

Vuxnas tankar kring välbefinnande i pensionsåldern

En kvalitativ intervjustudie

Heidi Johansson & Sarah Rasmus

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	7556, 7555
Författare:	Heidi Johansson & Sarah Rasmus
Arbetets namn:	Vuxnas tankar kring välbefinnande i pensionsåldern
Handledare (Arcada):	Tove Werner
Uppdragsgivare:	Helsingfors stad Seniorinfo
<p>Sammandrag:</p> <p>Andelen äldre personer ökar i Finland och det är viktigt att säkra ett gott åldrande för den äldre befolkningen. Genom att stöda den äldres hälsa och välbefinnande möjliggörs ett gott åldrande. För att upprätthålla aktivitet och delaktighet bland den äldre befolkningen bör det finnas tillräckligt med resurser och förebyggande arbete. Detta examensarbete är ett beställningsarbete från Helsingfors stads Seniorinfo som vill ha nya aktiviteter och hitta flera äldre som skulle delta på dom. I detta arbete redogörs betydelsen av meningsfullhet, delaktighet och aktivitet hos den äldre befolkningen. Syftet med vårt arbete är att beskriva vuxnas tankar kring välbefinnande och en meningsfull vardag i framtida ålderdomen. Frågeställningar är: Vilka faktorer påverkar möjligheten för ett aktivt åldrande? Vad anser de vuxna att bidrar till en meningsfull vardag i ålderdomen? I undersökningen togs det reda på vad över 45 åriga vuxna har för tankar och förväntningar om pensionsåldern och hurudan service de skulle önska sig. Som datainsamlingsmetod användes halvstrukturerad intervju och sex stycken personer deltog i undersökningen. Materialet från intervjuerna transkriberades och innehållsanalys utfördes med hjälp av induktiv ansats. Resultaten som uppkom från vår undersökning var till en stor del lika men vissa skillnader uppkom mellan informanterna. Det som var lika mellan alla informanter var att de önskade att hälsan skulle hållas så bra som möjligt och att de skulle ha mera fritid. Några av informanterna var oroliga över ekonomin och om man själv eller någon annan nära person insjuknar. På basen av vår undersökning kan man konstatera att det är viktigt med social interaktion, aktivitet och service för att upprätthålla välbefinnande hos den äldre befolkningen.</p>	
Nyckelord:	Delaktighet, välbefinnande, meningsfullhet, aktivitet, ålderdom, pension
Sidantal:	43
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	29.01.2021

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social Services
Identification number:	7556, 7555
Author:	Heidi Johansson & Sarah Rasmus
Title:	Adults' thoughts on well-being in retirement age
Supervisor (Arcada):	Tove Werner
Commissioned by:	Helsinki city Seniorinfo
<p>Abstract:</p> <p>The amount of older people is increasing in Finland and it is important to ensure a good aging for the elderly population. By supporting the elderly's health and well - being, enables to a good aging. In order to maintain activity and participation among the elderly population, there should be sufficient resources and preventive work. This work is a commissioned work from the City of Helsinki Senior Info who want new activities and find more elderly people who would participate in them. In this work the importance of meaningfulness, participation, and activity in the elderly population is being explained. The aim with this work is to describe adults' thoughts about well-being and meaningful everyday life in future aging. The questions for this work are: which factors affect the possibility of active aging? What do adults think contributes to a meaningful everyday life in old age? In the research it turned out what thoughts and expectations over 45-year-old adults have about retirement age and what kind of service they would like. The work is a qualitative survey and performed a semi-structured interview to get answers to the purpose and our questions. Six informants participated in the survey. The material from the interviews was transcribed and content analysis was performed using an inductive approach. The results that obtained were largely the same, but some differences arose between the informants. What was the same between all the informants was that they wanted their health to be kept as good as possible and that they would have more free time. Some of the informants were worried about the finances and whether they themselves or any other close person got sick. The final thoughts about our research were that social interaction, activity, and service are important for maintaining the well-being of the elderly population.</p>	
Keywords:	Participation, well-being, meaningfulness, activity, old age, retirement
Number of pages:	43
Language:	Swedish
Date of acceptance:	29.01.2021

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosionomi
Tunnistenumero:	7556, 7555
Tekijä:	Heidi Johansson & Sarah Rasmus
Työn nimi:	Aikuisten ajatuksia hyvinvoinnista tulevassa vanhuudessa
Työn ohjaaja (Arcada):	Tove Werner
Toimeksiantaja:	Helsingin kaupunki Senioriinfo
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Ikääntyneiden määrä Suomessa kasvaa jatkuvasti. On tärkeää varmistaa arvokas vanhuus jokaiselle, tukemalla ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Aktiivisuuden ja osallisuuden ylläpitämistä varten on tärkeää, että on riittävät resurssit ja ennaltaehkäisevää työtä. Tämä opinnäytetyö on tilaustyö Helsingin kaupungin Seniori-infolta, jotka haluavat löytää uusia aktiviteetteja sekä saada lisää ikääntyneitä heidän tapahtumiin. Opinnäytetyö käy läpi merkityksellisyyden, osallisuuden ja aktiivisuuden merkityksestä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla aikuisten ihmisten ajatuksia hyvinvoinnista ja mielekkästä arkielämästä tulevassa vanhuudessa. Tämä työ pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Mitkä tekijät vaikuttavat mahdollisuuteen aktiiviseen ikääntymiseen? Mitkä asiat vaikuttavat aikuisten mielestä arjen mielekkyyteen vanhuudessa? Tutkimuksessa selvitettiin, mitä ajatuksia ja odotuksia yli 45-vuotiailla aikuisilla on eläkeiästä sekä millaista palvelua he haluaisivat eläkepäivillä. Tutkielma on kvalitatiivinen tutkimus ja haastattelut olivat puoliksi jäsenneiltyjä. Yhteensä kuusi ihmistä osallistui haastatteluihin. Materiaalit haastatteluista kirjoitettiin ylös ja sisällönanalyysi tehtiin induktiivisella lähestymistavalla. Tulokset haastatteluista olivat pääosin samat, mutta haastateltavien välillä syntyi joitain eroja. Yhteistä kaikkien osallistujien välillä oli se, että he halusivat pysyä terveenä ja he odottivat enemmän vapaa aikaa. Osa oli huolissaan taloudesta ja siitä, jos he sairastuvat tai joku muu läheinen henkilö sairastuisi. Lopuksi voi todeta, että sosiaalinen vuorovaikutus, aktiivisuus ja hyvä palvelu ovat tärkeitä ikäihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.</p>	
Avainsanat:	Osallisuus, hyvinvointi, mielekkyys, aktiivisuus, vanhuus, eläke
Sivumäärä:	43
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	29.01.2021

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
2	BAKGRUND	8
2.1	Ålderdom och pension	8
2.2	Delaktighet	11
2.3	Tidigare forskning	13
3	TEORETISK REFERENSRAM	15
3.1	Välbefinnande.....	16
3.2	Meningsfullhet	17
4	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	19
5	METOD	19
5.1	Urval.....	19
5.2	Intervju	20
5.3	Analysmetod.....	21
5.4	Etiska aspekter	23
6	RESULTAT	24
6.1	Tillgänglig service är betydelsefullt	26
6.2	Oro över pensionstiden	27
6.3	Nära relationer främjar delaktigheten	28
6.4	Att skapa en meningsfull vardag i pensionsåldern	28
6.5	Upprätthållande av den fysiska hälsan	29
7	DISKUSSION	30
7.1	Resultatdiskussion.....	30
7.2	Metoddiskussion	33
7.3	Arbetsfördelning.....	35
7.4	Fortsatt forskning	35
	Källor	37
	BILAGA 1. BREV TILL INFORMANTERNA	40
	BILAGA 2. INTERVJUGUIDE	41
	BILAGA 3. INFORMERAT SAMTYCKE	43

Tabeller

Tabell 1. Resultat från intervju	25
--	----

1 INLEDNING

Eftersom mängden av personer över 65 år ökar i framtiden blir det allt viktigare att trygga allas hälsa och funktionsförmåga. Vi skall kunna förbereda och anpassa oss till deras behov. Detta kan vi göra genom att främja och säkerställa en ålderdom fylld med hälsa och funktionsförmåga. Vi skall understöda meningsfull sysselsättning med hjälp av livslångt lärande och sociala kontakter. För att nå dessa mål krävs det genuint samarbete med åldringarna så att de är med i all utveckling och i alla beslutsprocesser. (Social- och hälsovårdsministeriet 2014 s. 9,16)

Då man hålls frisk, kan man vara delaktig i samhället, livskvaliteten förbättras och man har mindre behov av social- och hälsovårdstjänster. Servicen skall vara av god kvalitet som innebär att klienterna har blivit hörda samt servicen tillgodoser deras behov. (Social- och hälsovårdsministeriet 2014 s. 13) Enligt äldreomsorgslagen §2 (980/2012) är kommunerna skyldiga att se till att den äldre befolkningen stöds för att klara av sig på egen hand och tryggar deras välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och tillgång till social- och hälsovårdstjänster.

Examensarbetet är ett beställningsarbete från Helsingfors stads Seniorinfo. Man kan kontakta Seniorinfo per telefon eller e-post för att få information angående Helsingfors stads, organisationers och olika företags evenemang, fritidssysselsättning och tjänster. Via seniorinfo får man rådgivning med låg tröskel och hjälp för att söka lösningar till vardagliga problem. Klienterna hänvisas via Seniorinfo vid behov till dagverksamhet, hemvård, socialt arbete och socialhandledning. På Seniorinfos hemsidor hittas aktuell information om olika evenemang och händelser för de äldre. Det är menat för seniorer i Helsingfors och deras anhöriga. (Palvelua Seniori-infosta 2020)

I undersökningen intervjuades det sex stycken vuxna över 45 år för att få reda på deras tankar kring välbefinnande och en meningsfull vardag i framtida ålderdomen. Intervjufrågorna handlar om pension, service, välbefinnande, aktivitet och sociala kontakter. Fokuset och synvinklet i detta arbete ligger vid personer i medelåldern. Orsaken till att personer i medelåldern valdes som målgrupp och fokuset ligger på

ålderdomen var att vi tycker att de resurser som finns inom äldreomsorgen är begränsade och att socionomens roll inom äldreomsorgen är för liten. Aktivering av den äldre befolkningen främjar hälsan och förbättrar livskvalitén. Hoppeligen Seniorinfo och andra har nytta av vårt arbete och att de med hjälp av vår undersökning får fler seniorer som skulle delta på deras evenemang.

2 BAKGRUND

I bakgrunden av vårt arbete definieras begreppen ålderdom, pension och delaktighet. Dessa begrepp är centrala genom hela vårt examensarbete och i detta kapitel får man en helhetsbild av vad begreppen innehåller. Vi har sökt fram tidigare forskning från bland annat EBSCO som vi kort beskrivit i detta kapitel. Artiklarna handlar om de äldres aktivitet och hur det påverkar på välmående.

2.1 Ålderdom och pension

Åldrandet och ålderdom hörs till livet och det byggs under hela livstiden. Det är en individuell stig med individuella erfarenheter och val (Heimonen & Fried 2015 s. 24). Det är svårt att definiera den äldre befolkningen. Ifall man ser på äldreomsorgslagen §3 (980/2012) är den äldre befolkningen de som har rätt till ålderspension. Men de säger ändå att som individ, hör man till den äldre gruppen då man har ett nedsatt funktionsförmåga. Man kallar ofta redan de som fyllt 65 år gamla, även om de som är i den åldern inte alls känner sig gamla. Det är vanligt att indela äldre i två olika grupper. Man brukar kalla 65–80 åringar till yngre äldre och därifrån uppåt till äldre äldre (Kristensson & Jakobsson 2010 s. 18).

Då pensionsåldern närmar sig framkommer flera olika förändringar i livet, att gå i pension är första förändringen som sker hos individen. Att gå i pension är individuellt för alla och medför olika känslor. Antingen slipper man eller hamnar man bli pensionerad, vissa väntar på att bli pensionerade medans andra kan vara rädda för det. Att gå i pension är en process som man planerar och tänker på en lång stund innan. För vissa kan hamna gå i pension mycket tidigare än vad man tänkt sig och detta kan medföra en kris hos individen. Faktorer som påverkar att man hamnar gå i pension

tidigare kan vara till exempel att man blir uppsagd eller lider av någon sjukdom som medför att man inte längre är kapabel att arbeta. Ekonomiska delen spelar också en stor roll då man blir pensionerad då pensionen inte är den samma som inkomsterna man haft under arbetstiden. Oron av inkomster är en faktor som påverkar på mentala hälsan. Det är väldigt viktigt att ta i hänsyn och diskutera om äldres inkomster och se till att de får den hjälp och stöd som behövs. (Haarni 2012–2016 s. 21–22)

Efter att man vant sig vid att vara pensionerad känner man sig ofta lycklig och nöjd. Då man frågat av människor som varit pensionerade i några år beskriver de sitt liv som det bästa här tills och de har nu mera tid för hobbyn, familj, vänner och fritid. För det flesta medför detta en ökad livslust och förbättrad mental hälsa. Vissa människor vågar uppfylla sina drömmar och pröva på nya saker då de har mer fritid. Pensionen kallas för den tredje ålder och medför flera positiva förändringar i människans liv och en chans för människan att forma livet till en sådan man vill. (Haarni 2012–2016 s. 22)

Ifall arbetet har varit en stor del av ens liv och av ens sociala relationer bildats via arbetet kan det kännas tomt då man går i pension. Det är vanligt att man känner sig otillräcklig och värdelös i början av pensionen speciellt ifall man byggt upp sin identitet under arbetstiden. Till detta hjälper att man håller sig aktiv och kommer på nya sysselsättningar som man kan fylla ut vardagen med. Efter att man gått i pension har man mera tid för hobbyn, familj och vänner och via det kan man bygga upp en ny identitet åt sig. Det är väldigt viktigt att uppehålla sina kontakter med andra människor och tänka på sitt psykiska välmående. Det är vanligare för män att bli utanför samhället en kvinnor efter att de slutat arbeta. (Haarni 2012–2016 s. 23)

Åldrandet startar från födseln och håller på ända till döden. Åldrandet är individuellt eftersom gener, livsstil och miljö kan vara så olika. Åldrandet innehåller flera olika processer. Det är vanligaste att dela dem i biologiskt, psykologiskt och socialt åldrande. Det är också mycket viktigt att komma ihåg att ta hänsyn till själva individen för att försöka skapa ett gott åldrande. (Kristensson & Jakobsson 2010 s. 18) Åldrandet betyder att man skapar, uppehåller och söker efter betydelse, innebörd och meningsfullhet i livets sista stadier (Heimonen & Fried 2015 s. 10).

Det biologiska åldrandet kan man dela i två delar, primärt och sekundärt åldrande. Primära åldrandet är ingenting vi kan påverka. Processen är långsam och den sker hos oss alla. Primära åldrandet samspelar med det sekundära åldrandet som handlar om yttre faktorer. Om en person röker och dricker alkohol påverkar det negativt på primära åldrandet. Vissa kroppsändringar kan också vara en slumpmässig händelse. Biologiska åldrandet leder till förändringar i både cellnivå och organnivå som ökar risken för att drabbas av sjukdomar och funktionsnedsättningar. (Kristensson & Jakobsson 2010 s. 19-25)

Psykologiska åldrandet fokuserar på hur personen klarar av förändringar. Det handlar om minne, intellektuell förmåga och kognition. Socialt åldrandet handlar om hur personen klarar av med de sociala problem som oftast uppkommer i äldre ålder. De kan vara t.ex. ensamhet, att bli änka/änkeman eller pensionerad. Det goda åldrandet är hur själva individen upplever åldrandet. Upplevelsen kan vara bra och dålig. Man måste ta hänsyn till mera än bara hälsa och sjukdom för att beskriva det goda åldrandet. Alltså man kan ha sjukdom och funktionsnedsättning och ändå uppleva ett gott åldrande. Man bör vara aktiv, anpassa sig med förändringar och ha en god livskvalitet. Det goda åldrandet beror mest på individens inre och yttre resurser. (Kristensson & Jakobsson 2010 s. 19–25)

Man kan också dela in åldrandet i den tredje åldern och den fjärde åldern. Den aktiva fasen av åldrandet där man blivit pensionär och har tid för sina egna drömmar kallas oftast för den tredje åldern. Den fjärde åldern kommer där efter. Då man drabbats av sjukdomar och inte längre klarar av vardagen utan vård (Thorslund & Wånell 2006 s. 15). Det finns också olika faser för ålderdomen. Först kommer smekmånad då man känner sig fri och har tid för allt man inte hade under arbetslivet. Efteråt kommer en negativ fas då det kanske sen också finns för mycket fritid och fysiska förhinder för att uppfylla allt man ville göra då man var yngre. Därefter kommer fasen när personen förstår och blir van med situationen och sedan kommer stabila fasen. Sista fasen för pensionären kallas för den fjärde åldern. (Norberg et al. 2012 s. 85)

Att få en helhetsbild över sitt livsförlopp kan vara en utmaning för flera äldre personer. Man funderar på saker som hurudant eget liv har varit, hurudana val man gjort och olika

utmaningar man haft och hur man sluppit igenom dessa. Det är viktigt att under sin ålderdom klara av att acceptera alla goda saker samt alla misslyckanden. Att man accepterar sig själv. Kunskapen att älska och bli älskad, av sig själv och andra, är en stor del av välbefinnandet. (Heimonen & Fried 2015 s. 31)

2.2 Delaktighet

Då man känner sig höra till ett större sammanhang kan man få upplevelsen av delaktighet. Redan det att man får hjälpa och att få vara där för barnbarnet ger en känsla av samhörighet. Begreppet delaktighet och aktivitet hör på ett sätt till varandra. Aktivitet är det personen använder sin tid till och delaktigheten har att göra med att ha kontroll och kunna bestämma över sitt liv. De är nödvändiga för att utvecklas och behålla hälsan. Delaktighet och aktivitet påverkas av personens mentala, fysiologiska och anatomiska kroppsfunktioner och -strukturer. Också personliga faktorer påverkar som till exempel ålder, kön, kultur, motivation och livsstil. Till delaktigheten hör också jämlikheten, alla har samma rätt och möjligheter. (Fänge & Carlsson 2010 s. 106–113)

Det är viktigt att kunna stödja delaktighet och aktivitet på samhälls-, grupp- och individnivå. På samhällsnivå kan man t.ex. planera och bygga bostäder så att det är lätt för en person med funktionsvariation att komma in. På gruppnivå gäller det attityder man har mot äldre. Man ska respektera att någon kommer från en olik kultur, bakgrund och har olika funktionsvariationer. På individnivån kan man självständigt söka efter ekonomiskt bidrag från kommunen till bostadsanpassning, få bort trösklar, tunga dörrar och få stöd-handtag. (Fänge & Carlsson 2010 s. 106–113)

ICF står för klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa och är utvecklad av Världshälsoorganisationen WHO. Med ICF försöker man uppnå en sammanfattning av olika perspektiv och skapa en hopkopplad syn på hälsan utifrån ett individuellt, biologiskt och socialt perspektiv. Denna syn betecknas som biopsykosocial och mycket tyder på att den dualistiska människobilden som man under flera hundra år håller på att ersättas av biopsykosociala uppbyggnaden av människan. I en kultur som betonar förändring, effektivitet, framsteg och globalisering menar den biopsykosociala

människosynen till reflektion och humanism. I detta perspektiv skulle delaktighet behandla social tillhörighet och existentiellt sammanhang oberoende av fysiska villkor och allt detta möjliggör att sammanställa delaktighet med hälsa. (Gustavsson 2004 s. 83–84)

Antonovsky var insatt i hälsobringande faktorer varefter han utvecklade begreppet ”känsla av sammanhang” som centralt för hälsa. Känsla av sammanhang delas upp i tre aspekter: hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet. Individens sätt att hantera och uppfatta omvärlden hänger ihop med våra känslor som i sin tur är kopplat med fysiologiska processer. Individens tolkning av omvärlden påverkas av den faktiska situationen och dess krav. Känslan av sammanhang samvarierar med gynnsamma hälsorelaterade beteenden. (Gustavsson 2004 s. 84)

Delaktighet kopplas ofta tillsammans med engagemang och aktivitet är en central del av det. Det finns en del problem med att likställa dem och ofta förekommer det olika typer av engagemang där varken tillgång till verksamheten samtidigt förekommer. Engagemang kan ses som en egenskap hos individen vilket har konsekvenser för synen på delaktighet. En viktig synpunkt som tas upp i ICF:s bestämmelser är att flera av de aspekter som engagemang innefattar inte betyder att individen själv är aktiv eller aktivt deltar. Individen kan ha tillgång till behövda resurser, ta del av något och vara inkluderad utan att meningen med det är att vara aktiv eller engagerad. (Gustavsson 2004 s. 67–68)

Aktivitet som är ett centralt begrepp inom ICF och delaktighet innebär att en individs genomförande av en uppgift eller handling. I denna bemärkelse syftar begreppet aktivitet på vad en individ gör och det kan genomföras på olika sätt. Aktiviteten kan genomföras med olika grad av engagemang. Engagemang brukar därmed handla om hur individen utför sin aktivitet, det vill säga att vad som kännetecknar aktivitetens genomförande. Det kan i vissa fall också vara svårt att skilja på individens engagemang från aktivitet. En initial fundering rör huruvida ett intellektuellt eller känslomässigt engagemang kan definieras som en aktivitet. (Gustavsson 2004 s. 68)

Delaktig äldre befolkning handlar om att äldre människor ska vara medlemmar av samhället och ha möjlighet att påverka samhället och den servicen som finns. Även om funktionsförmågan är försvagad ska de äldre få vara med i planeringen av den service som man använder och delaktig som klient i behandlingen av de ärenden som man behandlar och delaktig i utvärderingen av servicens kvalitet. Tillgänglighet är en förutsättning för delaktighet eftersom då kan människor använda produkter, platser och tjänster oberoende av ålder, skada eller funktionsförmåga. Äldre människors vardag försvåras av brist på delaktig och meningsfull sysselsättning, svårighet att röra sig, samhällets negativa attityder, ensamhet och otrygghet. Därför har samhället en stor inverkan på de äldres välbefinnande. (Social- och hälsovårdsministeriet 2014 s. 16)

2.3 Tidigare forskning

Databaserna Academic Search Elite (EBSCO), Sage Journals och julkari.fi har använts för att hitta tidigare forskningar. Sökord som använts är loneliness, elderly, participation, activity, social engagement och retirement med olika kombinationer. Vi har gränsat artiklarna att gälla år 2009-2020 och haft som språkkriterier svenska, finska eller engelska.

Matz-Costa et al. (2015) har gjort en studie om hurdana hälsoeffekter aktiviteter har för de äldre. De har delat dessa aktiviteter i fyra kategorier: emotionell växelverkan, fysisk aktivitet, kognitiv aktivitet samt sociala interaktioner. Studien är gjord i USA och innehåller 5442 tidigare svarade enkäter av personer över 50 år. Resultatet de kom fram till var att den allmänna hälsan påverkas mest av den fysiska aktiviteten. Social interaktion inverkar igen mest på den emotionella hälsan. Ifall individen har i sitt liv social interaktion har den också troligen en bättre emotionell hälsa. (Matz-Costa et al. 2015 s. 796, 808)

Enligt Winstead et al. (2014) artikel, för att leva ett värdefullt åldrande innebär det att upprätthålla sociala kontakter samt att delta i aktiviteter under åldringsprocessen. Enligt flera forskningar om depression och ensamhet har det kommit fram att aktiviteter har på många olika sätt en positiv inverkan på välbefinnandet. I artikeln undersöker de ifall deltagandet i 8 veckors verksamhetsform påverkar seniorernas välbefinnande, ensamhet

och social isolering. Resultatet dom kom fram till var att verksamhet kan påverka seniorernas känsla av välbefinnande och social isolering. Ifall man deltar aktivt på evenemang leder det ofta till att man också utanför dessa evenemang skapar sociala kontakter. (Winstead et al. 2014 s. 904)

År 2017 gjorde Sokra (Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke) en undersökning för att samla in data om de mest utsatta befolkningens upplevelse angående välbefinnande och inkludering. Till deras frågeformulär svarade 847 person som var mellan 18–85 år. På frågorna svarade man genom att välja ett alternativ mellan fem olika alternativ från ”helt av olik åsikt” till ”helt av samma åsikt”. Det fanns tio fråga gällande deras upplevelse av delaktighet. Dessutom innehöll frågeformuläret frågor om levnadsvillkor, hälsa och välbefinnande, tillgång till tjänster och möjligheten att påverka olika service. (Leemann et al. 2018)

Enligt Sokras undersökning för att känna sig som meningsfull och att livet har en mening krävs det att man har sociala relationer samt någon slags av meningsfull aktivitet. De personer som var fattiga kände att de inte hade den friheten att påverka sitt eget liv, samhället eller kultur på den sätt de skulle vilja. Även om det finns möjligheter ser du inte dom eller om du ser, kanske du inte vågar gå ur din komfortzon. Psykisk stress och upplevelse av dålig hälsa, ensamhet och dålig livskvalitet var förvånansvärt vanliga bland respondenterna. (Leemann et al. 2018)

Conory et al. (2010) har gjort en undersökning i Irland där målgruppen var seniorer över 65 år. Undersökningen gjordes med hjälp av ett test med namnet The Abbreviated Mental Test (AMT) och huvudpoängerna i undersökningen var att undersöka den äldre befolkningens ensamhet, tillhörighet och sociala ställningen i samhället. I undersökningen kom man fram till att en stor del av dom som besvarade frågorna i testet hade känt sig ensamma under en längre period och att de inte fått något socialt stöd. (Conory et al. 2010 s. 264–268)

Goll et al. (2015) artikel handlar om ensamma åldringar och deras sociala delaktighet. Studien baserar sig på undersökning bland ensamboendeåldringar i London och deras förhållande mellan social identitet och socialt deltagande. Forskningsfrågorna de ville

besvara behandlade om vilka hinder som uppkommer för äldre för att delta i olika sociala tillfällen och hur dessa hinder påverkar deltagandet hos äldre. (Goll et al. 2015 s. 3)

Tio stycken kvinnor och fem stycken män i ålder 62–100 deltog i Goll's et al. (2015) semi strukturerad intervju. Resultaten de fick från undersökningen delades upp i tre olika huvudgrupper. Olika hinder för socialt deltagande var en av huvudgrupperna och dit räknades t.ex. sjukdom, funktionsnedsättning, förlust av familjemedlem, omedvetenhet av hurudan service som ordnas och dessa aspekter uppkom hos de flesta som deltog i undersökningen. Flera av de som deltog i undersökningen hade också gett upp på att vara socialt aktiva och accepterat att vara ensamma, de påstod också att de är socialt aktiva och i kontakt med andra människor via mobiltelefonen. Många besvarade också att de har aktiviteter hemma som fyller deras vardagar som t.ex. hemsysslor, se på tv eller lyssna på radion. Social rädsla var också en uppreande faktor som påverkade flera äldre, rädslan av att bli utanför i sociala tillfällen och att inte känna sig välkommen. (Goll et al. 2015 s. 5–11)

I Bruntons och Scotts (2015) artikel undersökte de hurdana rädslor personer i 18–88 års ålder har gällande åldrande. De fokuserade på fyra olika dimensioner: rädsla över äldre personer, fysiska utseendet, psykiska oron och rädsla för förluster. I nät studien deltog 348 person. De kom fram till att män och kvinnor har olika rädslor angående åldrande. Bättre möjlighet till kvalitet och en god hälsa är relaterad till mindre åldringsångest. Genom positivitet och att förbereda vuxna inför ålderdom är nyckeln för ett gott åldrande. (Brunton & Scott 2015)

3 TEORETISK REFERENSRAM

I det här kapitlet beskrivs betydelsen av välbefinnande och meningsfullhet, vilka fungerar som teoretiska referensram för detta examensarbete. Dessa ämnen är viktiga då man talar om ett gott åldrande. Dessa två begreppen är också centrala inom det sociala området och då man arbetar inom äldreomsorgen.

3.1 Välbefinnande

Det talas ofta om den äldre befolkningens välbefinnande men man ser på den från problematiska eller serviceinriktade perspektivet. Det tas ofta upp den fysiska funktionsförmågan och hur viktigt det är att förbättra och främja den. Dessa är viktiga synvinklar också men för att få en bredare uppfattning om de äldres välbefinnande skall man också koncentrera sig på deras delaktighet, resurser, styrkor och saker som främjar välbefinnandet. (Heimonen & Fried 2015 s. 24)

Välbefinnandet för äldre kan påverkas på flera olika sätt och kopplas ofta till den äldres funktionsförmåga och hälsa. Genom att identifiera samt använda och utveckla de äldres redan existerande psykiska, fysiska och sociala resurser kan man förebygga nedsatt funktionsförmåga. Genom att lösa olika praktiska problem som till exempel att skaffa hjälpmedel för att underlätta rörligheten kan den äldre klara av olika livssituationer och dagliga aktiviteter och därmed förbättras välbefinnandet. För att upprätthålla den personliga självständigheten är det viktigt att behålla sina sociala kontakter, komma ut hemifrån och sköta sina ärenden. (Institutet för hälsa och välfärd 2019)

Förmågan att hantera olika åldersrelaterade förändringar har stort betydelse för människors möjlighet att upprätthålla hälsa och välbefinnande och för att kunna behärska eventuella sjukdomar, så att ett så god livskvalité som möjligt kan behållas genom åren. Det innebär att de sättet hur man hanterar stress påverkar välbefinnandet under åldrandet. Under ålderdomen inträffar många avgörande förändringar som gör att vi utsätts för speciella stressfaktorer under denna period. Under tidiga åldrandet är pensionering en sådan förändring samt med ökad ålder tilltar risken för att insjukna eller få någon funktionsvariation. Detta kan medföra stor försändelse i livsvillkor i form av minskad självständighet, påtvingad flytt eller kontinuerliga omsorger, som i sin tur kan påverka välbefinnandet. Hur man hanterar dessa olika stressfaktorer beror på situationens eller händelsens karaktär, individens personlighet och den sociala miljön. (Hagberg & Rennemark 2004 s. 57)

Det finns flera olika faktorer som påverkar på välbefinnande, både på samhällelig nivå och individen själv. Välbefinnande delas oftast upp i tre olika kategorier: hälsa,

materiellt välbefinnande och livskvalitet. Till samhälleligt välbefinnande hörs till exempel boende, arbetsvillkor och inkomster och till individuellt välbefinnande hörs sociala relationer, lycka, hälsa och förväntningarna på ett gott liv. (Institutet för hälsa och välfärd 2019) Enligt Världshälsoorganisationen WHO ska man motivera åldringar att vara aktiva fram till döden, se till att de är nöjda med deras liv och att döden är en naturlig del av våra liv. Det är också viktigt att man stöder och hjälper den äldres anhöriga och försöker se till att den äldre har allt den behöver för att kunna leva ett bra liv ända till slutet.

För välbefinnandet är det viktigt att man har möjlighet att bestämma över sina egna saker och känna sig självständig. Känslan av att livet har en mening är en nyckelfaktor inom välbefinnandet. Genom att känna sig meningsfull är kopplad med tanken om att då har man kunnat se helhetsbilden över sitt liv och acceptera det. Alla människor vill påverka sitt eget liv och göra egna beslut. Att ha mål som man vill uppnå är viktigt eftersom de har att göra med meningsfullhet. De ger hopp för framtiden och kopplas också med självkänslan, självförtroende och känslan av att man klarar av. Självförverkligande ger möjlighet till att använda sina egna resurser och skicklighet och genom det känna sig viktig. (Heimonen & Fried 2015 s. 31)

3.2 Meningsfullhet

Meningsfullhet definierar livskvalitén och till livskvalitén sammanställer man ofta hälsa, goda sociala kontakter samt välfärd. Detta räcker ändå inte alltid. Människan behöver också något som hen anser vara värdefullt och något som är värt att sträva efter. Människan behöver mål och mening i livet men det är inte alltid det att du slipper i mål eller hittar din mening som är meningsfullt, utan det är vägen dit som ger dig känslan av meningsfullhet. Livssituationerna ändras likaså som känslan av meningsfullheten. Ibland är det också viktigt att uppleva sig omeningsfull eftersom då kan man inse något nytt i livet och man lär sig uppskatta meningsfullhet. Så länge detta tillstånd är övergående hotar det inte livskvaliteten på lång sikt. (Heimonen & Fried 2015 s. 12–13)

Till frågan om livets mening och meningsfullhet finns det inget universellt svar. Det finns bara enskilda individers liv, enskilda individens frågor och svar. Varje människa

bör själv besvara frågorna genom att göra val och genom att leva på ett visst sätt. Artikeln tar upp filosofen Mats Furbergins (1975) tankar om hur dessa frågor skall besvaras. Enligt Furbergin kan man närma sig dessa frågor beroende på hur vi förstår frågan. För det första kan vi förstå frågan så att vi söker efter något större betydelse för livet. Vi söker efter bredare helhet för våra individuella liv. Vi kan till exempel tänka att våra liv fungerar som ett verktyg för ett högre syfte eller mål. (Heimonen & Fried 2015 s. 10–11)

Andra sättet att förstå frågan är att se det som en inre sak i människans liv. Det handlar om att människan har egna värden och ställer för sig själv konkreta uppgifter och mål i livet. Vissa kan ha som uppgift att skriva romaner och någon annans uppgift kan vara att sköta om familjen. Ifall man ser på frågan på detta sätt kan människan känna sig meningsfull på flera olika sätt och ha flera uppgifter och mål för livet. Tredje sättet att se på frågan kallas beröring, som handlar om att människan endera känner eller inte känner att livet rör individen. Människan som upplever att livet berör sig, känner livet som meningsfullt. Enligt Furbergin betyder meningsfullt inte alltid att man har någon stor passion för något utan att livet tilltalar, utmanar och ger glädje och sorg. (Heimonen & Fried 2015 s. 11–12)

Dessa tre sätt att se på frågan formar till människor en känsla av meningsfullhet. Då vi lever våra liv, sätter nya utmaningar, mål och frågar oss själva varför vi gör vissa saker ger oss känslan av meningsfullhet. Samtidigt som vi lever i nuet i förhållande till framtiden, ser vi också bakåt i livet och söker betydelsen med allting. (Heimonen & Fried 2015 s. 12)

Minskad meningsfullhet i äldre dar kan tyda på att människan har mål som hen inte mera kan uppnå eller uppgifter som hen inte mera hinner uppfylla. Krafterna och tiden tar slut. Hen kanske ifrågasätter betydelsen av vardagliga sysslor: vad är poängen med att köpa nya kläder, ta hand om hälsan och städa upp när livet ändå snart tar slut? (Heimonen & Fried 2015 s. 14)

För att de äldre ska känna sig meningsfulla krävs det kreativitet samt anpassning från dem. Människan ska anpassa sig till nya livssituationen genom att göra val, utnyttjar

och utvecklar deras resurser och kompensera. Ifall man tappar en del av funktionsförmågan och på grund av det någon sysselsättning, kan man kompensera det med hjälp av hjälpmedel eller genom att göra det på olikt sätt. (Heimonen & Fried 2015 s. 15–17)

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med examensarbetet är att beskriva vuxnas tankar kring välbefinnande och en meningsfull vardag i framtida ålderdomen.

Våra frågeställningar är:

1. Vilka faktorer påverkar möjligheten för ett aktivt åldrande?
2. Vad anser de vuxna att bidrar till en meningsfull vardag i ålderdomen?

5 METOD

I detta kapitel beskrivs metoden och arbetsprocessen för studien. Kvalitativa forskningsmetoden beskrivs samt vad en intervju handlar om och vad man skall tänka på då man utför en intervju. I detta kapitel tas även upp val av informanter, analysmetod samt etik.

5.1 Urval

Personerna som man väljer att undersöka bestämmer vilken information man får in. Därför är det viktigt att vara noggrann med att välja vem man undersöker. Urvalet styrs av syftet och man ska välja respondenterna vem man tror att kan ge intressanta diskussioner och information inför våra frågeställningar. Urvalets kvalitet beror mycket på att om man är överenskomna om det vi vill komma fram med. (Jacobsen 2007 s. 130–131) Kvale & Brinkmann (2014 s. 156) förklarar att antalet informanter i en kvalitativ intervjustudie brukar antingen vara för liten eller för stor men att man själv bör avgöra mängden informanter man tror sig behöva för att få de resultaten man strävar efter.

Vi kontaktade några bekanta och berättade om examensarbetet. De personer som uttryckte intresse att delta i intervjun fick ytterligare information via ett informationsbrev (bilaga 1) som skickades per epost. Vi intervjuade 6 stycken vuxna mellan 46 och 55 år, fyra stycken kvinnor och två stycken män.

5.2 Intervju

Intervjun går enligt den kvalitativa metoden. Fördelar med denna metod är att vi kommer nära målgruppen och får svar på det vi söker efter. Med en intervju kan man följa upp idéer, undersöka svar och gå in på motiv och känslor. Man kan komma med följdfrågor som utvecklar och fördjupar svaren. Eftersom det gjordes fåtal intervjuer är risken för skevheter stor och det kan bli svårt att analysera de svar man får (Bell 2016 s. 189 f.).

Intervjuer har blivit allt vanligare i vårt samhälle och är ett bra sätt att nå ut till informanter. Då man är i nära kontakt med informanten och utför intervjun ansikte mot ansikte är det enklare att få tag på det privata jaget från personen. Intervjun som sker ansikte mot ansikte anses som en naturlig och vanlig händelse mellan två personer men det är viktigt att komma ihåg att inte naturalisera denna form av mänsklig relation. (Kvale & Brinkmann 2014 s. 29–30)

Intervju är ett samtal med struktur och ett syfte. Då man utför en intervju med noggrant ställda frågor och mottagligt lyssnande skaffar man sig grundlig information. En forskningsintervju handlar inte om två likställda partners eftersom det är forskaren som styr och definierar situationen. Forskaren presenterar ämnet för intervjun och följer noggrant informantens svar på frågorna. (Kvale & Brinkmann 2014 s. 19)

Det rekommenderas att göra en kategorisering på förhand som kallas intervjuguide. Den innehåller en översikt över de ämnen som man går igenom under intervjuerna. (Jacobsen 2007 s. 140–141) Först börjades det med att läsa teoretiska delen i arbetet samt tidigare forskning. Det hjälpte att hitta olika kategorier inför intervjufrågorna. I vår intervjuguide (bilaga 2) beskrivs det kort syftet med intervjun och våra intervjufrågor vilka är delade upp i tre olika kategorier.

Då man utför en intervju är det viktigt att skapa förtroende med den man intervjuar. Ett sätt att skapa förtroendet är att själv berätta något personligt för den man intervjuar. Då man pratar och ställer frågorna är det bra att tänka på hur man pratar och uttrycker sig, man skall försöka ha en mjuk och vänlig ton på rösterna och alltid börja med att ställa öppna frågor. En bra sak att komma ihåg att säga är att man inte kommer nämna några namn i undersökningen utan att informanten kommer vara anonym. (Häger 2001 s. 49–54)

Intervju delas ofta upp i tre olika kategorier, strukturerad intervju, halvstrukturerad intervju och öppen intervju. En halvstrukturerad intervju är en friare form av intervju än till exempel en strukturerad intervju. I en halvstrukturerad intervju är frågorna färdigt genomtänkta men man ger inga svarsalternativ till informanterna, samma frågor ställs till alla som deltar i intervjun. (Haastattelun lajityypit 2017) I detta arbete användes en halvstrukturerad intervju med öppna frågor.

Vi använde oss av Kvale & Brinkmanns (2014 s. 144-145) sju stadierna i en intervjuundersökning. Dessa sju steg är: tematisering, planering, intervju, utskrift, analys, verifiering och rapportering. Tematisering och planering görs före intervjun och de handlar om att man skapar en helhetsbild och har kunskap om ämnet man forskar i samt att man har en väl strukturerad och utförd intervju. Utskriften handlar om att förbereda det material som samlats in under intervjun för analysen och omformulera talspråket till skriftspråk. Verifierings steget går ut på att fastställa resultaten man fått från intervjun. Till sist rapporteras resultatet av undersökningen och ses till att de motsvarar vetenskapliga kriterierna som beaktar de etiska aspekterna. Slutsatsen av dessa sju stadierna är att det blir en läsbar och förståelig produkt. (Kvale & Brinkmann 2014 s. 144–145)

5.3 Analysmetod

Kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats användes för att analysera intervjuerna. Enligt Elo och Kyngäs (2007 s. 108-109) är innehållsanalysen som forskningsmetod ett systematiskt och objektivt sätt att beskriva och kvantifiera fenomen. Det är också känt

som en metod för att analysera olika dokument. Innehållsanalys ger möjlighet till intervjuaren att testa teoretiska frågor för att öka förståelsen av data. Nyckelfaktorn i innehållsanalysen är att dela in textens ord i mindre kategorier. Det sägs att när man klassificerar ord, fraser och likheter i kategorier, har de samma betydelse. Denna metod används för att analysera data så man får replikerbara och giltiga slutsatser för att skapa ny kunskap. (Elo & Kyngäs 2007 s. 108–109)

Data analyserades i tre steg; förberedelse, organisering och redogörelse (Elo & Kyngäs 2007 s. 109). Första steget var förberedelserna som börjades med att välja analysenhet, alltså i denna studie vuxna över 45 år. Under transkriberingen lämnades det bort småord och småljud som “hmm” och “öö” men beskrev allting annat ordagrant, sammanlagt sju sidor transkriberad text. Sedan lästes materialet flera gånger noggrant igenom så att vi fick en djupare förståelse och såg helheten i innehållet.

Efter att man har fått en förståelse om data skall analysen utföras med hjälp av en induktiv ansats. Då skall man ta itu med organiseringen som inkluderar öppen kodning, skapandet av kategorier och abstrahering. Öppna kodning görs genom att plocka fram delar av text, meningar och ord under bearbetning av material, som är meningsfulla och relaterade till arbetets syfte. (Elo & Kyngäs 2007 s. 109-111) Första steget gick ut på att plocka meningar och ord ur varje intervju som vi ansåg att kopplas till syftet. Här var focus endast på arbetets syfte. Därefter lagades meningarna och orden i en tabell enligt Granheim & Lundman (2003 s. 107).

Texten delas in i meningsenheter som sedan kondenseras. De kondenserade meningsenheterna blir märkt med en kod. (Granheim & Lundman 2003 s. 108) Kondenseringen börjades med att läsa flera gånger igenom meningsenheten och sedan skriva upp den kondenserade versionen i tabellen. Detta gjordes till alla meningsenheterna och sedan fortsatte vi till kodning. Det blev tillsammans 109 stycken koder.

Därefter söktes det med hjälp av kodningen likheter och skillnader i materialet vilka sedan klassificerades och ordnades i kategorier (tabell 1). Att skapa kategorier innebär mera än att bara föra samman observationer, det handlar om att klassificera data som

”tillhörande” till en viss grupp. Detta förenklar jämförelsen mellan data och andra observationer som inte tillhör i samma kategori (Elo & Kyngäs 2007 s. 111). Vissa koder gick in på varandra så vissa lämnades bort och slutliga antalet koder var 52. Slutligen blev det 5 olika kategorier som är Tillgänglig service är betydelsefullt, Oro över pensionstiden, Nära relationer främjar delaktighet, Att skapa en meningsfull vardag i pensionsåldern och Upprätthållande av den fysiska hälsan. Det sista steget var rapportering där redovisning av analysprocessen och redogörelsen av resultatet gjordes.

5.4 Etiska aspekter

Som grund för arbetet följs de etiska riktlinjerna som gäller akademiska studier och arbeten för God vetenskaplig praxis (Forskningsetiska delegationen 2012). Vi är ärliga och noggranna då vi undersöker och dokumenterar samt bedömer andras arbete. Det är viktigt att vara källkritisk och se till att alla undersökningsmetoder är etiskt hållbara.

Det begärdes om skriftligt samtycke av informanterna och undersökningsmaterialet bevarades på ett tryggt ställe så att inte någon utomstående har tillgång till det. I en undersökning av andra människor skall man enligt Jacobsen (2012 s. 32) uppnå tre grundläggande etiska krav: informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet och krav på att bli rätt återgiven.

Informerat samtycke innebär att den som blir undersökt är frivilligt med och vet om de risker och möjligheter deltagandet kan innebära samt att de förstår all information. Forskaren skall vara öppen om undersökningens syfte, hur data kommer att användas och nackdelar samt fördelar som deltagandet kan medföra. (Jacobsen 2012 s. 32–33) Detta gjordes genom att ge ut ett brev till informanterna (bilaga 1) där det beskrivs Jacobsens (2012) tre grundläggande etiska krav och syftet med intervjun. Före själva intervjun gick vi tillsammans igenom informationsbrevet (bilaga 1) för att säkra att informanten är fullt medveten om de risker och möjligheter intervjun kan medföra och därefter skrev informanten sin underteckning för att säkra om deras samtycke (bilaga 3).

Krav på skydd av privatlivet betyder enligt Jacobsen (2012 s. 34–36) att man låter den som undersöks ha sitt privatliv som inte undersöks. Det är viktigt att tänka på hur

känslig informationen är som undersöks, hur privat den informationen är som samlas in och finns det risk för att man kan identifiera enskilda personer från datainsamlingen. (Jacobsen 2012 s. 34–36) Före intervjun gick vi igenom att informanterna inte behöver besvara några frågor de inte är bekväma med och tog inte upp personliga egenskaper i analysen så att de hålls anonyma.

Krav på att bli rätt återgiven handlar om att försöka återge resultatet på ett så fullständigt sätt som möjligt. Forskaren skall inte förfälska resultat eller data. Man skall vara öppen och försöka på bästa möjliga sätt beskriva de val man gjort under arbetsprocessen. (Jacobsen 2012 s. 37–38) Vi har varit försiktiga under bearbetningen av informationen som kom fram i intervjuerna och vi har gjort vårt bästa för att undvika göra egna antaganden. Intervjuerna transkriberades ord för ord och resultatet skrevs ut utan våra egna åsikter eller tankar. Det har varit viktigt för oss att vara ärliga och öppna angående arbetsprocessen.

I en intervju är det viktigt att informanterna är medvetna om att de kan själva ta beslut om de vill delta i undersökningen eller inte. Informanterna har rätt att avbryta intervjun när som helst och då förstörs materialet från intervjun omedelbart. Intervjufrågorna baserade sig på vår bakgrundsteori och handlade om pension, aktiviteter, välbefinnande och vardagen. Intervjuerna bandades in och materialet transkriberades. Materialet behandlades konfidentiellt och endast vi två och våra handledare för examensarbetet har haft tillgång till det. Materialet sparas bakom lösenordskyddat telefon och dator.

6 RESULTAT

I detta kapitel redovisas resultaten från intervjuerna. Utgående från analysen kom det fram 52 stycken koder som vi delade in under fem olika kategorier som är: Tillgänglig service är betydelsefullt, Oro över pensionstiden, Nära relationer främjar delaktighet, Att skapa en meningsfull vardag i pensionsåldern och Upprätthållande av den fysiska hälsan. Tabellen med våra kategorier och koderna kan du se nedan (tabell 1).

Tabell 1. Resultat från intervju

Kategori	Tillgänglig service är betydelsefullt	Oro över pensions-tiden	Nära relationer främjar delaktighet	Att skapa en meningsfull vardag i pensions-åldern	Upprätt-hållande av den fysiska hälsan
Kod	Möjlighet till service	Ekonomiskt oro	Inklusion	Bättre livskvalité	Genom god hälsa vara aktiv
	Service av hög kvalité	Exkluderad	Känsla av sammanhang	Frihet	Motivation och tro på sig själv
	Förebyggande service lätt tillgänglig	Känsla av ensamhet.	Nära relationer	Fritid	Behålla aktiviteten
	Aktuell och aktiv service	Orolig över åldrandet	Livslånga relationer	Lugn och ro	Upprätthålla funktionsförmågan
	Aktivering	Oro över att man inte har något att göra	Familj	Vardagliga sysslor	Upprätthålla psykiska hälsan
	Stöd för att upprätthålla hälsan	Osäkerhet över när man blir pensionerad	Sällskap från djur	Stabil vardag	
	Möjlighet till aktivt liv	Inte förberett sig inför pensionen	Frihet till aktivt liv	Skapa en ny vardag	
	Inkludering och delaktighet		Aktivt socialt liv	Njuta av vardagen	
				Inspiration för vardagen	
	Kulturell/Social aktivite			Följa sporter	
			Uppleva		
			Ekonomisk balans		

	Aktivitet		Leva i nuet
	Informationskällor		Själv påverka på livet
	Medvetenhet		Själv vara aktiv
			Lyssna på sig själv
			Empowerment
	Omedvetenhet		Självbestämmande
			Självständighet

6.1 Tillgänglig service är betydelsefullt

Två av informanterna funderade på servicen och ifall man har möjlighet att flytta till ett serviceboende om man har behov till det. De påpekade att det i dagens samhälle är väldigt svårt att kunna flytta till ett sådant då köerna är så långa. De hoppades på att sedan då dom möjligtvis har behov av sådan form av service så skulle det gå smidigare och att man inte behöver vara i för dåligt sick. Men ifall man själv vill stanna hemma får man göra det.

Fyra av sex informanter skulle gärna delta på olika kulturevenemang som till exempel teaterresor eller konstutställningar och hälften av informanterna skulle gärna delta i någon handarbetsklubb. Ingen av de vi intervjuade deltog förtillfället i någonting som staden erbjuder men fem av sex informanter var i viss mån medvetna om den service som erbjuds för de äldre. En av informanterna sade också att det gäller själv att vara aktiv och följa med vad det ordnas.

Informant 5.:

“Jag skulle nog vilja ha ordnat program flera gånger i veckan. Att det skulle ordnas någon klubb eller annat som skulle vara regelbundet”

6.2 Oro över pensionstiden

Fyra av de sex informanterna som vi intervjuade var oroliga över inkomsterna då pensionen man får inte är lika hög som lönen man fått då man jobbat. Två av informanterna var också oroliga att staden inte skulle ha råd att betala för deras pension och servicen då andelen barnfamiljer minskar i vårt samhälle.

Tre av informanterna var oroliga över att bli exkluderade från samhället. Dessa tre har varit aktivt med i olika arbetsprojekt och arbetat mycket under de senaste åren. En av dessa tre önskar också att äldre ryms med i olika evenemang som ordnas som till exempel maraton. Fyra av de sex informanterna var oroliga över att känslan av ensamhet ökar eftersom olika kontakter försvinner då de slutar med olika arbeten. Två av de sex informanterna var oroliga över att vardagen blir tråkig då man inte har lika mycket program eller rutiner. Två av de sex informanterna var inte alls oroliga över att bli exkluderade eller över ensamhet eftersom de njuter över att vara för sig själv och med familjen.

Informant 1.:

“Hoppas äldre veteraner ryms med i olika evenemang att det inte finns någon åldersgräns och alla evenemang, som maraton, tar inte bara två timmar utan att det ordnas mera tid för de äldre också.”

Två av informanterna var oroliga över att bli gamla. De kände att tiden går så fort att man just var ung och snart blir man gammal. Dessa två var också oroliga över att någon nära insjuknar eller om man själv blir sjuk. Tre av de sex informanterna har inte förberett sig alls inför pensionen eftersom man vet inte när det sker. Omedvetenheten väckte lite orolighet i informanterna.

Informant 6.:

“Det är skrämmande att tänka att det skulle vara snart i framtiden att jag inte har tänkt så mycket på saken. Kanske jag tänker på det att man blir gammal, lite orolig av att bli gammal. Känns underligt att man mitt i allt är så här gammal, just var man ju ung.”

6.3 Nära relationer främjar delaktigheten

Då vi ställde frågan om rädslan att bli socialt isolerad var det en av informanterna som kände att det möjligtvis finns en risk för att bli socialt isolerad. Informanten har under arbetskarriären varit väldigt aktiv i olika styrelser och föreningar samt att en stor del av sociala kontakterna kommer via arbetsplatsen. Två av våra informanter sa att de inte kräver någon form av social interaktion och att det skall bli skönt med färre sociala kontakter, att spendera tid med familjen räcker. Tre av informanterna ansåg att de själva kan påverka och hålla kontakten med sina vänner efter att de gått i pension.

Informant 4.:

“Tror att jag kan påverka det själv med att vara aktiv och hålla tag i dom som är nära nu och på det sättet tror jag inte att jag blir socialt isolerad.”

Familjen var väldigt viktig för alla sex informanter, att få hjälpa till och spendera tid med sina barn och eventuella barnbarn skulle hämta en känsla av meningsfullhet till dem. Fyra av våra sex informanter har en sommarstuga som dom väntar på att ha mera tid till och att de kan njuta där av sommardagarna.

Informant 3.:

“Vakna i lugn och ro, dricka kaffe på bryggan och bada bastu och simma på villan.”

6.4 Att skapa en meningsfull vardag i pensionsåldern

En likhet mellan alla sex informanter var att de väntar efter mera fritid och att de inte skulle behöva vara så tidsbundna som de är nu och att de helt själva får bestämma och

göra sånt som de tycker om. Alla sex informanter skulle också använda sin tid till vardagliga sysslor som till exempel att sköta om trädgården, hemmet och husdjuren. Fyra av våra sex informanter ansåg att deras livskvalité skulle förbättras då de bli pensionerade och detta på grund av att de sedan har mera fritid och frihet. Två av våra informanter hoppades på att då de blir pensionerade skulle de ha känslan av att de gjort sitt under arbetskarriären och med gott samvete kunna bli pensionerade.

Informant 2.:

”Att man inte behöver stiga upp så tidigt, få vara frisk, pynja i trädgården och göra vad man tycker.”

6.5 Upprätthållande av den fysiska hälsan

En likhet mellan alla sex informanter var att de önskar att deras fysiska hälsa skulle hållas så bra som möjligt för att kunna behålla aktiviteten då man blir äldre. En av våra sex informanter skulle gärna fortsätta gå hos massör eller fysioterapeut för att upprätthålla den fysiska hälsan men är orolig om man sedan har pengar för det. Fem av informanterna skulle delta på någon fysisk aktivitet som till exempel vandring och jumpa.

Informant 2.:

“Om jag tänker på mig så skulle jag vilja ha möjlighet så som nu att gå och ta hand om sig själv som t.ex. hos massör eller fysioterapeut”

En av informanterna sa att hen gärna vill hålla på med någon fysisk aktivitet men att olika grupp gymnastiker binder en så mycket och hen vill inte vara tidsbunden till olika saker då hen blir pensionerad.

7 DISKUSSION

I detta kapitel diskuteras resultatet av genomförda intervjuer. Det diskuteras också om valet av forskningsmetod, arbetsfördelningen och förslag på vidare forskning.

7.1 Resultatdiskussion

Syftet med vårt examensarbete var att beskriva vuxnas tankar kring välbefinnande och en meningsfull vardag i framtida åldrandet. Genom vår intervju fick vi besvarat på våra frågeställningar som är:

1. Vilka faktorer påverkar möjligheten för ett aktivt åldrande?
2. Vad anser de vuxna att bidrar till en meningsfull vardag i ålderdomen?

I detta kapitel diskuterar vi och kopplar ihop våra intervjuer med vår tidigare forskning och bakgrundsfakta. Vid intervjutillfällena fick vi flera liknande svar av informanterna var de hade samma syn på åldrandet och den kommande pensionstiden men det uppkom även skillnader mellan svaren. Flera av informanterna betonade på viktigheten av fritid och att kunna förverkliga sig själv med saker som gör en glad. En del var oroliga över ekonomin och en av informanterna funderade på boendet ifall man har behov av mera hjälp och stöd då man blir äldre.

Genom intervjun fick vi en helhetsbild vad över 45 åriga vuxna tänker om åldrandet och hurdana förväntningar dom har av kommande pensionsåldern. Alla sex informanter hade till en del väldigt lika syn på åldrandet. Gemensamt för alla var att de längtar efter mera fritid för att kunna ta det lugnt och göra saker de njuter av. Sociala relationer speciellt med familjen men även med vänner samt olika aktiviteter och dagliga sysslor var något som alla informanter ansåg vara viktigt. Tidigare forskning (Leemann et al. 2018) nämner att för att känna meningsfullhet i livet krävs det att man har sociala relationer och någon slags av meningsfull aktivitet.

Våra informanter hade alla flera år kvar tills de blir pensionerade så vissa av dem hade inte tänkt så mycket på hur det skulle kännas att bli pensionerad. Vi lyckades ändå

skapa bra diskussioner och få upp tankar om vad de skulle önska sig av pensionstiden och vad de möjligtvis har för förväntningar. Tankarna som uppkom hos informanterna under intervjun var för det mesta positiva och förväntningsfulla. Informanterna väntade på att ha mera tid för sånt de tycker om och ha möjligheten att förverkliga sig själva via olika sysselsättningar under vardagen. Informanterna funderade på den så kallade tredje åldern där de har tid för sina egna drömmar och hålls aktiva men flera av dem såg inte ända upp till fjärde åldern.

Att skapa en meningsfull vardag och meningsfullt innehåll i sitt liv leder till bättre livskvalitet. Med olika sysselsättningar som man anser vara roliga och med nära relationer skapar man meningsfullhet och får en känsla av sammanhang och känner sig delaktig. Känslan att själv få påverka sitt liv och sina beslut är väldigt viktigt och bidrar till en meningsfull vardag (Heimonen & Fried 2015)

Enligt Heimonen & Fried (2015) innebär en meningsfull vardag och en god livskvalitet att man har en god hälsa, goda sociala kontakter och välfärd men alltid räcker inte det utan människan behöver något att sträva efter och se fram emot. Detta uppkom tydligt av våra informanter, alla var förväntansfulla och tyckte att det skulle bli skönt att bli pensionerade för att kunna uppfylla sig själva och ha mera tid för sådant som dom tycker om. Att få spendera tid med deras familj och vänner och att hitta på olika sysselsättningar med dom såg alla fram emot. Att inte behöva vara tidsbunden och ha planerat program varje dag ger en människa mera lugn och ro och minskar på stress. Även om stressen minskar då man blivit pensionerad kan man före pensionstiden känna olika stressfaktorer för ändringarna som kommer ske i människans liv, detta påpekar Hagberg & Rennemark (2004). Vissa av våra informanter hade rädslor över inkomsterna och ekonomin under pensionsåldern och att ifall de blir sjuka eller behöver vård att har de då råd att betala för det. I Bruntons och Scotts (2015) artikel undersökte de hurdana rädslor människor har och kom fram till att män och kvinnor har olika rädslor angående åldrandet men med att förbereda sig har man större möjligheter för en god ålderdom. Detta påpekade även en av våra informanter under intervjun att hen tänkt på att ifall man måste börja spara pengar nu att man sedan klarar sig när man blir pensionerad.

En av våra informanter var även rädd att bli socialt isolerad efter att hen slutar sin arbetskarriär. I tidigare forsknings kapitlet beskriver Winstead et al. (2014) att leva ett värdefullt åldrande innebär att man har sociala relationer. I undersökningen som Winstead (2014) gjorde då dom undersök huruvida åtta veckors verksamhetsform påverkar på seniorers välbefinnande, ensamhet och social isolering kom det fram att genom olika verksamheter och sociala relationer kan man förbättra på de äldres välbefinnande och motarbeta social isolation.

Seniorinfo hade som önskemål att vi skulle ta reda på hurudana aktiviteter och evenemang pensionärerna skulle vilja delta på så att de skulle kunna utveckla sina tjänster för de äldre. Vi fick flera konkreta exempel på hurudana evenemang vuxna skulle vilja delta på då de blir pensionerade, det var allt mellan fysiska aktiviteter till umgås med familjen och vänner. Flera av informanterna ville gärna delta på olika handarbetsevenemang eller gå på teaterresor tillsammans med andra pensionärer. Flera av informanterna sa också att de inte kräver att man varje dag har något ordnat program utan att de bara vill ta det lugnt och njuta av fritiden.

Vi tycker att man skall själv kunna påverka sitt liv och ta beslut som känns bra för en själv. Huvudsaken är att man själv känner sig glad och lycklig men ifall pensionären är i behov av stöd och hjälp är det väldigt viktigt att det finns enkelt tillhands. Att behöva oroa sig över sin framtid och tänka på ifall man kommer få den hjälp man behöver kan medföra ångest men ifall servicen är tillgänglig för den äldre befolkningen och de är medvetna om vad de har möjlighet att få underlättar det betydligt. I dagens läge är det väldigt höga krav på att få flytta till ett serviceboende och tanken kring vård för äldre kretsar runt att man skall bo hemma så länge som möjligt, för vissa är det en självklarhet att vilja bo hemma tills livets slut men det medför även risker och omständigheterna inte alltid är dom bästa. Detta berättade även en av våra informanter om för oss att hon skulle hoppas på att kraven skulle vara lägre för att få flytta in till ett serviceboende ifall hon eller hennes man skulle ha behov av det då de blir äldre.

På basen av resultaten kan vi konstatera att det är viktigt att förebygga och undersöka sådant som påverkar oss i framtiden. Resultaten från intervjuerna ger en bättre bild av vad de kommande pensionärerna har för förhoppningar av pensionstiden. Det var en

väldigt givande process att intervjua och analysera intervjuerna. Överlag var känslan som informanterna förmedlade om sin framtida pensionering väldigt positiv.

7.2 Metoddiskussion

I detta kapitel diskuteras val av informanterna, metod och analysmetod. Etiken reflekteras och ifall vi valt rätt väg för att få de resultat vi ville ha. Vi vill uppnå en stark och tillförlitlig validitet och reliabilitet i vårt undersökning. Vi har varit kritiska och objektiva genom hela processen för att få en så trovärdig slutresultat som möjligt.

Målgruppen valdes för att det verkade intressant att höra vad framtidens pensionerade har för tankar och önskemål. Vi är intresserade i ämnet och tror att förebyggande arbete är viktigt, att nu redan se lite längre fram. Vi upplevde att 6 stycken informanter är ett bra antal för vår syfte samt tidtabell. Vi hittade informanterna snabbt och hittade passlig tid och plats för att utföra intervjuerna. Intervjuerna ägde rum hemma hos informanterna. Det var ett lugnt och tryggt ställe för informanterna och de kände sig bekväma. Det blev ändå lite snävt med så få informanter och fyra av dem var kvinnor och två av dem män. Det har kunnat påverka resultatet.

Metoden som valdes var en kvalitativ och halvstrukturerad intervju. Metodens styrkor var att vi kom nära målgruppen och fick en djupare förståelse för deras tankar och känslor. Det kändes naturligt att utföra intervjuerna med informanterna. Vi har lärt oss mycket nytt under processen angående hur intervjuerna utförs och hur förbereda informanten för intervjun. Det har varit givande och gav oss mera än vad vi tänkte oss. I intervjun fanns det liknande frågor så att informanterna gav liknande svar emellan vilket gjorde att resultatet blev snävare. Det kändes svårt för vissa av informanterna att tänka hur något känns i framtiden, vi kunde omformulera vissa frågor. Under intervjuerna kunde vi ha tagit det lite lugnare och fundera mera på följdfrågor. Därför skulle det varit bra med pilotintervju som vi inte utförde.

Reliabilitet kan påverkas av hur man transkriberar materialet samt skriver ut resultaten av intervjun. Ifall det är två personer som skriver ut samma avsnitt av en bandad intervju blir utskriften av intervjun ofta en fråga om tolkning. Detta kan bero på dålig

inspelningskvalitet och därför hör man fel eller misstolkar små saker som sägs eller görs i intervjun och därför påverkar det reliabiliteten. (Kvale & Brinkmann 2014 s. 224-225) Metodens styrkor var också att vi inspelade intervjuerna så vi kunde transkribera intervjuerna ordagrant. Vi använde oss av en bra ljudupptagare och under intervjun såg vi till att det som sägs under intervjun hörs bra. Transkriberingen var tidskrävande eftersom inspelningarna lyssnades flera gånger igenom.

Validitet handlar om styrkan och hållbarheten i studien, ifall metoden undersöker det som den ska undersöka. Validiteten går igenom hela forskningsprocessen med ständig kontroll av resultatens trovärdighet, rimlighet och tillförlitlighet. Det handlar om att ständigt ifrågasätta sin egen undersökning och resultat. (Kvale & Brinkmann 2014 s. 297-300) Redan i början av forskningsprocessen tog vi i hänsyn validiteten eftersom då valde vi forskningsmetoden för ämnet. Vi fick från början sådan känsla att vi vill göra en intervjustudie för att få ihop målgruppens tankar på bästa sätt. Vi hade också som alternativ att göra fokusgruppintervjuer men bestämde att gå med enskilda intervjuer vilket passade oss bättre.

Analysmetoden som vi valde att använda oss av var innehållsanalys. Data analyserades enligt Elo och Kyngäs (2007) samt Granheim och Lundmans (2003) modeller. Vi gjorde först en tabell där texten delades in i meningsenheter som vi sedan kondenserade och de blev märkt med en kod (tabell 1). Det var ett passande sätt för oss att analysera data. Det var tidskrävande men då vi kom igång gick det bra. Vi gjorde hela analysen tillsammans för att se till att båda förstår informantens svar på samma sätt. Överlag är vi nöjda med metodvalen vi gjort för att besvara syftet i arbetet.

Under processen följde vi de etiska riktlinjerna (Forskningsetiska delegationen 2012) samt Jacobsens (2012) etiska krav genom informerat samtycke (bilaga 3), skydd av privatlivet och krav på att bli rätt återgiven. Vi anser att vi följt dessa krav och riktlinjer genom hela arbetet. Vi har varit ärliga och öppna med informanterna angående syftet, data och nackdelar samt fördelar om deltagandet. Vi var noggranna med att inte ha för personliga frågor och inte ta upp i resultatet något som kan påverka negativt på deras anonymitet. Undersökningsmaterialet har varit på ett tryggt ställe hela tiden.

Reliabilitet innehåller forskningsresultatens konsistens och tillförlitlighet. Det betyder att resultatet kan reproduceras flera gånger oberoende av studiens tidpunkt eller vem som utför studien. Detta handlar om att ifall informanterna förändrar sina intervju svar beroende på vem som intervjuar dem. (Kvale & Brinkmann 2014 s. 295) Det har kunnat påverka undersökningen att vi var bekanta från förr med våra informanter. Detta diskuterades före intervjun med informanterna att vi var där som professionella och de som informanter. Vi ville inte att det skulle påverka deras svar eller vår förhållningssätt till intervjun. Till början skulle vi inte välja bekanta som informanter så våra intervjufrågor har inte påverkats av det. Vi har arbetat mycket för att få ett trovärdigt och användbar undersökning och är nöjda med vår insats för att uppnå stark och tillförlitlig resultat.

7.3 Arbetsfördelning

När skrivandet påbörjades ville vi båda att vi så gott som möjligt alltid skulle skriva tillsammans för att båda skulle hållas med och kunna tillsammans reflektera över det vi skriver. Vi delade upp olika kapitel och delar av arbetet som vi skrivit men hjälpt till varandra och fyllt på då det behövdes. Vi har alltid läst upp det den andra skrivit och frågat om varandras åsikter.

Intervjuerna gjordes skilt så att en av oss utförde två av intervjuerna och den andra utförde fyra intervjuer, transkriberingen av materialet gjorde vi tillsammans. Ena av oss har fokuserat på metoden och den andra på resultatet. Vi har varit nöjda med vår arbetsfördelning och samarbete mellan oss har fungerat bra.

7.4 Fortsatt forskning

Vi ville beskriva vuxnas tankar angående välbefinnande och en meningsfull vardag i framtida ålderdomen. Vi hoppas att Seniorinfo och andra servicen inom äldreomsorgen har nytta av vår forskningsarbete och resultat för att utveckla vidare aktiviteter och service. Vi tänker att de kan ha nytta av vårt arbete i äldreomsorgen för att vuxna har en olik synvinkel på åldrandet och aktivt livsstil som de redan pensionerade kanske har. De

kan uppfinna något som inte ännu har tagits i beaktande inom äldreomsorgen och börja sätta i gång någon ny projekt som blivande åldringar uppskattar.

Vi upplever att det inte finns tillräckligt forskning angående förebyggande arbete och tidig stöd för de kommande pensionerade. Vi intervjuade över 45 åringar, men vi ansåg att man kunde också intervju personer som blir pensionerade inom några år eller har just blivit pensionerade. De har troligen förberett sig mera inför pensionen och har mera tankar och förväntningar inför pensionen. Informanterna diskuterade mera om den så kallade tredje åldern men såg inte ända fram till den fjärde åldern. Det kunde vara intressant att intervju vidare angående den senare tiden av pensionen och förväntningar och tankar angående den tiden.

KÄLLOR

- Bell, J., 2016, *Introduktion till forskningsmetodik*, Studentlitteratur, Lund, s. 189-190
- Brunton, R. & Scott, G., 2015, Do we fear ageing? A Multidimensional approach to ageing anxiety, *Educational Gerontology*, 41(11), s. 786-799
- Conory, R., Golden, J., Jeffares, I., O'Neill, D. & McGee, H., 2010, Boredom-proneness, loneliness, social engagement and depression and their association with cognitive function in older people: A population study. *Psychology, health and medicine*, 15(4), s. 463-473.
- Elo, S. & Kyngäs, H., 2007, The qualitative content analysis process, *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), s. 107-115 Tillgänglig: https://www.academia.edu/4898103/The_qualitative_content_analysis_process Hämtad 06.02.2020
- Forskningsetiska delegationen, 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*, Tenk. Tillgänglig: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?_ga=2.43146149.101150063.1603880317-415414605.1603880317 Hämtad 10.10.2019
- Fänge, A. & Carlsson, G., 2010, I: A. Ekwall red. *Äldres hälsa och ohälsa. En introduktion till geriatrisk omvårdnad. Aktivitet och delaktighet*, Studentlitteratur, Lund, s.106-113.
- Goll, J., Charlesworth, G., Scior, K. & Stott, J., 2015, Barriers to Social Participation among Lonely Older Adults: The Influence of Social Fears and Identity, *PLoS ONE*, 10(2), 17 s.
- Granheim, U.H. & Lundman B., 2003, Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness, *Nurse Education Today*, 24(2), s. 105-112.
- Gustavsson, A., 2004, *Delaktighetens språk*, Studentlitteratur, Lund, 237s.
- Haastattelun lajityypit*, 2017, Spoken Oy, Tillgänglig: <https://www.spoken.fi/2180/> Hämtad: 02.02.2020
- Haarni, I., 2012-2016, *Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa*, Suomen Mielenterveysseura, Helsinki.
Tillgänglig: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_korj2_print.pdf Hämtad 17.09.2020
- Hagberg, B. & Rennemark, M., 2004, *Den åldrande människans psykologi*, Studentlitteratur, Lund, 126s.
- Heimonen, S. & Fried, S., 2015, *Vanhuuden mieli*, Ikäinstituutti, 143 s.

Häger, B., 2001, *Intervjuteknik*, Stockholm, Liber, 240 s.

Institutet för hälsa och välfärd, 2019. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv> Hämtad 16.01.2020

Jacobsen, D., 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Studentlitteratur, Lund, 316 s.

Jacobsen, D., 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring- Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Studentlitteratur, Lund, 327s.

Kristensson, J. & Jakobsson, U., 2010, I: A. Ek-wall red. *Äldres hälsa och ohälsa. En introduktion till geriatrisk omvårdnad. Olika perspektiv på åldrandet*. Studentlitteratur, Lund, s.18–25.

Kvale, S. & Brinkmann, S., 2014, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Studentlitteratur, Lund, 412 s.

Leemann, L., Isola, A., Kukkonen, M., Puromäki, H., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A., 2018, *Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi – kyselytutkimuksen tuloksia*, Työpaperi 17/2018. Tillgänglig: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136551/URN_ISBN_978-952-343-119-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y Hämtad 21.01.2020

Matz-Costa, C., Carr, D., McNamara, T. & James, J., 2015, Physical, cognitive, social, and emotional mediators of activity involvement and health in later life, *Research on aging*, 38(7), s. 791-815.

Norberg, A., Lundman, B. & Santamäki Fischer, R., 2012, *Det goda åldrandet*, Studentlitteratur, Lund, s.85,104.

Social- och hälsovårdsministeriet, 2014, *Kvalitetsrekommendation för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen*. Tillgänglig: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70300/URN_ISBN_978-952-00-3469-6.pdf Hämtad 17.01.2020

Palvelua Seniori-infosta, 2020, Stadin Seniori-info. Tillgänglig: <https://www.hel.fi/seniorit/fi/apua/neuvonta-ja-asiointi/seniori-info/> Hämtad 02.12.2020

Thorslund, M. & Wånell, S., 2006, *Åldrandet och äldreomsorgen*. Studentlitteratur, 223 s.

Världshälsoorganisationen WHO, *WHO Definition of Palliative Care*. Tillgänglig: <https://www.who.int/cancer/palliative/definition/en/> Hämtad 16.01.2020

Winstead, V., Yost, E., Cotton, S., Berkowsky, R. & Andersson, W., 2014, The impact of activity interventions on the well-being of older adults in continuing care communities, *Journal of applied gerontology*, 33(7), s.889-904

Äldreomsorgslagen, 980/2012, *Lag om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre*. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980#L1P3> Hämtad 16.01.2020

BILAGA 1. BREV TILL INFORMANTERNA

Hej!

Vi är två socionomstuderande från Yrkeshögskolan Arcada och vi håller på och skriva vårt examensarbete som är ett beställningsarbete av Helsingforsstads seniorinfo. Syftet med examensarbetet är att undersöka vuxnas tankar kring välbefinnande och en meningsfull vardag i framtida ålderdomen. Vi som skribenter utför en undersökning genom intervjuer för att få svar på vårt syfte.

Materialet från intervjuerna kommer att bandas in och transkriberas och materialet behandlas konfidentiellt. Vid resultatredovisningen kan man inte känna igen personen som intervjuats. Man får avbryta intervjun när som helst och i sådant fall förstörs materialet omedelbart.

Nu letar vi efter 4-6 stycken vuxna över 45 år som vi kunde intervjuas. Det tar ca. 30min/intervju och vi kommer att diskutera om pension, delaktighet, sociala nätverk och vardagen. Det är frivilligt och man får berätta fritt om sina egna tankar och erfarenheter. Intervjuerna kommer att utföras under sommaren 2020 mellan juni-juli, vi kommer att kontakta er närmare gällande tidpunkten. Intervjun kan hållas till exempel hemma hos dig.

Kontakta oss gärna ifall ni vill delta i undersökningen eller har frågor angående arbetet eller intervjun!

Med vänlig hälsning,

Sarah Rasmus och Heidi Johansson

E-post: sarah.rasmus@arcada.fi & heidi.johansson@arcada.fi

Telefon nummer: Sarah: XXXX & Heidi: XXXX

Handledaren för examensarbete:

Tove Werner

E-post: Tove.werner@arcada.fi Tel: XXXX

BILAGA 2. INTERVJUGUIDE

Syftet med denna undersökning och intervju är att undersöka vuxnas tankar kring välbefinnande och en meningsfull vardag i framtida ålderdomen. Vi börjar intervjun med att fråga några bakgrundsfrågor:

- Hur gammal är du?
- Hur ser din familjesituation ut?
- Vad jobbar du med?

1. Pension

- a. Tänker du ofta på framtiden och åldrandet?
- b. Vad förväntar du dig av pensionen?
- c. Vad önskar du dig av pensionen?
- d. Hur känns det att bli pensionerad?
- e. Tror du att livskvalitén förbättras då du blir pensionerad?

2. Service och Aktivitet

- a. Hurudan service skulle du önska att kommunen skulle ordna för de äldre?
- b. Hurudana evenemang skulle du delta i?
- c. Har du några hobbyn som du vill fortsätta med efter att du gått i pension?
- d. Deltar du förtillfället i någon service som staden erbjuder?
- e. Är du medveten om den service som staden ordnar för de äldre?
- f. Vad skulle du vilja sysselsätta dig med under vardagen?

3. Sociala kontakter

- a. Är du rädd att du skulle bli socialt isolerad?

b. Tror du att ditt sociala nätverk kommer förändras?

c. Hur kommer du att upprätthålla dina sociala kontakter då du blir pensionerad?

BILAGA 3. INFORMERAT SAMTYCKE

Bästa deltagare,

Den undertecknande ger sitt samtycke att delta i Heidi Johanssons och Sarah Rasmus undersökning angående vuxnas tankar kring välbefinnande och en meningsfull vardag i framtida ålderdomen. Undersökningen görs tillsammans med Helsingfors stads Seniorinfo. Intervjun tar ungefär 30 min och jag godkänner att intervjun spelas in och transkriberas. Jag vet att vid behov kan jag avbryta mitt deltagande av studien när som helst och i sådan fall förstörs materialet omedelbart. Jag har fått tillräckligt med information angående undersökningens syfte samt om resultatens användning. Jag vet att jag hålls anonym och data hålls konfidentiell och bevaras bakom lösenordskyddat telefon och dator. Materialet förstörs då det inte längre används för examensarbetet.

Härmed ger jag mitt samtycke

Datum och ort

Informantens underskrift

Datum och ort

Intervjuarens namn