

# **Känsla av sammanhang – hemmaboende äldre personers upplevelse**

**Martina Laiho**

Examensarbete / Degree Thesis

Ergoterapi

2010

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	
Författare:	Martina Laiho
Arbetets namn:	Känsla av sammanhang – hemmaboende äldre personers upplevelse
Handledare (Arcada):	Annikki Arola
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta arbete var att kartlägga hur äldre finländare som bor i Sverige upplever deras känsla av sammanhang. Med hjälp av forskningsfrågorna utreddes hur de äldre upplever de tre dimensioner som känslan av sammanhang innebär; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Känsla av begriplighet betyder att personen förstår både positiva och negativa saker som framkommer i livet. Med hanterbarhet menar man att personen kan använda sina resurser och nå olika nivåers krav. Den sista komponenten, meningsfullhet, innehåller att det finns saker i personens liv som de upplever vara viktiga för dem och motiverar dem.</p> <p>I arbetet användes material från en större intervjustudie som baserade sig på ett frågeformulär som Aaron Antonovsky har utvecklat som heter KASAM13. Den versionen som användes i arbetet var den kortare versionen av frågeformuläret. Data som användes hade samlats in med hjälp av en del av frågeformuläret som hade färdiga slutna svarsalternativ. Arbetet var en extensiv kvantitativ studie, som hade 30 deltagare. Urvalskriterier var att personen skulle vara en äldre finländare som bor hemma och i Sverige. Den teoretiska referensramen var introducerats till världen av Aaron Antonovsky, den salutogenetiska approachen och känslan av sammanhang.</p> <p>Analysen gjordes med programmet SPSS, ”Statistical Package for Social Sciences”. Resultanterna visade att de äldre upplever deras känsla av sammanhang stark, på alla tre områden. Fast det kom fram skillnader mellan de tre områden hade varje fråga över hälften positiva svar. Deltagarna upplevde dock deras känsla av hanterbarhet lägre än de andra två dimensioner.</p>	
Nyckelord:	äldre personer, känsla av sammanhang, begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet
Sidantal:	41
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	
Author:	Martina Laiho
Title:	Sense of coherence as experienced by elderly people living at home
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola
Commissioned by:	
<p><b>Abstract:</b></p> <p>The aim of this study is to find out how elderly Finnish people living in Sweden experience their sense of coherence. The research questions assisted in finding out how the elderly experience the three different dimensions; comprehensibility, manageability and meaningfulness. Comprehensibility means that the person understands both the negative and the positive things that can happen in life. Manageability means that the person can use the resources they are given and can achieve different levels of requirements. The last component, meaningfulness contains that the person has things in their life that they think are important and motivate them.</p> <p>The questionnaire used in this study was part of a bigger interview study and it was based on a questionnaire developed by Aaron Antonovsky. The version used in this study was the shorter version of Antonovsky's questionnaire. The method used in this study was a part of an interview study with closed-ended questions. The study was an extensive quantitative study with 30 participants. The eligibility criteria were that the individual needed to be an elderly Finnish person living at home and in Sweden. The framework used in the study was Aaron Antonovsky's salutogenetic approach and the sense of coherence.</p> <p>Data analysis was performed using SPSS, Statistical Package for the Social Sciences. The results indicate that the participants had a strong sense of coherence in all three areas. Over half of the participants responded with positive answers however, differences were observed between the responses. When compared to the other two dimensions of interest, participant sense of comprehensibility was weaker.</p>	
Keywords:	elderly people, sense of coherence, comprehensibility, manageability, meaningfulness
Number of pages:	41
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Martina Laiho
Työn nimi:	Kotona asuvien vanhempien henkilöiden kokemus koherenssin tunteestaan
Työn ohjaaja (Arcada):	Annikki Arola
Toimeksiantaja:	
<p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa miten Ruotsissa asuvat vanhemmat suomalaiset kokevat koherenssin tunteensa. Tutkimuskysymysten avulla selvitettiin miten ikäihmiset kokevat koherenssin tunteen kolme eri ulottuvuutta; ymmärrettävyyden, hallittavuuden sekä mielekkyyden tunteensa arkipäivässään. Ymmärrettävyydellä tarkoitetaan, että henkilö ymmärtää sekä positiiviset että negatiiviset asiat, jotka tulevat vastaan elämässä. Hallittavuudella taas sitä, että henkilö pystyy käyttämään resurssejaan ja saavuttamaan eritasoisia vaatimuksia. Viimeinen komponentti eli mielekkyys pitää sisällään sen, että henkilön elämässä on asioita joita hän pitää tärkeänä ja jotka motivoivat häntä.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä käytettiin laajemman kysymyslomakkeen osaa, joka perustui Aaron Antonovskyn kehittämään kysymyslomakkeeseen. Työssä käytetty versio oli lyhyempi versio siitä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kysymyslomakkeen osaa, jossa oli valmiit vastausvaihtoehdot. Tutkimus oli ekstensiivinen kvantitatiivinen tutkimus, johon osallistui 30 henkilöä. Kriteerit osallistumiseen olivat, että henkilön piti olla vanhempi Ruotsissa sekä kotona asuva suomalainen. Teorettisena viitekehukseen toimi Aaron Antonovskyn tunnetuksi tekemä salutogeneettinen eli terveyslähtöinen teoria sekä siihen liittyvä koherenssin tunne.</p> <p>Analyysi tehtiin ohjelmalla SPSS, ”Statistical Package for the Social Sciences”.</p> <p>Tulokset osoittivat, että tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset kokevat koherenssin tunteensa vahvaksi, kaikilla kolmella osa-alueella. Eroja ilmeni kuitenkin kysymysten välillä, vaikka kaikissa kysymyksissä oli yli puolet positiivisia vastauksia. Osallistujat arvoivat ymmärrettävyyden tunteensa selkeästi kahta muuta heikommaksi.</p>	
Avainsanat:	ikäihmiset, koherenssin tunne, ymmärrettävyys, hallittavuus, mielekkyys
Sivumäärä:	41
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

FÖRORD .....	7
1 INLEDNING .....	8
2 BAKGRUND.....	9
2.1 Äldre personers hälsosituation .....	9
2.2 Finländare i Sverige .....	11
2.3 Livslots Angered .....	11
2.4 Referensramen .....	12
2.5 Tidigare forskning.....	15
3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR .....	18
4 METOD.....	19
4.1 Urval .....	19
4.2 Insamling sv data .....	19
4.3 Etiska aspekter .....	20
5 RESULTAT.....	20
5.1 Begriplighetsrelaterade frågor .....	21
5.2 Hanterbarhetsrelaterade frågor .....	25
5.3 Meningsfullhets relaterade frågor.....	27
5.4 Sammanfattning av resultat .....	31
6 DISKUSSION .....	31
6.1 Resultatdiskussion .....	32
6.2 Metoddiskussion .....	33
6.3 Idéer till fortsatta studier .....	34
Källor / References .....	36
Bilaga 1. Livslotsfrågeformuläret: KASAM13 .....	39

## TABELLER

Tabell 1. Deltagarnas födelseår .....	21
Tabell 2. Fördelning mellan kvinnor och män i studien.....	21
Tabell 3. Fördelningen mellan svar i fråga b.....	22
Tabell 4. Fördelningen mellan svar i fråga f. ....	23
Tabell 5. Fördelningen mellan svar i fråga h.....	23
Tabell 6. Fördelningen mellan svar i fråga i.....	24
Tabell 7. Fördelningen mellan svar i fråga k.....	24
Tabell 8. Fördelningen mellan svar i fråga c .....	25
Tabell 9. Fördelningen mellan svar i fråga e .....	26
Tabell 10. Fördelningen mellan svar i fråga j.....	27
Tabell 11. Fördelningen mellan svar i fråga a .....	28
Tabell 12. Fördelningen mellan svar i fråga d.....	29
Tabell 13. Fördelningen mellan svar i fråga g.....	29
Tabell 14. Fördelningen mellan svar i fråga l.....	30
Tabell 15. Fördelningen mellan svar i fråga m.....	30

## FÖRORD

Att få detta arbete färdigt kändes helt överkligt. Det har varit en lång process. Först vill jag tacka min familj, speciellt mamma som har hela tiden erbjudit sig att hjälpa till med allt och min syster som har sparkat mig framåt, samt min sambo vems fina nya dator jag har fått låna. Jag vill också tacka min handledare Annikki Arola som har guidat mig genom hela processen.

## 1 INLEDNING

Det är ingen hemlighet att världen och befolkningen håller på och ändras. Färre barn föds hela tiden och antalet äldre ökar. Jag valde att göra mitt examensarbete inom äldre omsorg för att när antalet äldre ökar kommer det också mer behov för forskning av äldre personer inom olika livsområden för att kunna arbeta så att personen är i centrum.

Som en blivande ergoterapeut tänker jag att det är viktigt att arbeta klientcentrerad och arbeta mot att person skulle kunna vara självständig så länge som möjligt. Det känns som att ofta när det gäller äldre personer så glömmer man hur viktigt att ha ett meningsfullt liv, att det aktiviteter som personen utför har mening och betydelse.

I mitt arbete tog jag en del av en större intervjustudie. Den delen jag använde var en kvantitativ studie med helt slutna svarsalternativ. Delen är utvecklas av Aaron Antonovsky och kallas KASAM13. Jag valde just denna del för att frågorna tar i beaktande hur meningsfullt äldre hemmaboende finländare som bor i Sverige upplever deras vardag och vardagliga sysslor vara samt hur de upplever deras känsla av sammanhang. De här områdena intresserar mig mycket.

Jag fick möjlighet att delta i själva projektet ”Livslots Angered” och se hur det fungerar då jag gjorde min praktik i Sverige, på primärvården i Angered. Efter att jag fick en chans att se lite hurdana deltagaren var blev jag ännu mera intresserad av projektet. Jag tycker det är viktigt att forska vidare hur minoriteter, t.ex. immigranter upplever åldrandet och hur man skulle kunna göra åldrandet mer meningsfullt för dem. En annan tanke jag fick efter min träff med en av deltagarna var att hur viktigt det är att försöka möjliggöra hjälp med deras eget språk för att hon inte kunde svenska och vad jag förstod var att många av deltagarna hade problem i vardagen på grund av språket. Jag har redan tidigare märkt att t.ex. äldre finlandssvenska personen som har pratat finska när de var yngre glömmer bort språket när de blir äldre.



## 2 BAKGRUND

I detta kapitel ska jag redogöra om äldre personer och deras hälsosituation generellt, vad det betyder att vara en finländare i Sverige samt vilka rättigheter man har som en finsk person i Sverige eftersom deltagarna i mitt arbete hör i denna grupp. Jag kommer att ta upp begreppet salutogenes som är centralt för mitt examensarbete. Jag ska också presentera referensramen som jag har valt att använda som hjälp under arbetsprocessen samt själva projektet Livslots Angered.

### 2.1 Äldre personers hälsosituation

Speciellt under de senaste åren har det varit mycket prat om hur världens befolkning ökar hela tiden. Befolkningsstrukturen håller på och ändrar sig och på grund av detta ökar antalet äldre också. Orsaken bakom ökningen är inte bara den minskande fertilitetstal men också att förväntade livslängden ökar. Det att hälso- och sjukvården har gått fram så mycket under de senaste årtionden har haft en stor påverkan på detta. (Ekwall 2010:16–17)

Det finns inte tillräckligt förståelse för det att när populationen blir äldre blir den också mer diversitet. En orsak till det är att vi som individer har tid att utveckla oss och ha en viss uppfattning om hurdana vi är som personer. Speciellt nuförtiden när vi blir utsatta för olika kulturer mycket mera och har mera möjligheter än generationerna före oss. Medan antalet äldre håller på och ökar och det blir mer diversitet ändrar stereotypin om vad det menar att bli äldre inte. (Daatland & Biggs 2006:20)

Det fysiologiska åldrandet kan delas i två delar; primärt och sekundärt åldrande. Det primära menar det åldrandet som händer normalt och sker hos alla människor. Det sker oftast långsamt och förändringarna som innehåller t.ex. försämringar i kroppens olika organ kan inte påverkas. Det sekundära åldrandet påverkas av yttre faktorer som kan vara t.ex. rökning, alkoholintag och miljöfaktorer. De här faktorerna kan ha en negativ påverkan på åldrandet. (Ekwall 2010:19)

Situationen med äldre personers mentala hälsa har ändrats mycket när man jämför med generationer innan. Mentalhälsa och problematiken gällande detta område är framme

mycket mera nuförtiden. Mer forskning skulle behövas inom mental hälsa och hur mycket det kan avstyras och återbäras. Det är bra att komma ihåg att god hälsa betyder mer än att personen inte är sjuk. Det skulle vara viktigt att fokusera på hur mental ohälsa kan göra att personen sliter sig från välbefinnandets sociala upplevelser (Cattan 2009:48-49)

Det finns många faktorer som kan främja mental hälsa eller i alla fall minska allvarligheten av mentala sjukdomar. En av de här faktorerna är t.ex. när personen har självförtroende att de kan ändra sig och återkomma från motgångar. Att personen kan fungera bättre kan det hjälpa till att man har lärt sig strategier för att klara av svåra situationer. Detta främjar ofta självständighet och att personen har kontroll över sitt liv. (Cattan 2009:50)

En faktor som kan leda till mental samt fysisk ohälsa i äldre ålder är när personen avgår med pension. Samtidigt finns det undersökningar som visar att det inte är själv avgåendet som avsätter detta. Det handlar om personens ändrande situationer dvs. ekonomin, familj och sociala relationer ändrar sig och hur alla de här faktorerna är i växelverkan med kön etnicitet och plats. Kvinnor med sämre ekonomi och fysisk hälsa blir oftare deprimerad än andra. Depression kan också påverka på och leda till fysisk ohälsa. En användbar approach i sådana situationer är att se pension som en av många faser i livet och inte som något negativt. (Cattan 2009:69)

Enligt det finska institutet för hälsa och välfärd har personens livsföring en stor påverkan på åldrandet. En tidig intervention kan hjälpa upprätthålla de äldres hälsa och försena institutionalisering. Olika livsförings faktorer som kan påverka hälsat negativt är bl.a. rökning, diet och motion. När det kommer till den äldre befolkningen är det mycket väsentligt att personens sätt att leva är bra. (Institut för hälsa och välfärd 2015)

Det är inte alltid lätt i den västerländska kulturen för äldre immigranter att få hjälp gällande hälsa eller social välfärd. Deras behov beaktas inte alltid på samma sätt som med personer som inte är immigranter. Det behövs en förändring så att det inte finns en barriär mellan de äldre immigranter och äldreomsorg. (Verhagen et al. 2013:1)

## **2.2 Finländare och deras rättigheter i Sverige**

På 1960- och 1970-talet flyttade många finländare till Sverige efter jobb (Timonen 2007). Efter det har finländare blivit en officiell minoritet i Sverige. Nu har de flesta av finska invandrare bott i Sverige i årtionden och är pensionerade. I 2008 bodde lite över 117 000 personer som hade föddes i Finland i Sverige (Björklund 2009) När det kommer till immigranter i Sverige är Finland det vanligaste födelselandet. Medelålder mellan de finska immigranterna är 62 år hos kvinnor och 60 år hos män. Det finns nästan 12 000 finländare som bor inom Stor-Göteborg områden. (SCB, enheten för befolkningsstatistik 2013)

Det finska språket är ett av fem minoritetsspråken i Sverige. Det menar att finländare som bor i Sverige har rättighet att använda finska hos förvaltningsmyndigheter och domstolar samt vissa skyldigheter inom förskoleverksamhet och äldreomsorg. Meningen med laget är att skydda och främja de nationella minoritetsspråken. (Sveriges Riksdag) Efter den första i februari 2015 ingår 59 kommuner i Sverige i det finska förvaltningsområdet (minoritet.se 2015).

Enligt Göteborgs stads hemsidor har finländare som bor i Göteborg rättighet att få vissa kommunala tjänster på finska. Göteborgs stad vill vårda sverigefinnarnas kultur och språk. De vill fokusera speciellt på barn och att de kan utveckla deras kulturella identitet och språket. (Göteborgs Stad 2014)

## **2.3. Livslots Angered**

Livslots Angered är ett hälsofrämjande projekt som är fortsättning till studien Dahlin-Ivanoff et als. studie Äldre personer i riskzon som inleddes 2007. Målgruppen i Dahlin-Ivanoff et als. studie var personer som var 80 år eller äldre, hemmaboende och självständiga, dvs. var inte beroende av hemtjänst eller någon annan person i vardagen. (Gustafsson 2012)

Äldre personer i riskzon var ett samarbete mellan två stadsdelar i Göteborg; Örgryte och Härlanda medan Livslots Angered fokuserar sig på befolkningen i Angered's stadsdel. (Gustafsson 2012)

Orsaken till varför en sådan forskning har gjorts var att det finns ett ökat behov för interventioner ur ett hälsofrämjande och förebyggande perspektiv. Det gjordes hälsofrämjande åtgärder som hade som syfte att förbättra hälsotillståndet till både individer och grupper. Fokuset lag på två olika områden; ”1. att ge information för att få förståelse för åldrandeprocessen och vad det innebär för äldre personer”, och ”2. att erbjuda redskap och utveckla strategier för att kunna hantera vardagliga aktiviteter för att få ett så självständigt liv som möjligt trots ökad sårbarhet och kroniska sjukdomar”. (Manual till det evidensbaserade hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande programmet:4 2014)

Urvalskriteriet i denna studie var att personen skulle vara en äldre finländare som bor i Sverige. Potentiella deltagare kontaktades och de fick välja om de ville delta projektet "Livslots Angered" eller inte.

Processen för projektet Livslots Angered började med ett brev i vilket personer bjudits att delta i projektet. Efter det fick de ett samtal under vilket de frågades om de ville delta i projektet. De som valde att delta projektet fick ett hembesök under vilket den första intervjun gjordes av en ergo- eller fysioterapeut. Efter det delades deltagarna i tre grupper; de som fick ett förebyggande hembesök, en utbildningsinsats med ett uppföljande hembesök eller så hamnade personen i en kontrollgrupp i vilket man fick sedvanlig information. (Manual till det evidensbaserade hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande programmet:6 2014) Materialet som jag använde i mitt arbete samlades under den första intervjun.

Deltagarna i Livslots Angered hade fötts antingen i Finland eller i Västra-Balkan och var födda mellan 1929 och 1946. Det fanns 63 deltagare med finsk bakgrund.

## **2.4 Referensramen**

På sjuttioalet introducerade Aaron Antonovsky begreppet salutogenes till världen. I den salutogeniska approachen fokuserar man på riktningen mot hälsa och hälsofrämjande processer. Målet med det är att göra det lättare att leva ett gott liv för att då blir livskvaliteten också bättre. (Lindström & Eriksson 2010:10,16,18)

Ett av de viktigaste koncepter gällande salutogenetisk teori är känsla av sammanhang, KASAM. KASAM har tre dimensioner; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. När man har en stark känsla av sammanhang möjliggör det att personen kan se på livet utifrån de här tre begreppen. Alla tre begreppen är i växelverkan med varandra men de viktigaste är motivationsfaktorn eller meningsfullheten. (Lindström & Eriksson 2010:18–19)

Ett av de tre mest centrala begreppen i KASAM är begriplighet. Med det menar Antonovsky att personen upplever att den informationen och stimuli de mottar är gripligt. Fast något är överraskande, t.ex. död eller misslyckanden, kan personen ändå förklara till sig själv vad som har hänt, ”saker och ting kommer att ordna sig”. Det är mer sannolikt att de som inte upplever stark KASAM och inte upplever saker vara begripligt ha levt ett liv med många negativa saker att tänka att det kommer att fortsätta likadant jämfört med de som upplever stark KASAM. (Antonovsky 2009:44-45)

Det andra begreppet kallar han hanterbarhet. Det betyder de resurser som personen förfogar, också de resurser som kan kontrolleras av t.ex. personens make eller hustru – eller någon annan personen litar på, och hur personen kan möta olika nivåers krav med de resurser man har. En person som upplever en stark känsla av hanterbarhet upplever inte att livet behandlar hon/han orättvist eller att de inte är ett offer för omständigheterna. Då förstår personen att negativa saker kan hända i livet men man kan inte sörja sig för alltid.(Antonovsky 2009:45)

Det tredje, och sista, begreppet är meningsfullhet. En person som upplever stark KASAM har saker i sitt liv som motiverar dem, är värda att investera i och har betydelse till dem. En person som inte upplever stark KASAM saknar de sakerna. Begreppet innehåller också att det finns negativa eller obekväma saker eller situationer som är värda att investera tid och energi i, t.ex. om en närstående dör, försöker man hitta verktyg för att överkomma situationen. (Antonovsky 2009:45-46)

Det är normalt att förvänta sig att en person som värderar en av komponenterna högt, värderar de också de två andra högt. Enligt studier som har gjorts före stämmer detta till en viss punkt men det finns skillnader. Det är möjligt att en person som värderar sig högt på en komponent kan de värdera sig lågt på en av de två andra. Faktorer som kan

påverka på detta kan vara t.ex. livssituationer eller tillfälliga situationer, som en ny roll i livet. (Antonovsky 2009:47)

En stark känsla av sammanhang är ofta relaterad till god hälsa och speciellt god mental hälsa. KASAM skyddar mot depression och hopplöshet och har en positiv påverkan på hälsoresurser, t.ex. på optimism, kontroll och det stöder hög livskvalitet från barn- till vuxenålder. Det är viktigt att komma ihåg att KASAM inte är en strategi för att klara sig men det är en resurs när man hanterar negativa livshändelsen som mobbning, om någon i familjen dör och våld. (Lindström & Eriksson 2010:32)

Antonovsky visste att samhället ofta kan gynna personer med högre utbildningar och bättre ekonomi som ofta leder till bättre möjligheter som kan påverka positivt på personens känsla av sammanhang. Antonovsky ville påpeka att det är på samhällets ansvar att skapa tillstånd så att alla har möjlighet att klara av för att det inte handlar om frihet eller hur många möjligheter personen har men om ett samhälle människorna bryr om varandra. (Lindström & Eriksson 2010: 42)

Upplevelsen av känsla av sammanhang är mycket individuellt, speciellt de faktorer som påverkar detta. Detta menar att personen inte måste värdera alla saker i livet högst begripligt, hanterbart eller meningsfullt för att personen har en stark känsla av sammanhang. Personen behöver inte vara intresserad av kultur, idrott eller politik och ändå ha en stark känsla av sammanhang. (Antonovsky 2009:50)

I sin bok diskuterar Antonovsky kopplingen mellan hälsa och välbefinnande och KASAM och om de faktiskt är relaterad med varandra. Fast de kan ofta vara relaterade med varandra kan man inte förvänta sig en länk mellan de aspekterna. (Antonovsky 2009:236)

Enligt Antonovsky är KASAM-begreppet ett resultat att han ville veta vad som var gemensamt mellan de olika aspekter av generella motståndsbriter (GMB) och hur man kan koppla det med hälsa. Man kan tydligt koppla dem ihop när personen kommer från en bemedlad bakgrund och lever ett stabilt liv – då upplever personen ofta god hälsa och att deras känsla av sammanhang är stark. (Antonovsky 2009:237)

## 2.5 Tidigare forskning

Enligt Lezwijn et al. påverkar många faktorer utanför hälsosektorn på hälsosamt åldrande. Hälsopromotion på olika områden är viktigt för att det behövs en multidimensionell synvinkel för att kunna ta alla livsområden i beaktande. Det är det viktigt att olika professioner samarbetar med en hälsofrämjande approach för att äldre personer kunde uppleva hälsosamt åldrande och behålla sin självständighet och autonomin för att uppleva god hälsa. (Lezwijn et al. 2011)

Lezwijn et al. använder en referensram i deras studie som tar i beaktande personens känsla av sammanhang, hälsoresurser och hälsa. Denna referensram visualiserar interrelationen mellan de här tre koncepterna i hälsopromotion och salutogenes.

Visualiseringen gör klart hur väsentligt det är för hälsopromotionen att kunna förstå viktigheten av multidimensionell approachen och delaktigheten av äldre personer.

Relationerna mellan koncepterna uppvisar också ett behov till olika typer av forskning för evaluering av hälsosamma åldrande strategier. (Lezwijn et al. 2011)

Offentliga hälsosektorer i de europeiska städer är oroliga för att kunna stöda äldre personers självständighet, hög livskvalitet och att de skulle kunna leva hemma så länge som möjligt. I Borglin et als. studie försöker de få fram hur äldre personer som bor hemma upplever livskvalitet på olika livsområden, vardagliga aktiviteter, sociala stöden de får och deras känsla av sammanhang. (Borglin et al. 2006)

Personen som deltog i studien kom från södra delar Sverige och deras medelålder var 84,6 år. Ett frågeformulär med frågor om hur deltagarna upplever deras livskvalitet på olika områden vara skickades ut. Efter att en analys var gjort delades deltagare i tre grupper; de som upplevde deras livskvalitet vara hög, de som upplevde det vara i mellanstadium och de som upplevde deras livskvalitet vara låg. De som bedömde deras livskvalitet vara lågt var kvinnor som var de äldsta och mest sårbara av alla deltagaren. Samma grupp bedömde också deras hälsa och sociala stöden vara dålig och upplevde låg känsla av sammanhang. Nästan hälften (47,8 %) av alla som deltog i studien upplevde deras generella livskvalitet samt hälsa och sociala stöden vara mycket bra. De upplevde också högre känsla av sammanhang än de två andra grupperna. Den gruppen som var i mitten bedömde deras hälsa vara sämre och lägre känsla av sammanhang än den andra gruppen. (Borglin et al. 2006)

Resultaterna visade att deltagarna var i olika faser i åldrandet och att de som upplevde allt vara sämre verkade vara längre i åldringsprocessen. Det kom också fram att hur de upplevde nivån på sociala stöden, känsla av sammanhang och upplevd hälsa följde hur de upplevde livskvaliteten vara. Det här kan bero på att andra är mer sårbara till en sämre livskvalitet än andra fast deras hälsosituation skulle vara samma. (Borglin et al. 2006)

I Sherman et als. undersökning ville de få reda på hur 75-åriga personer som bor hemma upplever sin hälsa, välmående och känsla av sammanhang. Meningen var att kunna utnyttja informationen de fick i ett förebyggande hembesök. Som metod använde de ett frågeformulär med frågor om deras hälsa, välmående, hälsoproblem som t.ex. smärta, sov problem, minnesproblem, hälsobeteende och känsla av sammanhang. (Sherman et al. 2012:3170)

Forskningens resultat visade att de flesta av deltagarna upplevde deras hälsa vara god eller mycket god. Det fanns inte en stor skillnad mellan kön men medan de som bor ensamma uppskattade deras hälsa mycket lägre än de som bor med någon. Några skillnader uppkom dock mellan kön t.ex. män berättade att de upplevde försämrad hörsel och sexualitet medan kvinnorna hade oftare problem med att sova och smärta. Deltagarna som bor ensamma upplevde problem med ensamhet, att komma upp trapporna, gå inomhus och med att sova. Lite över 20 % svarade att de skulle vilja ha mera fritidsaktiviteter och de flesta saknade fysiska fritidsaktiviteter t.ex. simning eller olika slags uteaktiviteter. En tredjedel skulle ha velat utföra mera kulturella aktiviteter som t.ex. att lära sig ett nytt språk. (Sherman et al. 2012:3172-3174)

I studien framkom det att de som upplevde lägsta känsla av sammanhang var kvinnor och de som hade slutat skolan efter grundskolan. Män och personer som var högre utbildad upplevde också högre känsla av sammanhang. Det fanns också en skillnad hur de som bor med någon och de som bor ensamma upplevde deras känsla av sammanhang. De som bor ensamma upplevde lägre känsla av sammanhang.(Sherman et al. 2012:3176)

Wiesmann et al. har gjort en studie om hälsosamt åldrande ur ett salutogenetiskt perspektiv. De flesta som deltog i studien var hemmaboende men ungefär 20 % bodde på äldreboende och de som bodde på äldreboende var lite äldre än de som inte.



Frågeformulären som Wiesmann et al. använde i studien innehåller olika områden, t.ex. vilka resurser person hade, vardagliga aktiviteter, socialt stöd och hur de upplever deras känsla av sammanhang och hälsa. (Wiesmann et al. 2009:767-768,770)

Resultaten som framkom visade att studien stödde delvis den salutogenetiska modellen. I början av studien presenterades tre hypoteser. De tre hypoteserna var att:

1. Äldre personers känsla av sammanhang är relaterad till deras resurser.
2. Känsla av sammanhang och resurser är relaterade till subjektiva hälsan.
3. Känsla av sammanhang medlar relationen mellan resurserna och subjektiva hälsan.

Den första hypotesen stöddes av resultaten helt och hållet. Det framkom fem faktorer som påverkade känslan av sammanhang; att ha en optimistisk livsinriktning, ha en hög självkänsla, att personen inte är deprimerad, effektiviteten och ett bra socialt stöd. Personer som utvärderade de här faktorerna högre upplevde också högre känsla av sammanhang. (Wiesmann et al. 2009:770,780-781)

Den andra hypotesen stämde inte riktigt för att känsla av sammanhang och resurser upplevdes vara faktorer som påverkade mentalhälsa men inte fysisk hälsa. Det är intressant för att känsla av sammanhang var konstruerat för att förklara bara fysisk hälsa, inte mentalhälsa eller välmående. I denna studie kom det fram att hur personen upplever sin känsla av sammanhang är relaterad likadant med om personen är deprimerad eller inte, det vill säga att de som upplevde känsla av sammanhang var inte deprimerade. (Wiesmann et al. 2009:781-782)

I tredje hypotesen kom det fram samma sak som i andra; det stämde inte riktigt på grund av fysiska hälsan. Högre känsla av sammanhang gick hand i hand med bättre upplevd mentalhälsa och resurser. Enligt Wiesmann et al. har känsla av sammanhang påverkan på mentalhälsa men inte på fysisk hälsa. (Wiesmann et al. 2009:783)

Sundslid et al. har studerat hur äldre personers som bor hemma ensamma perception av livet och hälsa ser ut. Alla nio deltagare var över 65-åriga och bodde ensamma i en stadsmiljö. Som metod använde de intervjuer med öppna frågor och intervjuaren gjorde ofta fortsättningsfrågor, t.ex. "Kan berätta om en situation där du har upplevt välmående genom att göra saker själv, för dig eller för att uppmuntra hälsa?" och sedan

”Vad menar du med det?”, för att få ett tillräckligt omfattande svar. ( Sundsli et al. 2013:21-23)

Alla deltagaren berättade att de alltid hade varit mycket självständiga fast alla av dem hade också bott med en annan person och hade barn. De var entusiastiska för framtiden men tyckte inte om födelsedagar eller att spendera nyår ensamma eller utföra sådana aktiviteter som de hade brukat utföra med sin man eller fru. Deltagarna hade märkt förändringar i deras kroppar men de upplevde och utvärderade deras hälsa god. De upplevde sociala kontakter vara mycket viktiga och meningsfulla. Många av dem deltog i olika slags aktivitetsklubber för att de kände sig delaktiga i dem. (Sundsli et al. 2013: 23-24)

I Sundsli et als. studie kom det fram hur viktigt det är ha ett aktivt liv och utföra aktiviteter som är meningsfulla också när person blir äldre för att uppleva bättre hälsa. Det är också viktigt att ta hand om sig själv för att kunna uppleva god hälsa. (Sundsli et al. 2013:25)

Enligt tidigare forskning har det kommit fram att många äldre personer uppskattar självständighet och upplever att det är meningsfullt för dem. Meningen med Gustafsson et als. studien var att utvärdera självständighetsnivån i vardagliga aktiviteter.

Deltagarna är 80 år eller äldre. 1- och 2-års uppföljningar ska göras. När studien började var alla av deltagarna självständiga med deras ADL-aktiviteter. (Gustafsson et al. 2012:654-655,658)

### **3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Syfte med denna studie är att kartlägga hur äldre hemmaboende finländare bosatta i Sverige uppfattar känslan av sammanhang i sin vardag. Fokusen ligger på begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

1. Hur bedömer de äldre sin känsla av begriplighet i sin vardag?
2. Hur bedömer de äldre sin känsla av hanterbarhet i sin vardag?
3. Hur bedömer de äldre sin känsla av meningsfullhet i sin vardag?

## **4 METOD**

I detta arbete användes material från en större intervjustudie. Delen av intervjustudien som användes heter KASAM13 och har helt slutna svarsalternativ som vilket gjorde studien en kvantitativ extensiv studie (Jacobsen 2007:180). I detta kapitel skall det också redogöras processen gällande urval samt datainsamling.

### **4.1 Urval**

Urvalskriteriet var att personen skulle vara en äldre hemmaboende finländare som bor i Sverige och att personen hade deltagit i projektet Livslots Angered. Som urvalsmetod användes ett helt slumpmässigt urval (Jacobsen 2007:217). 30 personer plockades ut ur de 63 personer som hade deltagit i projektet Livslots Angered. Varje deltagare representerade ett nummer mellan 1 och 63, numren skrivdes på en bit av papper och efter det drogs ut 30 nummer och de valda deltagarna plockades ur listan.

Ur de här 30 deltagare som är med i denna studie framkom det ett bortfall av två personer i varje fråga. Detta menar att det fanns två personer som inte hade svarat den här delen av intervjun.

### **4.2 Insamling av data**

KASAM13 som användes i detta arbete som datainsamlingsmetod är utformats av Aaron Antonovsky och den baserar på hans teori av känsla av sammanhang och de tre dimensioner som ingår i begreppet; begriplighet; hanterbarhet och meningfullhet. Frågorna i KASAM13 har delats in i tre grupper; begriplighetsrelaterade frågor som var b, f, h, i och k, de hanterbarhetsrelaterade frågor som var c, e och j, samt meningfullhets relaterade frågor som var a, d, g, l, m.

Data som hade samlats färdigt och skickats till skribenten insamlades sedan från ett färdigt databas och matades in i programmet SPSS. I SPSS gjordes en analys och det valdes ”Mean” och ”Std. Deviation”. Detta gjordes för få fram mängden av hur deltagarna hade svarat och vilken skillnad det fanns mellan de olika frågorna och hur

många personer har svarat vad på frågorna. Med detta menas skillnaden mellan mängden, dvs. hur många svarat 7, 6, 5, 4, 3, 2 eller 1 beroende på frågan. Analysen skulle visa hur deltagarna upplever deras känsla av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullt samt de olika dimensioner de här begreppen innehåller. Meningen

### **4.3 Etiska aspekter**

Det är viktigt att komma ihåg när man gör en studie att respektera och skydda personer som deltar i studien och deras privatliv. Alla som deltar i studien måste få själv bestämma att de gör det. Det skulle också vara viktigt att de som ska eller inte ska delta i en studie förstår och får tillräckligt information om studiens syfte och hur data ska användas. Det fungerar inte i praktiken för att då skulle man få för mycket information. (Jacobsen 2007:21-23)

Jag har inte varit med på själva datainsamlingen för att den hade gjorts före jag blev involverad i projektet. Jag fick färdigt data som jag använde i mitt arbete och behandlade det med respekt. Studien fick forskningslov från den regionala etikprövningsnämnden i Göteborg.

För att skribenten inte har deltagit i själva datainsamlingsprocessen i projektet Livslots Angered och träffat deltagarna är den viktigaste etiska aspekten att sträva efter att presentera data som fås så korrekt som möjligt (Jacobsen 2007:27).

## **5 Resultat**

I det här kapitlet skall jag redogöra för de resultaten som framkom när jag gjorde min analys av frågorna (se bilaga 1. Livslotsfrågeformuläret: KASAM-delet) och svar samt analysera resultatet. Frågorna delades i tre grupper enligt Antonovsky's guide (Antonovsky 2009: 246-253). I den första gruppen finns frågorna som är begriplighetsrelaterade, i den andra gruppen finns frågorna som är hanterbarhetsrelaterade och i den tredje gruppen meningsfullhetsrelaterade frågorna.

De 30 deltagare som valdes ut ur de 63 personer som hade deltagit projektet Angered att vara med i min studie var födda mellan år 1934 och 1942 (tabell 1. Deltagarnas födelseår) 17 av dem var kvinnor och 13 var män (tabell 2. Fördelning mellan kvinnor och män i studien ).

*Tabell 1. Deltagarnas födelseår*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1934	2	6,7	6,7	6,7
1935	3	10,0	10,0	16,7
1936	3	10,0	10,0	26,7
1937	3	10,0	10,0	36,7
1938	3	10,0	10,0	46,7
1939	5	16,7	16,7	63,3
1940	5	16,7	16,7	80,0
1941	5	16,7	16,7	96,7
1942	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

*Tabell 2. Fördelning mellan kvinnor och män i studien*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid man	13	43,3	43,3	43,3
kvinnor	17	56,7	56,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

## 5.1 Begriplighetsrelaterade frågor

Till denna grupp hör begriplighetsrelaterade frågorna. De här frågorna är olika dimensioner av begriplighet och har att göra med om personen har blivit överraskad av personer de trodde de kände väl och deras beteende, hur personen upplever obekanta situationer, om personen upplever motstridiga känslor de inte skulle vilja känna och om personen ser saker som de är eller över- eller undervärderar betydelsen.

Det var inte många av deltagarna som skulle ha upplevt överraskande beteende hos personer de trodde de kände väl (se tabell 3. Fördelningen mellan svar i fråga b); det var bara en person (3.3%) och sju personer (23.3%) som upplevde ett det är någonting som ofta händer. Över hälften (56.6%) upplevde att det inte händer ofta eller har aldrig hänt.

Tabell 3. Fördelningen mellan svar i fråga b.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
har aldrig hänt	7	23,3	25,0	25,0
2	6	20,0	21,4	46,4
3	4	13,3	14,3	60,7
4	3	10,0	10,7	71,4
5	4	13,3	14,3	85,7
6	3	10,0	10,7	96,4
har ofta hänt	1	3,3	3,6	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing				
0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Deltagarna upplevde inte heller att de skulle befinna sig i en obekant situation och inte skulle veta vad de skall göra. 17 personer (56.7%) upplevde att detta händer mycket sällan eller aldrig (se tabell 4. Fördelningen mellan svar i fråga f). Ingen upplevde att det är någonting som händer mycket ofta och bara två personer (6.7%) som upplevde deras svar på den mer negativa sidan.

Tabell 4. Fördelningen mellan svar i fråga f.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2	1	3,3	3,6	3,6
3	1	3,3	3,6	7,1
4	1	3,3	3,6	10,7
Valid 5	3	10,0	10,7	21,4
6	5	16,7	17,9	39,3
mycket sällan/aldrig	17	56,7	60,7	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing 0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Över hälften av deltagarna upplevde att de inte har motstridiga känslor eller känslor de inte vill uppleva (se tabell 5. Fördelningen mellan svar i fråga h och tabell 6.

Fördelningen mellan svar i fråga i.) I båda frågorna var fanns det 21 (70 %) deltagare som upplevde att detta händer mycket sällan eller aldrig eller det näst positiva svarsalternativet; i båda fall svarsalternativet 6. Det fanns ingen som skulle ha upplevt motstridiga känslor eller tankar mycket ofta eller det näst negativa alternativet, svarsalternativet 2.

Tabell 5. Fördelningen mellan svar i fråga h.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
3	3	10,0	10,7	10,7
4	2	6,7	7,1	17,9
Valid 5	2	6,7	7,1	25,0
6	6	20,0	21,4	46,4
mycket sällan/aldrig	15	50,0	53,6	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing 0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Tabell 6. Fördelningen mellan svar i fråga i

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
mycket ofta	1	3,3	3,6	3,6
2	1	3,3	3,6	7,1
3	1	3,3	3,6	10,7
4	3	10,0	10,7	21,4
5	1	3,3	3,6	25,0
6	7	23,3	25,0	50,0
sällan/aldrig	14	46,7	50,0	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing 0	2	6,7		
Total	30	100,0		

De flesta av deltagarna (66.7%) upplevde att de ser saker som händer i dess rätta proportion (se tabell 7. Fördelningen mellan svar i fråga k). Det fanns ingen som skulle ha upplevt att de över-eller undervärderade dess betydelse fast det fanns 6 personer (20 %) som upplevde detta på den mer negativa sidan.

Tabell 7. Fördelningen mellan svar i fråga k.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2	1	3,3	3,6	3,6
3	5	16,7	17,9	21,4
4	2	6,7	7,1	28,6
5	4	13,3	14,3	42,9
6	6	20,0	21,4	64,3
du såg saken i dess rätta proportion	10	33,3	35,7	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing 0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Det kom fram att de flesta av deltagarna bedömde deras känsla av begriplighet högt i alla dimensioner av begriplighet. Fördelningen i frågorna såg nästan likadant ut, som



avvikelse var fråga b som hade att göra med andra personer och om deras beteende upplevs överraskande. Det var den enda frågan i denna grupp som hade att göra med andra personer. Även i fråga b hade över hälften av deltagarna bedömt deras upplevelse på den mer positiva sidan. Efter evalueringen av de äldres svar i frågorna gällande deras upplevelse av sin känsla av begriplighet kan man säga att de bedömer sin känsla av begriplighet högt.

## 5.2 Hanterbarhetsrelaterade frågor

Till denna grupp hör tre frågor. De här frågorna hade att göra med om deltagarna var gjorts besvikna av personer de litar på, om de känner sig orättvist behandlad och hur ofta de känt sig som en ”olycksfågel”.

Det var ingen som upplevde att det har ofta hänt att någon de litade på gjort dem besvikna (se tabell 8. Fördelningen mellan svar i fråga c). Den fanns dock 8 personer (26.7%) som upplevde detta på den mer negativa sidan (se tabell 8. Fördelningen mellan svar i fråga c). Lite över hälften, 17 personer (56.7%), upplevde att det aldrig har hänt eller händer inte ofta.

Tabell 8. Fördelningen mellan svar i fråga c.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
har aldrig hänt	6	20,0	21,4	21,4
2	6	20,0	21,4	42,9
3	5	16,7	17,9	60,7
Valid 4	3	10,0	10,7	71,4
5	4	13,3	14,3	85,7
6	4	13,3	14,3	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing 0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Den frågan i den här gruppen som också hade att göra med andra personer handlade om

deltagaren kände sig orättvist behandlad. 12 personer (40 %) upplevde att de blir orättvist behandlad mycket sällan eller aldrig och 9 personer (30 %) till upplevde detta på den mer positiva sidan (se tabell 9. Fördelningen mellan svar i fråga e). Det var bara två personer ur de 30 deltagare som upplevde de blir orättvist behandlad mycket ofta.

Tabell 9. Fördelningen mellan svar i fråga e

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
mycket ofta	2	6,7	7,1	7,1
2	1	3,3	3,6	10,7
3	1	3,3	3,6	14,3
Valid 4	3	10,0	10,7	25,0
5	2	6,7	7,1	32,1
6	7	23,3	25,0	57,1
mycket sällan/aldrig	12	40,0	42,9	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing 0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Det fanns ingen som upplevde att de känner sig som en ”olycksfågel” mycket ofta (se tabell 10. Fördelningen i fråga j). Hälften av deltagarna upplevde att hade aldrig eller mycket sällan, den näst positiva svarsalternativet, känt sig som en ”olycksfågel”.

Tabell 10. Fördelningen mellan svar i fråga j.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
aldrig	7	23,3	25,0	25,0
2	8	26,7	28,6	53,6
3	3	10,0	10,7	64,3
Valid 4	3	10,0	10,7	75,0
5	5	16,7	17,9	92,9
6	2	6,7	7,1	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing 0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Det är intressant att se fördelningen i denna grupp för att c och e som frågor är mycket närmare varandra. Båda av de här frågorna har att göra med andra personer och hur de behandlat deltagaren och hur deltagarna har upplevt detta. Fråga j är mer relaterad till hur deltagarna upplever deras självkänsla och dem själva men detta kan också innehålla situationer som involverar andra personer.

I de hanterbarhetsrelaterade frågor är det samma sak som i de begriplighetsrelaterade frågor, de flesta av deltagarna upplever deras känsla av hanterbarhet vara stark. Det kom också fram att det inte fanns många in den här gruppen heller som skulle ha upplevt deras känsla av hanterbarhet måttig. Den största skillnaden mellan frågor och svar i de här två grupper var att i den hanterbarhetsrelaterade gruppen hade svaren på frågorna en större fördelning och mera personer som upplevde sin känsla av hanterbarhet lite mera negativt fast detta inte påverkade så att medeltalet skulle ha varit på den negativa sidan.

### 5.3 Meningsfullhets relaterade frågor

De frågor som var meningsfulls relaterade hade att göra med om personen bryr om vad som händer runt omkring sig, om personen upplever att deras liv hittills har saknat eller haft mål och mening, sysslor och saker i personens vardagliga liv och hur ofta personen

upplever känslor som hon eller han inte kan kontrollera.

10 personer (33.3%) upplevde att det inte händer mycket ofta att de har en känsla av inte riktigt bryr sig om vad som händer runt omkring sig och 15 personer sammanlagt (50 %) som upplevde detta inte händer ofta (se tabell 11. Fördelningen mellan svar i fråga a). Som jämförelse var det bara två personer (6.7%) som upplevde att detta händer mycket ofta.

Tabell 11. Fördelningen mellan svar i fråga a.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
mycket sällan	10	33,3	35,7	35,7
2	2	6,7	7,1	42,9
3	3	10,0	10,7	53,6
Valid 4	6	20,0	21,4	75,0
5	3	10,0	10,7	85,7
6	2	6,7	7,1	92,9
mycket ofta	2	6,7	7,1	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing 0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Det fanns 13 personer (43.3%) som upplevde att deras liv hittills genomgående har haft mål och mening, 9 personer (30 %) som upplevde att deras liv hittills var den näst positiva alternativet och 2 personer till (6.7%) tredje mest positiva svarsalternativet (se tabell 12. Fördelningen mellan svar i fråga d). Detta menar att 80 % av deltagarna upplevde att deras liv har haft mål och mening. Det fanns bara en person (3.3%) som upplevde deras liv hittills har helt saknat mål och mening.

*Tabell 12. Fördelningen mellan svar i fråga d.*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
helt saknat mål och mening	1	3,3	3,6	3,6
2	2	6,7	7,1	10,7
4	1	3,3	3,6	14,3
5	2	6,7	7,1	21,4
6	9	30,0	32,1	53,6
genomgående har haft mål och mening	13	43,3	46,4	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing				
0	2	6,7		
Total	30	100,0		

I de två frågor som hade att göra med personens dagliga liv och aktiviteter var det också så att de flesta upplevde att deras dagliga sysslor är en källa till glädje och tillfredsställelse (se tabell 13. Fördelningen mellan svar i fråga g), 11 personer (36,7) och att det mycket ofta finns en mening med de saker hon eller han gör i sitt dagliga liv (se tabell 14. Fördelningen mellan svar i fråga l), till och med 16 personer (53,3%). I båda frågorna var det ingen som skulle ha upplevt deras vardag så att de skulle ha svarat det mest negativa svarsalternativet.

*Tabell 13. Fördelningen mellan svar i fråga g*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
glädje eller tillfredsställelse	11	36,7	39,3	39,3
2	6	20,0	21,4	60,7
3	3	10,0	10,7	71,4
4	5	16,7	17,9	89,3
5	3	10,0	10,7	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing				
0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Tabell 14. Fördelningen mellan svar i fråga l

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2	1	3,3	3,6	3,6
3	1	3,3	3,6	7,1
4	3	10,0	10,7	17,9
Valid 5	2	6,7	7,1	25,0
6	5	16,7	17,9	42,9
mycket sällan/aldrig	16	53,3	57,1	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing 0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Deltagarna upplevde inte att de skulle ofta ha känslor som de inte kan kontrollera. 11 personer (36.7%) svarade att detta händer mycket sällan eller aldrig (se tabell 15. Fördelningen mellan svar i fråga m). Det fanns 25 personer (83,4%) som upplevde att detta inte händer ofta. Det var ingen som skulle ha upplevt att det här händer mycket ofta eller ofta (det näst negativa svarsalternativet).

Tabell 15. Fördelningen mellan svar i fråga m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
3	2	6,7	7,1	7,1
4	1	3,3	3,6	10,7
Valid 5	5	16,7	17,9	28,6
6	9	30,0	32,1	60,7
mycket sällan/aldrig	11	36,7	39,3	100,0
Total	28	93,3	100,0	
Missing 0	2	6,7		
Total	30	100,0		

Deltagarna upplevde deras känsla av meningsfullhet vara stark på alla dimensioner som frågorna tar i beaktande. Den enda frågan som bara 50 % av deltagarna upplevde deras känsla av meningsfullhet vara starkt hade att göra med saker som händer runt omkring

personen. Alla andra dimensionerna var fördelningen riktad ännu mera till den positiva sidan.

## **5.4 Sammanfattning av resultat**

Resultatena visade att deltagarna upplevde deras känsla av sammanhang vara stark på alla tre områden; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Det fanns inte stora skillnader mellan de tre olika områden generellt, det fanns dock små skillnader mellan frågorna.

I den första gruppen, med begriplighetrelaterade frågor, fanns det minst positiva svar i den som hade att göra med andra personer och om deras beteende hade överraskat deltagaren. I de andra frågorna upplever deltagarna deras känsla av begriplighet starkare jämfört med den frågan som hade att göra med andra personer.

I den andra gruppen, med hanterbarhetsrelaterade frågor kunde man inte se samma sak; att frågor som hade att göra med andra människor skulle ha haft mindre positiva svar. I den här gruppen hade alla frågor ungefär lika många positiva svar, oberoende på frågan.

Deltagarna upplever deras känsla av meningsfullt vara stark speciellt i frågorna som hade att göra med livet hittills och med att de mycket ofta kontrollera deras känslor, i båda frågor över 80 %. De flesta av deltagarna upplevde också att aktiviteter i vardagen har oftaste mening och de är en källa till glädje och tillfredsställelse.

## **6 DISKUSSION**

Under denna rubrik diskuteras resultaten samt jämförs med tidigare forskning och referensramen, den valda metoden och idéer till fortsatta studier. Jag har delat de här tre ämnen under tre underrubriker; resultatdiskussion, metoddiskussion och idéer till fortsatta studier.

## 6.1 Resultatdiskussion

Mina tre forskningsfrågor var; ”Hur upplever de äldre deras känsla av begriplighet?”, ”Hur upplever de äldre deras känsla av hanterbarhet?” och ”Hur upplever de äldre deras känsla av meningsfullhet?”. De här tre frågor är olika dimensioner från begreppet KASAM, känsla av sammanhang. Svaret på alla tre frågor var att de äldre upplever deras känsla av begriplighet/hanterbarhet/meningsfullhet starkt. Det fanns dock skillnader mellan de här tre dimensioner.

Gruppen med hanterbarhetsrelaterade frågor hade bara tre frågor och i två av de här frågorna fanns det sju personer eller över som skulle ha svarat att de bedömer sin känsla av hanterbarhet, det menar två tredjedel av denna grupp. Medan i de två andra grupper en fråga med sju eller mera negativa svar och i båda grupper fanns det fem frågor vilket menar att det var bara en femtedel som upplevde deras känsla av begriplighet/meningsfullhet lite mera på den mest negativa sidan. Som sagt redan före påverkade dessa inte på medeltalet så att det skulle ha varit på den mera negativa sidan. Detta stöder också äldre forskning om att det inte måste vara en länk mellan de tre dimensioner; personen kan uppleva den ena stark och inte den andra (Antonovsky 2009:50).

Vad betyder det att de äldre upplever sin känsla av begriplighet i sin vardag stark? Enligt Antonovsky betyder det att personen kan reagera på saker hur de kommer, fortsätta sitt liv och förstå varför detta har hänt. Detta innehåller också att personen kan ta saker som de händer, även negativa, och att allt skall ändå ordna sig. (Antonovsky 2009: 44-45) Detta menar att de flesta av de äldre som deltog i studien upplever deras vardag och saker som framkommer vara begripligt.

De äldre upplevde också deras känsla av hanterbarhet i sin vardag stark. Det betyder att de resurser som personer har, även de som personens förtrogna kontrollerar möter de krav som personen har (Antonovsky 2009: 45). I detta fall betyder det att de äldre upplever de förstår hur de kan använda och kontrollera de resurser de har. Resultaten som framkom visar också att de äldre förstår att saker händer i livet och att det inte kanske är orättvist på ett personligt sätt.



Det var samma sak med den sista delen; meningsfullhets relaterade grupp. De äldre upplevde deras känsla av meningfullhet i sin vardag vara stark. Personer med en stark känsla av meningfullhet i sin vardag har saker i sitt liv som de upplever vara meningsfulla och ha betydelse. Den här delen innehåller också negativa situationer och saker som är värda investera tid och energi för att de har betydelse. (Antonovsky 2009:45-46).

I Sundsli et als. studie framkom det hur viktigt speciellt meningsfulla saker och aktiviteter är i de äldres liv. Detta stöder också god hälsa hos personen. (Sundsli et al. 2013) I mitt arbete kom det fram att de äldre upplever deras känsla av meningfullhet stark vilket hänvisar till att deltagarna tycker att de har tillräckligt många meningsfulla saker och aktiviteter i deras vardag och liv generellt.

Resultaten visade att de äldre upplevde deras KASAM vara starkt, vilket enligt Antonovsky är relaterad till god hälsa och mental hälsa (Lindström & Eriksson 2010:32)

## **6.2 Metoddiskussion**

Jag valde att använda färdigt data i mitt arbete för att detta ämne verkade mycket intressant. Data som jag fick var en del av större studie och efter att jag fått det tog jag den informationen som hade att göra med mitt arbete och utförde en analys med hjälp av programmet SPSS för att få fram den informationen som var relevant i min studie. Analysen jag valde att göra kändes mest relevant för mig när jag gjorde den men nu efteråt har det kommit tankar om andra möjligheter och vilka skulle i så fall ha varit, också om jag hade fått lika relevant information när det kommer till mina forskningsfrågor.

För att data som jag använde hade samlats in med ett frågeformulär med slutna svarsalternativ blev min studie en kvantitativ studie. När man gör en kvantitativ studie finns det alltid en risk att man generaliserar för mycket när man försöker samla in information från många personer. När man använder helt slutna svarsalternativ finns det

inte heller rum för personens egna tankar för att man inte vara säker om de bara väljer det närmaste svarsalternativet om det inte finns ett perfekt alternativ.

Ett slumpmässigt urval valdes för att det ger det mest representativa urvalet (Jacobsen 2003:217). Man kan dock inte vara säker att man alltid får den mest representativa gruppen. Från de 30 deltagare och deras svar som valdes ut till detta arbete blev det ett bortfall av två personer som inte svarade på frågorna i KASAM13. På grund av detta blev svarsprocenten 93.3% vilket är mycket bra (Jacobsen 2003:230). De två personer och deras svar skulle ha kunnat påverka resultatet lite men inte så att resultatet skulle ha sett annorlunda ut för att i alla frågor var det minst hälften (50%) som svarade någonting på den mer positiva sidan. Slutresultatet skulle ha varit samma fast de två som var i bortfallet hade svarat någonting på den negativa sidan; deltagarna upplever deras känsla av sammanhang vara stark på alla tre områden.

### **6.3 Idéer till fortsatta studier**

I min studie framkom att de äldre upplever deras begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet starkt. Det fanns dock skillnader mellan frågorna och hur deltagarna svarade och det fanns några frågor som fick mera negativa svar än de andra. Mera forskning skulle kunna göras om vilka faktorer påverkar på varför de här frågorna fick mer negativa svar. Man skulle kunna göra en kvalitativ studie. I denna studie användes slutna frågor i den delen som jag använde i min studie så en kvalitativ studie skulle kunna ge en bättre bild om vilka faktorer påverkar på personens upplevelse.

Det skulle också vara intressant att veta vilka faktorer påverkar på varför äldre personer upplever deras känsla av sammanhang så stark. Då skulle man kunna göra en studie om det är samma faktorer som påverkar eller har de äldre olika upplevelser om saker som påverkar. Med öppna frågor skulle man kunna få mera information om vilka faktorer det är som påverkar; är det t.ex. ändringar i livssituationen, tillfälliga situationer, nya roller i livet eller det att vissa roller inte finns mera i livet. På det här sättet skulle man kanske få mera personligt och individuellt information ur deltagarna. Det här stöder också Antonovskys tankar om hur personen inte behöver vara intresserad av många saker runt omkring sig eller uppleva sakerna vara begripliga, hanterbara eller meningsfulla fast de

upplever deras känsla av sammanhang vara stark (Antonovsky 2009:50) Vilka skillnader skulle framkomma i så fall?

Deltagarna i min studie var alla finländare som bor i Sverige och som har bott där länge. Samma intervjustudie har använts att göra en studie om äldre personer i Sverige, som är svenska. Det skulle vara intressant att jämföra resultaten som framkommit från båda studier och se vilka skillnader lyfts upp.

## Källor

Antonovsky, Aaron. 2009, *Hälsans Mysterium*, Finland, 271 s.

Borglin, Gunilla, Jakobsson, Ulf, Edberg, Anna-Karin & Hallberg, Ingalill Rahm. 2006, *Older people in Sweden with various degrees of present quality of life: their health, social support, everyday activities and sense of coherence*. Health and Social Care in the Community, 14: s.136-146.

Cattan, Mima. 2009, *Mental health and well-being in later life*. Open University Press, Maidenhead. 177 s.

Daatland, Svein Olav & Simon Biggs. 2006, *Ageing and diversity – Multiple pathways and cultural migrations*. Bristol. 236 s.

Ekwall, Anna red. *Äldres hälsa och ohälsa – en introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Studentlitteratur. 310 s.

*Finska språket i Sverige*, minoritet.se. Tillgänglig:

<http://minoritet.se/finska-spraket-i-sverige> Hämtad 15.04.2014

Gustafsson, S. 2012, *Hälsofrämjande åtgärder för hemmaboende äldre personer är verksamma*. Vårdalinstitutets Tematiska rum: Äldres hälsa.

Gustafsson, Susanne, Eklund, Kajsa, Wilhemson, Katarina, Edberg, Anna-Karin, Johansson, Boo, Häggblom Kronlöf, Greta, Gosman-Hedström, Gunilla & Dahlin-Ivanoff, Synneve. 2012, *Long-Term Outcome for ADL Following the Health-Promoting RCT – Elderly Persons in the Risk Zone*. The Gerontologist vol. 53: 654-663.

*Göteborgs Stad - Kunta ja politiikka*. Tillgänglig:

[http://goteborg.se/wps/portal/suomeksi-l/Suomeksi/Kunta-Politiikka!/ut/p/b1/04\\_Sj9Q1NDE3NLewNDM1lo\\_Qj8pLLMtMTyzJzM9LzAHxo8ziQw0NAi2cDB0N3ANCzQ08gxzdXUIsXY0tnIyACiKBCgxwAEcDQvr9PPJzU\\_Vzo3I sAKVWM4A!/d14/d5/L2dBISevZ0FBIS9nQSEh/](http://goteborg.se/wps/portal/suomeksi-l/Suomeksi/Kunta-Politiikka!/ut/p/b1/04_Sj9Q1NDE3NLewNDM1lo_Qj8pLLMtMTyzJzM9LzAHxo8ziQw0NAi2cDB0N3ANCzQ08gxzdXUIsXY0tnIyACiKBCgxwAEcDQvr9PPJzU_Vzo3I sAKVWM4A!/d14/d5/L2dBISevZ0FBIS9nQSEh/) Hämtad 15.04.2014

Jacobsen, Dag. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Uppl. 1:5. Studentlitteratur. 316 s.

Lag (2009:724) om nationella minoriteter och minoritetsspråk, Sveriges Riksdag. Tillgänglig:

[http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2009724-om-nationella-m\\_sfs-2009-724/](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2009724-om-nationella-m_sfs-2009-724/) Hämtad 15.04.2014

Lezwjin, Jeanette, Vaandrager, Lenneke & Naaldenberg, Jenneken. 2011, *Healthy ageing in a salutogenic way: building the HP 2.0 framework*. Health and Social Care in the Community, 19: s.43-51.

Lindström, Bengt & Ericsson, Monica. 2010, *The Hitchhiker's Guide to Salutogenesis – Salutogenic Pathways to Health Promotion*, Helsingfors, 76 s.

*Manual till det evidensbaserade hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande programmet - Livslots för seniorer*, 2010. Göteborgs Stad. Tillgänglig: <https://www.goteborg.se/wps/wcm/connect/ecfdd200445bec5abd78bf30e59cacbb/Livslots+manual.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ecfdd200445bec5abd78bf30e59cacbb> Hämtad 15.4.2014.

*Muuttuva ruotsinsuomalaisuus*, Krister Björklund 2009. Tillgänglig: <http://www.arkisto.org/forskning-utbildning/artiklar-recensioner/muuttuva-ruotsinsuomalaisuus/?lang=fi> Hämtad 14.04.2014

SCB, *enheten för befolkningsstatistik*. 2013, Utrikes födda – Fortsatt ökning av utrikes födda i Sverige. Tillgänglig: <http://www.scb.se/sv/hitta-statistik/artiklar/fortsatt-okning-av-utrikes-fodda-i-sverige/> Hämtad 09.05.2015

Sherman, Helena, Forsberg, Christina, Karp, Anita & Lena Törnkvist. 2012, *The 75-year-old persons' self-reported health conditions: a knowledge base in the field of preventive home visits*. Journal of Clinical Nursing, 21: s. 3170-3182.

Sundslı, Kari, Espner, Geir Arild & Söderhamn, Olle. 2013. *Being old and living alone in urban areas: the meaning of self-care and health on the perception of life situation and identity*. Psychology Research and Behavior Management, 6:s.21-27.

*Suomalaiset Ruotsin inhimillistä pääomaa luomassa*, Leena Timonen 2007. Tillgänglig: [http://www.stat.fi/artikkelit/2007/art\\_2007-04-18\\_005.html?s=0](http://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-04-18_005.html?s=0) Hämtad 14.04.2014

*Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen*, Institut för hälsa och välfärd. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen>

Hämtad 20.01.2015

Verhagen, Ilona, JG Ros, Wynand, Steunenber, Bas & de Wit, Niek J. 2013, *Culturally sensitive care for elderly immigrants through ethnic community health workers: design and development of a community based intervention programme in the Netherlands*. BMC Public Health, s.1-9.

Wiesmann, Ulrich, Niehörster, Gabriele & Hannich, Hans-Joachim. 2009, *Subjective health in old age from a salutogenic perspective*. British Journal of Health Psychology, 14:s.767-787

*Bilaga 1. Livslots frågeformuläret*





