adhd “many stressors”	Etter 2019	124
Google Scholar	Hverdagslivet og ADHD hos voksne	2015-2023	499
Google Scholar	Prefrontal cortex ADHD	Etter 2019	18500
Google Scholar	Core symptomes ADHD dopamine system	Etter 2019	18500
Google Scholar	Dopamine and ADHD		23400
Google Scholar	Occupational therapy and stress reduction	2015-2023	18500
Google Scholar	Routine OT structur	2015-2023	17600
Google Scholar	Hverdagsstrukturering	2015-2023	9250
Google Scholar	Hverdagsstrukturering ergoterapi	2015-2023	523
Google Scholar	How does stress affect ADHD	2015-2023	16100

Google Scholar	Tilpasningsevne ADHD voksne	Etter 2019	24
Google Scholar	Developmental perspective theory ADHD	2015-2023	18100
Google Scholar	Adults with ADHD mastery of everyday life	Etter 2019	17700
Google Scholar	ADHD occupational impairment home	Etter 2019	15500
Google Scholar	Imbalance ADHD	Etter 2019	13100
Google Scholar	Occupational intervention for adults with ADHD	Etter 2019	17300
Google Scholar	Stress ADHD	2015-2023	40700
Google Scholar	Overgangsfase	Etter 2019	1240
Google Scholar	Overgangsfase stress	Etter 2019	363
Google Scholar	Subjective well-being and ADHD	Etter 2019	18000
Google Scholar	Aktivitetsbalanse hos voksne med ADHD		29

Tabell 2 Skjematisk oversikt over databaser, søkesett, avgrensninger og antall treff. Uthevede søkesett ga flere relevante artikler.

Søkeord

I løpet av prosessen med litteratursøk har det tilkommet nye søkeord, og kombinasjoner av disse, etter som jeg har sett gjennom ulike artikler og vurdert deres relevans for bacheloroppgaven. De mest brukte søkeordene er:

Søkeord	Antall forekomster
ADHD	29
Adult ADHD / adults with ADHD	10
ADHD + voksne	5
Occupational	6

Aktivitetsbalanse	3
-------------------	---

Tabell 3: Oversikt over de mest brukte søkeordene i forbindelse med litteratursøket.

Bibliografi

I denne tabellen presenteres forskningsartiklene som er benyttet for å forankre bacheloroppgaven i tidligere forskning.

Database	Artikkel/Studie	Årstall	Forfatter(e)	Fagfelt
Google Scholar	Needs for occupational assistance among young adults with ADHD to deal with executive impairments and promote occupational participation – a qualitative study	2021	Lyhne, C. N., Pedersen, P., Nielsen, C. V., & Bjerrum, M. B.	Psykatri
Google Scholar	Levekår blant voksne med ADHD	2022	Bjørnshagen, V., Ugreninov, E., & Vedeler, J. S.	Samfunnsvitenskap/velferdsforskning
Google Scholar	Occupational experiences of college students with ADHD: A qualitative study	2022	Goffer, A., Cohen, M., & Maeir, A.	Ergoterapi
Google scholar	How adults with ADHD get engaged in and perform everyday activities.	2013	Ek, A., & Isaksson, G.	Ergoterapi
Google Scholar	Formidling av ADHD	2022	Nordahl, A.	Humaniora, samfunnsvitenskap og lærerutdanning
Google Scholar	Aktivitetsbalans i vardagen - Erfarenheter från vuxna personer med diagnosen ADHD.	2015	Baumgartner, A., & Giourtzis, S.	Ergoterapi
TandFonline	Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder	2005	Gutman, S. A., & Szczepanski, M.	Ergoterapi

Oria	ADHD og selvbilde - En kvalitativ studie om hvordan voksne med ADHD opplever hverdagen og hvilke erfaringer dette gir for selvbildet.	2015	Volden, K. S.	Samfunn- og utdanningsvitenskap
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	---------------	---------------------------------

Tabell 4 Skjematisk oversikt over databaser, artikler, årstall, forfattere og fagområdet for utvalgte artikler.

Litteraturliste vedlegg 1

1. Helsebiblioteket. (2021, 30.09.2021). 2.1 PICO. Helsebiblioteket/Folkehelseinstituttet.

<https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no#2sporsmalsformulering-21-pico>

Vedlegg 2: Intervjuguide

Dette er intervjuguiden for de semi-strukturerte intervjuer som var ledene for å besvare forskningsspørsmålet i bacheloroppgaven i ergoterapi ved NTNU våren 2023. Guiden ble benyttet som huskeliste under intervjuene for å påse at jeg fikk svar på de temaene jeg ønsket besvart i forbindelse med bacheloroppgaven. I dette avsnittet presenteres og begrunnes spørsmålene og temaene i intervjuguiden.

Bakgrunn for spørsmål og tema i intervjuguiden

Intervjuguiden består av to over ordnede spørsmål, disse to spørsmålene representerer hver sine temaer, og har to til tre underordnede spørsmål. De underordnede spørsmålene bidro til å konkretisere det jeg lurte på ovenfor informanten, samt at de bidro til flyt i intervjuet. Jeg har valgt å ha få fastsatte spørsmål for å bevare en semi-strukturering av intervjuet, og heller spørre spørsmål som er relevante for den retningen intervjuet tar (Jacobsen, 2022). En del av den ergoterapeutiske måten å arbeide på er å la objektet prate fritt, og heller bevare stillheten litt lengre slik at objektet har mulighet til å tilføye informasjon før man går videre til neste spørsmål. På denne måten kan jeg få informasjon fra informanten uten å måtte stille et direkte spørsmål om temaet (Eide & Eide, 1996).

Det første overordnede spørsmålet i intervjuguiden er “Hvordan ser en vanlig dag ut for deg?”. Mange intervjuobjekter kan være nervøse i forkant av et intervju, og oppstarten av intervjuet kan bli for skarp hvis det første spørsmålet er for “rett på” og personlig (Jacobsen, 2022). Jeg valgte derfor å ha et mer dagligdags spørsmål for å starte intervjuene. Dette besvarte spørsmål jeg lurte på som kommende ergoterapeut, og det hverdagslige er ofte noe som de fleste snakker komfortabelt om. Dette spørsmålet bidro til temaene *generell opplevelse av egen hverdag* og *organisering og strukturering av hverdagen*.

De underordnede spørsmålene til det første overordnede spørsmålet var “Hva er ADHD for deg?”, “Hvordan opplever du at ADHD påvirker din hverdag?”, og “Rekker du å gjøre alt du ønsker/har planlagt i løpet av en dag?”. De to første spørsmålene her ledet intervjuet inn på oppgavens overordnede tema. Det ga et innblikk i hvordan informanten opplevde egen ADHD-diagnose og hvordan hen opplevde at ADHD påvirket hverdagen. Det siste spørsmålet ble vurdert som unødvendig etter to intervju, da det ikke er unikt for ADHD å ikke rekke over alt man ønsker, eller har planlagt, i løpet av en dag. Spørsmålet ga også for det meste Ja/Nei svar, og ble dekt i de to foregående spørsmålene. Det ble også lagt til spørsmål om tidspunkt for diagnostisering og om vedkommende benyttet medisiner for ADHD. Disse to spørsmålene ble lagt til i løpet av det første intervjuet, og opplevdes som relevant da tidspunktet for diagnostisering vil kunne gi utslag for hvor lenge informanten har vært bevisst på at ADHD

kan være en faktor til utfordringer i hverdagslivet. Spørsmålet om medisinerings opplevdes som relevant da medisinerings kan påvirke fungering i hverdagen (Helsedirektoratet, u.å).

Det andre overordnede spørsmålet var “Hvordan opplever du at det er å komme i gang med hverdagen etter for eksempel ferie, overgangen fra studier til arbeid, foreldrepermisjon eller lignende?”. Dette spørsmålet valgte jeg å utdype hva jeg har lagt i begrepet overganger, slik at informantene forsto spørsmålet bedre. Dette spørsmålet leder intervjuet over på de neste temaene som er *restrukturering/gjenopptagelse av hverdagsrutiner, forskjellige overgangsfaser og aktivitetsbalanse*. Til dette spørsmålet tilhørte det tre underordnede spørsmål, de var henholdsvis “Hvordan merker du at disse overgangene påvirker hverdagen din?” og “Hvordan opplever du at mengden aktivitet påvirker din hverdag?”. Til det siste spørsmålet tilhørte det en utdyping av spørsmålet, og i løpet av første intervju ble det valgt å forklare informanten om aktivitetsbalanse, og deretter stille spørsmålet “Opplever du å ha nok mengde og variasjon av meningsfulle aktiviteter i løpet av dagen?” og/eller “Opplever du å ha god aktivitetsbalanse i hverdagen?”. Disse spørsmålene ga konkrete svar på hvordan informantene opplevde overgangsfaser og aktivitetsbalanse i egen hverdag.

Intervjuguiden

Intervjuet startet med at jeg presenterte meg selv, mitt fagfelt og forskningsspørsmålet. Det var hensiktsmessig å forklare hva ergoterapi er, hva jeg legger i begrepene overgangsfaser, roller og aktivitetsbalanse. Det var ønskelig at intervjuobjektene utbedret rundt svarene på de forskjellige spørsmålene.

1. Hvordan ser en vanlig dag ut for deg?
 - a. Hva er ADHD for deg?
 - b. Utdyping: Hvordan opplever du at ADHD påvirker deg i hverdagen?
 - c. Rekker du å gjøre alt du ønsker/har planlagt i løpet av en dag?

Tema:

Generell opplevelse av egen hverdag

Organisering og strukturering av hverdagen

ADHD og egen opplevelse av den

2. Hvordan opplever du det er å komme i gang med hverdagen etter f.eks. ferie, overgangen fra studier til arbeid, foreldrepermisjon?
 - a. Hvordan merker du at disse overgangene påvirker hverdagen din?
 - b. Hvordan opplever du at mengden av aktiviteter påvirker din hverdag?

- c. Utdyping: Opplever du å ha nok mengde og variasjon av meningsfulle aktiviteter i løpet av dagen? Opplever du å ha god aktivitetsbalanse i hverdagen?

Tema:

Restrukturering/gjenopptagelse av hverdagsrutiner.

Forskjellige overgangsfaser

Aktivitetsbalanse

Litteraturliste vedlegg 2

- Eide, H., & Eide, T. (1996). *Kommunikasjon i relasjoner - personorientering, samhandling og etikk* (3 ed.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Helsedirektoratet. (u.å, 29.01.20). *ADHD*. Helse Norge.
<https://www.helsenorge.no/sykdom/utviklingsforstyrrelser/adhd/>
- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* (4 ed.). Cappelen Damm Akademisk.