

Hej!

Nu blir det andra bullar för "TUFF"-gruppen skall bildas!

"TUFF" står för Tillsammans Upprätthålla Funktionsförmåga och är en aktivitetsgrupp för Er som bor på Folkhälsanhuset i Pargas.

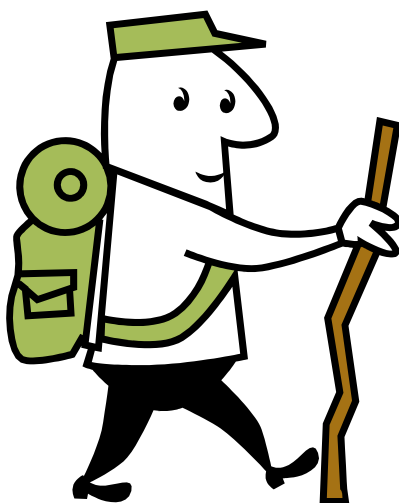
Genom att delta i "TUFF"-gruppen är Ni med och påverkar vilka aktiviteter som skall ordnas och när. Det kan vara allt från kortspel till svamplockning.

Om Ni väljer att vara med i "TUFF"-gruppen kommer Ni att lära känna nya människor och få ta del i olika fritidsaktiviteter som upprätthåller och främjar Er funktionsförmåga och hälsa.

Ni är alltså hjärtligt välkommen att delta i första "TUFF"-träffen den _____ kl _____.
Vi träffas i _____.

Under första "TUFF"-träffen får Ni ytterligare information om varför "TUFF"-gruppen skall bildas, vilken nytta Ni har av att delta i gruppen samt hur det är tänkt att gruppen skall fungera.

Vi bjuder på kaffe och bulle.



**Endast genom att vara med kan Ni påverka,
så välj också Ni att bli en "TUFF" medlem!**

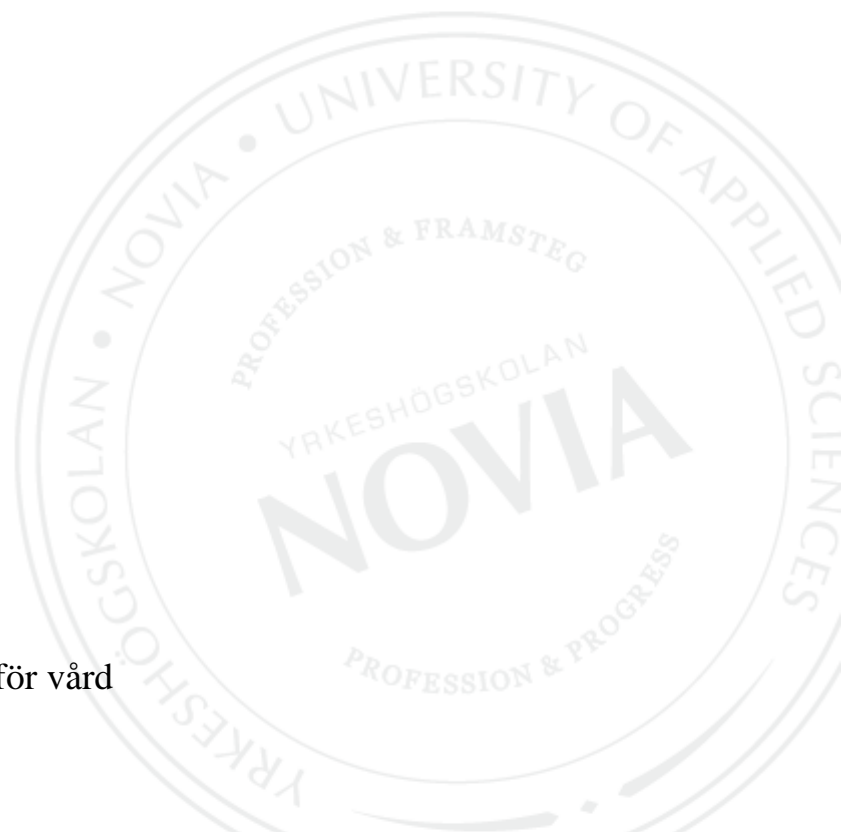


Individuell handledning för ”TUFF”-gruppens gruppleddare

Johanna Karlsson

Utbildningsprogrammet för vård

Åbo 2011



Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Edukandanalys.....	1
3	Formulering av syfte och mål.....	1
4	Stoffstrukturering	2
4.1	”TUFF”-gruppen.....	2
4.2	Motivering till att bilda ”TUFF”-gruppen	3
4.3	Nyttan av att delta i ”TUFF”-gruppen	3
4.4	”TUFF”-gruppens verksamhet.....	5
4.5	Gruppledarens uppgift	6
4.6	Tidsplan	7
5	Yttre resursanalys	7
6	Evaluering.....	8
7	Avslutning	8
	Källförteckning.....	9

1 Inledning

Jag kommer att hålla ett individuellt handledningstillfälle för den utsedda grupplederen för att berätta om verksamhetsmetoden som gör att de äldre blir mer motiverade att delta i olika fritidsaktiviteter. Jag kommer att gå igenom verksamhetsmetoden med grupplederen och jag kommer att bygga upp handledningstillfället så att hon vet vad hon skall berätta för de äldre under den första ”TUFF”-träffen. Jag skall också ge henne information om hur det är tänkt att ett ”TUFF”-möte i praktiken skall genomföras. Jag vill att grupplederen efter handledningen inser att det är värt att satsa på ”TUFF”-gruppens verksamhet och blir intresserad av att dra igång verksamheten och se hur gruppens arbete påverkar de äldres fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga och hälsa. Under handledningen ger jag nödvändig information, men jag önskar också att grupplederen kommer med synpunkter som vi sedan kan diskutera vidare kring för att tillsammans skapa ramarna för en lyckad första ”TUFF”-träff. I denna handledningsplan har jag valt att prata om grupplederen som en ”hon” och när jag i texten pratar om ”vi” avser jag då mig själv och grupplederen.

2 Edukandanalys

Det är tänkt att föreståndaren för Folkhälsanhuset i Pargas skall fungera som grupplederare för ”TUFF”-gruppen. Eftersom den nuvarande föreståndaren kommer att avgå och det ännu inte valts en efterträdare vet jag ingenting om grupplederen på förhand. Den nuvarande föreståndaren tycker ändå att det är lämpligt att utse den efterträdande föreståndaren till grupplederare. (Personlig kommunikation med Savolainen, 26.09.2011).

3 Formulering av syfte och mål

Syftet med handledningstillfället är att grupplederen skall veta hur hon skall få de äldre motiverade att delta i ”TUFF”-gruppens verksamhet. Mitt kognitiva mål är att grupplederen vet hur olika fritidsaktiviteter påverkar funktionsförmågan och hälsan. Mitt affektiva mål är att grupplederen skall börja fundera över och inse att det är värt att satsa på ”TUFF”-gruppens verksamhet. Mitt psykomotoriska mål är att grupplederen vet vad hon skall berätta för de äldre så att de blir motiverade att delta i ”TUFF”-gruppen. Grupplederen skall också veta hur det är tänkt att ett ”TUFF”-möte i praktiken skall genomföras samt hur hon skall få samtliga äldre att delta i diskussionen. Under första

”TUFF”-träffen skall det råda en positiv, öppen och avspänd stämning och grupplederen skall veta hur hon skall fungera för att skapa en sådan stämning.

Mina egna målsättningar med handledningstillfället är att skapa en handledningssituation där också grupplederen aktivt deltar. Jag vill att grupplederen skall våga ställa frågor och komma med åsikter så att vi tillsammans kan diskutera oss fram till hur första ”TUFF”-träffen skall byggas upp och vad hon skall berätta för de äldre så att träffen blir så bra som möjligt.

4 Stoffstrukturering

Det är tänkt att den information som jag går igenom med grupplederen under handledningen skall hon sedan kunna använda sig av när hon berättar om ”TUFF”-gruppen och dess verksamhet för de äldre. Jag kommer också att gå igenom sådan information med henne som hon eventuellt inte behöver ta upp med de äldre, men som hon behöver få veta för att hon skall bli intresserad av ”TUFF”-gruppens verksamhet och för att hon skall kunna motivera de äldre att delta i ”TUFF”-gruppen.

Under första ”TUFF”-träffen skall de äldre först få information om varför ”TUFF”-gruppen skall bildas, vilken nytta de äldre har av att delta i gruppen och hur det är tänkt att gruppen skall fungera. Sedan skall de tillsammans med grupplederen genomföra ett riktigt ”TUFF”-möte.

4.1 ”TUFF”-gruppen

”TUFF” står för ”Tillsammans Upprätthålla Funktionsförmåga” och är en aktivitetsgrupp bestående av de äldre på Folkhälsanhuset i Pargas. ”TUFF”-gruppen skall bildas därför att de äldre önskat att det fanns olika aktiviteter att delta i på Folkhälsanhuset och trots att Folkhälsanhuset har ordnat olika fritidsaktiviteter för de äldre har de äldre ändå inte deltagit i de aktiviteter som erbjudits. ”TUFF”-gruppens syfte är att få de äldre mera aktivt att delta i olika fritidsaktiviteter. Genom att delta i ”TUFF”-gruppen får de äldre vara med och påverka vilka aktiviteter som skall ordnas och när. Olika handikapp och funktionshinder är inga hinder för att delta i ”TUFF”-gruppen och endast genom att den äldre deltar kan den äldre påverka vilka olika aktiviteter som just hon eller han vill att skall ordnas på Folkhälsanhuset. Det kan vara svårt för Folkhälsanhusets personal att veta vilka aktiviteter som t.ex. en blind person skulle vilja delta i och genom att den blinda deltar i ”TUFF”-gruppen får då den också sin önskan hörd. Alltid är det kanske inte möjligt att alla

deltar i de olika aktiviteterna, men jag vill att gruppen beaktar allas önsknings och att alla kan delta så ofta som möjligt.

4.2 Motivering till att bilda ”TUFF”-gruppen

För att individen skall vara motiverad till en förändring är det viktigt att individen själv får vara med och påverka. Människan har ett inre behov av att själv bestämma och handskas med sin tillvaro. Då individen själv får bestämma, kommer motivationen inifrån och individen engagerar sig för att det är intressant eller viktigt för honom eller henne. Det är också viktigt att individen förstår betydelsen av förändringen. (Arborelius 1993 enligt Granbom 1998, s. 16).

Många äldre säger att det är viktigt att de känner att de fortfarande ”lever” vid hög ålder. De äldre som fortsätter att vara aktiva vid stigande ålder upplever en känsla av kontinuitet i livet och kan anpassa sig till negativa och oönskade förändringar i livet. (Nilsson 2000 enligt Nilsson red. Blomqvist & Edberg 2004, s. 36-37). Till känslan av att leva hör upplevelsen av att fortfarande ha kontroll över och kunna påverka sitt liv (Nilsson, Ekman & Sarvimäki 1998 enligt Nilsson red. Blomqvist & Edberg 2004, s. 37). Att leva kan också innebära att få känna delaktighet och vara med i andras liv. Att få ta del i andras bekymmer, ha omsorg av andra samt känslan av att vara behövd är mycket viktigt för att den äldre skall uppleva livskvalitet. (Christiansson 1994 enligt Nilsson red. Blomqvist & Edberg 2004, s. 37; Bondevik 1994 enligt Nilsson red. Blomqvist & Edberg 2004, s. 37). Känslan av att leva är också starkt förknippad med den äldres kontakt till omvärlden. Vad som händer inom den närmaste kretsen, men också vad som händer i samhället och världen är viktiga faktorer för att den äldre skall känna sig ”levande”. (Nilsson m.fl. 1998 enligt Nilsson red. Blomqvist & Edberg 2004, s. 38).

Samhörigheten inverkar mycket på de äldres välbefinnande. En känsla av stark samhörighet främjar de äldres välbefinnande och ett viktigt mål borde därför vara att sträva mot att de äldre känner samhörighet. (Wiesmann & Hannich 2006, s. 63). Genom att bilda ”TUFF”-gruppen skapas en förutsättning för att de äldre skall känna samhörighet.

4.3 Nyttan av att delta i ”TUFF”-gruppen

Genom att vara med i ”TUFF”-gruppen och delta i de olika fritidsaktiviteterna upprätthålls och främjas den äldres funktionsförmåga. Funktionsförmåga kan delas in i fysisk, psykisk och social funktionsförmåga. En bra fysisk funktionsförmåga är t.ex. maximal

syreupptagningsförmåga, gånghastighet och muskelstyrka. (Lyyra red. Lyyra, Pikkarainen & Tikkinen 2007, s. 21). En äldre som har bra fysisk funktionsförmåga klarar med andra ord av att utföra olika prestationer som kräver styrka och ork, exempelvis dammtorkning.

Med den psykiska funktionsförmågan avses den äldres upplevelse av psykiskt välbefinnande och förmågan att ta emot information, bearbeta den och forma sig en uppfattning om saken. En äldre som har psykiskt välbefinnande och funktionsförmåga lider inte av depression, ångest, stress eller ensamhetskänsla och klarar av att göra upp planer för sitt liv och göra medvetna och ansvarsfulla val. (Lyyra red. Lyyra m.fl. 2007, s. 21; Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, s. 13).

Den sociala funktionsförmågan avser den äldres kontakt till omgivningen. När den äldre deltar i olika hobbyn och fritidsaktiviteter, har kontakt till vänner och kan skapa nya människorelationer har den äldre social funktionsförmåga. (Lyyra red. Lyyra m.fl. 2007, s. 21).

När de äldre deltar i ”TUFF”-gruppen och är aktiva både fysiskt, psykiskt och socialt kommer de att ha högre grad av livstillfredsställelse, må psykiskt bättre, ha mindre grad av depression och minskad risk för att drabbas av kognitiv nedgång, demens och Alzheimers sjukdom. Genom att delta i fysiska aktiviteter kommer de äldre att ha mindre benskörhet, bättre balans och motorisk funktion, minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt minskad risk för att drabbas av urininkontinens. När de äldre deltar i ”TUFF”-gruppen är de också socialt engagerade vilket bidrar till ett längre och aktivare liv. (Inal, Subasi, Ay & Hayran 2007; Lampinen, Heikkinen, Kauppinen & Heikkinen 2006, s. 460; White, Wójcicki & McAuley 2009; Bozo, Toksabay & Kürüm 2009, s. 193; Blake, Mo, Malik & Thomas 2009, s. 873; Acree, Longfors, Fjeldstad, Fjeldstad, Schank, Nickel, Montgomery & Gardner 2006; Wilson, Mendes de Leon, Barnes, Schneider, Bienias, Evans & Bennet 2005, s. 746; Lautenschlager, Cox, Flicker, Foster, van Bockxmeer, Xiao, Greenop & Almeida 2008, s. 1027; Wilson, Scherr, Schneider, Tang & Bennett 2007, s. 1911; Fratiglioni, Paillard-Borg & Winblad 2004, s. 343; Pillai & Verghese 2009, s. 22; Krueger, Wilson, Kamenetsky, Barnes, Bienias & Bennett 2009, s. 46; Daly, Ahlborg, Ringsberg, Gardsell, Sernbo & Karlsson 2008, s. 2252; Geffken, Cushman, Burke, Polak, Sakkinen & Tracy 2001, s. 242; Mian, Baltzopoulos, Minetti & Narici 2007, s. 696; Stessman, Hammerman-Rozenberg, Cohen, Ein-Mor & Jacobs 2009, s. 1476; Kikuchi, Niu, Ikeda, Hozawa, Nakagawa, Guo, Ohmori-Matsuda, Yang, Farmawati, Sami, Arai, Tsuji & Nagatomi 2007, s. 868; Danforth, Shah, Townsend, Lifford, Curhan, Resnick & Grodstein

2007, s. 723; Bennet 2002, s. 166-167; Sampson, Bulpitt & Fletcher 2009, s. 985; Golden, Conroy & Lawlor 2009, s. 280-282).

4.4 ”TUFF”-gruppens verksamhet

Jag har tänkt att ”TUFF”-gruppen skall ha ”TUFF”-möte ca 1 gång/3-4 månader för att planera vilka aktiviteter som skall ordnas framöver. ”TUFF”-gruppen sammankommer givetvis oftare då de äldre träffas för att delta i de olika aktiviteterna som planerats. Om det behövs kan ”TUFF”-gruppen samlas oftare för att ha möte. ”TUFF”-gruppen kan ta hjälp av portfolion, ”Aktiviteter för invånarna i Folkhälsanhuset i Pargas”, för att få tips om olika aktiviteter. Det är Yrkehögskolan Novias samhällspedagogstuderande som har utarbetat portfolion år 2010.

Under ”TUFF”-möten kan det vara bra att välja ut en sekreterare som gör anteckningar över det som diskuteras i gruppen. Det vore bra om ”TUFF”-gruppen hade tillgång till en tavla eller dylikt där de olika förslagen på fritidsaktiviteter skulle skrivas upp. Om de äldre kommer med många förslag skall det röstas om vilka förslag som nu de följande 3-4 månaderna framöver skall ordnas. Det skall också bestämmas vem/vilka av de äldre som tillsammans med grupplederen skall ordna träffarna. De äldre skall alltså också själva vara med och ordna de olika fritidsaktiviteterna. Själva planerandet av de olika aktiviteterna behöver inte ske under ”TUFF”-mötet utan det kan ske en annan tidpunkt och då deltar endast grupplederen och de äldre som tagit sig an rollen att vara med och ordna aktiviteten. Om de äldre helt själva vill ansvara för att aktiviteten ordnas skall det utses vem/vilka som bär ansvaret, d.v.s. fungerar som värd/värdinna. Om värden/värdinnan behöver fråga råd eller hjälp för att se till att aktiviteten ordnas skall grupplederen försöka hjälpa till. ”TUFF”-gruppen kan också samarbeta med personalen från Folkhälsanhuset för att tillsammans fundera över hur aktiviteterna i praktiken skall förverkligas.

Det är svårt att säga hur länge det tidsmässigt kommer att ta att förverkliga ett ”TUFF”-möte. Jag tror att en timme skall räcka för att hinna planera vilka aktiviteter som skall ordnas och vem som ser till att idén faktiskt förverkligas. Om grupplederen märker att tiden är för knapp kan hon reservera mera tid till nästa gång. För den första ”TUFF”-träffen behöver man säkert reservera lite mer tid. Jag har tänkt att ”TUFF”-träffen börjar med kaffe och bulle servering som tar en halv timme. Sedan skall de äldre i tur och ordning presentera sig och eventuellt kofattat berätta vilka intressen de har eller vad de tycker om att göra och detta får ta högst 15 minuter allt som allt. Efter det informerar grupplederen

om ”TUFF”-gruppen och dess verksamhet vilket tar ca 20-30 minuter. Träffens sista program är att hålla det första ”TUFF”-mötet som då kanske tar en timme. Det kanske också behövs en paus i något skede så att de äldre har möjlighet att besöka toaletten och så att de orkar koncentrera sig.

Det är svårt att på förhand säga vilket deltagarantal som skulle vara det ideala för ”TUFF”-gruppens del. Det är också omöjligt att säga hur många som kommer att delta i verksamheten. Jag har tänkt att gruppen kommer att starta som en enda grupp, men om grupplederen under verksamhetens gång märker att deltagarantalet är för stort och att samtliga äldre inte hinner komma med sina åsikter och förslag under ”TUFF”-möten kan gruppen delas in i två parallellgrupper. Jag har också tänkt att minimiantalet deltagare för att ”TUFF”-gruppen överhuvudtaget skall starta är tre, då ett par inte mer räknas som en grupp (Nilsson 2005, s. 36).

För att utvärdera ”TUFF”-gruppens verksamhet och om ”TUFF”-gruppen är lönsam borde de äldre kartlägga både sin fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga innan ”TUFF”-gruppen på allvar kommer igång. Efter en tid borde de äldre igen kartlägga sin funktionsförmåga för att kunna jämföra om det skett en förändring. För att utvärdera hur de äldre fungerar tillsammans och få reda på klimatet i gruppen kunde grupplederen observera medlemmarnas interaktion med varandra och även öppet diskutera i gruppen vad de äldre anser om verksamhetsmetoden och samarbetet.

4.5 Gruppledarens uppgift

Gruppledarens uppgift är att se till att alla blir hörda och att allas åsikter beaktas i ”TUFF”-gruppen. Grupplederen kan t.ex. uppmana de äldre att föra fram sina åsikter om de inte självmant uttrycker sina tankar. Grupplederen skall också se till att ingen av de äldres åsikter och tankar blir överkörda, utan att allas förslag beaktas och är viktiga.

Beslut som gruppen tar borde uppnås i samstämmighet, det vill säga att alla i gruppen är med. Med samstämmighet uppnår deltagarna en gemensam lösning som alla ställer upp på. Att uppnå samstämmighet tar lång tid och kräver energi och ställer högre krav på deltagarna, men genom att alla är överens arbetar gruppen med större glädje och engagemang. Genom samstämmighet känner sig alla delaktiga i besluten. Det finns några riktlinjer för hur gruppen skall kunna uppnå samstämmighet. För det första skall individerna i gruppen undvika att argumentera för att uppnå personlig framgång. För det andra skall alternativa idéer, meningsskiljaktigheter och lösningar på problem som

framförs uppfattas som hjälp för att nå samstämmighet. För det tredje skall var och en ta ansvar och lyssna till andra och se till att de blir hörda för att problemen på bästa sätt skall bli lösta. Detta möjliggör att alla deltagare blir inblandade och delaktiga i besluten. För det fjärde har varje deltagare ansvaret att ifrågasätta hur gruppen arbetar för att föra gruppen framåt. Gruppen bör lyssna sig fram till ett beslut istället för att lägga för stor vikt vid argumentation. (Nilsson & Kropp 2002, s. 40-41). Det är viktigt att gruppleddaren för in gruppen på rätt spår så att gruppen skall kunna uppnå samstämmighet.

4.6 Tidsplan

Det är svårt att uppskatta hur länge det individuella handledningstillfället kommer att ta och det beror också på hur mycket gruppleddaren vill fråga. Jag räknar med att en timme skall räcka för att vi skall hinna gå igenom materialet. Det kunde ändå vara bra att reservera lite längre tid, eventuellt 15 minuter så att tiden inte tar slut.

Jag kommer att börja handledningstillfället med att ta reda på vilka kunskaper och erfarenheter gruppleddaren har för att veta hur insatt hon är i grupparbete och om hon tidigare fungerat som gruppleddare. Efter det fortsätter jag med att gå igenom materialet i den ordningsföljden som materialet presenteras i handledningsplanen.

5 Yttre resursanalys

Handledningstillfället kommer att äga rum på Folkhälsanhuset i Pargas, men det är ännu inte fastslaget när det skall ske. Jag har gett mina kontaktuppgifter till Folkhälsan så att den nya föreståndaren kan ringa mig och vi kan komma överens om en tidpunkt för träffen. För att kunna genomföra den individuella handledningen behövs inte mycket. Ett rum där det inte förekommer störande ljud är ett lämpligt ställe för att hålla handledningstillfället. Jag kommer givetvis att stänga av min mobiltelefon och jag önskar att också gruppleddaren kan stänga av sin telefon så att vi inte avbryts mitt i handledningen. Gruppleddaren behöver eventuellt papper och penna för att göra anteckningar över det som diskuteras. Innan handledningstillfället är över försäkras jag ännu gruppleddaren om att hon kan kontakta mig antingen per e-post eller via telefon om det är någonting som är oklart.

6 Evaluering

När vi har gått igenom materialet och diskuterat kommer vi att kortfattat utvärdera om gruppledaren uppnått målen för handledningstillfället. Jag kommer att fråga gruppledaren vilka tankar som väcktes angående ”TUFF”-gruppens verksamhet och vad hon anser om verksamhetsmetoden. Jag kommer också att fråga vad hon skall berätta för de äldre under första ”TUFF”-träffen, hur träffen skall byggas upp samt hur ett ”TUFF”-möte i praktiken skall genomföras. Det är inte meningen att hon skall redogöra allt hon kommer att berätta för de äldre, men i korthet förklara huvudteman under första ”TUFF”-träffen samt vad ett ”TUFF”-möte innehåller.

7 Avslutning

Syftet med det individuella handledningstillfället är att den utsedda gruppledaren skall veta hur hon skall få de äldre motiverade att delta i ”TUFF”-gruppens verksamhet. Hon skall veta vad hon skall berätta för de äldre under första ”TUFF”-träffen samt hur ett ”TUFF”-möte i praktiken skall genomföras. Jag hoppas att det skall råda en avspänd och öppen stämning under handledningen och att gruppledaren vågar ställa frågor och komma med åsikter så att vi skall kunna diskutera oss fram till hur den första ”TUFF”-träffen skall byggas upp för att bli så bra som möjligt.

Jag tycker att jag skapat en välstrukturerad handledningsplan som jag kan följa under träffen med gruppledaren. Handledningsplanen kommer jag ändå att endast ta stöd från och inte nödvändigtvis blint följa. Jag tycker att jag tagit med relevant information i handledningsplanen, men tyvärr har jag inte kunnat bygga upp handledningsplanen utgående från gruppledarens tidigare kunskaper och erfarenheter då jag inte vet någonting om gruppledaren.

Källförteckning

- Acree, L.S., Longfors, J., Fjeldstad, A.S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K.J., Montgomery, P.S. & Gardner, A.W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*. 4(37).
- Bennet, K.M. (2002). Low level social engagement as a precursor of mortality among people in later life. *Age and Ageing*. 31: 165-168.
- Blake, H., Mo, P., Malik, S. & Thomas, S. (2009). How effective are physical activity interventions for alleviating depressive symptoms in older people? A systematic review. *Clinical Rehabilitation*. 23: 873–887.
- Blomqvist, K. & Edberg, A-K. red. (2004). *Att vara äldre "...man har ju sina krämpor..."*. Lund: Studentlitteratur.
- Bozo, Ö., Toksabay, N.E. & Kürüm, O. (2009). Activities of daily living, depression, and social support among elderly Turkish people. *The Journal of Psychology*. 143(2): 193–205.
- Daly, R.M., Ahlborg, H.G., Ringsberg, K., Gardsell, P., Sernbo, I. & Karlsson, M.K. (2008). Association between changes in habitual physical activity and changes in bone density, muscle strength, and functional performance in elderly men and women. *Journal of the American Geriatrics Society*. 56: 2252–2260.
- Danforth, K.N., Shah, A.D., Townsend, M.K., Lifford, K.L., Curhan, G.C., Resnick, N.M. & Grodstein, F. (2007). Physical activity and urinary incontinence among healthy, older women. *Obstetrics & Gynecology*. 109(3): 721-727.
- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S. & Winblad, B. (2004). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *Neurology*. 3: 343-353.
- Geffken, D.F., Cushman, M., Burke, G.L., Polak, J.F., Sakkinen, P.A. & Tracy, R.P. (2001). Association between physical activity and markers of inflammation in a healthy elderly population. *American Journal of Epidemiology*. 153: 242-50.
- Golden, J., Conroy, R.M., & Lawlor, B.A. (2009). Social support network structure in older people: Underlying dimensions and association with psychological and physical health. *Psychology, Health & Medicine*. 14(3): 280-290.
- Granbom, A-K. (1998). *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Inal, S., Subasi, F., Ay, S.M. & Hayran, O. (2007). The links between health-related behaviors and life satisfaction in elderly individuals who prefer institutional living. *BMC Health Services Research*.
- Kikuchi, A., Niu, K., Ikeda, Y., Hozawa, A., Nakagawa, H., Guo, H., Ohmori-Matsuda, K., Yang, G., Farmawati, A., Sami, A., Arai, Y., Tsuji, I. & Nagatomi, R. (2007). Association between physical activity and urinary incontinence in a community-based elderly population aged 70 years and over. *European Urology*. 52: 868–875.

Krueger, K.R., Wilson, R.S., Kamenetsky, J.M., Barnes, L.L., Bienias, J.L. & Bennett, D.A. (2009). Social engagement and cognitive function in old age. *Experimental Aging Research*. 35: 45-60.

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. (2006). *Kuntoutuksella toimintakykyä*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Lampinen, P., Heikkinen, R-L., Kauppinen, M. & Heikkinen, E. (2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging & Mental Health*. 10(5): 454–466.

Lautenschlager, N.T., Cox, K.L., Flicker, L., Foster, J.K., van Bockxmeer, F.M., Xiao, J., Greenop, K.R. & Almeida, O.P. (2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease. *Journal of American Medical Association*. 300(9): 1027-1037.

Mian, O.S., Baltzopoulo, V., Minetti, A.E. & Narici, M.V. (2007). The impact of physical training on locomotor function in older people. *Sports Medicine*. 37(8): 663-701.

Moula, A. red. (2009). *Empowermentorienterat socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Nilsson, B. (2005). *Samspel i grupp*. Lund: Studentlitteratur.

Pillai, J.A. & Verghese, J. (2009). Social networks and their role in preventing dementia. *Indian Journal Psychiatry*. 51(5): 22-28.

Sampson, E.L., Bulpitt, C.J. & Fletcher, A.E. (2009). Survival of community-dwelling older people: The effect of cognitive impairment and social engagement. *Journal of the American Geriatrics Society*. 57: 985-991

Stessman, J., Hammerman-Rozenberg, R., Cohen, A., Ein-Mor, E. & Jacobs, J.J. (2009). Physical activity, function, and longevity among the very old. *Arch Intern Med*. 169(16): 1476-1483.

White, S.M., Wójcicki, T.R. & McAuley, E. (2009). Physical activity and quality of life in community dwelling older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*. 7(10).

Wiesmann, U. & Hannich, H-J. (2006). A salutogenic view on subjective well-being in active elderly persons. *Aging & Mental Health*. 12(1): 56-65.

Wilson, R.S., Mendes de Leon, C.F., Barnes, L.L., Schneider, J.A., Bienias, J.L., Evans, D.A. & Bennet, D.A. (2005). Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. *Journal of American Medical Association*. 287(6): 742-748.

Wilson, R.S., Scherr, P.A., Schneider, J.A., Tang, Y. & Bennett, D.A. (2007). Relation of cognitive activity to risk of developing Alzheimer disease. *Neurology*. 69: 1911-1920.