

Äldres tankar om aktiviteter som är viktiga för dem

Adina Snellman

Examensarbete

ErgT09

2014

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	4591
Författare:	Adina Snellman
Arbetets namn:	Äldres tankar om aktiviteter som är viktiga för dem
Handledare (Arcada):	Heidi Peri
Uppdragsgivare:	Hemservice i Jakobstad
<p>Sammandrag:</p> <p>I examensarbetet undersöks de äldres tankar om och erfarenheter av viktiga aktiviteter samt möjligheten att utföra dem. Många äldre i Finland bor ensamma vilket gör att det kan vara utmanande för dem att ha möjlighet att delta i aktiviteter som är viktiga för dem. Forskningsfrågorna är; vilka aktiviteter upplever de äldre som viktiga, vad förhindrar de äldre att delta i viktiga aktiviteter och vad stöder de äldre att delta i viktiga aktiviteter.</p> <p>Examensarbetet är en kvalitativ intervjustudie och gjordes i samarbete med hemservice i Jakobstad. Materialet består av fem intervjuer vilka analyserades genom innehållsanalys. PEOP (person, environment, occupation, performance) modellen fungerar som arbetets teoretiska referensram.</p> <p>Genom intervjustudien kan man konstatera att de aktiviteter som de äldre upplever att är viktiga är motion, handarbete, att hålla snyggt i hemmet, koka mat, att se på TV, att lösa korsord, att läsa, att vila och att prata i telefon. Samvaro och kontakt med familjen och engagemang i olika gruppaktiviteter är också en viktig del av de äldres vardag. Det som hindrar de äldre är deras rörelseförmåga i kroppen som är nedsatt på grund av sjukdom eller skada. De känner sig också hindrad av att de inte har någon medhjälpare eller att de är ensamma. De äldre upplever att de får mest stöd av sina familjer och hemservice. Att de har nära till aktiviteterna är också betydelsefullt för dem. De har också mycket stöd av hjälpmedel och färdtjänst eller taxi.</p>	
Nyckelord:	Äldre, viktiga aktiviteter, hinder, stöd, PEOP, Hemservice i Jakobstad
Sidantal:	46
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	4591
Author:	Adina Snellman
Title:	The elderly peoples thoughts about activities that are important for them
Supervisor (Arcada):	Heidi Peri
Commissioned by:	Hemservice in Pietarsaari
<p>Abstract:</p> <p>The aim of this study was to map elderly people's thoughts and experiences of important activities and the possibility to perform them. Many of the elderly people in Finland are living alone which may lead to challenges in their ability to participate in activities that are important for them. Research questions are the following; which activities do elderly people experience important, what prevents elderly people to participate in important activities and what support elderly people to participate in important activities.</p> <p>This thesis is a qualitative interview study and was done in cooperation with hemservice in Pietarsaari. The material consists of five interviews which were analyzed through content analysis. I have used the PEOP (person, environment, occupation, performance) model as theoretical framework for this study.</p> <p>Through the interview study one can state that the activities important for elderly people are physical activity, needlework, keeping the house tidy, cooking, watching television, doing crosswords, reading, resting and talking in the telephone. Being together and keeping contact with family and engagement in different group activities is also an important part of the respondents' everyday life. The things that prevented the elderly are their sickness or injury that had affected their mobility. They also feel prevented by not having an assistant or by being alone. The elderly people feel that they get the most support through their families and the home services. The distance to the activities is also significant. They have also a lot of support from tools and transportation services or taxi.</p>	
Keywords:	Elderly, important activities, preventions, support, PEOP, Hemservice in Pietarsaari,
Number of pages:	46
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	5
2	BAKGRUND	6
2.1	Teoretisk referensram	7
2.2	Tidigare forskning	11
2.2.1	<i>Forskning kring äldres viktiga aktiviteter</i>	11
2.2.2	<i>Forskning kring det som hindrar äldre till aktivitet</i>	12
2.2.3	<i>Forskning kring det som stöder äldre till aktivitet</i>	13
3	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	13
4	METOD	14
4.1	Urval och datainsamling	14
4.2	Analys	15
4.3	Etiska aspekter	17
5	RESULTAT	19
5.1	Viktiga aktiviteter för äldre	19
5.2	Hindrande faktorer för att delta i viktiga aktiviteter	22
5.2.1	<i>Personliga faktorer</i>	22
5.2.2	<i>Omgivningsfaktorer</i>	23
5.3	Stödande faktorer för att delta i viktiga aktiviteter	25
5.3.1	<i>Personliga faktorer</i>	26
5.3.2	<i>Omgivningsfaktorer</i>	26
5.4	Sammanfattning av resultat	28
6	DISKUSSION	30
6.1	Resultatdiskussion	30
6.2	Metoddiskussion	31
7	AVSLUTNING	33
	KÄLLOR	35
	<i>Bilaga 1</i>	38
	<i>Bilaga 2</i>	40
	<i>Bilaga 3</i>	41
	<i>Bilaga 4</i>	42
	<i>Bilaga 5</i>	44
	<i>Bilaga 6</i>	45

Figurer

Figur 1. PEOP modellen (Christiansen & Baum 2005).....8

Figur 2. Resultatet I PEOP modellen.....29

Tabeller

Tabell 1. Aktiviteter som gjorts eller görs (resultat).....22

Tabell 2. Det som hindrar de äldre till aktiviteter (resultat).....25

Tabell 3. Det som stöder de äldre till aktiviteter (resultat).....28

FÖRORD

Jag vill börja med att tacka min samarbetspartner Hemservice i Jakobstad, för att jag fått intervjua era klienter. Jag vill tacka min handledare Heidi Peri som har hjälpt mig under hela processens gång med råd och uppmuntran på sitt vänliga sätt. Jag vill också tacka min familj och mina vänner som har stöttat mig mycket och ett speciellt tack vill jag rikta till min syster Ida som har läst genom mina texter och gett förslag på förändringar.

1 INLEDNING

”Att åldras är som att bestiga berg. Man blir lite andfådd men man får en mycket bättre utsikt.” - Ingrid Bergman (1915-1982).

Jag har alltid beundrat äldre människor. De har så mycket livserfarenhet och insikt - eller utsikt – som Bergman uttrycker det. Jag har många gånger träffat äldre människor som säger att de är till sinnet som de var för 50 år sedan, och visst, man är ju sitt eget jag med intressen och behov fastän man blir äldre. De flesta människor har drömmar och tankar om vad man ska göra när man blir äldre, och man tänker kanske att det är då man har tid och kan göra vad man verkligen vill. Medan tiden går kan mycket förändras och livet kanske inte blir precis som man hade tänkt och drömt om. Det man verkligen skulle vilja göra har plötsligt blivit svårt, eller så är man beroende av någon som hjälper en att kunna göra det man vill. Tendensen är att man begränsas allt mera ju äldre man blir, men för att ha möjlighet att ”njuta av utsikten på ålderns berg” behöver så många hinder som möjligt kunna övervinnas.

Under somrarna 2011 och 2012 arbetade jag på stadens hemservice i Jakobstad. Då fick jag besöka äldre människor som bor hemma och hjälpa dem på ett eller annat sätt, t.ex. koka gröt, värma mat, ge medicin, sjunga tillsammans med dem eller hålla dem sällskap för en stund. Ofta lade jag märke till i vilken mån de äldre klarade av att sköta sina vardagliga aktiviteter och vilka hjälpmedel de hade där hemma.

Många äldre i Finland bor ensamma vilket gör att det kan vara utmanande för dem att ha möjlighet att delta i aktiviteter som är viktiga för dem (Folkhälsan). Som ergoterapeut är min uppgift att engagera människor i att vara delaktiga i sitt eget liv med andra och göra det möjligt för dem att delta i meningsfulla aktiviteter.

Målet med detta examensarbete är att kartlägga de äldres tankar om och erfarenheter av viktiga aktiviteter samt möjligheten att utföra dem. Kartläggningar har alltid något att lära, för genom att ta del av resultatet kan man få en djupare förståelse för vad som är viktiga aktiviteter för de äldre, och ännu mera möjliggöra viktiga aktiviteter och uppmuntra de äldre att engagera sig. För att kunna kartlägga de äldres tankar om och erfarenheter av viktiga aktiviteter, och möjligheten att utföra dem, behöver jag i första hand veta vad som räknas som en viktig aktivitet för de äldre. Möjlighet att göra denna vik-

tiga aktivitet beror i sin tur på om det finns begränsningar i anslutning till den, och i så fall med vilket stöd begränsningarna kan övervinnas.

Undersökningen görs i samarbete med Hemservice i Jakobstad. Med hjälp av den här undersökningen kan man ta reda på hur de äldre tänker för att ge informationen vidare till Hemservice, som jag upplever att har möjlighet att påverka de äldres vardag.

I examensarbetet använde jag PEOP (person, environment, occupation, performance) modellen som teoretisk referensram och den beskrivs i 1.3. När man vill göra en aktivitet som känns viktig för en och känna sig delaktig så finns det hinder och stöd som påverkar aktivitetsutförandet. Utmaningar finns i omgivningen, aktiviteten, utförandet och personen i fråga. Modellens centralaste del handlar om interaktionen mellan personen och omgivningen och hur den påverkar aktivitetsutförande. Med denna modell som grund kan jag analysera resultatet utgående från personliga faktorer och omgivningsfaktorer.

2 BAKGRUND

Äldre människor som bor hemma önskar att få fortsätta bo hemma så länge det är möjligt, eftersom deras livshistoria finns där och det är en del av deras identitet. Kommunerna och staten strävar också efter att de äldre skulle få bo hemma så länge det är möjligt. Ett av äldrepolitikens allmänna mål är att minst 90 % av kommunens invånare som fyllt 75 år bor hemma. Som stöd för att bo hemma finns kommunal, privat och frivillig stöd. För att man ska kunna leva tryggt i sitt eget hem finns dessutom möjlighet till hjälpmedel och ombyggnad av hemmet. (Stadskontoret 2012)

Liksom alla andra har äldre människor ett behov av att känna sig delaktiga i det som händer omkring dem och att ha en meningsfull vardag. Vad som upplevs som meningsfullt varierar från person till person. Fast man blir äldre vill man kunna ta hand om sig själv, ha kontroll över sitt liv, hålla kvar sina intressen och vardagsrutiner. Det kan kännas viktigt att själv klara av att handla, laga mat och besöka vänner. Hushållsarbete kan dessutom ge positiv belastning på hjärtat, därför kan det kännas som en värdefull aktivitet som man vill göra regelbundet där hemma. Att ha sociala kontakter och socialt stöd ger positiva effekter på hälsan också i hög ålder. Fysisk, social och kulturell aktivitet är alla främjande för hälsan. Att vara aktiv bromsar funktionsnedsättningar som ofta kom-

mer med åldrandet, risken för depression blir mindre och livskvaliteten upplevs vara bättre. (Thorslund & Wånell 2006:188–192)

En orsak till varför äldre känner sig hindrade i vardagen kan bero på människors/anhörigas attityder till äldre människor. Det som folk säger till oss blir då accepterat hos oss och vi börjar tro det. Så när attityder till äldre är att de är sjuka, svaga och inkompetenta börjar äldre tro att de är det och det är inte ovanligt att de då blir svagare både psykiskt och fysiskt. Då kan den äldre ta en roll som t.ex. sjuk. På samma sätt påverkas de äldre positivt, om attityder till dem är positiva. När människor får känna att de blir hörda i samhället och bland sina nära, får de bättre självförtroende och upplever sig som kompetenta. (Berg 2007:195–198)

För att klargöra begreppet hemservice förklarar jag vad som står i Finlands lag och stadens bestämmelser.

Hemservice är: 1) hjälp i hemmet med arbete, personlig omvårdnad och stöd, vilken ges av hemvårdare eller hemhjälpare, och 2) stödservice, såsom måltids, klädvårds, bad, städ, transport- eller följeslagarservice och tjänster som främjar socialt umgänge. (Socialförordningen § 9)

Hemservice skall stöda den äldres engagemang i vardagliga aktivitet och uppmuntra klienten att röra på sig och hitta något meningsfullt att göra. De främsta orsakerna till varför de äldre får hemservice beror på fysiska orsaker och begränsad förmåga att sköta sig själv. Hur lång tid man är hos en klient varierar mellan kommuner men utgår från klientens funktionsförmåga. En del klienter har hemservice några gånger i veckan och en del har flera gånger per dag. (Stadskontoret 2012)

När jag använder begreppet äldre i detta examensarbete syftar jag på människor som är 75 år och äldre. Orsaken till just den åldern är att 75 åringar och äldre har rätt till bedömning av hjälpbehov i hemmet (Stadskontoret 2012).

2.1 Teoretisk referensram

Detta examensarbete har gjorts utifrån PEOP (person, environment, occupation, performance) modellen som är utarbetad av Christiansen & Baum (2005). Det centralaste i modellen är interaktionen mellan personen och omgivningen och hur den påverkar akti-

vitetsutförande och delaktigheten (Turpin & Iwama, 2011:90). Denna modell är lämplig med tanke på arbetets syfte och forskningsfrågor som handlar om de äldres viktiga aktiviteter och hur de har möjlighet att utföra dem, beroende på hinder och stöd som finns i varje individs liv.

PEOP modellen är en klientcentrerad modell och innehåller som sagt fyra områden. Översatt till svenska är områden; personen, omgivningen, aktiviteten och utförandet. (Christiansen & Baum 2005:244–248) Interaktionen mellan personen och omgivningen utgör grunden för en aktivitet, men också personen och omgivningen, var och en för sig, skapar grunden till vad man gör. Både personen och omgivningen stöder, möjliggör eller förhindrar aktivitet. (Turpin & Iwana 2011:90–91)

Genom att dela upp PEOP i tre nivåer kan man tydligt se hur den är uppbyggd. Det grundläggande är personen och omgivningen (nivå 1), som följs av aktivitet och utförande (nivå 2) med aktivitetsutförande och delaktighet på högsta läge (nivå 3) (se figur 1). (Turpin & Iwana 2011:91)



C. H. Christiansen, C. M. Baum, and J. Bass-Haugen (Eds.). (2005). Occupational therapy: Performance, participation, and well-being (3rd ed.). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Figur 1. PEOP modellen. (Christiansen & Baum 2005:246)

Först presenteras nivå 1, person och omgivning, som är grunden till allt det människor gör. Alla personer har egna styrkor och svagheter och har olika livserfarenheter. Det är

individuellt vad en person klarar av och man begränsas av fysiologiska, psykologiska, kognitiva, spirituella, och neurobeteendemässiga förmågor (Eklund 2010:54–55).

Fysiologiska faktorer är relaterade till personens hälsa och kondition. Dit hör förmågor såsom uthållighet, flexibilitet, rörelse och styrka vilka är viktiga för att kunna utföra aktiviteter.

Psykologiska faktorer handlar om personens karaktär (intressen, värderingar, och attityder), motivation och inre processer. Psykologiska faktorerna påverkar vad man gör, hur aktiviteterna uppfattas och hur de bidrar till självkänsla.

Kognitiva faktorer handlar om inlärning, kommunikation, rörelse och observation. Hit hör också uppfattningen av språk och förmågan att uttrycka sig, känna igen mönster, organisera uppgifter, ens tankegångar, uppmärksamhet och minne.

Spirituella faktorer innefattar meningsfullheten i en aktivitet. Man kan diskutera meningsfullhet utgående från en gemensam benämning och från en individuell, där gemensam handlar om påverkning från samhället och individuell syftar på individens perspektiv och erfarenheter.

Neurobeteendemässiga faktorer handlar om sensoriska och motoriska system, förmågan att tolka sinnesintryck och kontrollera rörelser. (Turpin & Iwama 2011:92–93)

I omgivningen, där man befinner sig, varierar tillgången till redskap som man behöver för att kunna göra en aktivitet. Omgivningen kan vara stödjande och möjliggörande, vilket betyder att det finns utrustning för ett aktivitetsutförande, eller så kan den vara hinderande, vilket i sin tur betyder att utrustning saknas för aktivitetsutförande. Omgivningen utsträcker sig allt från fysiska, sociala och naturliga miljöer till kultur och värderingar samt sociala och ekonomiska system i samhället. (Eklund 2010:54–55)

Till socialt stöd hör; praktiskt stöd (gripbar, instrument), information (vägledning, råd) och emotionellt stöd (hänsyn, känsla av tillhörighet). Sociala och ekonomiska system innefattar den metod som samhället är uppbyggt på genom att gynna för någon grupp och missgynna för en annan grupp. Kultur hänvisar till värderingar, övertygelser och beteenden som går vidare från generation till generation. Den byggda miljön och teknologi består av olika fysiska, sensoriska och formers egenskaper av utrymme som är byggt eller utvecklade av människor. (Turpin & Iwama 2011:91)

I nivå 2, där aktivitet och utförande presenteras, gör PEOP klara skillnader mellan aktivitet, utförande och aktivitetsutförande, (aktivitetsutförande presenteras i nivå 3) (Turpin & Iwama, 2011:91). Aktivitet handlar om vad människor vill ha eller behöver göra i deras dagliga liv. De aktiviteter vi utför dagligen kan man dela in i ADL (aktiviteter i det dagliga livet) arbete, fritid och vila. Vi fyller våra dagar med olika aktiviteter på olika tidpunkter beroende på våra behov och omgivningens tillgänglighet. (Eklund, 2010:54–55) Aktivitet beskriver vad som är gjort och hur, varför, var och när det är gjort. Utförandet är själva handlingen av aktiviteten och utgår från antingen individers kapacitet eller omgivningens stöd eller sedan en kombination av dem båda. (Turpin & Iwama 2011:91–92)

Nivå 3 handlar om höjdpunkten från de tidigare nivåerna som innefattar aktivitetsutförande och delaktighet. Aktivitetsutförande och delaktighet uppkommer där aktivitet och utförande överlappar varandra. När aktivitet och utförande är i interaktion med varandra så som aktivitetsutförande, beskriver det handlingen som är meningsfull för en individ. (Turpin & Iwama 2011:92–93)

Det är viktigt att de olika komponenterna är sammansvetsade och att det är en balans mellan dem. Om det finns för mycket aktivitet och omgivningen har för många intryck blir man överstimulerad och tvärtom att om omgivningen inte stöder till aktivitet och det finns för lite aktivitet blir man understimulerad. (Eklund 2010:142–145) Kärnpunkter för att få en känsla av sammanhang är att hitta uppgifter i livet som är meningsfulla och hanterbara och det i sin tur påverkar vår hälsa och välbefinnande. (Persson et al. 2001) PEOP visar på hälsa som en möjliggörare och inte ett resultat av något. Hälsa möjliggör delaktighet i det dagliga livet. När en människa har hälsa kan den delta i dagliga aktiviteter och öka livskvalitet. (Scaffa et al. 2010:39)

Den som utför en aktivitet kan uppleva värde och mening och därför kan man säga att den är självmotiverande. En aktivitet kan vara självmotiverande för att den tillfredsställer t.ex. behov av säkerhet, trygghet eller självkänslan. När en individ i en aktivitet uppnår ett mål som är personligt eller kulturellt räknas aktiviteten meningsfull. (Eklund 2010:77–78, 178)

2.2 Tidigare forskning

Databaserna (Chinal) EBSCO och Google scholar har använts för att söka artiklar. Sökord som har använts är elderly, older people, meaning, living at home, homeservice, activities of daily living, personal experiences och occupational therapy. Kriterier för artiklarna är att de är publicerade mellan 2003-2014. Jag har valt bort artiklar som handlar om någon specifik sjukdom och de som bött någon annanstans än hemma. Det som är gemensamt med artiklarna är att de handlar om äldres upplevelser av dagliga aktiviteter, vad som hindrar och vad som stöder deras liv att vara meningsfull. I detta kapitel presenteras resultaten av undersökningar utifrån tre teman; äldres viktiga aktiviteter, det som hindrar och det som stöder äldre till aktivitet.

Våra fysiska och mentala förmågor visar vad vi kan göra inte vad vi gör eller upplever i vårt liv. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007) Att vara oberoende är något som de äldre önskar och strävar efter. Då kan de bestämma själv när en aktivitet skall utföras och behöver inte ta i beaktande en annan persons tid och möjlighet till hjälp. (Tollén et al. 2008)

2.2.1 Forskning kring äldres viktiga aktiviteter

När man tar hand om de äldre och hjälper dem är det viktigt att fundera på hur deras vardag ser ut och vad de värderar. Det de gör under en dag beror på personens egna förmågor och omgivningsfaktorer som blir till ett mönster eller en rutin. Hemmet och dess närmiljö är en viktig grund för hälsan genom hela livet. Det är där som de äldre spenderar mest av sin tid och upplever välmående och delaktighet Äldre upplever att de är involverad i dagliga aktiviteter på två olika sätt, genom att man själv gör något eller att man är en aktiv åskådare. En undersökning visar att deltagarna betraktade sig själva som kompetent och att de var stolta för att de var involverad i dagliga aktiviteter. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007) Fritidsaktiviteter som är vanligt bland de äldre är bland annat att läsa, lösa korsord, lyssna på ljudböcker, titta på TV, prata i telefon, skriva brev och motionera. (Tollén et al. 2008) När de äldre tänker tillbaka på minnen och pratar om dem kan det ge mening i vardagen (Hägglom-Kronlöf et al. 2007) De som upplever att de har en god hälsa eller inte har problem med vardagliga aktiviteter har mera intressen än de som har sämre hälsa eller begränsad förmåga att delta i dagliga aktiviteter. (Hägglom-Kronlöf & Sonn. 2005) En person som har en sjukdom kan ändå känna sig ha en

bra hälsa ifall sjukdomen inte stör hennes dagliga aktiviteter. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007)

2.2.2 Forskning kring det som hindrar äldre till aktivitet

De äldre känner sig inkompetenta och begränsade på grund av personliga, omgivningsmässiga och sociala hinder. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007) Orsaker till att de inte engagerar sig beror på att en skada eller en sjukdom har påverkat deras fysiska tillstånd att de inte längre klarar av eller saknar energi att utföra en skild aktivitet. (Tollén et al. 2008) Det kan vara på grund av svaghet, trötthet, begränsad rörlighet, dålig balans, högt blodtryck, (Fagerström et al. 2008) (Hägglom-Kronlöf & Sonn 2005) motivationsbrist, tidsbrist, osäker över egna begränsningar, rädd att göra saker utanför hemmet, begränsad arena, förlust av partner/vän, begränsad ekonomi och att de tar hand om en annan människa. (Hägglom-Kronlöf & Sonn. 2005) En stor del av att de äldre känner sig hindrade är naturligt åldrande, att t.ex. synen och hörseln försämras. (Fagerström et al. 2008) (Hägglom-Kronlöf et al. 2007) När de äldre får sämre syn leder det t.ex. till att de inte kan sy och reparera kläder, en aktivitet som varit en rutin och ett intresse. Tröttheten tar sitt uttryck i att de inte orkar utföra aktiviteter som förut. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007) De äldre känner sig också hindrade på grund av att de inte får hjälp när de behöver. (Fagerström et al. 2008) Omgivningsfaktorer som påverkade att vara inkapabel orsakades av dåligt ljus, suddig text i tidningar eller tunga dörrar. Det hindrade de äldre från att vara aktiva och självständiga. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007) Under vintern kände de äldre sig mer eller mindre bunden till huset på grund av risken att falla på isen. (Fagerström et al. 2008, Tollén et al. 2008) Också andra fysiska hinder utomhus som t.ex. trappor, minskade deltagarnas möjlighet att träffa vänner och delta i klubb aktiviteter. De beskrev att sjukdom eller att någon nära dog minskade deras vilja och motivation att socialisera sig och göra saker. (Tollén et al. 2008) De äldre upplever att de inte har kontroll över sitt liv och har svårt att identifiera sig med hur livet är idag. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007) När de äldre inte engagerar sig beror det inte alltid på försämrade funktionsförmåga utan på människors attityder runtomkring. De äldres möjlighet att vara delaktiga i ADL (aktiviteter i det dagliga livet) aktiviteter kan försvåras när hemhjälp gör sysslorna enligt något visst mönster. (Zingmark & Bernsprång 2011)

2.2.3 Forskning kring det som stöder äldre till aktivitet

Det som de äldre upplever att stöder dem till att vara engagerade är en egen familj eller att vara medlem i något seniorcenter eller kyrkoevenemang. (Tollén et al. 2008) Hemhjälp är också ett viktigt stöd. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007) Hemhjälp stöder individer att vara så självständiga som möjligt. (Zingmark & Bernsprång 2011) Att vara aktiv och träffa människor ger känsla av nöje och tillhörighet. Det upplever de äldre att de får av att umgås med familjen eller träffa grupper av olika slag. När man utför en aktivitet som innehåller glädje och nöje så kan det hjälpa de äldre att glömma deras smärta och bekymmer. (Tollén et al. 2008) Vi skapar mening där vi befinner oss och det vi gör i olika aktiviteter hjälper oss att möta våra grundläggande behov, hantera kraven som ställs på oss och anpassa oss till livets förändringar. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007) De äldre vet att om de skulle vara mer alerta, engagera sig i olika aktiviteter och vara mer sociala skulle de känna mer livskvalitet men trots det tycker de det är svårt att ta initiativ. Äldre upplever att det är viktigt med relation till grannarna fastän de inte har så mycket kontakt med dem. Att göra små aktiviteter själv kan göra att dagen upplevs snabbare och man har det roligare. (Tollén et al. 2008) Ifall man inte har styrka att utföra dessa små aktiviteter så behöver man hjälp. Det finns ändå de som tycker det är okej att de behöver hjälp och det stör inte dem. (Hägglom-Kronlöf & Sonn 2005)

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med detta examensarbete är att kartlägga de äldres tankar om och erfarenheter av viktiga aktiviteter samt möjligheten att utföra dem.

Jag har valt att utgå från följande frågeställningar:

1. Vilka aktiviteter upplever de äldre som viktiga?
2. Vad förhindrar de äldre att delta i viktiga aktiviteter?
3. Vad stöder de äldre att delta i viktiga aktiviteter?

4 METOD

Undersökningen är en kvalitativ intervju. På detta sätt får man detaljerad information och personliga upplevelser. En kvalitativ metod är mera öppen och undersökaren försöker så lite som möjligt styra den information som kommer in. Det som undersökaren styr över är temat men det som samlas in är de undersökta egna åsikter och tolkningar. (Jacobsen 2007:48–49)

4.1 Urval och datainsamling

Undersökningen gjordes i samarbete med Hemservice i Jakobstad. Insamling av data skedde genom öppna intervjuer. Öppna intervjuer är lämpliga när man vill undersöka få människor och man är intresserad av vad människor säger och hur de tolkar ett visst tema (Jacobsen 2003:92–93). Hemservice kontaktades för anhållan om lov efter godkännande från Arcada (bilaga 1 och 2). Arbetsledaren på Hemservice fungerade som kontaktperson och kontaktade äldre som får hemservice och frågade dem om intresse att delta.

Kriterierna för att kunna delta i intervjun var att personerna skulle vara 75 år eller äldre, enligt lag har alla som fyllt 75 år rätt till bedömning av sitt behov av hemvård (Stadskontoret 2012). De skulle också vara svenskspråkiga för att kunna förstå varandra och inte ha svårigheter att kommunicera. Eftersom jag bandade in samtalen var det viktigt att deltagarna hade en tydlig röst och bra hörsel. Hur länge och hur ofta de hade haft hemservice påverkade inte, inte heller boendeform, om de bodde ensam eller med en annan, egnahemshus eller servicehus. Det var inte heller någon skillnad hur många kvinnor eller hur många män som deltog i undersökningen.

Jag valde att intervjua fem personer för att få tillräckligt många synvinklar. Om man har för få personer att intervjua är det svårt att hitta skillnader mellan de olika intervjuerna. Om man har för många personer får man snabbt för mycket information och det blir svårare att koncentrera sig på de enskildas åsikter. (Kvale 1997:97–98) Intervjufrågorna som jag använde i intervjuerna hade jag visat på förhand till tre olika personer i min bekantskapskrets, som alla var 80 år, för att få deras åsikter om frågorna. Jag intervjuade dem dock inte, och det skulle säkert ha varit en bra övning.

Deltagarna undertecknade ett skriftligt samtycke. Jag kontaktade deltagarna per telefon och bokade en tid för intervjun. Intervjuguiden (bilaga 6) som användes under intervjun var semistrukturerad och utarbetad från PEOP modellen. Frågorna inleddes med några meningar som användes i syfte att hjälpa de äldre att förstå frågorna lättare. Frågorna var tydliga med öppna svarsalternativ. Intervjuerna bandades in för att kunna koncentrera sig på situationen istället för att vara rädd att missa något av vad informanten säger och lättare kunna fånga upp citat. Undersökning har visat att miljön där intervjun genomförs påverkar innehållet i intervjun (Jacobsen 2007:97), så för att de skulle få vara så naturliga som möjligt genomfördes intervjuer hemma hos informanterna.

Jag hade reserverat en timme per intervju. Halvtimmes intervjuer är för korta för att man ska få fram relevant information. Ändå är det inte en obligatorisk sak, att intervjun tar längre än en halvtimme. Alla personer är inte lika pratsamma och då skall de inte behöva prata utöver deras önskemål. Intervjuerna skall heller inte räckta längre än en timme, för att förhindra att få för mycket information. (Jacobsen 2007:99)

4.2 Analys

Kvalitativa data kan analyseras på flera olika sätt, men det som återkommer i varje analysform är att man skiftar mellan att analysera de enskilda delarna och att analysera helheten av data. Analys av kvalitativ data börjas med att man bandar in intervjuer som man skriver ut i textform. (Jacobsen 2007:134–135)

Examenarbetets analysmetod är innehållsanalys, som innebär att man gör en analys av innehållet i det utskrivna materialet. När man genomför en innehållsanalys är det vanligt att man börjar med att strukturera bandningarna (om man har bandat in intervjuerna) och det sker oftast genom att transkribera materialet, vilket betyder att man skriver ut bandningarna i textform. En 1-timmesintervju resulterar i 20-25 sidor beroende på hur mycket kommunikation det har varit under tillfället. (Kvale 1997:155, 171) Efter intervjuerna hade jag 2 timmars inspelningar från fem olika tillfällen. De transkriberas till sammanlagt 62 A4 sidor. Intervjuerna blev kortare än jag hade beräknat och därför hade jag endast 2 timmars inspelningar.

Därefter söker man efter olika teman i texterna för att se på materialet gruppvis, detta kallas kategorisering. Kategoriseringens syften är att förenkla den omfattande data (som samlas från intervjuer) och jämföra texter mellan de olika intervjuerna. En intervjuguide (se min intervjuguide bilaga 6) kan man ha för att konkretisera, på det sättet att man delar upp guiden i teman för att hållas till ämnet. (Jacobsen 2007:139–142) Teman för intervjuguiden baserade jag på syfte och forskningsfrågor. Intervjufrågorna inleddes med meningar för att leda in deltagarna på rätt spår, meningarna utarbetades från den teoretiska referensramen. De teman som blev centralaste i intervjun var viktiga aktiviteter, hinder och stöd. Viktiga aktiviteter syftar till forskningsfrågan ”Vilka aktiviteter upplever de äldre som viktiga?”, hinder syftar till ”Vad förhindrar de äldre att delta i viktiga aktiviteter” och stöd syftar till ”Vad stöder de äldre att delta i viktiga aktiviteter?”

Nästa fas är att fylla kategorierna med citat och text från intervjuerna. (Jacobsen 2007:139–142) Nu tas upprepningar och oväsentligt material bort. För att veta vad som är väsentligt och oväsentligt går man tillbaka till syftet och teorin i undersökningen. (Kvale 1997: 171) De teman eller kategorier man nu har kan man ännu dela upp i underkategorier för att se vad den intervjuade betonar. Det sista steget i analysprocessen är att jämföra intervjuerna med varandra, söka efter skillnader och likheter och söka förklaringar till skillnader. (Jacobsen 2007:142–144)

Intervjuerna, i detta arbete, som ändrade namn till A, B, C, D och E, blev alla först behandlade enskilt genom att läsa igenom texterna enligt de olika temana (viktiga aktiviteter, hinder och stöd) och förtydliga med tre olika färger. ”Viktiga aktiviteter” markerades med gul, ”hinder” markerades med rött och ”stöd” markerades med grön. Därefter plockades de väsentliga citaten ut och blev placerade under rätt tema på ett skilt dokument. I detta skede hade jag tre dokument med de tre olika teman, på varje dokument samlades de fortfarande enskilt A, B, C, D och E. Jag skapade ännu underkategorier till teman hinder och stöd för att betona personliga faktorer och omgivningsfaktorer enligt Christiansen & Baum PEOP modell. Efter att jag organiserade alla intervjuer på detta sätt jämförde jag dem med varandra och sökte upp likheter och olikheter från de olika intervjuerna. Jag sammanställde alla intervjuer gemensamt i tre olika tabeller; en tabell för aktiviteterna, en tabell för stöden och en tabell för hindren. Sedan satte jag in mina resultat i PEOP modellen.

4.3 Etiska aspekter

I det här kapitlet kommer jag att reflektera kring undersökningens etiska frågor. Jag har beaktat de etiska aspekterna i forskningsprocessens sju steg som Kvale (1997) kategoriserar i tematisering, planering, intervjusituation, utskrift, analys, verifiering och rapportering.

Kvale (1997) skriver att syftet med en undersökning inte bara skall samla information utan också förbättra situationen för den som blir undersökt. I början av examenarbetsprocessen när syftet blev klart, ”äldres tankar och erfarenheter av viktiga aktiviteter, samt möjligheten att utföra dem”, funderade jag på samarbetspartner. Jag såg en möjlighet här att samarbeta med hemservice eftersom de besöker äldre dagligen och har möjlighet att påverka åtminstone lite av den äldres vardag. Planen genomgick etisk granskning vid Arcada. Efter att planen var godkänd skickades anhållan om lov till avdelningschef för öppna vården (bilaga 1), också stadens egen blankett med anhållan om lov att forska fylldes i (bilaga 2). Examensarbetet gavs i ett exemplar till Hemservice, de som jag anser att kan arbeta för mera meningsfullhet och delaktighet i de äldres vardag. Det betyder att deltagarna i min undersökning också får nytta av materialet, ifall hemservice beaktar det i deras arbete med de äldre. (Kvale 1997:105)

De som blir undersökta har rätt till informerat samtycke, vilket innebär att den som undersöks skall själv kunna bestämma om hon/han deltar. I sådant fall att den som undersöks inte själv kan bestämma får det inte finnas några negativa konsekvenser för deltagaren. Helst skall det vara så att deltagaren själv får nytta av undersökningen. Deltagaren skall få delta frivilligt på det sättet att man inte känner press från undersökaren. Deltagaren har fullständig information om vad det betyder att delta och vilka konsekvenser undersökningen har. Här handlar det också om att man ska förstå den information man har fått så att man förstår vad man är med i för undersökning. (Jacobsen 2007:21–23)

Efter att hemservice godkände min undersökningsplan skickades informationsbrev till kontaktpersonen på hemservice, de som skulle kontakta deltagarna (bilaga 4). De äldre som blev tillfrågad att delta och var intresserade fick information om undersökningens syfte och på vilket sätt den skulle genomföras (bilaga 3). De bekräftade deltagandet genom att skriva under ett informerat samtycke (bilaga 5). Det var helt frivilligt att delta

och deltagarna hade möjlighet att avbryta när som helst. De fick också information att de är anonyma och att inget de säger kommer att kunna kopplas till dem.

Själva intervjusituationen bör gå till så att deltagaren får information före intervjun om vad som kommer att hända och också efter intervjun en uppföljning och förtydligande av syftet om de så önskar. (Kvale 1997:120)

Jag började intervjusituationen med att fråga om deltagaren vet vad undersökningen går ut på. Jag berättade syftet med intervjun, hur länge vi har på oss och hur jag kommer att använda bandare. Efter bandningen bekräftade jag för deltagarna att de är anonyma och att inget som de sagt kommer att kunna kopplas till dem.

När man pratar om skydd av privatliv är det viktigt att komma ihåg att ett ämne kan för någon kännas naturligt, medan en annan uppfattar det som känsligt. Det blir en utmaning när man rör sig i personens privata områden, i hemmet, i familjen eller i deras vänskrets, att man inte går över gränserna till personens privatliv. Det krävs noggrannhet när man presenterar undersökningen att deltagarna skall kunna förbli anonyma och att de inte på något sätt kan igenkännas på resultat. Speciellt när man undersöker få människor är det viktigt att låta bli att skriva ut icke behövande uppgifter, bara för att det är av intresse för undersökaren. (Jacobsen 2007:24–25).

Inga namn- eller personuppgifter användes vilket hindrade att känna igen personer. De citat som användes i resultatet skrevs på ett sådant sätt att man inte skulle kunna ta reda på till exempel från vilken by deltagarna är (på grund av dialekt). Jag undvek också att skriva ut specifika exempel för att skydda personernas privatliv.

Korrekt presentation av data handlar om att återge resultatet på rätt sätt. När man använder citat är det lätt hänt att man plockar ut ett citat ur sitt sammanhang, då kan den få en helt annan betydelse. Man bör vara uppmärksam på att man inte förfalskar data och resultat för att få det att passa bättre in i ens undersökning. Det är ett krav i forskning att man skriver ut alla steg man har gjort i undersökningsprocessen, för att kritiskt kunna granska undersökningen sedan. (Jacobsen 2007:26–27)

I analysprocessen har jag beaktat användningen av citat och hur jag presenterar dem. De citat jag använt har använts på rätt sätt genom att hålla kvar betydelsen i citatet. De inspelade bandningarna förstördes efter att examensarbetet var färdigt. Det utskrivna materialet från bandningarna förvaras i Arcada till arbetet är godkänt och endast jag, skribenten, och handledaren kan nå dem.

Till forskaren hör att bestyrka den information som skall rapporteras i fråga om reliabilitet (resultatens innehåll) och validitet (undersöker det som är menat att undersöka). Själva rapporteringens etikfrågor handlar om vilka konsekvenser som rapporten kan få för både de intervjuade och för den grupp som de representerar. (Kvale 1997:105)

5 RESULTAT

I det här kapitlet presenteras resultaten från de fem intervjuerna som gjordes i denna undersökning. Resultaten presenteras utifrån de 5 intervjuer som gjordes i samarbete med Hemservice i Jakobstad. Rubrikerna är uppdelade enligt forskningsfrågorna; vilka aktiviteter som mina respondenter upplever som viktiga, vad de upplever att hindrar dem att delta i aktiviteterna samt vad de upplever att stöder dem att delta i aktiviteterna.

Delarna om hinder och stöd har underrubriker med personliga faktorer och omgivningsfaktorer för att tydliggöra var hindret är eller var stödet finns. För att tydliggöra ytterligare används tabeller (tabell 1 och 2). I tabellerna finns också underkategorier till personliga faktorer och omgivningsfaktorer. Siffrorna i parenteserna i alla tre tabeller står för antalet informanter som har nämnt aktiviteterna.

5.1 Viktiga aktiviteter för äldre

Informanternas vardag är uppbyggt av rutiner som är viktiga för dem. Hemmet är en plats som betyder mycket för informanterna och där spenderar de också mest av sin tid. Informanterna nämnde att de ville bestämma vad de gör och göra det de klarar av samt att de ville känna sig behövda och ha en uppgift. För någon betydde det mycket att ha egen tid på morgonen medan andra väntade på nästa händelse under dagen. De berättade hur en vanlig dag ser ut för dem och konstaterade att dagarna ofta är likadana från dag till dag. Vanliga dagsrutiner som kom upp i intervjuerna var att stiga upp ur sängen, koka gröt och kaffe, läsa tidningen, städa undan, tvätta sig, klä på sig, vila och vänta på

lunchen. En del gjorde maten själva och andra fick hem mat. *”Jag gör mat, för jag har alltid tyckt om att göra mat. Jag har någonting att göra då och så har jag en uppgift. Hellre än att sitta och vänta som många andra gör.”* Här upplevde informanten att det var själva matlagandet som var viktigt eftersom hon hade en uppgift då. Senare på dagen sysslade många med att motionera, handarbete, se på TV, läsa, prata i telefon, lösa korsord, städa och hålla snyggt i hemmet. Här är en informants beskrivning av en vanlig förmiddag: *”Så sätter jag på min morgongröt, efteråt dricker jag mitt morgonkaffe... Så tvättar jag tänderna och tvättar mig själv och ser till att jag har kläderna ordentligt på mig också. Så tar jag tidningen och ser efter några nyheter. Alltid då jag får ett korsord så löser jag det.”*

En informant upplevde också att man måste fara hemifrån för att göra aktiviteter. Ofta när man tänker på aktiviteter som är viktiga för en tänker man kanske att det sker utanför hemmet, men som informanterna också upplevde så finns det flera aktiviteter i vardagen där hemma som blir viktiga, för att det är ens rutiner men också intressen. Fyra informanter berättade om olika aktivitetssamlingar som de deltagit i och som betydde mycket för dem. Flera hade varit engagerade i föreningar och tre hade sjungit i kör. *”Jag har varit i sångkör och sjungit i 25 år.”* För flera var detta aktiviteter som var avslutade för flera år tillbaka medan andra regelbundet gick på någon samling. Det fanns också de som upplevde att det var ett tillfälligt avbrott och att de inte gjorde aktiviteten just nu. *”Tidigare gick jag till den där samlingen en gång i veckan. Blir jag lite starkare skall jag börja gå dit igen.”* På träffarna får de vara sociala och samtala med andra, både lyssna på vad andra har att berätta och dela med sig själv hur de har det. *”Ja, det är nog roligt att fara dit, då träffar man ju andra vänner och man har mycket gemensamt att fundera om.”*

Familjen betydde mycket för alla informanter. Barnen och barnbarnen hjälpte dem med att handla mat, tog dem med till olika träffar och kalas eller var också deras sällskap för en stund i hemmet. Två av informanterna hade också kontakt med grannarna och träffade dem ibland. En del pratade mest i telefonen med sina familjer och grannar medan andra besökte dem. De som inte träffade sina familjer så ofta påstod att det berodde på att man hade långt avstånd till varandra. Att de inte besökte sina grannar så ofta kan bero på själva platsen där man bor, vilka grannar man har och om man kommer bra överens med dem.

I intervjuerna kom det fram att många saker som informanterna hade intresse för var sådant som de tidigare har gjort men inte längre klarar av. De aktiviteter som informanterna saknade handlade om att göra mat och ta hand om sin familj, använda händerna till praktiska saker som handarbete och fiske samt tillbringa tid vid sommarstugan och havet. Många har varit vana med att ha folk omkring sig, haft en maka/make, familj och varit uppväxt med många syskon. Så informanterna saknade också sällskap. De flesta informanterna gillade att motionera och att vara ut i naturen och det var också sådant som de saknade. Hälften av de som gillade att motionera klarade inte längre av eller saknade ork för att motionera. Många gillade att läsa men hälften av dem klarade inte längre av eller hade svårigheter med att läsa. Andra aktiviteter som hade betydelse mycket för någon informant, som de inte längre hade möjlighet till var att köra bil och resa. Att köra bil hade varit en viktig aktivitet eftersom bilen var ett färdmedel och informanten upplevde sig fri att köra vart som helst. Att resa hade varit viktig eftersom det var av intresse och en stor del av deras livsstil. Endera genom arbete eller bara av intresse att se mera och lära känna andra kulturer. En aktivitet som har varit viktig, är fortfarande viktig fastän man inte själv kan utföra den som förut. *”Det finns ingen sport som jag inte skall höra på TV.”* Informanten upplevde att det var viktigt att följa med sport på TV, fastän han inte längre kunde sporta själv på samma sätt.

Till följande, i tabell 1, är aktiviteterna delade in i grupper som är tagna från bedömningsinstrumentet ASTA för att strukturera upp materialet (ASPA 2010). ASTA ämnesområden är: näringsförsörjning, personlig vård, hushållsarbete och utträttande av ärenden utanför hemmet och fritid. Den sistnämnda har delats upp i ”i hemmet” och ”utanför hemmet” och har ändrat namn till fritidsaktiviteter.

Tabell 1. Aktiviteter som görs eller har gjorts

<p>AKTIVITETER SOM ÄR VIKTIGA FÖR INFORMANTERNA, SOM GÖRS ELLER HAR GJORTS.</p>	<p>Fritidsaktiviteter i hemmet Handarbete (4) Se på TV (4) Läsa (3) Prata i telefon (3) Vila (2) Lösa korsord (2) Höra på radio (1)</p>	<p>Fritidsaktiviteter utanför hemmet Motionera (4) Gruppaktiviteter/evenemang (4) Sjunga i kör (3) Sommarstuga/naturen (3) Hälsa på grannar (2) Resa (2) Fiska (1) Köra bil (1)</p>
<p>Näringsförsörjning Koka gröt/välling (5) Göra mat/vänta på mat (5) Dricka kaffe (2)</p>	<p>Personlig vård Klä på sig (4) Tvätta sig (4)</p>	<p>Hushållsarbete Städa och hålla ordning i hemmet (4) Textilvård (1)</p>

5.2 Hindrande faktorer för att delta i viktiga aktiviteter

De äldre upplevde att de största orsakerna till att de inte klarade av eller att de hade svårigheter i att utföra viktiga aktiviteter berodde först och främst på personliga faktorer. Den egna hälsan, hur man mår och hur man kan röra sig påverkade otroligt mycket informanternas engagemang i viktiga aktiviteter. Att de då inte heller hade socialt stöd, såsom en medhjälpare, som kunde komma med dem till olika evenemang, gjorde att det blev ännu svårare för dem att delta i viktiga aktiviteter.

5.2.1 Personliga faktorer

Grundorsaken i personliga faktorer som hindrar informanterna till aktivitet är ofta en fysiologisk orsak, t.ex. en sjukdom eller skada som resulterar i att man inte klarar av aktiviteten eller inte orkar utföra den. Sjukdomar som nämndes var infarkt, artros, osteoporos och gikt. Det är svårt att särskilja mellan sjukdomar och det som händer naturligt i kroppen när man åldras. Man har större risk för att drabbas av sjukdom ju äldre man

blir och en informant upplevde att man är ofta sjuk, vilket leder till att man inte har ork att utföra aktiviteter. Följder efter sjukdomar för informanterna var dåligt hjärta, problem med magen, rörelsesvårigheter och värk i ben, höft och armar. Det resulterade i att informanterna inte hade lust att fara så långt. *"När man är dålig att gå så orkar man inte heller riktigt fara någonstans."* Andra orsaker till det som förhindrar informanterna var att de mår dåligt och känner sig svaga i kroppen. En av informanterna beskrev att biverkningar från medicinerna var ett stort hinder. Biverkningar påverkade dagen så att de inte kunde besluta att göra något en viss tid under dagen på grund av illamående. Skador som kom upp var jobbskador och olyckor som informanterna hade varit med om. Det var väldigt individuella skador och följderna från dem var nedsatt förmåga i de olika sinnen och nedsatt rörelseförmåga. Synproblemen var följder från en olycka eller en sjukdom och blev ett hinder i att kunna läsa. *"Nog är det den här synen min, jag har ju svårt med läsningen och sådant."* Någonting som har varit väldigt viktigt för en och som man inte längre klarar av, kan kännas väldigt deprimerande. En av informanterna beskrev känslan att *"Livet tog slut när jag blev utan bil."* Det var också en följd av nedsatt synförmåga.

När de känner att de inte längre klarar av samma aktiviteter som tidigare, kan de också sakna lust och mod att göra aktiviteterna. Fyra informanter nämnde sin ålder eller försiktighet som ett hinder. *"Inte vågar jag skida mera när jag är över 90 år."* När man blir äldre kan man bli försiktigare med att lägga sig i andras liv och speciellt när det gäller ens egna barn så vill man inte känna sig påträngande. En informant sade så här: *"Jag tycker inte att jag skall störa dem, kommer de så kommer de."*

5.2.2 Omgivningsfaktorer

Omgivningsfaktorer som påverkade informanterna var att de saknade medhjälpare, att väder och årstid påverkade samt att avståndet mellan aktiviteten och personen var för långt. Tre informanter kände sig ensamma och saknade sällskap eller medhjälpare. Fastän man har mycket telefonkontakt med familj och vänner kan man ändå känna sig ensam inom väggarna. Deras make/maka har gått bort och/eller deras vänner som lever blir bara färre. En informant upplevde att hon saknade en person som skulle ha stött henne. *"Först när jag blev dålig skulle jag nog ha klarat mig att gå på de här träffarna, men när man är ensam. Om jag hade haft någon att ta i armen och ta med mig, men jag"*

hade ingen. Min man var då redan borta och jag hade inga sådana bekanta kvar då som jag skulle ha kunnat lita på.”

De kunde ändå känna att de inte orkar bjuda någon hem till sig, inte heller klarar av att ställa till ett kalas eller liknande. *”Jag klarar inte av att ställa till ett kaffekalas, allting skall köras på rollatorn och allting faller och allting spills.”* De kunde tänka sig att bjuda sådana som vet hur de har det och som de inte behövde ställa så mycket på förhand.

De flesta informanter hade barn som bodde relativt nära och de var nära till hands när de behövde hjälp. En annan hade långa avstånd, och det var ett hinder för att kunna umgås med sina kära och få praktisk hjälp av dem. *”Jag har barn och barnbarn, men de bor så långt borta så det är inte så ofta som de kommer heller.”*

I intervjuerna kom det fram att informanterna kände sig bundna där hemma speciellt på vintern. Årstider och väder påverkade deras aktivitet utanför hemmet. En informant beskrev vädret som ett hinder: *”åskan på sommaren, jag blir så slut och det gör så ont i hjärtat.”*

Alla informanter bodde ensamma och flera av dem tänkte tillbaka på tiden tillsammans med sin make/maka och att de ägt sommarstuga och varit ute i naturen. Nu när informanterna bodde själva och inte hade krafter att sköta om sommarstugan blev de tvungna att sälja den så den inte skulle förfalla.

I tabell 2 kan man avläsa hindren som informanterna upplevde att störde deras möjlighet till att delta i viktiga aktiviteter.

Tabell 2. Det som förhindrar de äldre till viktiga aktiviteter

Det som förhindrar de äldre till viktiga aktiviteter		
Personliga faktorer som påverkar	fysiologiska	sjukdom; infarkt, artros, gikt (4)
		skada; jobbskada, olycka (4)
		dåligt hjärta, mage, ben, höft (4)
		mår dåligt, orkar inte, svag i kroppen (3)
		nedsatt rörelseförmåga i kroppen (2)
		nedsatt immunförvar; mycket sjuk (1)
	psykologiska	saknar mod (2)
		saknar lust (1)
		vill inte störa nära anhöriga (1)
	neurobeteendemässiga	Syn (2)
		Hörsel (1)
		Luktsinne (1)
		Smaksinne (1)
Omgivningsfaktorer som påverkar	socialt stöd	saknar en medhjälpare, ensam (3)
	fysiska miljön	långt avstånd (1)
	naturliga miljön	väder, årstid (4)

5.3 Stödande faktorer för att delta i viktiga aktiviteter

Informanterna upplevde att deras möjlighet till att kunna delta i viktiga aktiviteter berodde till största delen på omgivningsfaktorer, där socialt stöd betonades. I informanternas vardag innebar det att de hade hjälp av en medhjälpare, endera hemservice eller en familjemedlem. Genom det hade de möjlighet att ta sig utanför hemmet mera än om de skulle ha varit ensamma och fick samtidigt hjälp med vardagliga sysslor i hemmet. De hade också mycket nytta av hjälpmedel som rollatorer och kryckor. Med hjälp av hjälpmedel kunde de vara mera självständiga i vardagens aktiviteter, att gå inomhus och gå kortare sträckor utomhus.

5.3.1 Personliga faktorer

Fysiologiska orsaker, som betonades mycket i vad som hindrar informanterna, kom inte lika bra fram i det som stöder informanterna. Men i motsats till de hinder som informanterna upplevde på grund av hälsan, kan man konstatera att hälsan är ett viktigt stöd för informanterna att kunna delta i aktiviteter. Det att man orkar och klarar av aktiviteter var ett betydande stöd för en informant. *”Jag brukar tänka på morgonen att tack gode Gud, det är inte många 90 åringar som får stiga upp ur sängen och styra sig själv, så nog har jag bra på det sättet jag.”*

Fyra informanter upplevde att attityden och personligheten stöder mycket till att man engagerar sig i viktiga aktiviteter. När man t.ex. har en vilja att göra och är envis så klarar man sig bättre. När tiden går så vänjer man sig också vid situationen som man befinner sig i och man fodrar inte så mycket, man är rofylld och nöjd med situationen. *”Jag är inte sådär rolös, jag kan nog sitta och bara vara.”*

Två informanter upplevde att förmågor såsom att kommunicera och ha bra minne är viktiga styrkor för att vara självständiga. De kände att förmågorna kan försvinna när som helst i deras ålder och att de är tacksamma att de har det kvar fortfarande. En ansåg att hörseln var viktig för med hjälp av den kan man höra på radio och TV. När synen är sämre blir andra sinnen viktigare, i detta fall hörseln.

5.3.2 Omgivningsfaktorer

Alla fem informanter poängterade att de får socialt stöd genom sina familjer och hemservice. *”Pojkarna kommer och hjälper mig så att jag kan sätta båten i sjön och så att jag slipper ut på sjön.”* De kände att hemservice gav stöd till dem för att kunna tvätta sig, handla mat och ordna upp i hemmet. Grannarna var viktiga för två informanter. Andra hade inte så mycket kontakt med sina grannar. Grannarna stöder varandra i att vara mera sociala och i att ta hand om varandra. *”Jo vi har reda på grannarna. Om någon inte hör av sig på någon dag så undrar man vara de är och om de blivit sjuka, för en och annan ligger ju på sjukhus nu och då. Vi håller lite reda på varandra. Ja vi tar hand om varandra på det sättet.”*

Fyra informanter använde något slags hjälpmedel; rollatorer eller kryckor. En hade också användning av rullstol för längre sträckor. Med hjälp av rollatorer och kryckor kunde informanterna självständigt gå i lägenheten och också kortare sträckor utanför lägenheten t.ex. hälsa på grannar eller gå ut och gå. De flesta hade nära avstånd till aktiviteter utanför hemmet vilket underlättade mycket för dem att ha möjlighet att delta. Familjen gav dem mera möjlighet att röra på sig. Deras barn var nära till hands när de behövde något eller behövde fara någonstans. Tre informanter hade också användning av färdtjänst och taxi för att åka till närliggande aktiviteter.

Två informanter hade i sin fysiska miljö användning av sin balkong och använde den för att få frisk luft. En upplevde också att hissen i huset var ett viktigt stöd. Man hade användning av balkongen mest på sommaren och vid vackert väder, men blev det igen för hett på balkongen gick det inte heller att vara där. Med hissen som stöd kunde informanten hälsa på sina grannar. *”Jag klarar mig nog, jag har ju hissen utanför dörren, det är flera som har haft födelsedag i vinter så nog har jag varit ut ur lägenheten någon gång.”*

Här avslutas med ett exempel på betydelsen av en plogad väg för att kunna göra något som man upplever att är viktigt, skapar mening och förgyller livet. Det här är en informants upplevelse: *”Sparkandet gick väldigt bra då de hade upplogat, så det gick bra att sparka på isen.”* Här handlade det om att staden var stödet, genom att de hade plogat vägen.

I tabell 3 kan man avläsa vilka stöd som informanterna upplevde att gav dem möjlighet till att delta i viktiga aktiviteter.

Tabell 3. Det som stöder de äldre till viktiga aktiviteter

Det som stöder de äldre till viktiga aktiviteter		
Personliga faktorer som påverkar	fysiologiska	Ork (1)
	psykologiska	Rofylld (2)
		anpassningsförmåga (2)
		vilja att göra, envis (2)
	kognitiva	Minnesförmåga (2) förmåga att tala (1)
neurobeteendemässiga	Hörsel (1)	
Omgivningsfaktorer som påverkar	socialt stöd	familj, vänner, grannar (5)
		hemvård, taxi, färdtjänst (5)
		hjälpmedel; rollator, krycka (4)
	fysiska miljön	nära avstånd (3)
		balkong, hiss, (2)
Naturliga miljöer	väder, årstid (3)	

5.4 Sammanfattning av resultat

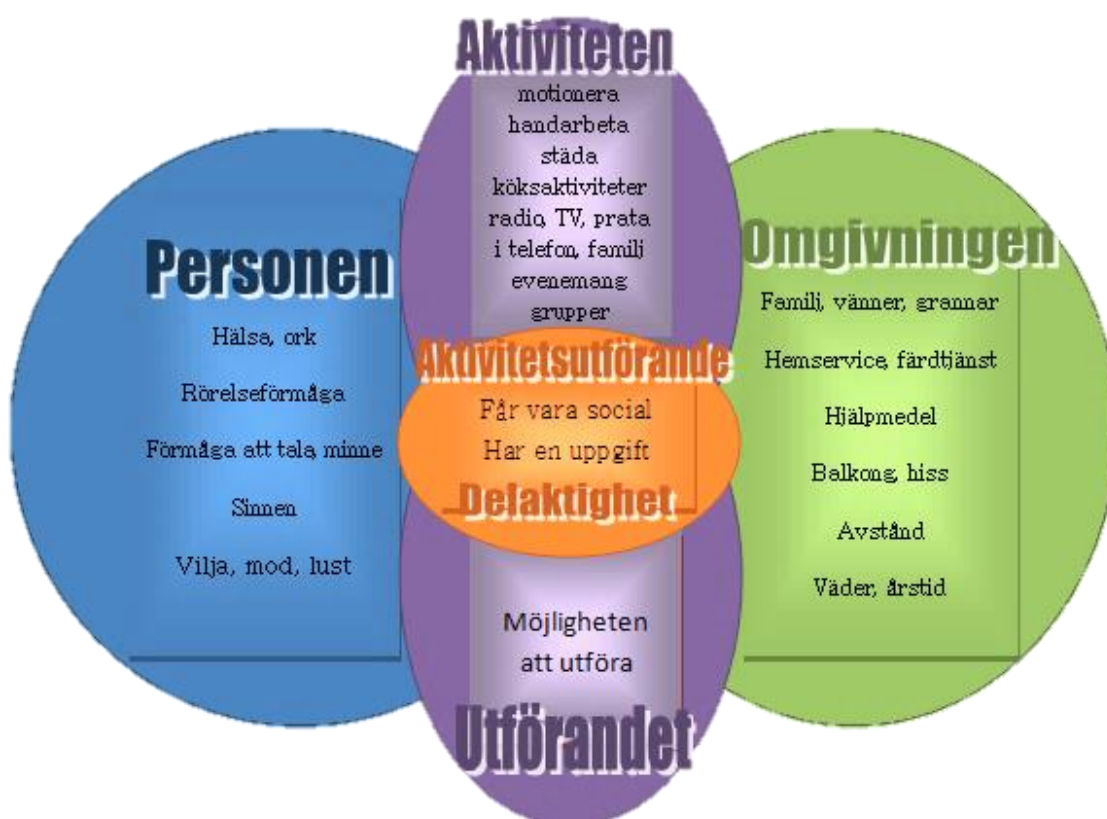
Många aktiviteter som upplevdes viktiga för informanterna kunde utföras i hemmet. I intervjuerna kom det fram att informanternas vardag bestod av rutiner som är viktiga för dem. De vill göra det de klarar av och känna sig behövd. De aktiviteter som betonades mest var att tvätta sig, klä på sig, koka gröt och kaffe, läsa tidningen, städa bort efter sig. Övriga aktiviteter under dagen som var viktiga för dem var handarbete, motionera, lösa korsord, läsa, se på TV och prata i telefon och hålla ordning i hemmet. Sådant som informanterna saknade var att känna att de har en uppgift i livet, deras make/maka och att vara ut i naturen, vara på sommarstugan, motionera, köra bil och resa.

De största hindren informanterna upplevde var att deras hälsa var dålig på grund av sjukdom eller skada. Det som informanterna begränsades av i hemmet var att de hade svårigheter med rörelsen i händerna och armarna, de hade svårt att gå eller svårt att se samt att de inte orkade göra något, att de kände sig svaga. Någon saknade också lust att göra något och att ta sig utanför hemmet. Informanterna kände sig ensamma i sin lägen-

het och de kände sig hindrade utanför hemmet av att de saknade en annan person eller färdtjänst.

Familjen betydde mycket för alla informanterna och de hade också stort stöd av dem. Med hjälp av dem kände de sig inte så bundna i hemmet. Informanterna hade också mycket stöd av hemservice, färdtjänst och taxi samt egna hjälpmedel såsom rollatorer och kryckor. Det att informanterna hade ork, en vilja att göra och anpassade sig till livets förändringar var ett stöd för dem till att utföra viktiga aktiviteter. Det som också påverkade positivt på informanternas aktivitetsutförande var att de hade nära avstånd till aktiviteterna och att det fanns såväl hiss som balkong.

I figur 2 kan man avläsa mitt resultat som jag har lagt in i PEOP modellen. När informanterna får delta i aktiviteterna som är viktiga för dem, med hjälp av personliga styrkor och stöd i omgivningen, får de vara sociala och känna att de har en uppgift.



Figur 2. Resultatet i PEOP (bearbetad från Christiansen & Baum 2005)

6 DISKUSSION

I det här kapitlet diskuteras resultatet, som jag jämför med tidigare forskning och kopplar ihop med den teoretiska referensramen.

6.1 Resultatdiskussion

I intervjustudierna framkom det att informanterna tillbringar mycket tid hemma och det är där de flesta aktiviteter utförs. Informanterna vill göra det de själva klarar av och vill ha en uppgift. Kronlöf-Hägglom et al. (2007) visar i sin undersökning att hemmet och dess närmiljö är en viktig grund för hälsan genom hela livet. Där spenderar de äldre mest av sin tid och upplever välmående och delaktighet. I undersökningen med Tollén et al. (2005) visar resultatet att äldre önskar och strävar efter att vara självständiga så att de kan bestämma själv när en aktivitet skall utföras och inte behöver vara beroende av en annan persons hjälp.

De viktiga aktiviteter som finns i informanternas vardag kan lätt jämföras med tidigare forskning. Likadana aktiviteter för informanterna och från forskning var att läsa, lösa korsord, titta på TV, prata i telefon och motionera. Alla aktiviteter som uppkom i min undersökning kunde man också hitta i Tollén et al. (2008) forskning som hade syfte att beskriva äldre personer med fysiska svårigheters upplevelser av det dagliga livet.

Resultatet visade, vilket också Christiansen & Baum anser, att personliga och omgivningsmässiga faktorer är grunden till aktivitetsutförande. Resultatet som Hägglom-Kronlöf & Sonn (2005) fick i en undersökning presenterades också utifrån personliga faktorer enligt personens kapacitet, motivation, tidsanvändning och säkerhet och omgivningsfaktorer enligt den fysiska omgivningen, sociala omständigheter och den ekonomiska situationen. De redovisade orsaker till varför deltagarna hade slutat med sina intressen under de senaste 5 åren. I min undersökning kan man se likheter med resultatet från den undersökningen där informanterna beskriver vilka hinder det finns i att utföra aktiviteten. Liknande hinder som gör det svårare att utföra aktiviteterna var bland annat att man kände sig svag, hade begränsad rörelseförmåga, synnedläggning, rädsla av att göra saker utanför hemmet och förlust av partner eller vän.

Många av aktiviteterna som informanterna nämnde att hör till deras vardag och intressen var sådana som de hade svårt med eller som de inte mera klarade av att utföra såsom att motionera, handarbete, köra bil och läsa. Alla informanterna kände att de ville gå på olika träffar för att umgås med andra och utbyta tankar med dem, men flera hade inte möjlighet på grund av att de saknade lust eller att de saknade en medhjälpare. Två av informanterna var regelbundet på aktivitetsevenemang utanför hemmet. När man är aktiv och träffar andra människor får man en känsla av nöje och tillhörighet (Tollén et al. 2008).

När omgivningen eller personen hindrar en att delta i en aktivitet behöver man sätta in olika stöd. Det informanterna själva har upplevt att stöder dem är hjälpmedel, medhjälpare och hälsa. Scaffa et al. (2010) skriver att vår hälsa och välbefinnande påverkas av om vi har möjlighet att utföra aktiviteter som är meningsfulla och som man känner att man klarar av. Därför är det viktigt att de har möjlighet att få det stöd de behöver för att kunna delta i aktiviteter som är viktiga för dem och som de känner att de kan hantera.

I intervjuerna gällande omgivningsfaktorerna upplevde informanterna att det fanns tillräckligt med aktiviteter (sociala och ekonomiska system). Problemet var således inte saknad av aktiviteter utan att de inte hade möjlighet att delta i dem. Kultur och värderingar påverkade på det sätt att det är vanligt bland äldre idag att t.ex. handarbete eftersom de har varit vana med att göra sådant hela livet. När följande generationer blir äldre ser vardagen säkert annorlunda ut.

Ju äldre man blir desto större risk har man att drabbas av skador och sjukdomar. När informanterna inte vågade göra en aktivitet kan man tänka att det handlade om att de var äldre människor och att man inte klarar så ofta av samma saker som tidigare. Leder och muskler blir stelare och muskelmassan minskar (Kristiansson 2013). Informanterna var alla över 90 år, vilket med stor sannolikhet påverkat resultatet jämfört med om informanterna skulle ha varit 15 år yngre.

6.2 Metoddiskussion

När jag bestämde ämnet för mitt examensarbete var det ganska självklart för mig att göra en kvalitativ intervju. Jag är en mera praktisk belagd person och såg fram emot att

intervjua de äldre. Nu i efterhand är jag glad att jag gjorde det, fastän jag under processen flera gånger har reflekterat om det skulle ha gått snabbare att göra en litteraturstudie och inte dragit ut så mycket på tiden. Jag funderade också flera gånger hur det skulle ha varit att göra examensarbetet tillsammans med en annan. Men jag tror ändå att det här var rätt för mig.

Fem informanter deltog i undersökningen och det är bra för att få tillräckligt med information. Jag kände mig ändå säker i ämnet eftersom det är under så lång tid som jag gjort mitt examensarbete. Jag tror att inledningsmeningarna till intervjufrågorna gav en mjukare start och att informanterna förstod mera vad det handlade om. Jag tror att jag skulle ha fått djupare funderingar av informanterna om jag hade haft med alla meningar som jag tänkt till först (teamet från skolan tyckte att de var för ingående och att svaren skulle ha serverats för dem). Jag kan nog hålla med till viss del på det sättet att jag inte kanske skulle ha fått helt de äldres tankar, men det kunde också ha varit positivt så att informanterna skulle ha tänkt mera djupgående.

Jag hade förberett mig på långa intervjuer och reserverat en timmes tid för varje informant. Tre intervjuer (endast inspelningen) tog 15 minuter, en intervju tog 30 minuter och den sista tog 45 minuter. Intervjun som var 45 minuter vill jag inte påstå var bättre än de som var 15 minuter. Orsaken till varför de tog så kort tid är att det kändes som att vi var färdiga och ingen hade något mer att säga. Följdfrågorna kom naturligt, men jag kunde ha ställt mera frågor. Skulle jag ha varit mera erfaren, kanske jag hade kunnat fånga upp fler saker och dyka djupare i dem. Jag ville ändå ha de äldres erfarenheter och tankar och ville inte styra dem för mycket. När jag skrev ut resultatet kunde jag ändå konstatera att jag fick mest information av de två längsta intervjuerna. Men samtidigt fick jag ändå använt tankar och erfarenheter från alla informanter, så att det blev variationer och flera människors synvinklar.

Det var utmanande att analysera intervjuerna eftersom det fanns så många olika papper som hörde till de olika informanterna. Men jag hade bra ordning på dem och läste igenom dem många gånger. Jag hade också användning av bandningar ännu efteråt, då jag var tvungen att kolla upp något som jag inte förstod av det utskrivna materialet.

Eftersom jag var intresserad av personers egna erfarenheter, vilket är förstahandskällor (Jacobsen 2007:160), så kan jag lita på att jag fått så nära sanningen som möjligt. Jag har försökt analysera så objektivt som möjligt men jag är medveten om att ens egna åsikter och erfarenheter påverkar till viss del.

7 AVSLUTNING

Jag upplever att denna undersökning lämnade lite på ytan och att den kunde ha gått mer in på djupet. Ändå kan jag konstatera att jag har fått svar på mina forskningsfrågor och mitt mål med undersökningen har uppnåtts; att kartlägga de äldres tankar och erfarenheter av viktiga aktiviteter samt möjligheten att utföra dem. Jag blev inte heller förvånad över resultatet, eftersom det stämde så bra överens med tidigare forskning och resultatet blev såsom jag trodde det skulle bli.

När man undersöker tabellerna i resultatkapitlet kan man konstatera att alla delar från PEOP modellens personliga faktorer och omgivningsfaktorer inte finns med. Detta beror på att vissa delar såsom spirituella faktorer inte kom så tydligt fram i intervjuerna. Jag tror att det beror på att vi lämnade på ytan och inte diskuterade så mycket varför aktiviteten var av intresse och varför ett visst hinder eller stöd fanns. Kognitiva faktorer kom upp i intervjuerna som stöd (förmåga att tala och minnesförmåga). Det ser jag bara som positivt, eftersom informanterna var tacksamma för de förmågor de hade, fastän de inte hade några svårigheter med just de förmågorna.

Jag tror att åldern påverkade hur aktiva de kände sig och hur de hade möjlighet att delta i aktiviteter. Jag tror ändå att de flesta aktiviteter skulle ha varit liknande, men kanske fokuserat mera på aktiviteter utanför hemmet? Hindren och stöd tror jag kunde ha sett annorlunda ut? T.ex. att de skulle ha gått in mer på djupet om personligheter och dylikt? Slutligen kan jag konstatera att de skillnader mellan olika aktiviteter som uppstått beror på att alla individer har olika erfarenheter och är intresserade av olika saker. Det som hindrar och stöder de äldre att delta i viktiga aktiviteter grundar sig på individens personlighet och situation (t.ex. sjukdom eller skada). Jag försökte så lite som möjligt styra informanterna och det kan påverka att de "glömde bort" någon aktivitet eller något hinder/stöd fastän det skulle ha varit betydande för dem.

Det skulle vara intressant att ta reda på mera om hur man som hemservicepersonal kan stöda de äldre till en mera delaktig vardag. Man kunde djupdyka i de äldres dagliga aktiviteter för att försöka förstå vad de värderar i aktiviteterna. I min undersökning tog vi fram vad de äldre tycker är viktigt, men inte varför det är viktigt.

Alla människor har en egen livsberättelse som är unik och viktig för en själv. Det är den som har format oss till den person vi är och med de styrkor och svagheter vi har. Våra egna tankar och erfarenheter av olika aktiviteter och situationer påverkar det vi strävar till i vår vardag. De aktiviteter som betyder mycket för oss, vill vi gärna ha möjlighet att vara delaktiga i på något sätt.

Vi skall ta vara på de gåvor vi har fått och använda dem i vårt arbete och i vår vardag med våra medmänniskor. Vi kan hjälpa varandra att övervinna de hinder som står i vägen genom att stöda och uppmuntra att försöka.

Jag önskar att informanterna som deltog i undersökningen, och alla som hör till deras grupp, får känna av de positiva konsekvenserna av hemservicens insikt i äldres tankar om vad som är viktiga aktiviteter för dem. Jag önskar att det skulle resultera i att så många som möjligt skulle få känna sin dag meningsfull, och att så många som möjligt skulle ha en känsla av sammanhang, så att hälsan och välbefinnandet skulle göra det möjligt att njuta av att man nått ”ålderns berg” - och som bonus kunna njuta av utsikten.

KÄLLOR

- ASPA, 2010. Användarhandbok - bedömning av aktiviteter i hemmet. Tillgänglig:
http://www.aspasaatio.fi/sites/default/files/ASTA_Manual_2_2010.pdf
Hämtad: 15.4.2014
- Berg, Stig. 2007, *Åldrandet. Individ, familj, samhälle*, Liber AB, 215 s.
- Christiansen, Charles H & Baum, Carolyn M. 2005, *Occupational Therapy, Performance, Participation, and Well-Being*, Slack, 653 s.
- Eklund, Mona; Gunnarsson, Birgitta & Leufstadius, Christel. 2010, *Aktivitet & Relation; Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*, Studentlitteratur, 275 s.
- Fagerstöm, Cecilia; Persson, Helen; Holst, Göran & Hallberg, Ingalill R. 2008, Determinants of feeling hindered by health problems in daily living at 60 years and above, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 22: 410-421.
- Folkhälsan. *Äldre och ensamhet*, Tillgänglig:
<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Seniorer/Aldre-och-ensamhet/> Hämtad: 3.4.2014
- Hägglom-Kronlöf, Greta; Hultberg, John; Eriksson Bo G. & Sonn, Ulla. 2007, Experiences of daily occupations at 99 years of age, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14: 192-200.
- Hägglom- Kronlöf, Greta & Sonn, Ulla. 2005, Interests that occupy 86-year-old persons living at home: Associations with functional ability, self-rated health and sociodemographic characteristics, *Australian Occupational Therapy Journal*, 53: 196-204.

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

Kristiansson, Nille. 2013, *Så åldras kroppen*, Vårdguiden 1177, Tillgänglig: <http://www.1177.se/Tema/Senior/Att-bli-aldre/Sa-aldras-kroppen/> Hämtad: 2.4.2014

Kvale, Steinar. 1997, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Studentlitteratur, 306 s.

Scaffa, Marjorie E; Reitz S, Maggie & Pizzi, Michael A. 2010, *Occupational Therapy, in the Promotion of Health and Wellness*, Davis Company, 566 s.

Socialvårdsförordning 29.6.1983/607,
Tillgänglig: Finlex
<http://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1983/19830607?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=socialv%C3%A5rdsf%C3%B6rordning> Hämtad: 23.3.2014

Stadskontoret, 2012, *En adress för medborgartjänster*.
Tillgänglig: Suomi
http://www.suomi.fi/suomifi/svenska/de_aldre/mitt_boende/hemmaboende/index.html?print=true&recursive=true Hämtad 29.11.2012

Thorslund, Mats & Wånell, Sven-Erik. 2006, *Åldrandet och äldreomsorgen*, Studentlitteratur, 223 s.

Tollén, Anita; Fredriksson, Carin & Kamwendo, Kitty. 2008, Elderly people with disabilities in Sweden: their experiences of everyday life, *Occupational Therapy International*, 15 (3): 133-149.

Turpin, Merrill & Iwama, Michael K. 2011, *Using Occupational Therapy Models in Practice; A field guide*, Churchill Livingstone Elsevier, 195 s.

Zingmark, Magnus & Bernspång, Birgitta. 2011, Meeting the needs of elderly with bathing disability, *Australian Occupational Therapy Journal*, 58: 164-171.

Bilaga 1

Adina Snellman

ANHÅLLAN OM FORSKNINGSLOV

Romgatan 5 B 105

00560 Helsingfors

Avdelningschef/Pirkko Härkänen

Staden Jakobstad

Social- och hälsovårdsverket

Köpmansgatan 8

68600 Jakobstad

Härmed anhåller jag om forskningslov för att genomföra en undersökning på hemservice, Social- och hälsovårdsverket i Jakobstad. Syftet med studien är att kartlägga de äldres tankar och erfarenheter av viktiga aktiviteter samt möjligheter att delta i dem. Informationen kan utnyttjas på hemservice.

Datainsamlingen till arbetet görs genom intervjuer med 5 informanter och intervjuerna sker dagtid i deltagarnas hem. Det är frivilligt att delta och deltagarna kan avbryta när helst de vill. Intervjuerna bandas in för att sedan transkriberas. Efter transkriberingen förstörs banden och det utskrivna materialet förvaras i två år i Arcada. Endast jag, Adina Snellman, och min handledare, Heidi Peri, har tillgång till materialet. Bandningarna förstörs efter användning. Alla tankar och upplevelser som berättas av de äldre förblir anonymt. Citat kommer att användas men de kan inte på något sätt kopplas till enskild person. Arbetet kommer att publiceras på Theseus – publikationsarkivet för yrkeshögskolornas examensarbeten när det godkänts från skolan.

Jag godkänner att undersökningen genomförs på Hemservice i Jakobstad:

JA ____

NEJ ____

Datum

Underskrift

Namnförtydligande

Tack på förhand!

Vid frågor kontakta:

Studerande:

Adina Snellman

0503370044

adina.snellman@arcada.fi

Handledare:

Heidi Peri, lärare i ergoterapi

0405126139

heidi.peri@arcada.fi

Bilaga 2



Social- och hälsovårdsverket
Sosiaali- ja terveysvirasto

Ansökan om tillstånd för lärdomsprov

/ 20

Enhet	
Avdelning, poliklinik, distriktsmottagning	Hemservice i Jakobstad
Studerande	
Namn	Adina Snellman
Adress	Rongatan 5 B 105, 00560 Helsingfors
Telefon	0503370044
Utbildning	
Läroanstalt	Yrkeshögskolan Arcada
Utbildning	Ergoterapi
Handledare	Heidi Peri
Ansvarsperson vid social- och hälsovårdsverket	
Namn	Pirkko Härkänen
Undersökning/forskning	
Namn	Äldres tankar kring viktiga aktiviteter
Syfte	Kartlägga äldres tankar och erfarenheter av viktiga aktiviteter, möjlighet att utföra dem
Målgruppens storlek	5 informanter
Metod för insamling av uppgifter	Kvalitativ intervju av 5 personer. intervjuerna sker dagtid i deltagarnas hem och pågår ca en timme. Inbandning av samtal. Deltagarna är anonyma
Analysmetod	innehållsanalys
Tidpunkt för insamling av uppgifter	februari/mars 2014
Undersökningen beräknas vara slutförd	April 2014
Tillstånd för forskningsuppgift/undersökning	
Beviljas enligt anhållan <input type="checkbox"/>	Ansökan förkastas <input type="checkbox"/>
Beviljas med följande korrigeringar <input type="checkbox"/>	
Underskrift	
Ort och datum	
Överskötare	

21.5.2010 E:\Kvalitetshandbok\Administration\Blanketter\Social- och hälsovård\2010\Ansökan om tillstånd för lärdomsprov.odt

Bilaga 3

Bästa deltagare,

Mitt namn är Adina Snellman och jag är ergoterapistuderande vid Yrkesskolan Arcada. Jag har sommarjobbat på Hemservice i Jakobstad och tycker det är intressant att höra på historier som berättas av äldre. Nu håller jag på med mitt examensarbete och beräknar bli klar i vår 2014. Syftet med arbetet är att kartlägga äldres tankar och erfarenheter av viktiga aktiviteter samt möjligheter att kunna utföra dem. Undersökningen görs i samarbete med Hemservice i Jakobstad.

Jag vore tacksam om Ni ville delta i min intervju. Intervjun sker dagtid i ert hem och pågår i ca 1 timme. Intervjuerna kräver inga förberedelser av Er. Med Er tillåtelse bandas Intervjuerna in för att lättare kunna använda resultaten i undersökningen. Undersökningen medför inga negativa konsekvenser för Er. Ert deltagande hjälper mig att hämta fram viktig information om vilka Era viktiga aktiviteter är och hur Ni kan utföra dem.

Ert deltagande är frivilligt och ni har rätt att avbryta när som helst. Inga namn eller personuppgifter används i undersökningen. I det slutgiltiga arbetet kommer jag att använda citat från intervjuerna som jag har gjort. Citaten kan inte på något sätt kopplas till enskild person, dvs. i det slutliga arbetet kan det ni sagt under intervjun inte kopplas till Er. Alla bandningar förstörs efter användning. De utskrivna intervjuerna kommer att förvaras i Arcada i två år. Endast jag Adina Snellman och min handledare Heidi Peri har tillgång till materialet. Arbetet kommer att publiceras på Theseus – publikationsarkivet för yrkeshögskolornas examensarbeten när det godkänts från skolan.

Tack på förhand!

Vid frågor kontakta:

Studerande:

Adina Snellman

0503370044

adina.snellman@arcada.fi

Handledare:

Heidi Peri, lärare i ergoterapi

0405126139

heidi.peri@arcada.fi

Bilaga 4

Adina Snellman

BREV TILL KONTAKTPERSON

Romgatan 5 B 105

00560 Helsingfors

Arbetsledare på Hemservice

Köpmansgatan 8

68600 Jakobstad

Mitt namn är Adina Snellman och jag är ergoterapistuderande vid Yrkesskolan Arcada. Nu håller jag på med mitt examensarbete och beräknar bli klar i vår 2014. Syftet med undersökningen är att kartlägga de äldres tankar och erfarenheter av viktiga aktiviteter samt möjligheter att utföra dem.

Informanterna väljs ut av Hemservice i Jakobstad. Jag har alltid beundrat äldre människor, eftersom de har så mycket livserfarenhet. Mitt intresse för äldre har blivit större de senaste åren då jag sommarjobbade på Hemservice i Jakobstad. Rubriken för arbetet är ”*Äldres tankar kring viktiga aktiviteter*”. Datainsamlingen till Examensarbetet förverkligar jag genom intervjuer och jag vore tacksam att intervjua era klienter. Jag vill be Er att fungera som förmedlare mellan mig och frivilliga klienter som får hemservice hos Er, om de vill delta i undersökningen. Jag behöver 5 personer till intervjuerna. Jag kommer att kontakta de frivilliga via telefon och komma överens om en passlig tid för intervju.

Jag är intresserad av att intervjua 75 år och äldre för att de som fyllt 75 år har rätt till bedömning av hjälpbehov i hemmet. Eftersom insamlingsmetoden är intervju och jag önskar jag att klienterna är svenskspråkiga och inte har svårigheter att kommunicera.

Intervjuerna sker dagtid i deltagarnas hem och pågår ca 1 timme. Deltagare har rätt att avbryta när som helst. De äldre behöver inte förbereda sig för att delta. Intervjuerna bandas in för att sedan transkriberas. Efter transkriberingen förstörs banden och det utskrivna materialet förvaras i två år i Arcada. Endast jag, Adina Snellman, och min handledare, Heidi Peri, har tillgång till materialet. Citat kommer att användas i det slutgiltiga arbetet men inga namn eller personuppgifter kommer att nämnas. Arbetet kommer att publiceras på Theseus – publikationsarkivet för yrkeshögskolornas examensarbeten när det godkänts från skolan.

Tack på förhand!

Vid frågor kontakta:

Studerande:

Adina Snellman

0503370044

adina.snellman@arcada.fi

Handledare:

Heidi Peri, lärare i ergoterapi

0405126139

heidi.peri@arcada.fi

Bilaga 5

INFORMERAT SAMTYCKE

Jag väljer att delta i undersökningen som ergoterapistuderande Adina Snellman genomför med lov av Hemservice. Jag har blivit informerad om att syftet med studien är att kartlägga de äldres tankar och upplevelser av viktiga aktiviteter samt möjligheter att utföra dem.

Jag är medveten om att det är frivilligt och att jag har rätt att avbryta när som helst. Jag vet att intervjuerna bandas in och det inbandade materialet förstörs efter användning. Jag har också fått information om att utskrifterna förvaras i Arcada i två år och endast Adina och hennes handledare har tillgång till materialet. Jag förstår att mitt namn och mina personuppgifter inte på något sätt kommer att användas i arbetet. Jag är medveten om att i det slutgiltiga arbetet kommer att finnas citat men jag förstår att det som jag under intervjutillfället har sagt kan inte härledas till mig. Jag är också medveten om att examensarbetet publiceras på Theseus – publikationsarkivet för yrkeshögskolornas examensarbeten när det godkänts från skolan.

Härmed godkänner jag mitt deltagande i intervjun

Ort och datum

Namn

Telefonnummer

Vid frågor kontakta:

Studera:

Handledare:

Adina Snellman

Heidi Peri, lärare i ergoterapi

0503370044

0405126139

adina.snellman@arcada.fi

heidi.peri@arcada.fi

Bilaga 6

INSTRUMENT FÖR DATAINSAMLING

Forskningsfrågorna är skrivna här på intervjuguiden för att dela in intervjuguiden i tre delar, men de kommer inte att läsas upp. Däremot inleds intervjufrågorna med några meningar för att hjälpa deltagarna att förstå innebörden i frågorna. Tanken är att alla deltagare får samma ”information” före själva frågorna. Meningarna är utarbetad från PEOP:s komponenter; person, omgivning, aktivitet och utförande.

INTERVJUGUIDE

Vilka aktiviteter upplever de äldre som viktiga?

I vardagen gör man många aktiviteter, allt från att stiga upp ur sängen, borsta tänderna, till att höra på radio och lösa korsord. En del aktiviteter betyder mer för oss och andra aktiviteter gör man mera av rutin. Det varierar väldigt mycket från person till person vilka aktiviteter som betyder mycket för en.

1. Beskriv hur en vanlig dag ser ut för er?
2. Vad tycker ni om att göra?
3. vad saknar ni att göra? något som ni kanske har gjort tidigare och som ni inte längre har möjlighet till? Eller något som ni gärna skulle vilja pröva på?

Vad stöder de äldre att delta i viktiga aktiviteter?

Det är roligt när man har möjlighet att göra det man tycker om. För att kunna göra aktiviteterna har man stöd på olika sätt. Hur man kan förflytta sig från ett ställe till ett annat, ens personlighet, hälsan, hjälp av människor påverkar möjligheten

1. Känner ni att ni har möjlighet att göra det ni vill?
2. Vad stöder er till att göra det ni vill?

Vad förhindrar de äldre att delta i viktiga aktiviteter?

Det finns många olika orsaker till varför man inte gör det man egentligen skulle vilja göra. Avstånden kan vara långa, aktiviteten är utmanande eller ens fysiska eller psykiska hälsa förhindrar eller man har brist av medhjälpare.

1. Känner ni er hindrad på något sätt att göra det ni vill?
2. Vad är det som hindrar er?