

Gott åldrande och aktiviteter

Ett funktionellt arbete om hur aktiviteter stöder det goda åldrandet

Wilma Häggström

Denise Laiho

Susanna Nyberg

Emilia Purontaus

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildning till Socionom, Åbo

Åbo 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Wilma Häggström, Denise Laiho, Susanna Nyberg & Emilia Purontaus

Utbildning och ort: Socionom, Åbo

Titel: Gott åldrande och aktiviteter – Ett funktionellt arbete om hur aktiviteter stöder det goda åldrandet

Datum: 3.5.2023

Sidantal: 35

Bilagor: 5

Abstrakt

Det här examensarbetet är ett funktionellt arbete och lägger fokus på gott åldrande genom aktiviteter för äldre på serviceboenden. Arbetet fokuserar kring de äldres sociala, fysiska, och psykiska funktionsförmåga samt personcentrering i samband med aktiviteter. Diskussion kring begreppet "gott åldrande" är även inkluderat. Syftet med det här arbetet var att utforma ett verktyg som hjälper personal på serviceboenden att stöda det goda åldrandet hos äldre genom aktiviteter. Frågeställningarna i arbetet var: Hur stöder man ett gott åldrande genom aktiviteter? och hur kan man på ett konkret sätt aktivera äldre på ett serviceboende med hjälp av aktiviteter?

Arbetet är uppbyggt på relevant forskning och annan relevant litteratur som gjorts genom en litteratursökning. Arbetet innehåller även en teoretisk referensram som är genomgående i arbetet. I den teoretiska referensramen inkluderas aktivitetsteorin, kontinuitetsteorin samt människosynen. Utöver litteratursökningen är även intervjuer gjorda för slutprodukten. Intervjuerna gjordes på tre olika serviceboenden och intervjuavaren var grunden till och styrde innehållet i slutprodukten.

Slutprodukten är i form av en broschyr och innehåller förslag på olika aktiviteter som personalen kan utföra med äldre på serviceboenden. Genom intervjuavaren fick skribenterna inblick om vilka aktiviteter som utförs redan på olika serviceboenden och önskemål på aktiviteter som skulle inkluderas i broschyren. Respondenterna önskade sig aktiviteter såsom sportaktiviteter, musikaliska aktiviteter samt fysiska aktiviteter som går att utföra med material som finns på serviceboende och inte kräver mycket tid.

Språk: svenska

Nyckelord: gott åldrande, funktionsförmåga, aktiviteter, äldre

BACHELOR'S THESIS

Authors: Wilma Häggström, Denise Laiho, Susanna Nyberg & Emilia Purontaus

Degree Programme in Social Services, Turku

Title: Successful Aging and Activities – a Functional project on how Activities Supports Successful Aging / Gott åldrande och aktiviteter – Ett funktionellt arbete om hur aktiviteter stöder det goda åldrandet

Date: 3.5.2023

Number of pages: 35

Appendices: 5

Abstract

This Bachelor's Thesis is part of a program for maintaining elderly's resources. The Thesis is a functional project with the purpose of creating an instrument, for the personnel at service homes, which helps support the successful aging through activities. The authors of this Thesis chose to interview personnel at three different service homes to get a better understanding of what kind of activities that are frequently done and wishes for activities to include in the final product.

To get a better understanding of why elderly people benefit from activities the Thesis will include how the mental, physical and social functional capacity affect people when they age. It will also include a discussion on what successful aging means since it is a very broad subject. The literature used in this Thesis is relevant and up to date. The two theories used are the activity theory and the continuity theory. The theoretical reference frame will also include the view of humanity to remind the reader that the elderly are humans too and not only cases.

The two research questions are: How to endorse successful aging through activities? and how to in a concrete way activate elderly with activities?

The final product of the Thesis is a brochure that contain suggestions of different activities for the elderly. The authors decided to include sport activities, musical activities and physical activities. Two criteria were that the activities should be easy to perform and not require much material and time.

Language: Swedish

Key words: successful aging, functional capacity, activities, elder

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Det goda åldrandet.....	2
4	Teoretisk referensram	4
4.1	Aktivitetsteorin	4
4.2	Kontinuitetsteorin.....	4
4.3	Människosynen	5
5	Litteratursökning	6
6	Aktivera äldre genom aktiviteter.....	7
6.1	Personcentrering	8
6.2	Beaktande av de äldres intressen	9
6.3	Aktiviteter på serviceboende.....	10
6.4	Anpassade aktiviteter	11
7	Den äldres funktionsförmåga	11
7.1	Fysisk funktionsförmåga	12
7.2	Psykisk funktionsförmåga	13
7.3	Social funktionsförmåga	14
7.4	Varierande funktionsförmåga.....	15
8	Arbetsprocessen för funktionella arbetet	16
8.1	Bearbetning av bakgrundsmaterial	17
8.2	Broschydesign.....	18
8.3	Broschyrinehåll	20
8.4	Sportaktiviteter	21
8.4.1	Golf	22
8.4.2	Bowling	22
8.4.3	Lufthockey	22
8.5	Bingo	23
8.5.1	Musikbingo	23
8.5.2	Naturbingo.....	24
8.6	Musik.....	24
8.7	Gymnastik	25
9	Broschyren.....	26
10	Etik och tillförlitlighet	28
11	Diskussion	30
	Källförteckningar	33

Figurer

Figur 1. Sida 1 av broschyrmallen.....	19
Figur 2. Sida 2 av broschyrmallen.....	19
Figur 3. Sida 1 av broschyren.....	27
Figur 4. Sida 2 av broschyren.....	27
Figur 5. Vikning av en trebladig broschyr.	28

Bilagor

Bilaga 1	Artikelsökning
Bilaga 2	Informationsmejl till serviceboende
Bilaga 3	Intervjufrågor
Bilaga 4	Förfrågan om medverkande i intervju
Bilaga 5	Broschyren

1 Inledning

Detta examensarbete ingår i projektet Resursstarka äldre. Målet med projektet resursstarka äldre är att stödja välmående och funktionsförmåga för äldre genom aktiviteter. Detta examensarbete är ett funktionellt arbete och slutprodukten är ett verktyg i form av en broschyr för personalen på serviceboende. Verktøget utvecklas för att underlätta personalens arbete då de planerar aktiviteter för de äldre och på så vis stöda de äldres goda åldrande.

Med hjälp av tidigare forskning får skribenterna en förståelse varför aktiviteter är bra för de äldres goda åldrande. Forskning gjord av Derhun m.fl. (2021) påpekar att genom aktivering har de äldre en bättre möjlighet till ett gott åldrande, ideal hälsa, trygghet och delaktighet. Enligt Institutet för hälsa och välfärd ska aktivering stöda det goda åldrandet och funktionsförmågan hos äldre i livets olika situationer (Institutet för hälsa och välfärd, 2023). I detta arbete har skribenterna valt att fokusera på att aktivera, det vill säga att sysselsätta, äldre med hjälp av olika planerade aktiviteter.

I examensarbetet har skribenterna valt att inkludera hur psykiska, fysiska och sociala funktionsförmågan påverkar personer då de blir äldre. Dessa delar lyfts fram eftersom de som bor på serviceboende ofta har olika styrkor och svagheter då det kommer till den varierande funktionsförmågan. Fakta om den varierande funktionsförmågan stöder i detta fall utvecklingen av slutprodukten, så att aktiviteter som ingår i broschyren kan vara till nytta för så många som möjligt. Broschyren stöder personalens arbete på ett serviceboende och innehåller aktiviteter som stöder äldres funktionsförmåga.

Förutom litteratur kommer broschyren sammanställas ur en kartläggning från intervjuer på serviceboende. Intervjuerna utförs på tre olika serviceboenden för att ta reda på vilka aktiviteter som redan utförs och vilka aktiviteter som personalen önskar få mera information om. Intervjufrågorna (bilaga 3) är utformade så att svaren ska hjälpa skribenterna forma broschyren så att den är relevant och aktuell. Intervjusvaren är sammanfattade och tar upp det mest väsentliga som bidrar till vilka aktiviteter som kommer inkluderas i broschyren. Framöver kommer personalen i intervjuerna nämnas som respondenter på serviceboende A, serviceboende B och serviceboende C för att säkra anonymitet.

I detta arbete innebär äldre de personer som har tillräckligt hög ålder för att vara berättigade till ålderspension. Definitionen är tagen från Lagen om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om sociala- och hälsovårdstjänster för äldre (980/2012) kapitel 1, 3§. Begreppet serviceboende grundar sig på definitionen i Socialvårdslagen (1301/2014) kapitel 3, 21c§, där serviceboende innebär en vårdenhet och andra boendeenheter med heldygnsomsorg.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med vårt arbete är att utforma ett verktyg som hjälper personal på serviceboende att stöda det goda åldrandet hos äldre genom aktiviteter. Skribenterna har valt att forma en broschyr så att förslag om olika aktiviteter finns samlat på ett ställe och är lättillgängligt för personalen på serviceboendet. Syftet är formulerat utifrån skribenternas egen erfarenhet av arbete på serviceboenden och målet med projektet Resursstarka äldre. Skribenternas egen erfarenhet av aktiviteter på serviceboenden är att det förekommer samma aktiviteter regelbundet utan vidare eftertanke. Detta utgör orsaken till valet av att utveckla en broschyr med annorlunda aktiviteter.

Frågeställningar:

- Hur stöder man det goda åldrandet genom aktiviteter?
- Hur kan man på ett konkret sätt aktivera äldre på ett serviceboende med hjälp av aktiviteter?

3 Det goda åldrandet

Gott åldrande inkluderar god hälsa och goda materiella förhållanden trots att de äldre inte mera har ett aktivt liv, men att man i stället har ett lyckligt liv med upplevelser och erfarenheter och att man är nöjd med hur livet blev. Gott åldrande innebär även att skapa nya erfarenheter och förutsättningar i livet. (Qvarsell, 2017, s. 341). Att ha ett gott välmående och god livskvalitet och livstillfredsställelse har också en gynnande inverkan i det goda åldrandet. (Tornstam & Bagger-Sjöbäck, 2017, s. 16). Francescato m.fl. (2017) hänvisar till Zambianchi & Ricci Bitti (2009) att ett gott åldrande främjas genom de äldres relationer och sociala sammanhang.

Att uppleva ett gott åldrande innebär att personen i fråga är positivt inställd för att bli äldre trots att hälsan försämras. Psykiska, fysiska och sociala faktorer har stor inverkan på det goda åldrandet. Även aktivt socialt och fysiskt deltagande, enligt den egna förmågan och tycket, kan fungera förstärkande. (Firat Kilic, Arifoğlu, & Kızılkaya, 2023). Den positiva inställningen för åldrandet stärks också då personen i fråga klarar av att ta vara på nya förmågor och vara flexibel i tankesätten. Förmågan att tänka optimistiskt gällande försämrade fysiska förmågor förbättrar det goda åldrandet eftersom det förebygger depressiva tankar. (Özsungur, 2020). Förändring i vardagen kan vara svårt för äldre som inte är lika flexibla i sina tankesätt som andra. En del äldre håller sig fast i tidigare tankesätt som är bekanta för dem och förmågan att se på saker från olika synvinklar försämras. Detta kan ske både medvetet och omedvetet. (Tornstam, 2018, s. 230).

För att få en mer konkret beskrivning av vad ett gott åldrande innebär i praktiken har skribenterna valt att be respondenterna på serviceboenden beskriva begreppet vid intervju tillfällen. Enligt serviceboende A innebär gott åldrande smärtfrihet, innehållsrikt åldrande och att självbestämmanderätten ska beaktas. Förutom smärtfrihet beskriver serviceboende B ett gott åldrande som att vården ska vara personcentrerad, vardagen ska vara trygg och meningsfull och personen ska själv uppleva att hen mår bra. Serviceboende C satte fokuset på självbestämmanderätten och delaktigheten. Personen i fråga ska ha möjlighet att vara delaktig i vardagliga sysslor och undvika manipulering vid beslut som påverkar hen själv. Förutom detta nämnde de också smärtlindring vid behov.

Då respondenternas svar jämförs med Firat Kilics, Arifoglus & Kizilkayas (2023) samt Özsungurs (2020) beskrivning av ett gott åldrande syns det skillnader. Respondenterna beskriver ett gott åldrande som smärtfritt och delaktigt. Firat Kilics, Arifoglus & Kizilkayas (2023) och Özsungurs (2020) beskriver ett gott åldrande helhetsmässigt som att personen i fråga ska vara positivt inställd på att bli äldre. Den största skillnaden mellan definitionerna är att respondenternas svar reflekterar personalens synvinkel och litteraturen reflekterar hur äldre själv definierar ett gott åldrande.

Begreppet "gott åldrande" är brett och innehåller allt som påverkar individen när hen blir äldre. Sammanfattningsvis innebär begreppet att en person upplever sig själv och åldern som en positiv sak. Trots att åldern för med sig förluster förekommer det också nya möjligheter som kan fungera ersättande. Qvarsell (2017, s. 341) lyfter fram att det kan vara

lättare att definiera vad ett gott åldrande inte innebär, vilket kan vara smärta, isolering och allvarlig sjukdom.

4 Teoretisk referensram

I den teoretiska referensramen behandlas både aktivitetsteorin och kontinuitetsteorin samt människosynen. Aktivitetsteorin stöder arbetets fokus på aktiviteter för äldre på serviceboende och kontinuitetsteorin stöder aktivitetens betydelse hos dem som flyttar till serviceboende och mistar något som varit betydelsefullt i deras vardag. Genom att lyfta fram människosynen i den teoretiska referensramen får man en syn över människan som person och inte som ett objekt.

4.1 Aktivitetsteorin

En av de vanligaste teorierna för åldrande är aktivitetsteorin. Morgan m.fl. (2019) hänvisar till Havighurst RJ (1961) att aktivitetsteorin grundar sig på att människan hålls aktiv och socialt engagerad trots att hen blir äldre, på detta sätt kan man åstadkomma ett gott åldrande.

Tornstam (2011) hävdar (enligt Joy Torgé, 2020 s.251) att aktivitetsteorin är en teori där tyngden ligger på aktivitet som därmed leder till ett gott åldrande. Teorin beskriver att den äldre blir mer passiv på grund av olika livsförändringar, exempelvis pension och försämrad funktionsförmåga. Detta leder till strider emot människans natur att vara aktiv. Teorin påpekar att det är viktigt för den äldre att fortsättningsvis hålla sig aktiv genom samma aktiviteter och relationer som hen hade i medelåldern. Vid förluster av sociala relationer eller försämrad funktionsförmåga behöver den äldre ersätta dem med nya enligt aktivitetsteorin. (Joy Torgé, Johansson, & Östlund, 2020, s. 251).

4.2 Kontinuitetsteorin

Tornstam (2011) påpekar (enligt Joy Torgé, 2020 s.251) att aktivitetsteorin och kontinuitetsteorin bidrar till ett gott åldrande. Kontinuitetsteorin fortsätter i samma spår som aktivitetsteorin men fokuserar på ett annat perspektiv. Aktivitetsteorin lägger tyngden på själva aktiviteten som den äldre utför och hur aktiviteten bidrar till ett gott åldrande. Kontinuitetsteorin fokuserar däremot på den äldres känslor av pågående sammanhang,

med andra ord kontinuitet. Teorin påpekar att identitetsuppfattningen blir i fokus och att upprätthålla till exempel individuella preferenser och bekanta miljöer blir viktiga för den äldre. Den äldre söker kontinuitet som är viktigt eller bekant från tidigare i livet. Joy Torgé (2020) lyfter fram som exempel, om den äldre inte haft intresse för stora sociala sammanhang tidigare i livet, kommer hen inte finna det viktigt att fortsätta upprätthålla. För den äldre som varit aktiv tidigare i livet och ansett det som meningsfullt kommer hen att vilja fortsätta vara aktiv även om det förekommer nedsättning i funktionsförmågan, för att upprätthålla identitetskänslan och undvika känslan av förlust.

4.3 Människosynen

Med människosynen menas helhetsbilden av människan, det vill säga människan ses som en person vars kropp, själ och sinne tas i beaktande. Människan i sin helhet innebär den "levande" människan som har känslor, tankar, drömmar, tro, intressen och önskemål. Genom att låta människan vara med och forma sitt liv, vårdas och bemöts hen med respekt och omsorg. (Eriksson, 2014, s. 28). Under livets gång skapar människan egna attityder och värderingar. Dessa attityder och värderingar påverkas bland annat av livserfarenheter, föräldrar och vänner samt styr de personens tanke- och handlingssätt och berättar vad som skiljer på rätt och fel. Genom att vara medveten om den egna människosynen kan de egna handlingarna och reaktionerna lättare förstås. Även förståelsen och respekt för andras tanke- och handlingssätt förenklas. Det mest centrala i människosynen är att alla människor är av samma värde. (Arvidsson, 2011, ss. 40-41).

Åldrandet medför fysiska, psykiska och sociala ändringar hos alla. Den fysiska styrkan avtar och utseendet ändras vilket orsakar att personen inte längre klarar av att uppnå samhällets ideal om att vara ung och effektiv. Känslan av att vara produktiv och självständig är viktig för en del äldre. Förmågan att klara av saker på egen hand stärker det människovärde personen ger sig själv. Åldrandet för dock inte med sig enbart negativa aspekter. Äldres förmåga att förutspå handlingar och konsekvenser vid olika situationer beror på deras erfarenhet genom livets gång. Detta gör det allt enklare att göra rätt val och uppnå mål. (Tornstam, 2018, ss. 228-229).

5 Litteratursökning

Vid litteratursökningen har skribenterna använt sig av manuell sökning på bibliotek, artikelsökning på databaser och tillförlitliga nätkällor. Databaserna som använts är EBSCO Host, Cinahl och Alma. Närmare kring artikelsökningen finns i bilaga 1. Nätkällor som använts är bland annat Finlex, Institutet för hälsa och välfärd och Mieli rf.

Skribenterna har under artikelsökningsprocessen upplevt svårigheter i att hitta relevant fakta som passar in i tidsbegränsning och relevans till ämnet. Vid artikelsökningen har skribenterna använt sig av avgränsningar såsom full text, referentgranskad och 2015–2023. Efter avgränsningarna har skribenterna läst igenom rubrikerna och valt ut de artiklar som låter relevanta och därefter läst abstraktet.

Vid artikelsökningar har skribenterna använt sig av "succesfull aging" i stället för gott åldrande eftersom "gott åldrande" inte gav relevanta träffar. De sökord som gav mest träffar var elder, activity, elderly och succesfull aging samt äldre. Vid artikelsökningen använde skribenterna också svenska sökord såsom äldre och åldrande men det gav breda sökresultat. Sökord såsom äldre AND funktionsförmåga gav inte relevanta träffar vilket ledde till att skribenterna använt böcker i kapitlet om funktionsförmåga.

Böckerna som skribenterna använt i detta arbete är faktabaserade och relevanta. De böcker som är äldre än 2015 anses av skribenterna innehålla relevant information som inte i dagens läge ändrats. Skribenterna är också begränsade till de bibliotek som de har tillgång till vilket har orsakat att en del nya upplagor inte varit till förfogande.

Under den manuella sökningen besökte skribenterna tre olika bibliotek. Inför besöken har skribenterna använt sig av sökmotorerna Alma och Helle. Sökorden som då använts var aktivitet, aktivering, boende, äldre, åldrandet, gerontologi och forskningsmetodik. Skribenterna har använt sig av böcker eftersom det under litteratursökningen förekommit mer relevanta svenskspråkiga böcker än svenskspråkiga artiklar.

Eftersom skribenterna inte hittat relevant forskning som behandlar konkreta aktiviteter som utförs på serviceboenden har de valt att på egen hand utföra intervjuer. Intervjuerna utfördes på tre serviceboenden och frågorna behandlade vilka aktiviteter som redan utförs på enheten och hurudana aktiviteter som personalen önskar få veta mer om. Eftersom respondenterna i intervjuerna är professionella inom ämnesområdet så kommer deras svar

att styra vilka aktiviteter som inkluderas i broschyren. Respondenternas kunskap inom ämnesområdet kommer att kopplas ihop med litteraturen i detta arbete.

6 Aktivera äldre genom aktiviteter

Aktivering har en gynnande effekt för den äldres hälsa och välmående. Aktivering främjar fysiska, psykiska och sociala hälsan hos den äldre, även känslan av delaktighet blir stärkt hos den äldre genom deltagande i aktiviteter. Det är nödvändigt att den äldre har möjlighet att delta i meningsfull aktivering, såsom planerade aktiviteter, eftersom det bidrar till en god hälsa. Fristedt poängterar ut att en av de viktigaste faktorerna för ett gott åldrande är delaktighet i aktiviteter. Aktivering stöder den äldre för ett gott åldrande och genom aktivering kan den äldre upprätthålla faktorer som är viktiga trots förändringar i funktionsförmågan. (Fristedt, 2020, ss. 183-203). Aktivering innebär att sysselsätta en person, men en sysselsättning behöver inte innebära en planerad aktivitet. Fokuset i detta examensarbete ligger på konkreta aktiviteter för äldre, som kräver någon form av planering.

För alla äldre behöver inte själva aktiviteten vara det mest gynnande, då sällskapet som aktiviteten för med sig upplevs vara viktigare. En svenska forskning utförd av Pelle Åberg (2018) handlar om hur äldres inlärning påverkas av studiecirkel. Resultaten mättes genom att deltagarna svarade på en enkät om deras deltagande. Resultaten visade att förutom att studiecirkelarna hjälpte de flesta med inlärningen upplevde också många deltagaren en positiv gemenskap. Deltagande i studiecirkelarna hjälpte de äldre stimuleras socialt och hjälpte dem aktivera sig själv genom att ta sig till ett ställe och umgås med andra. Denna form av delaktighet kan bidra till ett positivt åldrande och meningsfullhet i vardagen.

Enligt forskning gjord 2018 i Sverige, gällande aktivering av äldre, finns det internationella rekommendationer för fysisk aktivering. Det rekommenderas att den äldre ska aktiveras, fysiskt, i runt 30 minuter per dag. Dessa 30 minuter ska uppdelas under dagen och kan fungera förebyggande mot sjukdomar samt försämrad funktionsförmåga. I forskningen förekommer det ut tidigare litteratur att äldre själv beskriver fysiska aktiviteter som fritid och såsom gymnastik och promenader. Personal som arbetar på serviceboende beskriver fysisk aktivitet som utföring av vardagsaktiviteter såsom att självständigt klä på sig och äta. (Mahrs-Träff, Cedersund, & Abramsson, 2018).

Aktivitet och delaktighet är båda viktiga för att en person ska kunna förbättra och bevara hälsan. WHO (2001) beskriver att aktivitet är alla de uppgifter en person gör för att sysselsätta sig med och vad en person använder tiden till. Clark F (2002) beskriver att delaktighet är att vara delaktig i beslut som rör den egna livssituationer och Cardol m.fl (2002) menar att personen då har kontroll och kan bestämma över det egna livet. (Fänge & Carlsson, 2010, ss. 106-107).

Både Fristedt (2020), Fänge och Carlsson (2010) poängterar hur nödvändigt aktivering är i de äldres vardag. Vid deltagande i aktiviteter kan äldre känna delaktighet, vilket kan bidra till ett gott åldrande. På serviceboenden är det därför viktigt för personalen att aktivera de äldre så att de känner sig mer delaktiga i sin vardag. Exempel på detta kan vara att fråga den äldre i vilken ordning hen vill utföra morgonsysslorna, i stället för att personalen säger i vilken ordning saker ska skötas samt uppmuntra personen till att spendera tid med de andra som bor på serviceboendet för att uppleva delaktighet.

6.1 Personcentrering

Personcentrering inom vården innebär att den professionella tar i beaktande det som anses vara betydelsefullt för den som är i behov av vård. Det krävs ett genuint intresse av den som vårdar att lära känna den som vårdas. Faktorer som kan tas i beaktande vid personcentrerad planering är de delarna av livet och olika värderingar som personen är villig att dela med sig av. (Wijk & Nordin , 2017).

För upprätthållning av funktionsförmågan behöver den äldre lämpliga stimuli och utmaningar från miljön omkring. Fristedt (2020, s. 190) hävdar enligt Lawton & Nahemow (1973) och Scheidt & Norris-Baker (2003) att Lawtons gerontologiska och ekologiska modell förklarar att äldres utförande av aktiviteter samt beteende är ett resultat av växelverkan mellan miljön och personen. Det vill säga om miljön är för utmanande och ställer för höga krav hos den äldre leder det till att mindre mängd av aktiviteter blir utförda som dessutom kan påverka negativt på självförtroendet hos den äldre. Om det däremot inte finns tillräckligt med utmaning eller tillräckligt med stimuli för den äldre kan bland annat funktionsförmågan försämrans. För en lämplig balans mellan dessa menar Lawtons modell att antingen kan individen eller miljön anpassa sig. (Fristedt, 2020, s. 190).

Anpassning av miljön innebär förändringar i den äldres omgivning som hjälper till att nå lämplig utmaning samt stimuli för den äldre. Olika tekniska hjälpmedel, välfärdsteknik och andra ändringar i den fysiska miljön kan förutsätta att den äldre lyckas med aktiviteter. Fristedt (2020, s. 190) påpekar att denna modell om växelverkan mellan människan och miljön är relevant i gerontologiska sammanhang men den har senare blivit betvivlad eftersom växelverkan mellan miljön och människan är mera avancerad än vad Lawtons modell beskriver. (Fristedt, 2020, s. 190). Utöver att miljön kan fungera utmanande för en äldre person kan också smärta fungera hindrande. Leder försämras och muskler förtvinar vilket kan leda till smärta för en del äldre. Detta innebär att den äldres delaktighet kan påverkas huruvida hård smärta de upplever. Därför är det viktigt för personalen att ta i beaktande de äldres fysiska tillstånd då de inkluderar dem i aktiviteter eftersom en del inte deltar vid smärta.

Persson & Wästerfors (2009) påpekar enligt Mahrs-Träff, Cedersund, & Abramsson (2018) att rutiner, scheman och bemanning ofta styr verksamheten på ett serviceboende. Detta innebär att de individuella planerna, det vill säga önskemål och intressen, inte alltid följs. Rutiner och praktiska sysslor utgör en viktig del för att verksamheten ska fungera, men det orsakar ofta att de äldres önskemål och behov inte står i fokus.

6.2 Beaktande av de äldres intressen

För att få en klarare bild om hur personcentrering utförs på serviceboenden idag bad skribenterna respondenterna i intervjuerna att beskriva hur de äldres intressen tas i beaktande när de aktiverar dem. Personalen på serviceboende A strävar till att uppfylla alla önskemål från de äldre under veckans gång. Om en person vill spela bingo och en annan vill se på Allsång på Skansen så ses det först på Allsång på Skansen och följande dag spelas det bingo eller tvärtom. Intressena förekommer i diskussioner där personalen får veta mer om de äldres intressen och uppväxt. På serviceboende B fyller varje nyinflyttad person i en livsberättelse där de skriver ner sina intressen och annan information om sig själv. Varje äldre på boendet har också en egenvårdare som känner personen lite bättre än resten av personalen. Då äldre flyttar in på serviceboende C ordnas det vårdplansmöte tillsammans med anhöriga. Vid detta möte får personen själv berätta om sina intressen och tidigare hobbyn och anhöriga får också berätta om vad som verkat vara en viktig del av den äldres liv. Exempel på tidigare hobbyn kan vara handboll och då vill personen eventuellt se på

matcher eller kasta lite boll. De som aktivt arbetat i trädgården kan kanske vara med och plantera blommor. På serviceboende C är det anhöriga som fyller i livsberättelsen. Trots att det är viktigt att ta i beaktan tidigare intressen så behöver de inte stämma mera i dagens läge.

Både serviceboende B och C använder sig av livsberättelser, vilket kan underlätta samarbetet mellan personalen och den äldre. Personalen kan lättare planera aktiviteter som är intressanta för både grupper och enskilda äldre. Personalen på serviceboende A tar reda på information om de äldres bakgrund genom vardagliga diskussioner. Under dessa diskussioner kan det även förekomma önskemål om de aktiviteter som de äldre själva är intresserade av. På detta vis arbetar personalen personcentrerat eftersom de visar intresse för den äldre och inkluderar deras åsikter.

Livsberättelsen är ett verktyg i form av blanketter som personalen fyller i tillsammans med personen i fråga. I livsberättelsen ingår kort information om uppväxt, personlighet, intressen och andra vardagsvanor. (Demensförbundet). Genom att använda en persons livsberättelse kan personalen på ett serviceboende lättare lära känna personer som flyttar till serviceboendet. Personalen får då en bättre uppfattning om personens vardag innan de flyttade till serviceboendet. Detta kan också underlätta arbetet med äldre som inte är flexibla i sina tankesätt och vill behålla tidigare rutiner.

6.3 Aktiviteter på serviceboende

Då serviceboende A blev frågade om vilka gruppaktiviteter som redan utförs på deras enhet gav de exempel som högläsning med tema, bingo och gymnastik. Högläsningen gör de ofta enligt högtid som Kalevala vilket leder till diskussion genom resten av dagen. Bingo utförs ofta med stöd av personalen då det finns varierande funktionsförmåga bland deltagarna. Gymnastiken utförs också så att alla de som vill delta får göra det. Detta innebär att om en äldre inte klarar av att lyfta på fötterna så hoppar de själv över den delen. Serviceboende C nämner också aktiviteter enligt högtider och bingo. Utöver detta ordnar de också utevistelser, sång- och musikstunder, måla och rita samt bakning. På serviceboende B har det tidigare fokuserats mest på utomstående som kommer och leder aktiviteter för de äldre. Tidigare har det varit besök av barn från daghem, musikuppträdande och församlingen som besökt enheten och hållit program, men på grund av coronapandemin

har det begränsats. Respondenterna anser själva att det är dåligt engagemang kring aktiviteter på enheten, men det är något som de utvecklar för tillfället.

Enligt Morgan m.fl. (2019) hänvisning till Havighurst RJ (1961) innebär aktivitetsteorin att den äldre ska uppehålla en aktiv vardag för att åstadkomma ett gott åldrande. Utifrån intervjusvaren syns olika sätt som personalen aktiverat de äldre som bor på enheterna såsom gymnastik, bingo, musikstunder och besök av utomstående professionella.

6.4 Anpassade aktiviteter

För att kunna anpassa aktiviteter för de äldre är det viktigt att personalen tar i beaktande de enskilda individerna. Genom att ge den äldre möjlighet att vara med och påverka och låta hen ha kontroll över det egna livet möjliggör personalen för den äldre att stärka självförtroende och självkänslan. Detta kallas även för empowerment. På ett kreativt och uppmuntrande arbetssätt ger man möjlighet till människan att ha kontroll över sin livssituation. (Stenlund, 2018, s. 70). Då människan åldras finns det skäl till anpassning i det vardagliga livet eftersom den äldres fysiska och psykiska egenskaper ändras (Tornstam & Bagger-Sjöbäck, 2017, s. 16).

Genom att den äldre får uppleva att hen är självständig och klarar av att utföra aktiviteter på egenhand stärker det människovärdet den äldre ger sig själv. Trots varierande funktionsförmåga är den äldre fortfarande en människa med intressen, tankar, drömmar, känslor, önskemål och tro. Att ta dessa i beaktande bidrar till att synen på äldre blir human oberoende den varierade funktionsförmågan.

7 Den äldres funktionsförmåga

Funktionsförmågan delas in i fyra olika områden, fysisk, psykisk, social och kognitiv. Fysisk funktionsförmåga definieras som den fysiska förmågan en person har för att klara av dagliga uppgifterna i livet. Den fysiska funktionsförmågan innefattar muskelstyrka, balans, kropp- och ledrörlighet, uthållighetskonditionen samt centrala nervsystemets funktion som koordinerar dessa. Oftast brukar även hörsel och synen inkluderas i den fysiska funktionsförmågan. Till den psykiska funktionsförmågan hör personens resurser att klara av utmanande livssituationer. Färdigheter som att ta emot och hantera information, att känna, uppleva och skapa sin tolkning om sig själv och omvärlden är delar i den psykiska

funktionsförmågan. Även att individen kan planera och göra beslut samt val i livet inkluderas i psykiska funktionsförmågan. Den kognitiva funktionsförmågan är förmågan exempelvis som minnet, inlärning, koncentration, problemlösning, språk och informationshantering. Den kognitiva funktionsförmågan är psykiska funktionen som hjälper till att ta emot, minnas, använda och hantera information. Sociala funktionsförmågan stöder individen i olika interaktioner och hjälper till med individens medverkande i samhället och andra gemenskaper. (Institutet för hälsa och välfärd, 2022).

Enligt Hedman & Jansson (2015, s. 49) beskriver WHO hälsa på följande sätt, "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt, och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och svaghet." och fortsätter med: "Hälsa ses som en resurs i vardagslivet, inte målet med livet. Hälsa är ett positivt koncept som betonar de sociala och individuella resurser såväl som fysisk förmåga.". På basen av denna definition har skribenterna valt att inte fördjupa sig i den kognitiva funktionsförmågan.

En bra funktionsförmåga är viktig för att klara av vardagliga aktiviteter såsom att duscha, äta och gå. Vid en försämrad funktionsförmåga ökar fallrisken, dödligheten och även risken att bli inlagd på sjukhus. Forskning tyder på att äldre som är fysiskt aktiva har större tendens att minska eller förebygga funktionsnedsättningar som är relaterade till den stigande åldern. Resultatet på forskningen gjord av Gomes m.fl. (2020) tyder på att det är nödvändigt för äldre att fortsätta hålla sig aktiva för att minska funktionsnedsättningar. (Gomes, o.a., 2020, ss. 346-352).

Trots den varierande funktionsförmågan hos de äldre är det viktigt att de fortsätter att hålla sig aktiva på olika sätt och försöker bibehålla viktiga faktorer i deras liv såsom tanke sätt, levnadsvanor och sociala relationer. Detta stöder den äldre för ett gott åldrande, vilket även lyfts fram i aktivitetsteorin och kontinuitetsteorin.

7.1 Fysisk funktionsförmåga

För att människan ska må bra och kunna leva ett hälsosamt liv är den fysiska funktionsförmågan viktig att upprätthålla. Då människan åldras ökar risken för funktionsnedsättningar och sjukdomar av olika slag samt behovet för att behöva någon annans hjälp. För att kunna klara sig själv i vardagen spelar den fysiska funktionsförmågan en stor roll och man kan upprätthålla den genom att motionera och röra på sig regelbundet.

(Lindqvist, 2016, s. 100). Då den äldre klarar sig så självständigt som möjligt i vardagen, stärker det även självkänslan som i sin tur förebygger passivitet och isolering. Genom att bevara och stärka den funktionen och förmågan som den äldre redan har kan passivitet undvikas hos de äldre. (Lindqvist, 2021, ss. 166-167).

För att en vuxen ska må bra borde hen vara fysiskt aktiv minst 150 minuter i veckan och äldre bör även träna balansen (Andersson, 2020, s. 84). Med hjälp att fysisk aktivitet har den äldre möjlighet att klara sig så självständigt som möjligt. Under fysisk aktivitet stärks muskler, leder och skelettet vilken gynnar den äldres balans och koordination, vilket i sin tur ger möjlighet till den äldre att bland annat att gå i trappor eller gå till butiken. Genom att hålla sig fysiskt aktiv kan den äldre leva ett långt friskt liv. (Andersson, 2020, s. 53). Fysisk aktivitet förebygger funktionsnedsättningar vilket bidrar till ett gott åldrande. Genom regelbunden fysisk aktivitet upprätthåller den äldre bland annat balansen, reaktionshastighet, rörelseförmåga och funktionen i lederna. En god fysisk aktivitet för äldre är aktiviteter där hjärtfrekvensen ökar, det vill säga pulsen stiger. För äldre personer sker det förändringar i kroppen som medför att även mindre krävande aktiviteter anses som goda där pulsen höjs. Det kan till exempel innebära trädgårdsarbete eller städning. (Ernst Bravell, 2020, ss. 97-98).

7.2 Psykisk funktionsförmåga

Den psykiska hälsan är kopplad till den fysiska hälsan samt sociala relationer och är en viktig del av funktionsförmågan hos den äldre. Olika besvärliga eller svåra händelser i livet hos den äldre kan påverka den psykiska hälsan. Joy Torgé, Johansson och Östlund (2020) redogör (enligt WHO, 2019) för olika hälsodeterminanter för den psykiska hälsan hos den äldre. Författarna beskriver begreppet hälsodeterminanter som faktorer som antingen främjar psykiska hälsan eller utgör riskfaktorer för den äldre. Miljön kring den äldre bland annat boendet, boendets tillgänglighet och trygghet påverkar den psykiska hälsan. En ekonomisk trygghet spelar även roll för den äldres psykiska hälsa. Olika sociala relationer såsom familj och vänner är betydande. Möjlighet till annat som främjar hälsan, bland annat motion, hälsosam kost och utevistelse påverkar även den psykiska hälsan hos den äldre. (Joy Torgé, Johansson, & Östlund, 2020, ss. 127-128).

Forsman (2014) lyfter fram att när den äldre deltar i meningsfulla aktiviteter kommer det att främja den äldre att få möjlighet till sociala relationer och roller, den äldre får känna sig behövd och uppleva gemenskap. När den äldre deltar i meningsfulla aktiviteter främjar det även den äldre i hans rutiner i vardagen och att känna mening med livet. Alla dessa faktorer bidrar till psykisk hälsa och välbefinnande hos äldre, vilket bidrar till förebyggande av psykisk ohälsa. (Forsman, 2014, s. 31).

WHO (2014) beskriver (enligt Mieli rf, 2021) att psykisk hälsa innebär att människan befinner sig i ett läge där hen kan känna igen sina resurser, klarar utmaningar i livet och kan sysselsätta sig i arbete och samhället. Mieli rf (2021) lyfter fram olika frisk- och riskfaktorer för psykiska hälsan. Den psykiska hälsan stärks av friskfaktorerna och försvagas av riskfaktorerna. Yttre faktorer som kan antingen vara frisk- eller riskfaktorer är bland annat, socialt stöd från vänner och familj, tillräcklig näring, känslan av att bli hörd, fungerande tjänster, god hälsa, trevlig och trygg livsmiljö och obehindrad rörlighet. Inre faktorer är bland annat, social kompetens, problemlösningsförmåga, god självkänsla, möjligheter att kunna påverka, kreativitet och känslan av livskontroll. (Mieli, 2021).

7.3 Social funktionsförmåga

Sociala kontakter och det sociala nätverket har en stor betydelse för den äldres välmående och hälsa. Utöver fysiska aktiviteter leder sociala aktiviteter till en minskad tidig död bland äldre personer. Ernst Bravell påpekar att sociala kontakter och nätverk har en gynnsam inverkan hos den äldre att klara sitt dagliga liv och därför är det viktigt att förebygga social isolering. (Ernst Bravell, 2020, s. 101).

Tornstam (2018, ss. 126-129) hänvisar till Meads (1934) och Cooleys (1964) syn på interaktionistiska grundtankegångar. Enligt Cooley och Mead formas en individs jaguppfattning av interaktion med andra, det vill säga hur en person blir behandlad, hur andra pratar till en person och hur de beter sig runt personen i fråga. Detta innebär att en persons jaguppfattning är mycket beroende av social interaktion med andra. Alla sociala kontakter har dock inte en lika stor betydelse som andra. Mead kallar de viktigaste kontakterna till "signifikanta andra" och till denna grupp hör till exempel livspartner, barnen eller kollegor. Utöver de signifikanta andra finns det enligt Mead också "den generaliserade andre" som syftar till en mycket större grupp det vill säga samhället och

samhällets sociala normer. Samhällets syn på åldrande kan ha en stor inverkan på de äldres jaguppfattning eftersom personen i fråga kanske inte känner sig gammal innan samhället börjar klassificera en som det. Tornstam och Bagger-Sjöbäck (2017, s. 23) menar att rollteorin i ålderdomen betyder att man mistar roller i livet desto äldre man blir. Med detta betyder bland annat att man mistar den rollen man haft i medelåldern såsom yrkesrollen, barnen flyttar hemifrån samt att eventuella vänner och partner dör. Detta leder till att jaguppfattningen hos människan invecklas och skapar ensamhet.

När en äldre bor på ett boende är det generellt personalen som har närmare kontakt med de äldre än hens egna anhöriga har. Ensamhet kan vara svår att hantera, i synnerhet om det handlar om bortgångna vänner eller släktingar, men för den äldre är det viktigt att prata om det och minnas. De äldre har även ett stort behov av att prata om sitt liv och vad det varit med om. Personalen kan bemöta ensamhet genom att ta sig tid att lyssna på vad den äldre har att berätta och deras intressen, man kan även titta i ett fotoalbum för att den äldre då ska få visa, minnas och berätta. Då det kan tillföra sig många olika känslor bland de äldre och är det viktigt att personalen finns, lyssnar och tröstar eller skrattar tillsammans med den äldre. (Lindqvist, 2016, ss. 140-141).

7.4 Varierande funktionsförmåga

Funktionsförmågan kan variera bland äldre som bor på serviceboenden. Detta innebär att personal på serviceboenden bör ta varierande funktionsförmåga i beaktande då de planerar aktiviteter. Hur personal tar i beaktande den varierande funktionsförmågan vid planering av aktiviteter fungerar som en av frågorna vid intervjutillfället.

Vid serviceboende A tar de i beaktande de enskilda personernas funktionsförmåga och intressen då de aktiverar. Vid gruppaktiviteter finns det personalen som hjälper de äldre som inte klarar av hela aktiviteten till exempel att kryssa för rätt ruta i bingo. De äldre får själv bestämma hur mycket de klarar av. På serviceboende B tar de i beaktande var och ens livsberättelse då de planerar både grupp och individuella aktiviteter. Vid exempelvis högläsning väljer personalen ut de äldre som de anser att gynnas av det och de äldre som vårdas i säng får massagetid individuellt av en annan i personalen. Serviceboende C sätter fokus mer på de roller som individerna spelar i aktiviteter. Alla vill inte vara i fokus under aktiviteten och sitter hellre vid sidan och lyssnar på musik samt diskuterar med någon

annan. I dessa fall är den sociala samvaron en viktig del i aktiveringen. Den rollen som den äldre spelar kan variera från gång till gång beroende på hur mycket den äldre orkar.

Serviceboende A:s sätt att låta äldre själv bestämma hur mycket de klarar av går att koppla till Lawtons gerontologiska och ekologiska modell där de äldre behöver lämpliga stimuli och utmaningar från omgivningen. Enligt modellen påverkas de äldre positivt då omgivning går ihop med den äldres funktionsförmåga. På serviceboende A tryggas också detta genom att personalen hjälper till med mer krävande uppgifter som de äldre inte själv klarar av.

Forsmans (2014, s. 31) beskrivning av faktorer som bidrar till psykisk hälsa, bland annat den äldres möjlighet att ta en roll i sociala sammanhang, går att koppla ihop med serviceboende C:s sätt att inkludera äldre i olika aktiviteter. På serviceboende C tar de i beaktande olika roller som äldre kan ha under en aktivitet. En de vill aktivt delta i aktiviteten och någon annan vill enbart sitta på sidan och åskåda. Enligt Forsman kan en äldre person gynnas av att känna sig behövd i en situation och på så vis uppleva gemenskap. Detta innebär att den äldre inte behöver spela en central roll i en aktivitet för att uppleva gemenskap.

8 Arbetsprocessen för funktionella arbetet

Till examensarbetets syfte ingick det att utforma en broschyr som ska hjälpa personalen stöda det goda åldrande hos äldre med hjälp av aktiviteter, det vill säga att arbetet är ett funktionellt arbete. Med ett funktionellt examensarbete anses ett arbete som utformar en produkt eller verksamhet inom ett specifikt yrkesområde. Målet med ett funktionellt arbete är att handleda, organisera och utföra praktisk verksamhet, med mera. Bland annat är bok, hemsida, utställning och guide för yrkesspecifikt bruk exempel på produkt eller verksamhet som utformas genom ett funktionellt arbete. (Airaksinen & Vilka, 2003). Slutprodukten i detta examensarbete är en broschyr som innehåller aktiviteter som personal kan utföra med de äldre på serviceboende. Aktiviteterna som inkluderas i broschyren är sammanfattade från litteratur och intervjuvar.

En broschyr är ett effektivt verktyg som används för att förmedla information. Innehållet ska vara kort, sammanfattat och attraktivt för målgruppen, i detta fall personal på serviceboenden (Pennisi, Gunawan, Major, & Winder, 2011). På detta vis innehåller broschyren enbart hänvisning till det slutliga examensarbetet som källa, i stället för flera

källhänvisningar som tar mycket utrymme. Genom att enbart använda en hänvisning ser hela broschyren mer attraktiv ut för läsaren och det ökar läsbarheten.

Skribenterna valde att genomföra intervju på tre olika serviceboenden. Intervjuerna bandades in så att skribenterna hade möjlighet att analysera och transkribera svaren efteråt. Då intervjuerna var in bandade transkriberades de och från transkriberingen plockades det ut det väsentliga till vårt examensarbete som svarar direkt på skribenternas intervjufrågor.

8.1 Bearbetning av bakgrundsmaterial

Vid insamling av bakgrundsmaterial upplevde skribenterna utmaningar med att hitta relevant forskning om aktiviteter som utförs på serviceboende och valde därför att utföra intervjuer. Genom att använda sig av intervju kan man mäta respondenternas upplevelser och erfarenheter från deras egna ord och uttryck (Bell & Waters, 2016, s. 20). År 2018 publicerades en liknande forskning i Sverige som också utfört intervju. Forskningen behandlar personalens synvinkel på aktivering av äldre på särskilt boende. I forskningen valdes intervju som en del av datainsamlingen för att få en djupare förståelse och ett inifrånperspektiv av området i fråga. (Mahrs-Träff, Cedersund, & Abramsson, 2018).

Intervjufrågorna är utformade för att ta reda på vilka aktiviteter som redan utförs på serviceboenden och vilka aktiviteter som personalen vill få mera information om. Förutom att ta reda på aktuella aktiviteter som utförs på serviceboenden är frågorna också kopplade till den samlade litteraturen såsom definitionen av ett gott åldrande, varierande funktionsförmåga och personcentrering. Skribenterna använder semistrukturerad intervjuform vilket innebär att intervjun innehåller öppna frågor, det vill säga frågorna är ställda så att respondenterna kan fritt formulera sina svar samt ger utrymme för följdfrågor (Kristensson, 2014).

Det urval som användes intervjuerna är ett slumpmässigt urval. Med ett slumpmässigt urval menas det att man slumpmässigt valt ut respondenter som ska delta i en undersökning (Alvehus, 2023, s. 96). Urvalet av serviceboenden är slumpmässigt men skribenterna har valt att avgränsa urvalet till ett specifikt område i Nyland. Skribenterna hade varit i kontakt med förmännen på serviceboenden och fått tillstånd att utföra intervjuer med personalen.

Därefter skickades informationsmejl (bilaga 2) till serviceboenden och intervjuer med personalen utfördes.

De slutliga inspelningarna av intervjuerna var 11–18 minuter långa då de började från att första frågan skulle ställas till att respondenterna svarat på sista frågan och inte hade mera relevanta kommentarer. Då alla intervjuer utförts sammanfattade skribenterna innehållet och kopplade det till litteratur. Kopplingar mellan intervjusvaren och litteraturen var bland annat livsberättelsens roll i planering av aktiviteter och hur varierande funktionsförmåga påverkar deltagande i olika aktiviteter. Skillnader mellan litteraturen och intervjusvaren fanns i beskrivningen av ett gott åldrande. Litteraturen beskriver ett gott åldrande, från den äldres synvinkel, som att personen ska vara positivt inställd på de förändringarna som sker. Intervjusvaren beskriver ett gott åldrande, från personalens synvinkel, som smärtfritt, självbestämmande och innehållsrikt.

Utifrån intervjusvaren och litteraturen kommer broschyren att innehålla en tankekarta av centrala ord som beskriver gott åldrande, vilket fungerar som en kort introduktion. De olika aktivitets teman som ingår är musikaliska, sportaktiviteter, dans och bingo. Musikaliska aktiviteter är önskade från personalen på de olika serviceboendena samt sportaktiviteter för att uppehålla motionen hos de äldre. Bingo och dans valde skribenterna själva att inkludera. Bingo är en populär aktivitet bland äldre, men för att vidareutveckla en populär idé kommer broschyren innehålla olika former av bingo såsom musikbingo och naturbingo. Dans inkluderas i samband med musikaliska aktiviteter för att gynna den fysiska funktionsförmågan på ett roligt sätt.

8.2 Broschyrdesign

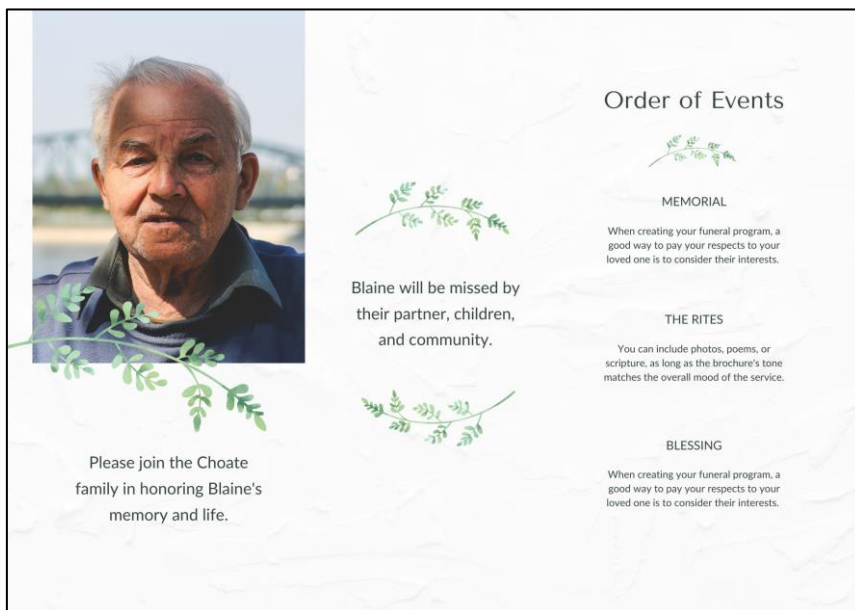
Broschyren till examensarbete har skapats på designplattformen Canva. Skribenterna valde att prenumerera på Canva för att få tillgång till mera verktyg, material, bilder och teckensnitt. Skribenterna valde att använda sig av designplattformen Canva för att den har stort utbud på broschyrmallar, teckensnitt med mera. (Canva, u.d.).

Broschyren som skribenterna har utformat är en trebladig broschyr med pärmsblad där det står rubrik och underrubrik samt en tankekarta kring gott åldrande. Den består av fyra sidor med tips över aktiviteter och en baksida där det framkommer hänvisning till examensarbetet och skribenternas namn.

Då skribenterna började planera broschyren användes en färdig broschyrmall (figur 1 och figur 2) på hemsidan Canva vid namnet "Green Natural Funeral Trifold Brochure". Skribenterna valde att ta bort alla bilder samt text för att sedan kunna fylla på med andra bilder och egen text. Bakgrunden i den färdiga broschyrmallen är aningen "skrynklig" vilket ger en mer livlig upplevelse, vilket skribenterna tyckte var stilrent och attraktivt (Pennisi, Gunawan, Major, & Winder, 2011).



Figur 1. Sida 1 av broschyrmallen.



Figur 2. Sida 2 av broschyrmallen.

I broschyren har skribenterna valt att använda teckensnittet Sabon eftersom teckensnittet är tillgängligt på Canva, det är tilltalande och betonar energisk läsriktningen samt har hög läsbarhet. (Bergström, 2021, ss. 105-108). Skribenterna har använt sig av bilder i broschyren för att göra det mera attraktivt och lockande. Bilderna som använts är tagna från Canva och skribenterna har tillstånd att använda sig av dessa bilder då de endast har använt broschyrmallen och gjort innehållet till skribenternas eget och inte kommer använda Canvas broschyrmall i försäljningssyfte (Canva, u.d.).

8.3 Broschyrinnehåll

Broschyrens innehåll baserar främst på intervjusvaren men också på litteraturen. Då respondenterna själv fick säga önskemål till vilka former av aktiviteter som skulle inkluderas i broschyren, gav serviceboende A önskemål om musikaliska och fysiska aktiviteter. Att sjunga och lyssna på Allsång på Skansen är populärt bland de som bor på serviceboende A. På serviceboende B gav de önskemål om sportaktiviteter såsom golf och bowling. Tyngden i svaret låg ändå på att aktiviteterna ska vara enkla att utföra, inte kräva mycket tid och materialet ska vara lättillgängligt. Serviceboende C gav liknande svar som serviceboende B då det önskades lätta aktiviteter som inte krävde mycket tid eller resurser. Utöver tillgängligheten önskades det fysiska aktiviteter som hjälper motionen. Ur dessa önskemål kommer musikaliska och sportiga aktiviteter inkluderas i broschyren. Fokus kommer också läggas på att aktiviteterna ska vara korta, enkla och kan utföras med lättillgängligt material.

På pärmsbladet i broschyren står det som rubrik "Aktiviteter för äldre" och underrubrik "Att stöda det goda åldrandet med hjälp av aktiviteter". Skribenterna vill lyfta fram på pärmsbladet en kort introduktion till vad ett gott åldrande kan innebära och dessa definitioner har tagits ur intervjusvaren med personal på serviceboende. De begrepp som lyfts fram i broschyren är; smärtfrihet, trygghet, delaktighet, innehållsrikt, personcentrerat, självbestämmande och meningsfullt. Genom att ta med denna definition kan man få en inblick över vad gott åldrande kan innebära. Begreppen har skribenterna lyft fram från litteratur och intervjusvaren. Eftersom begreppet "gott åldrande" är ett brett begrepp vill skribenterna lyfta fram det i intervjuerna för att få en uppfattning om vad gott åldrande kan innebära.

På broschyrens baksida framkommer kort förklaring om att broschyren är slutprodukten av det färdiga examensarbetet "Gott åldrande och aktiviteter - ett funktionellt arbete om hur aktiviteter stöder det goda åldrandet", hänvisning till examensarbetet och skribenternas namn. I samband med hänvisningen förekommer även information om hur aktiviteterna är uppbyggda och möjligheten till personcentrerat arbete.

8.4 Sportaktiviteter

Utifrån intervjuerna förekom det önskemål om sport aktiviteter såsom golf och bowling. Respondenterna påpekade att aktiviteterna bör vara lättillgängliga, lätta att utföra och inte kräva specifikt material. Utifrån egna erfarenheter har skribenterna valt att även ta upp lufthockey eftersom det inte förekom i någon del av intervjuerna.

Då många äldre har varit aktiva och sportiga under medelåldern och i ungdomen kan det vara roligt för dem att ha möjlighet att utföra aktiviteter som påminner om deras tidigare hobbyn. I broschyren har skribenterna valt att inkludera olika sportaktiviteter som påminner om den "riktiga" sporten men har anpassats till äldre eftersom de inte har samma möjlighet att röra på sig på samma sätt som de hade i ungdomen eller i medelåldern. Genom att fortsätta med sporter som man utfört tidigare i livet styrker det även det som kontinuitetsteorin lyfter fram, att fortsätta med något som någon gång har varit viktigt eller bekant.

Dos Santos Júnior m.fl. (2019) hänvisar till tidigare forskning att tävlingsinstinkt har en inverkan på människans självförtroende och sociala interaktioner. Lagsporter och tävlingar som utförs i lag ger den äldre en möjlighet att träffa nya människor samt skapa nya relationer. I broschyren har skribenterna valt att inkludera sportaktiviteter som golf, bowling och lufthockey. Genom att utföra dessa aktiviteter gynnar det de äldres sociala funktionsförmåga då de genomför sociala interaktioner med andra samt får de aktivera sin tävlingsinstinkt. Samtidigt gynnas även den psykiska funktionsförmågan då tävlingsinstinkten påverkar människans självförtroende och den äldre kan minnas tillbaka till sin barn- eller ungdom om hen varit aktiv i någon av dessa sporter. Valet av aktiviteterna grundar sig på skribenternas erfarenheter av arbete på serviceboende för äldre. Skribenterna har upplevt enligt egna erfarenheter och av sammanfattningen av

intervjuszvaren att dessa typer av aktiviteter är ovanliga på serviceboende och vill därför lyfta fram de i broschyren.

I olika sportaktiviteter som ordnas för äldre är det viktigt att tänka på både lämpliga stimuli och utmaning. Vid lämpliga utmaningar och stimuli ger det den äldre förutsättning att lyckas med aktiviteten. Om det är för utmanande till den äldre är det mer sannolikt att aktiviteten inte blir utförd och påverkar negativt på självförtroendet. Om det är för lite utmaningar och stimuli för den äldre är det sannolikt att bland annat funktionsförmågan försämras.

8.4.1 Golf

Golf spelas med hjälp av en golfklubba och golfboll. Som golfklubba kan användas en borste, käpp eller simnudel, även andra lättillgängliga saker kan användas som klubba. Golfbollen kan vara en boll av varierande storlek, beroende på hur utmanande man vill göra aktiviteten. Som golfhål kan personalen tejpna en ruta på golvet eller använda sig av en hink som sätts liggande på golvet. Med hjälp av golfklubban puttast den äldre in bollen i hinken eller in i rutan som tejpats på golvet. Aktiviteten kan utföras som ett engångsspel eller så kan personalen bygga upp spelet som en turnering.

8.4.2 Bowling

Bowling kan utföras genom att personalen radar upp käglor (så många som önskas) och de äldre får fälla ner kägorna med hjälp av ett bowlingklot. Till käglor kan man använda sig av till exempel tomma flaskor eller saftburkar och som bowlingklot kan det användas någon sorts boll. För att "käglorna" inte ska falla så lätt kan de fyllas med vatten så de väger mer och på det sättet är svårare att få att falla.

8.4.3 Lufthockey

Lufthockey utförs genom att personalen först bygger upp en "rink" med böcker runt bordskanterna men det måste lämnas en öppning på varsin kortsida av bordet, det vill säga där "målen" ska vara. De äldre får sedan använda sig av tomma handskförpackningar som racket. Ett litet föremål som glider smidigt på bordsytan kan användas som puck. Tanken med lufthockey är att man ska försöka få så många mål som möjligt på motståndarens sida.

8.5 Bingo

Bingo är ett spel där man använder sig av en spelbricka med rutfält (5x5) och siffror. Spelet är ett gammalt spel som utvecklades på 1500-talet. Bingo går ut på de att spelledaren ropar ut olika siffror som man sedan får täcka för på sin spelbricka. Efter att man fått en rad täckt, lodrätt, vågrätt eller diagonalt på spelbrickan så ropar man "BINGO". (Vahvike.fi, u.d.). Det kan vara roligt för deltagarna om det finns några pris som delas ut till de som fått "BINGO".

Trots att bingo inte lyftes fram i intervjun inom önskemål över aktiviteter som ska inkluderas i broschyren vill skribenterna ta fram aktiviteten eftersom den är populär bland äldre. Spelet är ett gammalt spel och har spelats i många år bland både unga och gamla. I en svensk forskning om den fysiska miljön, aktiviteter och interaktion på boenden lyfter Nordin m.fl. (2017) fram att bingo är en av de vanligaste aktiviteterna som ordnas på de boenden som inkluderades i forskningen. Även annan svensk forskning av Berglund-Snodgrass & Nord (2019) lyfter fram att bingo är en aktivitet som är vanligt på de serviceboende som deltar i forskningen. Eftersom spelet är ett vanligt spel som många känner igen och vet hur man spelar kan det vara bra att lyfta fram det i broschyren. Skribenterna vill ändå ta fram en annan sida av det traditionella spelet och inkludera olika versioner av spelet såsom musikbingo och naturbingo. För att de ska ha möjlighet till att spela bingo kan personalen på serviceboende lätt skapa ett tomt bingorutfält på datorn och fylla i de tomma rutorna med sådana sånger, artister och musikgenrer som är bekanta för de enskilda äldre på serviceboende. Till naturbingo behöver man ta i beaktande de naturfenomen som finns tillgängligt i och utanför serviceboende.

8.5.1 Musikbingo

Då bingo är ett populärt spel bland äldre och musiken har en gynnsam effekt på kroppen kan man kombinera dessa två fenomen och spela musikbingo. Spelet kan utföras så att man skapar ett rutfält med namn på olika sånger från olika tidsperioder som kan vara bekanta för de äldre och sedan spelar upp sångerna. Den äldre kan sedan kryssa för de sånger som hen lyssnar på och på det sättet ha möjlighet till "BINGO". Om den äldre har nedsatt hörsel kan personalen hjälpa till och berätta vilken sång som spelas.

I musikbingon kan de äldres intressen och önskemål tas i beaktande. Genom att de äldre får bidra med sina önskemål kring musiken leder det till att den äldre får möjlighet att

uppleva delaktighet. Vid beaktande av den äldres individuella intressen stärks det personcentrerade arbetet.

8.5.2 Naturbingo

Naturbingo lyfts fram i broschyren då skribenterna vill att bingospelet ska gynna de äldre på många olika sätt som bland annat att vara ute i naturen samtidigt som de spelar ett roligt spel tillsammans med andra. Spelet kan förverkligas genom att man skapar ett rutfält på en dator och sätter in olika naturbilder bland annat djur, blommor och andra naturfenomen. Då den äldre är ute i naturen kan hen kryssa för de fenomen som hen ser, känner eller doftar och på det sättet ha möjlighet att få "BINGO" på sin spelbricka. Genom att spela naturbingo har den äldre möjlighet att vistas ute i naturen och ha möjlighet till sinnestimulans med hjälp av naturen.

Naturen stimulerar kroppens olika sinnen. Då vi ser bland annat blommor, hav, djur och skog, stimuleras synsinnet, då vågorna skvalpar och fåglarna sjunger stimuleras hörselsinnet. Vid beröring av olika saker som sanden eller det mjuka gräset samt då vinden och regnet rör ansiktet stimuleras känselsinnet. Luktsinnet stimuleras då vi känner olika dofter ute i naturen. Genom att smaka på bär och frukter från naturen stimuleras smaksinnet. Även balanssinnet stimuleras då vi går i naturen i guppig terräng. (Lindqvist, 2016, s. 135). Naturen förmedlar stimulans på olika sätt för den äldre och genom att den äldre får uppleva tillräckligt och lämpligt med utmaning ger det hen en möjlighet att upprätthålla funktionsförmågan. För utmanande miljö kan däremot ha en negativ påverkan hos den äldre och det kan leda till ett negativt självförtroende hos den äldre.

8.6 Musik

Musikaliska aktiviteter som att se på Allsång på Skansen och musikstunder utförs på de tre serviceboende. Serviceboende C tar in utomstående. Broschyren kan hjälpa personalen utföra musikaliska aktiviteter på egen hand.

Musik kan användas till att uppnå avkoppling, njutning, öka energin i kroppen och skapande av en positiv och trygg miljö omkring sig. Genom att uppmuntra den äldre till att sjunga och engagera sig i sång har den äldre möjlighet att skapa nya kontakter och sociala sammanhang med både andra äldre och personal på serviceboende. (Garrido, Markwell,

Andreallo, & Hatcher, 2021). Musiken kan även sänka blodtrycket och hjärtfrekvensen. Även testosteronhalten i kroppen höjs, immunförsvaret förstärks och man känner sig allmänt gladare och piggare på grund av musiken (Lindqvist, 2016, s. 132).

Det finns olika sätt att använda sig av musik inom omsorgen med äldre, till exempel genom aktiva och den passiva sången. Med den aktiva sången menas att man använder sig av musik och sång där de äldre är aktiva och sysselsatta genom att sjunga, klappa händerna, stampa takten med fötterna eller spela instrument. Med den passiva sången menas att man har musik och spela i bakgrunden eller den äldre lyssnar på musik i hörlurar. Sången kan även användas att underlätta kommunikationen i vårdarbetet med den äldre, det kan till exempel handla om vid förflyttningar av den äldre. Vid förflyttningar kan man använda sig av sångens takt som kan hjälpa den äldre att gå smidigare från ett ställe till ett annat. (Lindqvist, 2016, s. 133).

Genom att använda sig av aktiva sången kan personalen inkludera de äldre i en social samvaro som gynnar den psykiska hälsan. Med hjälp av musiken kan personal få den äldre med i dans och olika taktövningar som har en positiv effekt då kroppen då den äldre är fysiskt aktiv. Även andra sätt att skapa social samvaro mellan de äldre är att spela upp sånger som påminner om deras barn- eller ungdom. De äldre kan tillsammans minnas och diskutera om olika händelser och minnen. Genom att välja musik enligt den äldres intressen stärks det personcentrerade arbetssättet.

8.7 Gymnastik

Fysiska aktiviteter förekom bland önskemål av aktiviteter vid intervjuerna, trots att de redan utförs på alla tre serviceboenden. I detta fall kommer sitt-dans och styrketräning ingå i broschyren.

Krekula m.fl. (2017) tar fram från tidigare forskning att dans och rörelse har en positiv effekt på hälsan och välbefinnande hos äldre. De lyfter även fram att personer som dansar regelbundet stärker sitt psykiska välmående genom den sociala samvaron samt att självtilfredsställelsen ökar. Det fysiska välmående stärks också då de använder sig av rörelser som gynnar rörligheten, musklerna och balansen. Även Lindqvist påpekar att dans tränar muskler och förbättrar motionen hos äldre samt skapar glädje och påverkar humöret på ett positivt sätt. Om den äldre har balanssvårigheter eller annan fysisk

funktionsnedsättning kan det vara bra att använda sig av en rullstol eller stöda den äldre genom att vara två personal med i dansen. (Lindqvist, 2016, s. 136). Ifall den äldre är rullstolsbunden eller har svårt att stå utan hjälpmedel kan det vara bra att överväga valet av dansen. Ett alternativ till detta kan vara sitt-dans.

Sitt-dansen kan kombineras med olika gymnastikrörelser som gynnar den fysiska funktionsförmågan. Under tiden som den äldre dansar kan ledaren eller instruktören ta upp olika rörelser som stärker muskulaturen och rörligheten. Olika rörelser kan vara bland annat att höja knäna, vilket smörjer lederna och stärker muskulaturen, sträcka på foten fram och bak, vilket stärker fot- och vadmuskulerna. Om den äldre klarar av att stå kan hen öva balansen genom att stå på ett ben men då måste hen hålla i sig för att minska risken för att falla. (Lindqvist, 2016, s. 136). För att göra sitt-dansen mer utmanande kan det tilläggas tyngder med i dansen. Flaskor fyllda med vatten eller sand kan användas som hantlar eller vad som än är bekvämt att hålla i handen. Genom att använda sig av hantlar i dansen tränas muskelstyrkan vilket har en allmän positiv effekt på kroppen. Styrketräningen gör att den äldre mår bättre och förebygger ohälsa och skador. (Andersson, 2020, s. 129). För att få mer underhållning i sitt-dansen finns det olika föremål som kan tas med. Dessa föremål kan vara bland annat grytlappar, scarfar, majvippa, strumpbyxor, slipsar och band av olika slag. Genom att använda sig av olika föremål blir rörelserna smidigare och roligare att utföra. (Vahvike.fi, u.d.).

Gymnastiken har en positiv inverkan hos den äldre och gymnastiken kan utföras enligt den äldres funktionsförmåga och därmed personcentrerad gymnastik. Gymnastiken kan även hjälpa till med att minska smärta i kroppen hos den äldre. Men om smärtan är svår kan den däremot begränsa den äldre att utföra gymnastik och vara orsaken till att den äldre inte vill delta i aktiviteter.

9 Broschyren

Aktiviteter som sport, bingo, musik och gymnastik har skribenterna valt att inkludera i broschyren (bilaga 5) eftersom personalen på serviceboende lyfte fram de i intervjuerna. Aktiviteter som är lättutförbara och som inte kräver mycket utrustning eller material är önskade. Bingo nämndes i en av intervjuerna som en aktivitet som redan utförs på serviceboende men trots att det inte förekom som önskemål har skribenterna valt att ta

med aktiviteten i broschyren då det är ett spel som är mycket populärt bland äldre. Genom att lyfta fram olika varianter av bingo i stället för det traditionella spelet som förekommer på många serviceboende kan man få en smak av det bekanta spelet på nytt och roligt sätt.



Figur 3. Sida 1 av broschyren.



Figur 4. Sida 2 av broschyren.

För att göra broschyren lättillgänglig har skribenterna valt att skapa en trebladig broschyr som går att printa ut på ett A4-papper. För att få pappret till en broschyr viktes först bladet med rubriken "Musik" (nedanom på bilden blad 3) mot mitten så att bladet täcker bladet med rubriken "Bingo" (nedanom på bilden blad 2), sedan viktes bladet med rubriken "Sport"

(nedanom på bilden blad 1) så det täcker rubriken "Gymnastik". Då vikningen är klar kommer pärmsbladet med rubriken "Aktiviteter för äldre – Att stöda det goda åldrandet med hjälp av aktiviteter" synligt. Nedanom på bilden syns hur vikning av en trebladig broschyr går till. (Pennisi, Gunawan, Major, & Winder, 2011).

Three-Fold, Six-Panel Brochure



Figur 5. Vikning av en trebladig broschyr.

10 Etik och tillförlitlighet

Under arbetsprocessen för examensarbetet har skribenterna använt sig av litteratur som är relevant till det valda ämnet, artiklar och nätkällor. De källor som är använda är främst högst fem år gamla men det förekommer även äldre källor. Äldre källor har använts då fakta som fanns i källorna varit relevanta till arbetet men skribenterna inte hittat nyare upplagor av litteraturen eller nyare forskning. Källorna har respekterats genom omformulering av den ursprungliga texten samt korrekt källhänvisning. Sekundärkällor har använts i sådana fall där skribenterna inte haft tillgång eller hittat originalkällan i fråga.

Inom examensarbete har alla skribenter följt Forskningsetiska delegationens etiska anvisningar (2019). Med detta menas att skribenterna har haft etiska förhållningssätt till intervjuerna där de har respekterat respondenternas självbestämmanderätt och frivillighet för intervjuerna. Även tillstånd av serviceboendeförmännen har skaffats inför intervjuerna. För att kunna påvisa samtycke av respondenterna inför intervjuerna, fick respondenterna en blankett om förfrågan om medverkande i intervju (bilaga 4), som de undertecknat, före intervjuerna började. Blanketten som respondenten skrivit under har förvarats i låst skåp och förstörts efter att examensarbetet var inlämnat. Respondenterna har blivit erbjudna kopia på samtycket. Utöver samtycket har respondenterna blivit välinformerade om syfte med intervjun, att intervjun bandas in samt hur intervjumaterialet behandlas, förvaras och förstörs. Anonymitet och personlig integritet har garanterats genom att inte nämna serviceboendeenhetens eller intervjupersonernas namn i arbetet. För att även kunna garantera anonymitet för både serviceboende och personalen har skribenterna haft tystnadsplikt gällande intervjuobjekten. Med detta menas att namnen på de

serviceboenden som deltagit i intervjuerna har inte framkommit åt någon annan än skribenterna. Vid urvalet av serviceboenden har skribenterna diskuterat tillsammans och valt att inte kontakta nuvarande eller tidigare arbetsplatser, för att undvika jäv. Då en person är jävig innebär det att personen i fråga inte är opartisk i ett ärende (Kommunförbundet.fi, 2019).

Till intervjuerna valde skribenterna enbart tre serviceboenden att delta i intervjun eftersom de ville ha en allmän uppfattning om vilka aktiviteter som utförs på serviceboenden, vilka önskemål på aktiviteter respondenterna har till broschyren, hur de äldre funktionsförmåga och intressen tas i beaktande samt hur ett gott åldrande definieras av personalen. Fler serviceboenden kunde ha deltagit i intervjuerna för att öka generaliserbarheten av slutprodukten men skribenterna ansåg att slutresultatet inte skulle ha sett märkvärdigt annorlunda ut då syfte med intervjuerna inte var att mäta något. I stället valdes tre serviceboenden ut då det verkade som en passlig mängd så skribenterna hade möjlighet att få en variation av intervjusvar.

Då intervjuerna utfördes av samma personer och frågorna ställdes på samma sätt till respondenterna kan tillförlitligheten av intervjuerna stärkas. Eftersom intervjuerna bandades in hade skribenterna möjlighet att lyssna på inspelningen flera gånger för att få transkriberingen rätt skriven och sedan kunna sammanfatta intervjuerna med hjälp av transkriberingen. På detta sätt undviker man feltolkningar och missuppfattningar av de svar som givits i intervjuerna. Intervjudelen av examensarbetet delades därmed in i två delar där två skribenter utförde tillsammans intervjuerna och de två andra transkriberade intervjuerna. Sedan analyserade gruppen svaren tillsammans så att det mest relevanta tagits upp i sammanfattningarna och således stärktes tillförlitligheten av intervjuerna. Tillförlitligheten till intervjuerna går att analyseras då intervjuernas längd varierade mellan 11 minuter och 18 minuter. På en så kort tid är det svårt att ge djupgående svar vilket kan skada tillförlitligheten. Trots detta anser skribenterna att respondenternas svar hjälpte dem forma slutprodukten.

För att kunna skapa broschyren har skribenterna använt sig av designplattformen Canva där man får använda sig av olika broschyrmallar och skapa egna broschyrer. Broschyrmallen som använts inom examensarbetet har skribenterna tillstånd att använda eftersom mallen har gjorts om till skribenternas egen. Med detta menas att mallen har redigerats och

omvandlats så det inte efterliknar den mall som finns färdig på Canva. På grund av att skribenterna har omvandlat broschyrmallen får den användas fritt. (Canva, u.d.).

11 Diskussion

Detta examensarbete har varit ett funktionellt arbete med en slutprodukt i formen av en broschyr. Målet med broschyren har varit att utveckla ett lättillgängligt och kortfattat verktyg för personal som arbetar med äldre, specifikt på serviceboenden. Idén till broschyren kom från skribenternas egen erfarenhet av arbete på serviceboenden då det ofta utfördes samma aktiviteter i tur och ordning. Broschyren skulle i detta fall hjälpa personalen hitta på eller utveckla redan befintliga aktiviteter vilket också utgör kopplingen till socionomens yrkesroll, det vill säga handledning.

Socionomens roll i detta arbete har varit att hjälpa personalen på serviceboenden planera aktiviteter för de äldre. Detta syns även i arbetets syfte, vilket varit att utforma ett verktyg som hjälper personal på serviceboende att stöda det goda åldrandet hos äldre genom aktiviteter. Skribenterna har utformat verktyget i formen av en broschyr och i broschyren finns förslag på olika aktiviteter samt en kort förklaring till vad ett gott åldrande innebär. Huruvida stor hjälp broschyren är i praktiken kommer inte inkluderas i detta arbete, vilket leder till att skribenterna inte kan garantera att syftet uppnås. Detta utgör en utvecklingsidé i formen av ett fortsättningsarbete där broschyren kunde utvärderas av olika serviceboenden.

I detta arbete ingick två frågeställningar: Hur stöder man ett gott åldrande genom aktiviteter och hur kan man på ett konkret sätt aktivera äldre på ett serviceboende med hjälp av aktiviteter? Frågeställningarna var utformade så att svaren gav en klarare bild av hur litteraturen och broschyren kopplades ihop. Den första frågeställningen svaras genom att definiera vad ett gott åldrande innebär och förklara vilken nytta äldre har av olika aktiviteter. För att svara på frågeställningen har skribenterna också använt sig av aktivitets- och kontinuitetsteorin eftersom aktivitetsteorin säger att äldre uppnår ett gott åldrande genom att vara aktiva och kontinuitetsteorin säger att äldre vill fortsätta som vanligt trots att funktionsförmågan försämras. För att svara på den andra frågeställningen valde skribenterna att utföra intervjuer eftersom svaret inte uppkom i redan befintlig litteratur. Från intervjuerna fick skribenterna veta om olika aktiviteter som redan utförs på

serviceboenden och vilka former av aktiviteter som personal önskar få mera information om. Efter att intervjuerna utförts reflekterade skribenterna även kring de egna erfarenheterna av arbete på serviceboenden, vilket ledde till att även aktiviteter som inte förekommit i intervjuerna inkluderas i broschyren.

Skribenterna har strävat till att använda aktuell litteratur och teori. Valet att använda aktivitetsteorin och kontinuitetsteorin har stärkt arbetets betydelse inom äldrevården eftersom båda teorierna strävar till att äldre ska vara kontinuerligt aktiva för att stärka det goda åldrandet. Annan aktuell litteratur om aktiviteter för äldre har varit svårt att hitta trots att skribenterna gjort både manuell sökning och sökningar i olika databaser. Detta ledde till beslutet att utföra intervjuerna för att ta reda på vilka aktiviteter som utförs på boenden och vilka aktiviteter som personalen önskar mera information om.

Valet av intervju som kartläggning hjälpte skribenterna forma ett verktyg som kan vara till hjälp för personal på serviceboenden. Intervjufrågorna var öppna och respondenterna fick fritt svara på frågorna. Detta ledde dock till att en del respondenter gav svar som rörde sig utanför frågan såsom aktiviteter de planerat att i framtiden utföra svarar inte på frågan om vilka aktiviteter som de redan utfört på serviceboendet. Trots dessa svar har kartläggningen hjälpt skribenterna utforma broschyren. För att göra broschyren så lättillgänglig som möjlig beslöt skribenterna att utveckla den så att det enbart krävs ett A4 papper för att bilda den. Detta gjordes så att alla enheter som ville ta del i arbetet enkelt kan printa ut broschyren om de ville använda den i fysisk form. Utöver att det enbart krävts ett papper till broschyren inkluderades också instruktioner för hur broschyren viks.

Utifrån intervjuerna har skribenterna sett skillnad mellan litteraturens definition av gott åldrande och respondenternas definition av gott åldrande. Skillnaderna berör mest synvinkeln av definitionen. Valet att fråga personal vad ett gott åldrande innebär kan diskuteras eftersom de själv är i arbetsförålder och definition av äldre i detta arbete är personer som är berättigade till ålderspension. De professionella som arbetar på serviceboende kan ha en bra uppfattning av vad ett gott åldrande innebär då de flesta arbetat länge med äldre. För att få en bättre jämförelse bör personer som definieras som äldre beskriva hur de själva upplevt ett gott åldrande.

Avslutningsvis finns det även flera utvecklingsmöjligheter till detta arbete. Inkludering av den kognitiva funktionsförmågan, där det fokuseras på sinnen roll i åldrande, kan fungera

som ett utvecklingsarbete eftersom minnet, synen och hörseln är allmänt känt som sinnen som försämras med åldern. En ytterligare direkt utvecklingsmöjlighet kan vara att begära olika serviceboenden utvärdera broschyren. I dessa fall kan serviceboenden få en provotid där de utför aktiviteterna som inkluderas i broschyren för att sedan ge respons gällande aktualitet och diversitet. Förutom att skicka broschyren till olika serviceboenden kan den också skickas till hemvårdspersonalen för att få respons om hur den kan utvecklas för att även passa enskilt bruk. Slutligen kan broschyrens översättning till finska hjälpa nå flera serviceboenden där majoriteten av personalen och äldre är finskspråkiga.

Källförteckningar

- Airaksinen, T., & Vilkkä, H. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Alvehus, J. (2023). *Skriva uppsats med kvalitativ metod - En handbok*. Stockholm: Liber AB.
- Andersson, D. (2020). *Fysisk aktivitet*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Arvidsson, G. (2011). *Vård- och omsorgsarbete 1*. Stockholm: Liber AB.
- Bell, J., & Waters, S. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Berglund-Snodgrass, L., & Nord, C. (2019). The continuation of Dwelling: Safety as a Situated Effect of Multi-Actor Interactions Within Extra-Care Housing in Sweden. *Journal of Housing For the Elderly*.
- Bergström, B. (2021). *Effektiv visuell kommunikation*. Stockholm: Carlssons Bokförlag.
- Canva. (u.d.). *Canva.com*. Hämtat från Innehållslicenser och användning av Canva för kommersiella ändamål: https://www.canva.com/sv_se/help/licenses-copyright-legal-commercial-use/ den 8 April 2023
- Canva. (u.d.). *Canva.com*. Hämtat från <https://www.canva.com/projects> den 8 April 2023
- Demensförbundet. (u.d.). *Min livshistoria*. Hämtat från Demensförbundet: <https://www.demensforbundet.se/wp-content/uploads/2021/09/Att-vara-anhorig-exempel-pa-livshistoria.pdf> den 8 Mars 2023
- Derhun, F. M., de Souza Scolari, G. A., de Castro, V. C., Llobet, M. P., Salci, M. A., & Carriera, L. (2021). A possibility for active aging: university activities for the elders. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 2.
- dos Santos Júnior, V. M., Stocco, M. R., Lourenco, M. R., Casonatto, J., & de Castro Teixeira, D. (2019). Comparison of the quality of life of elderly people practicing physical activities and competitive sports games. *Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal*.
- Eriksson, K. (2014). *Vårdprocessen*. Stockholm: LiberAB.
- Ernst Bravell, M. (2020). Hälsa bland äldre. i M. Ernst Bravell, & L. Östlund, *Äldre och åldrande - grundbok i gerontologi*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Firat Kilic, H., Arifoğlu, B., & Kızılkaya, N. (2023). The Relationship between Successful Aging and Health Literacy in Older Adults.
- Forskningsetiska delegationen. (2019). Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland - Forskningsetiska delegationens anvisningar 2019. Forskningsetiska delegationen.

- Forsman, A. K. (2014). Främjande av psykisk hälsa och förebyggande av psykisk ohälsa. i S. Rolfner Suvanto, *Äldres psykiska hälsa och ohälsa - prevention, förhållningssätt och arbetsmetoder*. Ednas Print.
- Francescato, D., Pezzuti, L., Mebane, M., Tomai, M., Benedetti, M., & Moro, A. (2017). Dispositional characteristics, relational well-being and perceived life satisfaction and empowerment of elders. *Aging & mental health*.
- Fristedt, S. (2020). Funktionellt åldrande. i M. Bravell Ernsth, & L. Östlund, *Äldre och åldrande - grundbok i gerontologi*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Fänge, A., & Carlsson, G. (2010). Aktivitet och delaktighet. i A. Ekwall, *Äldres hälsa och ohälsa - en introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Garrido, S., Markwell, H., Andreallo, F., & Hatcher, D. (2021). Benefits, Challenges and Solutions for Implementing Personalised Music Playlist Programs in Aged Care in Australia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 1193-1204.
- Gomes, I. C., Ferreira Neto, G. C., Costa, L. V., Xavier, M. F., Pacheco Neto, P. d., & Nunes Filho, J. C. (2020). Changes in the functional capacity of active and institutionalized elderly. *Motricidade*.
- Hedman, A.-M., & Jansson, W. (2015). *Äldrevård och äldreomsorg*. Pearson Education.
- Institutet för hälsa och välfärd. (den 12 April 2022). *Vad är funktionsförmåga?* Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/web/funktionsformagan/vad-ar-funktionsformaga>- den 31 Januari 2023
- Institutet för hälsa och välfärd. (den 9 Januari 2023). *Välbefinnande för äldre*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/web/aldre/valbefinnande-for-aldre> den 31 januari 2023
- Joy Torgé, C., Johansson, L., & Östlund, L. (2020). Äldres psykiska hälsa och sårbarhet. i M. Ernsth Bravell, & L. Östlund, *Äldre och åldrande - grundbok i gerontologi*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Kommunförbundet.fi. (den 14 Februari 2019). *Avgörande av jävsfrågor*. Hämtat från Kommunförbundet.fi: <https://www.kommunforbundet.fi/juridik/beslutsfattande-i-kommunen/jav/avgorande-av-javsfragor> den 25 April 2023
- Krekula, C., Arvidson, M., Heikkinen, S., Henriksson, A., & Olsson, E. (2017). On gray dancing: Constructions of age-noramlity through choreography and temporal codes. *Journal of Aging Studies*, 38-45.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Lag om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 980/2012. (den 28 12 2012). *Lag om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre*. Hämtat från Finlex: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980> den 8 Mars 2023
- Lindqvist, E.-L. (2016). *Äldres hälsa och livskvalitet*. Malmö: Gleerups Utbildning Ab.

- Lindqvist, E.-L. (2021). *Gerontologi och geriatrik*. Malmö: Gleerups Utbildning Ab.
- Mahrs-Träff, A., Cedersund, E., & Abramsson, M. (2018). Fysisk aktivitet för äldre på särskilda boenden: Om inställningar och handlande i svensk äldreomsorg. *Journal of Care Research*, ss. 165-176.
- Mieli. (den 23 Augusti 2021). Hämtat från Vad är psykisk hälsa?: <https://mieli.fi/sv/starken-psykiska-halsan/vad-ar-psykisk-halsa/>
- Morgan, G. S., Willmott, M., Ben-Shlomo, Y., Haase, A. M., & Campbell, R. M. (2019). A life fulfillen: positively influencing physical activity in older adults - a systematic review and meta-ethnography. *BMC Public Health*.
- Nordin, S., McKee, K., Wallinder, M., von Koch, L., Wijk, H., & Elf, M. (2017). The physical environment, activity and interaction in residential care facilities for older people: a comparative case study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 727-738.
- Pennisi, L. A., Gunawan, Y., Major, A. L., & Winder, A. (2011). How to Create an Effective Brochure. *Neb Guide - University of Nebraska - Lincoln Extension, Institute of Agriculture and Natural Resources*.
- Qvarsell, R. (2017). Att bli gammal men inte vara det - om det goda åldrandets idéhistoria. i D. Bagger - Sjöbäck, *Det goda åldrandet - Vad du behöver veta om din kropp och hälsa*. Carlsson bokförlag.
- Socialvårdslagen 1301/2014. (den 30 12 2014). *Finlex* . Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Stenlund, A.-L. (2018). *Vård- och omsorgsarbete 2*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Tornstam, L. (2018). *Åldrandets socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Tornstam, L., & Bagger-Sjöbäck, D. (2017). Inledning. i D. Bagger-Sjöbäck, *Det goda åldrandet - Vad du behöver veta om din kropp och hälsa*. Carlsson Bokförlag.
- Vahvike.fi. (u.d.). *Vahvike.fi*. Hämtat från Pelit: <https://vahvike.fi/pelit/> den 31 Mars 2023
- Vahvike.fi. (u.d.). *Vahvike.fi*. Hämtat från Välineitä: <https://vahvike.fi/liikunta/valineita/> den 31 Mars 2023
- Wijk, H., & Nordin, S. (Februari 2017). Vårdmiljöns betydelse för hälsa och välbefinnande. *Socialmedicinsk Tidskrift*, 94, ss. 156-166.
- Åberg, P. (Maj 2018). Att lära, umgås och må bra som äldre: Studiecirkeldeltagande och sociala aspekter av lärande. *Socialmedicinsk tidskrift*, ss. 539-538. Hämtat den 29 3 2023
- Özsungur, F. (2020). Women's successful aging . *Health care for women international* , 997-1017.

Artikelsökning

Sökord	Avgränsning	Databas	Antal träffar	Använda artiklar	Datum
Äldre AND åldrande	Full text Referentgranskad Svenska 2016-2023	Alma	174	2	9.1.2023
Boende AND äldre	Full text Referentgranskad	Alma	104	2	14.1.2023
Elder AND aging AND activity	Full text Referentgranskad År 2022–2023 Alla fält: Titel	Alma	11	1	3.2.2023
Elder AND activity	Full text Peer reviewed 2018-2023	EBSCO Host	100	1	24.2.2023
Empowerment AND elder	Full text 2015-2022	EBSCO Host	20	1	7.3.2023
Personcentrering	Full text Referentgranskad	Alma	30	1	8.3.2023
Aging AND successfull	Full text References available 2017-2023 English	EBSCO Cinahl	40	2	16.3.2023
Elderly AND functional capacity	Full text Referentgranskad Alla fält: Titel 2020-2023	Alma	42	1	17.3.2023

Bilaga 1

Activity theory AND elderly OR aged OR older OR elder OR geriatric	Full text 2016-2023	EBSCO Academic Search Elite	23	1	18.3.2023
Bingo AND äldre	Full text Referentgranskad	Alma	17	2	29.3.2023
Dansa AND äldre	Full text Referentgranskad	Alma	82	1	29.3.2023
Elderly AND sports AND activity	Full text	EBSCO CINAHL Complete	218	1	29.3.2023
Music AND benefits AND aged AND elder	Full text Referentgranskad	Alma	863	1	5.4.2023

Informationsmejl till serviceboende

Hej!

Vi är fyra socionomstuderanden från Yrkehögskolan Novia som skriver examensarbete inom projektet Resursstarka äldre. Vårt arbete behandlar gott åldrande hos äldre genom aktivering. Syftet med vårt arbete är att utforma ett verktyg som hjälper personal på serviceboende att stöda det goda åldrandet hos äldre genom aktivering. Verktöget vi valt att utforma är en broschyr där innehållet skulle basera sig på intervjusvar av personal på serviceboende. Nu vill vi veta om er enhet vill vara med och delta i en intervju?

Både enheten och personalen kommer vara anonyma i arbetet och svaren kan inte kopplas till respondenten. Intervjun bandas in så att skribenterna har möjlighet att analysera och renskriva svaren efteråt och ljudinspelningen raderas efter att arbetet är inlämnat. De serviceboenden som deltar i detta arbete kommer få ett exemplar av examensarbetet och broschyren innan den publiceras offentligt.

Svara gärna innan 8.3.2023 om ni vill eller inte vill delta i intervju. Vi önskar att intervjuerna skulle ordnas mellan 6.3 och 17.3.2023.

Intervjufrågorna skickas som bilaga.

Med vänlig hälsning,

Denise Laiho, Emilia Purontaus, Wilma Häggström & Susanna Nyberg

Intervjufrågor

1. Hur definierar personalen ett gott åldrande?
2. Vilka aktiviteter utförs redan på serviceboende? (Kan både vara gruppaktiviteter och aktiviteter för enskilda personer)
3. Hur beaktas de äldres varierande sociala, fysiska och psykiska funktionsförmåga då ni aktiverar de äldre? (grupp och individuellt)
4. Hur tas de äldres intressen i beaktande då ni aktiverar dem?
5. Hurdana aktiviteter skulle ni önska att inkluderas i broschyren? (t.ex. musikaliska, fysiska, sociala, utomhus)

Förfrågan om medverkande i intervju om aktiviteter på serviceboenden.

Vi är fyra socionomstuderanden från Yrkeshögskolan Novia som skriver examensarbete inom projektet Resursstarka äldre. Vårt arbete behandlar gott åldrande hos äldre genom aktivering. Syftet med vårt arbete är att utforma ett verktyg som hjälper personal på serviceboende att stöda det goda åldrandet hos äldre genom aktivering. Verktuget vi valt att utforma är en broschyr där innehållet skulle basera sig på intervjusvar av personal på serviceboende.

Intervjun kommer följa Forskningsetiska delegationens etiska principer. Både enheten och personalen kommer vara anonyma i arbetet och svaren kan inte kopplas till respondenten. Intervjun bandas in så att skribenterna har möjlighet att analysera och renskriva svaren efteråt och ljudinspelningen raderas efter att arbetet är inlämnat. Om namn förekommer i ljudinspelningen renskrivs dem inte i examensarbetet.

Deltagandet i intervjun är frivilligt och respondenten kan välja att avbryta intervjun och återkalla samtycket när som helst under intervjun.

Samtycke:

Genom att skriva under detta dokument garanterar jag som respondent att jag blivit informerad om hur intervjun kommer gå till väga. Intervjuarna har förklarat syftet med intervjun och mitt deltagande. Jag har fått ställa frågor gällande utförandet av intervjun och jag vet att deltagandet i intervjun är frivilligt och kan avbrytas när som helst. Jag har fått information om hur mina personuppgifter behandlas efter intervjun och hur min anonymitet garanteras.

Datum

Underskrift och namnförtydligande

Broschyren



Gymnastik

Dans/sittdans
Lyssna på önskad musik. Lägg till rörelser eller låt deltagarna spontant röra sig till musiken. Dansen kan även utföras som sitt-dans. Ta med olika föremål så som majvippor, band, scarfar och slipsar för att göra dansen roligare.

Styrketräning
Kombinera dansen med tyngder, då blir dansen lite mer utmanande. Man kan använd fyllda flaskor som hantlar.

Denna broschyr är en slutprodukt av examensarbetet "Gott åldrande och aktiviteter - Ett funktionellt arbete om hur aktiviteter stöder det goda åldrandet" där det ingår mer djupgående information om hur äldre gynnas av att vara aktiva. Aktiviteterna är uppbyggda så att de kan anpassas enligt den äldres funktionsförmåga vilket ger personalen möjlighet att arbeta personcentrerat.

Examensarbetet hittas på Theseus.fi under namnet "Gott åldrande och aktiviteter - Ett funktionellt arbete om hur aktiviteter stöder det goda åldrandet".

Wilma Häggström
Denise Laiho
Susanna Nyberg
Emilia Purontaus

AKTIVITETER FÖR ÄLDRE

ATT STÖDA DET GODA
ÅLDRADET MED HJÄLP
AV AKTIVITETER





Sport

Bowling
Bowlingklot- boll.
Käglor- tomma burkar eller flaskor.

Lufthockey
Rink- böcker runt bordet.
Racket- tomma handskförpackningar.
Puck- litet föremål som glider smidigt över bordet, t.ex. kork eller boll.

Golf
Golfklubba - borste, käpp, simnudel.
Boll - storlek på bollen kan variera, beroende på hur utmanande man vill göra aktiviteten.
Hålet - ruta på golvet lagat av tejp eller hink liggande på golvet.



Bingo

Musikbingo
Bingobricka med sånger istället för siffror. Spela upp sångerna och deltagarna kryssar för de sånger som de har på brickan. Man kan även använda sig av olika artister och musikgenrer.

Naturbingo
Bingobricka med olika fenomen som förekommer i naturen såsom blommor, träd och fåglar. Bingon kan utföras utomhus eller inomhus med hjälp av bildspel och ljudinspelningar.

Olika bingobrickor kan skapas lätt på datorn och printas ut.



Musik

Taktövningar och dans
Klappa eller stampa i takt till musik. Instrument såsom maracas (flaska fylld med småsten) eller pinnar kan också användas.

Musik ur olika tidsperioder
Lyssna på sånger ur olika tidsperioder och diskutera tillsammans eller enbart lyssna. Spotify eller Youtube kan användas för att leta fram sånger. De äldres delaktighet kan stärkas genom att låta dem önska sånger till andra aktiviteter.