

De äldres upplevelse av vad ett idealt framtida hem i Lovisa är

Nina Björk

Lisa Varis

INNEHÅLL

FÖRORD	7
1 Inledning	8
2 Bakgrund	8
3 Teoretisk referensram	11
3.1 Livskvalitet	11
4 Tidigare Forskning	12
4.1 Hemmet	13
4.2 Bostadsbyte	14
4.3 Frihet och självbestämmanderätt	15
5 Problemformulering och syfte	16
5.1 Problemformulering	16
5.2 Syfte och frågeställningar	17
6 Metod	17
6.1 Urval	17
6.2 Datainsamling.....	18
6.2.1 <i>Intervjusituationen</i>	18
6.2.2 <i>Intervjuguide</i>	19
6.2.3 <i>Pilottestning</i>	20
6.3 Databearbetning och analys.....	21
6.4 Etiska aspekter	21
7 Resultatredovisning	22
7.1 Rutiner	23
7.2 Egenvalda aktiviteter och egen tid	25
7.3 Glädje	26
7.4 Hemmets innehåll och utformning.....	27
7.5 Trygghet	28
8 Diskussion	29
8.1 Resultatdiskussion.....	29
8.1.1 <i>Rekommendationer till Lovisa stad</i>	32
8.2 Metoddiskussion	32
8.3 Fortsatt forskning.....	34
Källor	35

Bilaga 1	37
Bilaga 2	39
Bilaga 3	40
Bilaga 4	42

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	Nina: 15798; Lisa: 15329
Författare:	Nina Björk och Lisa Varis
Arbetets namn:	De äldres upplevelse av vad ett idealt framtida hem i Lovisa är
Handledare (Arcada):	Annikki Arola
Uppdragsgivare:	Lovisa stad
<p>Sammandrag:</p> <p>Äldre populationen ökar hela tiden och det finns bristande information om vad äldre upplever som ett gott hem och hur ett framtida boende borde vara. Syftet med undersökningen var att beskriva hur Lovisaborna som är 64-70 år upplever att deras ideala framtida boende borde vara för att det ska uppfattas som ett hem. Frågorna som ställdes var: vad är de äldre Lovisabornas syn på vad ett hem är och vad kräver de äldre Lovisaborna av ett boende för att det ska bli ett hem. Som forskningsdesign användes empirisk kvalitativ studie och som forskningsmetod intervjustudie. Personer mellan 64 och 70 år intervjuades kring deras syn på vad ett hem är, vad de kräver av ett hem och vad ett hem skall innehålla. Som teoretisk referensram användes litteratur om livskvalitet, vilken fastställdes utifrån informanternas subjektiva upplevelse. Begreppen "livskvalitet" och "hemmet" uppkom som två centrala delar gällande boende. Fem teman uppkom som svar på våra frågor: rutin, egenvalda aktiviteter och egen tid, glädje, hemmets innehåll och utformning och trygghet. Resultatet beskriver hur ett gott hem skall vara för att lämpa sig för nutidens äldre Lovisabor. Genom att beakta informanternas tankar och åsikter kring hur ett idealt hem skall vara uppfylls deras önskemål kring hur ett hem skall vara.</p>	
Nyckelord:	Hem, Bostadsomgivning, Äldre, Livskvalitet, Aktivitet
Sidantal:	45
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational therapy
Identification number:	Nina: 15798; Lisa: 15329
Author:	Nina Björk och Lisa Varis
Title:	Older people's perception of what an ideal future home in Loviisa is
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola
Commissioned by:	Lovisa stad
Abstract:	
<p>There is a constant increase in the number of the elderly population but scarce information about the criteria of homelike accommodation for elderly. The purpose of the study was to describe how elderly people 64-70 years of age living in Loviisa would prefer their ideal future accommodation to be for it to feel like a home. The research questions were: What view do the elderly people living in Loviisa have and what do the elderly people living in Loviisa require from their accommodation for it to become a home? A theoretical framework was developed from a literature search, and the quality of life was based upon each individual's subjective experiences. The concepts "quality of life" and "home" were emphasized as two of the main factors regarding accommodation. The study design was an empirical qualitative study and the research method was interview. Informants aged 64 to 70 were interviewed. Five key concepts were distinguished: routine, self-selected occupations and own time, joy, contents and construction of the home, and security. The information extracted from the study describes a good home to fit today's elderly population in Loviisa. By considering the respondents' thoughts about an ideal home, their desires considering their living environment would be met.</p>	
Keywords:	Home, Living environment, Elderly, Quality of life, Activity
Number of pages:	45
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	Nina: 15798; Lisa: 15329
Tekijä:	Nina Björk ja Lisa Varis
Työn nimi:	Loviisalaisten ikäihmisten näkemys tulevaisuuden ihanne-asunnostaan
Työn ohjaaja (Arcada):	Annikki Arola
Toimeksiantaja:	Loviisan kaupunki
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Iäkkäiden osuus väestöstä kasvaa, ja tarvitaan tietoa siitä, millaiseksi ikäihmiset kokevat hyvän kodin ja mitä he toivovat tulevalta asunnoltaan. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, millainen 64-70-vuotiaiden loviisalaisten tulevan asunnon pitäisi olla, jotta se tuntuisi kodilta. Tutkimuskysymykset olivat: millainen on iäkkäiden loviisalaisten subjektiivinen käsitys kodista ja mitä he edellyttävät asunnoltaan, jotta se tuntuisi kodilta. Teoreettisena viitekehystenä käytimme elämänlaatua käsittelevää kirjallisuutta. Elämänlaatu määritettiin kunkin informanttien subjektiivisen kokemuksen avulla. Käsitteet ”elämänlaatu” ja ”koti” olivat asuinpaikan kaksi avaintekijää. Tutkimussuunnitelmamme perustui empiiriseen laadulliseen menetelmään ja aineiston hankimme haastattelemalla kohderyhmän 64–70-vuotiaita jäseniä siitä, mikä heidän mielestään koti on, mitä he edellyttävät asunnolta, jotta se tuntuisi kodilta ja mitä hyvässä kodissa pitäisi olla. Kysymyksiin saamistamme vastauksista nousi selvästi esiin viisi keskeistä käsitettä: rutiinit, itse valitut toiminnat ja oma aika, ilo, kodin sisältö ja suunnittelu ja pelko. Tässä tutkimuksessa hankittu tieto kuvailee, millainen asunnon on oltava, jotta se sopii ikääntyvien loviisalaisten tulevaisuuden kodiksi. Ottamalla huomioon informanttien ajatukset ja mielipiteet ihanteellisesta myöhäisiän kodista on mahdollista täyttää heidän tulevaa asuntoa koskevat toiveensa.</p>	
Avainsanat:	Koti, Asuinympäristö, Ikäihmiset, Elämänlaatu, Toiminta
Sivumäärä:	45
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

FÖRORD

Vi vill tacka alla som bidragit med hjälp till vårt examensarbete. Vi vill speciellt säga tack till servicechefen Lisbeth Forsblom från Lovisa Stad inom Social och hälsovårdsverkets seniorservice för all hjälp som vi fått för att kunna genomföra vårt examensarbete. Utan dig hade vi haft svårare och det hade räckt längre tid för oss att få tag i informanterna. Vi vill också tacka Annikki Arola och Heidi Peri för den goda handledningen som vi fått under examensarbetsprocessen och Denice Haldin för hjälpen under början av processen. Vi är tacksamma för det stöd och uppmuntran vänner och familj har gett oss under processens gång.

1 INLEDNING

Temat till vårt examensarbete har vi fått från ett projekt från Lovisa stad. Nu när den äldre populationen hela tiden blir större än den yngre delen av befolkningen har det blivit en mycket aktuell sak som vi tycker är värt att forska i. Vi är intresserade av de hemmaboende äldres tankar kring det framtida ideala hemmet.

Projektet handlar om 64-70-åriga Lovisabor och hur de själv tänker att de vill bo i framtiden. Vårt forskningsproblem är att det finns bristande information för vad äldre Lovisabor idag upplever som ett gott hem och i hurdant framtida boende de önskar sig bo i på sina äldre dagar. I tidigare forskning har det kommit fram begrepp som frihet, självbestämmanderätt, ensamhet, hem och livskvalitet som centrala begrepp i anknytning till äldre och boende. Eftersom begreppet *livskvalitet* är det mest entydiga och det mest etablerade av dem, så har vi valt att arbeta med det tillsammans med det mest centrala begreppet *hem*. Vi kommer att använda litteratur om livskvalitet som teoretisk referensram eftersom det är något subjektivt och handlar om känslor, den kulturen personen lever i och att vara aktiv. För att få kunskap om äldre Lovisabors upplevelser så har vi valt kvalitativ design och intervjustudie som forskningsmetod. Vi har intervjuat 5 stycken 64-70 åringar.

2 BAKGRUND

Det har kommit fram att Finland inte har möjlighet att bygga flera boenden pga. ekonomiska möjligheter och det finns dessutom beslut om att ett mindre antal människor skall bo på anstalter i framtiden (Backlund & Rönnback 2013). Det förekommer alltså aktuella diskussioner kring hemmet och vilket sorts boende som är bäst för de äldre att bo på. Vart flyttas de äldre som inte längre klarar sig hemma med maximal hemhjälp och blir det då verkligen ett hem för dem? Det finns för- och motargument för vård i hemmet och vård på äldreboende. Praxisen för tillfället är att så många som möjligt ska skötas hemma. Men är det någon som har frågat vad de äldre vill ha och har för tankar kring sitt framtida boende?

När man blir äldre försämras ofta kroppens funktioner och man kan behöva mera och mera hjälp med utförandet i vardagliga situationer. Hur de äldre upplever sig klara sig hemma kan ändra på om de upplever att deras hem uppfyller deras behov och krav på hemmet. Enligt GASEL (2015) upplevda hälsan hos äldre kan bli sämre p.g.a. diverse sjukdomar (minnesproblematik, sömnproblem, psykisk ohälsa och missbruk, muskuloskeletala symptom, osteoporos och frakturer), sämre funktionsförmåga (hörsel, syn och perception) och rädsla för att förlora sin funktionsförmåga. Att röra sig utomhus och överhuvudtaget blir enligt dem svårare, då muskelstyrkan, uthålligheten och hastigheten sjunker och förekomsten av fallolyckor är vanligare. På grund av detta kan personen också känna sig otrygg, ensam eller övergiven. Dagens media skiljer sig mycket från tidigare; det kan vara svårt för den äldre personen att ta del av det viktiga från informationsflödet. Allt detta gör att man inte kan vara delaktig på samma sätt som förr i aktiviteter i det dagliga livet (ADL aktiviteter, d.v.s. aktiviteter som alla människor måste utföra dagligen i sitt hem (måste-aktiviteter)), vilket kan påverka hur de äldre ser på sitt ideala framtida boende. Vi undrar därför att om de inte känner sig delaktiga i sitt hem, kan ett bostadsbyte till ett servicehus med bättre möjligheter vara ett mer föredraget alternativ?

Tedre Silva (2006) poängterar möjligheterna ett vårdhem medför. På grund av känslorna förknippade med hemmet är servicehus enkla måltavlor för kritik. Fastän äldre vill bo hemma så länge som möjligt så ska de få ha samma möjligheter som vem som helst annan att vid behov få hjälp med att röra sig ut och in från hemmet. Det kan behövas hjälp utifrån för att garantera frihet och värdighet. Personer som är beroende av hemservice eller personer som endast utnyttjar tjänsten minimalt riskerar att bli fast i hemmet, då inomhusaktiviteterna respektive det att de klarar sig med inomhusaktiviteterna då anses vara viktigare än det att de kan röra sig vart de vill. Utöver de naturliga begränsningarna så anser Tedre att alla ändå ska ges en chans till att vistas borta från hemmet då de vill. Det anses viktigt att man inte på grund av ekonomiska skäl begränsar en person till det viktiga och intima området: hemmet. Silva Tedre citerar filosofen Agnes Heller som säger att ”hem är ett ställe därifrån man går ut och dit man kommer tillbaka”. Hemmet byggs på vardagen. Det byggs på arbetet, skolan, hobbyn och allt annat som händer i livet. (Tedre 2006 s. 161-164)

I Finland kan den äldre befolkningen bo hemma, på vårdhem, i kortvarig vård eller i servicehus där de kan bo självständigt eller med hjälp 24 timmar i dygnet (Oulun kaupunki 2012). Äldre personer är ofta fattigare än andra delar av befolkningen och kan därför ha svårigheter att få tillgång till tjänster och kan p.g.a. svår byråkrati uppleva sig bli ”kastad hit och dit” (GASEL 2015). Då människor bor hemma kan de få hjälp i form av hemservice, vilket är en del av hemvård. Hemservice är en avgiftsbelagd service som i Finland anlitas av många hemmaboende. Personer kan få hemservice på grund av ålderdom, sjukdom, handikapp eller nedsatt funktionsförmåga. Hemservice innefattar vardagliga sysslor så som t.ex. den personliga hygien, hjälp med påklädning och avklädning och skötseln av hemmet. Klientens funktionsförmåga och kommunens resurser inverkar på hur mycket hemservice som ges. Människor kan också få hjälp från den privata sektorn och de erbjuder bl.a. städhjälp, rehabilitering, fotvård, mindre renoveringsarbete och skötsel av husdjur. Utöver allt detta som nämnts erbjuds också t.ex. bostadsanpassningar och stödtjänster, så som måltider, städning, tvättning, bad eller bastubad, utlåning av hjälpmedel och färdtjänst för personer med nedsatt rörlighet och minnesstörningar. (Statskontoret 2014)

Enligt Socialvårdsbyrån (2012) hör det till ergoterapeuters uppgifter att bedöma funktionsförmågan som behövs vid aktivitetsutförandet. Ergoterapin planeras utifrån bedömningen och klientens livshistoria, bakgrund och meningsfulla aktiviteter och kan bestå av t.ex. hjälpmedelsutprovning och handledning. Enligt Finlands kommunförbund & Finlands Ergoterapeutförbund rf. (2003) ska en ergoterapeut också kunna göra ändringar i den fysiska- och sociala miljön så att klienten kan fungera så bra som möjligt i den och kunna känna sig delaktig. För om man känner att man behärskar den egna situationen, klarar av vardagen hemma så upplever man mer positiva känslor eller bättre upplevd hälsa. Som ergoterapeut ska man alltså ta i beaktande den äldre personen och personens egna tankar gällande behov, meningsfulla aktiviteter och delaktighet och som ergoterapeut jobbar man också mycket med miljön. För att de äldre ska kunna känna sig som hemma behöver deras talan föras fram och det får inte finnas hinder för delaktighet i hemmet. Detta kan vara ergoterapeutens uppgift i teamet gällande skapandet av det ideala hemmet för äldre.

Enligt Nordenfelt (2010 s. 153-158, 242-243) kan äldre uppleva att hemmet förändras från ett hem till en vårdplats. Nordenfelt påpekar att när de äldre börjar få hemservice kan det negativt påverka de äldres frihetskänsla: möjligheten att få vara den man är och att få fatta sina egna beslut. Människor strävar till att kunna vara självständiga varelser och att ha förmågan att kunna engagera sig i aktiviteter (Nordenfelt 2010 s. 153-158; Vaarama et al. 2002 s. 9).

3 TEORETISK REFERENSRAM

När det handlar om boende så är *livskvalitet* och *hemmet* begrepp som parallellt uppkommer som viktiga i vår bakgrund. Begreppet hem beskrivs som en plats som man känner sig vara en del av (Lustbader 2013), som speglar personens identitet och ursprung (Nordenfelt 2010 s. 153-158; Evertsson & Johansson 2008), där man får vara aktiv (Nordenfelt 2010 s. 153-158; Vaarama et al. 2002 s. 9) och där man inte känner sig ensam (Yümin et al. 2011). Det handlar ändå inte bara om att man ska bo kvar i det nuvarande hemmet, utan den plats som man bor på görs till ett hem. Om den plats man bor på inte längre uppfyller kriterierna för att vara ett hem så måste något göras åt saken. Vi undrar om man har bra livskvalitet om man måste bo hemma fastän det inte mera känns som ett hem. Den äldre personens egna tankar kring sin upplevda livskvalitet blir sällan hörda och man utgår ofta från sina egna idéer kring vad som är livskvalitet för dem (Åberg 2004).

3.1 Livskvalitet

Livskvalitet har många olika definitioner. WHO har definierat livskvalitet som ”en individs uppfattning av sin plats i livet i den helheten som målas upp av den kultur och de värdesystem som individen lever i och i dess relation till mål, förväntningar, standarder och bekymmer” (Skevington et al. 2004). I den definitionen är inte livskvalitet något som beror på hur bra personen känner sig eller hur mycket personen får av det som personen önskar sig. WHO:s definition av livskvalitet förankras i kulturen och samhället och hur bra de tycker att de klarar sig där. Enligt det betyder livskvalitet olika i till exempel Finland och något land i Afrika. I WHO:s definition talas det om individens egen uppfattning och att livskvalitet alltså är något subjektivt. Definitionen är som ett mer

övergripande stöd för hur man sammanfattningsvis ser på livskvalitet. Den är dynamisk, men fokuserar på helhetsbilden av en längre period i livet.

Rustøen (1993 s. 18-20, 30-31) presenterar Siri Næss definition från år 1986 av livskvalitet. Hon definierar livskvalitet mer konkret och detaljerat då hon säger att en människa har hög livskvalitet när hon/han är aktiv, har självförtroende och har känslan av att tillhöra en grupp samt kan känna glädje. Næss påpekar också att hur hög och låg livskvaliteten som upplevs av personer är beror på hur bra eller dåligt personer har det i vardagen. Livskvaliteten är i denna definition alltså något dynamiskt och kan vara olika från dag till dag, det vill säga den ena dagen kan personen uppleva en högre eller lägre nivå av livskvalitet än den andra. Definitionen blir då en mer subjektiv upplevelse.

I och med att livskvaliteter upplevs som en subjektiv upplevelse går det inte att helt bara observera den utan man behöver också hemmaboendenas egna ord. Livskvalitet behöver inte vara samma sak år efter år. Det kan förändras med åldern men också påverkas av kulturen. Den sociala biten har också en betydande roll för livskvalitet. Till exempel stöd och känslan av att ha en familj och vänner kan förbättra personers livskvalitet. Behöver veta vad livskvalitet betyder för var och en för att kunna förbättra människors situation. För att kunna uppleva en högre livskvalitet behöver människor uppleva att livet är gott. Det är bara man själv som kan svara på vad som ger kvalitet i ens liv och ingen annan. (Rustøen 1993 s. 24, 30, 38, 95, 108, 115)

4 TIDIGARE FORSKNING

För att fördjupa vår kunskap om vad som skulle bidra till bästa möjliga boende för äldre så refererar vi till tidigare forskning. Som sökord på svenska har vi använt *hem, boende, livskvalitet, ergoterapi, arbetsterapi* och *Finland*. På engelska *elderly, Finland, home, occupational therapy, living, elder*, home, senior, housing* och *quality of life*. Vi har använt google scholar, EBSCO: Academic search elite och EBSCO: Cinahl, Scandinavian journal of occupational therapy, Sciencedirect och PubMed som databaser och begränsat våra artiklar från 2009 framåt. Ur EBSCO: Academic search elite och EBSCO: Cinahl har vi fått 29 träffar totalt. I Scandinavian journal of occupational therapy har vi fått 16 träffar och i PubMed 59 träffar. Därifrån har vi valt de nyaste och det till arbetet

mest relevanta artiklarna från år 2009 och framåt. Till den tidigare forskningen inkluderades också tre relevanta artiklar utanför tidsintervallen; två stycken från 2000 och en från 2008. Dessa artiklar inkluderades till studien för att bredda på kunskapsbasen kring ämnet ”hem”.

Litteraturgenomgången visar att det finns mycket publicerat om hemmet och boendets betydelse före 2000- talet, men efter 2009 finns det mycket mindre sådan forskning. Det finns även olika åsikter om hur detta upplevs av de som flyttar och hur vårdpersonal tror att de som flyttar upplever att byta bostad.

4.1 Hemmet

Hemmet är en viktig plats för många människor. Enligt Lustbader (2013) vill äldre ogärna byta det mot en annan boendeform som t.ex. äldreboende eller seniorhus. För att kunna känna att ”det här är hemma”, behöver personer känna hemmet som en plats som kan känna att man hör till eller är en del av. Personer som är tvungna att flytta får visserligen tillgång till service, men enligt Lustbader (2013) känner de ofta ingen tillhörighet till platsen och därmed identifierar de inte det nya boendet som deras riktiga hem.

Hemmet är inte bara en plats eller en känsla utan en helhet. Dit hör också de aktiviteter som hör hemmet och livet till. Människor strävar också till att kunna ta hand om sig själv och sin fysiska, psykiska och sociala hälsa, och det kan konstateras att äldre personer engagerar sig i färre aktiviteter än de yngre (Evertsson & Johansson 2008). Detta påverkar de äldres sociala samvaro och leder till att individen blir ensam och möjligen isolerad från omvärlden (Alftberg 2011).

Hemmet symboliserar människors identitet och deras tidigare liv (Evertsson & Johansson 2008). Det betyder att människans historia och ursprung syns i hemmet. När personer flyttar kan de inte alltid ta med sig alla sina ägodelar. Fastän de får med sig mycket av sina ägodelar så lämnar de kvar en del av sig själv - eller en del av det som påminner om ens ursprung – i det hem de lämnat. Eftersom hemmet är ”heligt” och konceptet ”hem” ofta är romantiserat och laddat med starka känslor (Vilkko 2000; Vilkko & Karisto 2000) så vill äldre personer stanna kvar i sitt gamla hem så länge som möjligt.

4.2 Bostadsbyte

Orsaker till att äldre bor på vårdhem är t.ex. ålderdom, ensamhet och att personer lider av allvarliga tillstånd och saknar förmågan att sköta om sig själva eller inte har tillräckliga ekonomiska möjligheter. Forskning visar att män som är singlar, skilda eller änklingar föredrar att bo på ett vårdhem istället för i sin vanliga hemmiljö. (Yümin et al. 2011)

Att flytta från sitt eget hem kan rubba äldre personers rutiner, vanor och normer (Alftberg 2011). Det kan vara svårt att inse sina förluster och misslyckanden (Evertsson & Johansson 2008), att släppa taget och anpassa sig till en annan boendeform. Samtidigt behöver det påpekas att det finns människor som är väldigt anspråkslösa och nöjda med att få bo på en ny plats och ha tryggade vanor, normer och roller. Det kan i sin tur bero på att personer som inte längre klarar av att hjälpa till eller ta hand om sig själva kan uppskatta tryggheten och servicen en flytt medför. En del äldre personer anser att de är i vägen och inte längre är någon att räkna med, eftersom kroppen förändras med tiden och aktivitetsrepertoaren blir snävare (Evertsson & Johansson 2008). En sjukdom eller ett allvarligt tillstånd kan också förändra ens liv åt det hållet. Men att få hjälp behöver inte vara något negativt utan ett sätt att leva ett fungerande liv vid åldrande. (Vilkko 2000)

Det råder delade meningar kring vilken effekt ett vårdhem har på individernas frihetskänsla. Yümin et al. (2010) skriver i sin artikel att för att uppnå en högre nivå av självständighet i vardagen, högre livskvalitet och ett bättre åldrande behövs mer fysisk aktivitet, funktionell rörlighet och kognitiva färdigheter. Enligt Yümin et al. visar tidigare forskning att det finns ett negativt samband mellan vårdhem och de äldres fysiska aktivitet, att äldre som bor hemma har en högre nivå av fysisk - och funktionell aktivitet och att personer som bor i sin egen hemmiljö är mer aktiva och deltar oftare i aktiviteter utanför hemmet. Detta leder till att äldre på ett vårdhem blir mer isolerade, mer beroende av andra i vardagen och är mindre delaktiga. I Evertssons & Johanssons artikel om hem (2008) skriver de däremot att åldrandet naturligt för med sig mer aktivitet inne i hemmet än utanför hemmet. Förutsatt att de inte blir begränsade endast till vistelsen inne i hemmet kan därför hemservicen ändå vara ett lämpligare alternativ av de två.

4.3 Frihet och självbestämmanderätt

Begreppet självbestämmande betonas inom hälsovården; speciellt bland ergoterapeuter. Ergoterapeuter involverar t.ex. klientens åsikter, tankar och önskemål vid behandlingen. Det är viktigt att klienten också har möjlighet att själv kunna ta beslut kring sin vård och sin rehabilitering. Självbestämmanderätt kan variera mellan olika länder och kulturer. Självbestämmanderätten kan uppnås genom en stödjande miljö. Forskning visar att personer som upplever att de inte har ett självbestämmande liv, också upplever mindre livskvalitet och mindre livstillfredsställelse. (Eklund 2014)

En del personer vill känna att de är till nytta och vill göra något som leder till ett resultat, till exempel att få klippa gräset. Servicehus kan inte se till allas behov och de kan sakna resurser, vilket står i konflikt med äldres upplevelser kring hur ett hem är. Det som personen gjort tidigare kan skilja drastiskt från det som erbjuds, vilket kan vara att ha möjligheten att delta i ett program som ordnas för de som bor på ett boende. Enligt tidigare forskning (Lustbader 2013) så är det viktigt att kunna känna att människor kan ge men också ta emot hjälp och stöd av andra. Platsen påverkar människor och skapar människors erfarenheter, identitet och mening. Samtidigt gör vi människor vårt hem till ett hem. Miljön är en central faktor som hjälper eller hindrar oss och hur vi upplever hemmet som hemma. (Lustbader 2013)

Det kan ta länge att anpassa sig och att ta beslutet om att flytta in på ett servicehus. Det har till en början inte samma känsla som det gamla hemmet, men när personen blir van vid hur saker och ting fungerar på det nya stället så blir tillvaron mer positiv för de flesta. Där får individen hjälp med de saker som man behöver få gjorda men har ändå litet frihet och kan välja att få vara i fred. (Vilkko 2000)

Genom att vara aktiv på sitt eget sätt och självständig i vardagen så upplever personer att de kan bestämma kring sitt liv och sina aktiviteter. När människor får vara aktiva så känner de sig mer som sig själva. Alla personer vill vara självständiga varelse så länge de kan och får. Det kommer för de flesta en tid när man måste accepterar att man behöver hjälp. Kan man uppleva lika hög frihet och självbestämmande rätt ifall man blir beroenden av andra människor och börjar få hemvård eller hamnar att byta boende var

man får hjälp? När människan strävar till självständighet i vardagen och man upplever att det skall vara viktigt att få göra så mycket som möjligt själv.

5 PROBLEMFÖRMULERING OCH SYFTE

Det finns mycket att ta fasta på gällande boende och äldre. Det som vi har valt att koncentrera oss på är den äldre personens synvinkel och tankesätt, eftersom hemmet speglar personen och personen skapar hemmet. I detta kapitel presenterar vi hur vi har kommit fram till vårt syfte och våra forskningsfrågor.

5.1 Problemformulering

Utifrån centrala begrepp, som kommer upp i den tidigare forskningen gällande den äldre personens tankar kring boende, har vi valt att förutom livskvalitet fokusera på begreppen *hem*, *frihet*, *självbestämmanderätt*, *trygghet*, *anpassningar*, och *ensamhet*. Enligt den tidigare forskningen och bakgrunden (Vilkko 2000; Vilkko & Karisto 2000; Tedre 2006 s. 161-164) är hemmet en helig plats och institutioner, så som äldreboende eller servicehus, har en dålig klang. Men vad är då ett gott hem; ett boende som passar nutidens äldre? Vad är det som de äldre Lovisaborna speciellt önskar sig gällande sitt framtida boende? Genom att få svar på dessa frågor kan de i Lovisa förbättra förståelsen för informanternas (och eventuellt också för den gruppen som informanterna representerar) uppfattning kring vad ett gott hem är och hur deras framtida boende borde se ut. Genom att se på tillvaron på en mer abstrakt nivå kan vi fånga de äldre Lovisabornas subjektiva upplevelser. För att undvika negativa följder av ett opassande hem, det vill säga ett hem som den äldre personen upplever sig missnöjd med, behöver vi veta vad de äldre Lovisaborna (64-70 år) behöver och önskar sig samt vad deras subjektiva tankar om boende och hem är. Detta kräver forskning. Vi definierar vårt forskningsproblem som att det finns bristande information för vad nutidens äldre Lovisabor upplever som ett gott hem och i ett hårdt framtida boende de önskar sig bo på sina äldre dagar. Således kan man få en större nytta av studien då den placeras in i ett större sammanhang, d.v.s. om vårt resultat används i Lovisa stads äldrevård.

5.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med undersökningen är att beskriva hur Lovisaborna som är 64-70 år upplever att deras ideala framtida boende borde vara för att det ska uppfattas som ett hem.

Våra forskningsfrågor är:

1. Vad är de äldre Lovisabornas syn på vad ett hem är?
2. Vad kräver de äldre Lovisaborna av ett boende för att det ska bli ett hem?

6 METOD

Som forskningsdesign valde vi en empirisk kvalitativ studie och intervjustudie som forskningsmetod. En kvalitativ studie ger bäst svar på våra forskningsfrågor. Genom intervju-metoden får vi dessutom fram saker som inte kan observeras, så som känslor. Vi använde oss av intervju som datainsamlingsmetod, eftersom vi koncentrerade oss på de äldre Lovisabornas egna åsikter och upplevelser. Vid intervjuer har vi som forskare bett informanterna att förklara sig tydligare och för att få fram korrekta uttalandet fastställt informanternas kunnande och hur relevant och intressant informationen är i förhållandet till studien (jmf. Kvale & Brinkmann 2014 s. 17-19).

6.1 Urval

Våra inklusionskriterier var personer mellan 64 och 70 år som uttryckte sig verbalt och hörde och förstod verbalt tal, hade finska eller svenska som modersmål och som bodde hemma med och utan hemvård och som bodde i Lovisa stads servicehus. Våra exklusionskriterier var personer med demens sjukdomar (minne, högre kognitiva funktioner), med allvarliga psykiatriska sjukdomar och som var i akuta tillstånd eller akuta neurologiska tillstånd. Vi använde dessa kriterier för att exkludera sådana sjukdomar som påverkar högre kognitiva funktioner och på det sättet också förståelsen och deras sätt att uttrycka sig.

Respondenterna kontaktade en kontaktperson från Lovisa Stad genom att skicka ut ett följebrev (se bilaga 3). Kontaktpersonen kunde hjälpa med att hitta informanter som

lämpade sig för studien enligt inklusions- och exklusionskriterier. Kontaktpersonen tog kontakt med respondenterna när hon hade hittat intervjupersoner till studien och intervjupersonernas kontaktuppgifter. Därefter skickade respondenterna ut ett informationsbrev (se bilaga 1) och informerat samtycke-brev (se bilaga 2) till informanterna elektroniskt via e-mail eller i pappersform per post. En tid och en plats bokades in för de informanter som gett sitt godkännande till deltagande för intervjusituationen.

I studien deltog sammanlagt 5 stycken informanter. Deltagarna bodde hemma i 3 olika områden i Lovisa. Fyra av informanterna bodde i eget hushåll utan hemservice och en bodde i eget hushåll med hemservice. Alla informanter var kvinnor.

6.2 Datainsamling

Vi intervjuade 3 som enskilda fall i deras nuvarande hem samt en parintervju på ett bibliotek. Insamling av intervjumaterialet skedde under en 3 veckors period våren år 2015. Intervjuerna räckte mellan 50 min och 1 h 45 min. Vi deltog aktivt båda två under intervjuerna genom att ställa frågorna turvis utifrån intervjuguiden (se bilaga 4). Intervjusamtalen bandades in efter lov från informanterna. Respondenterna transkriberade 2,5 intervjuer var.

6.2.1 Intervjusituationen

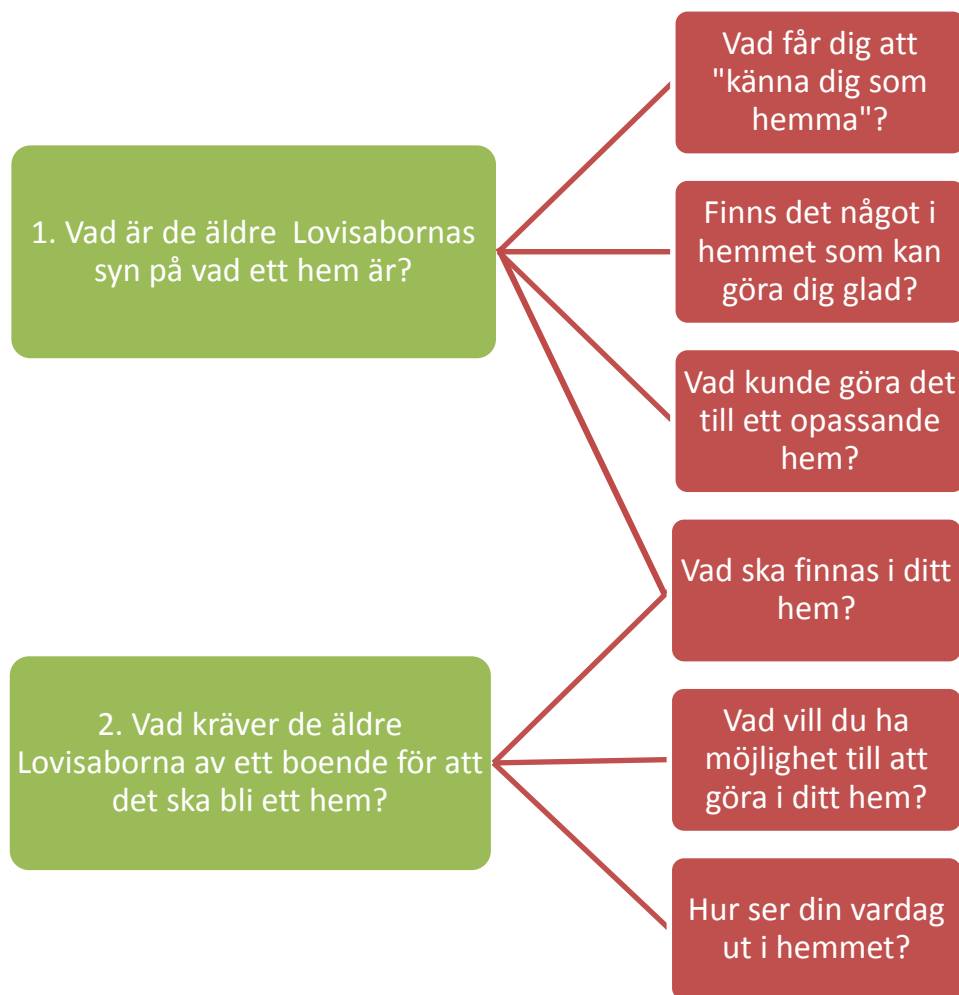
När man intervjuar ska man enligt Kvale & Brinkmann (2014 s. 120-138) beakta intervjuaren, intervjupersonen, kroppen t.ex. fysiska egenskaper (ras, kön) erfarenhet gällande det ämnet ifråga, kroppsspråk och känslor och icke-människor som t.ex. möbler, husdjur och bandspelare. Eftersom hemmet är en för informanterna välbekant miljö där de lättare kan vara sig själv och berätta vad de tycker om hemmet så valdes det som intervjuplats i studien. Bl.a. husdjuren, inredningen och de känsloladdade föremålen som finns i hemmet kan hjälpa informanterna att tänka kring hur de vill ha det i sitt kommande hem. Bandspelaren kan skapa en spänd atmosfär och påverka intervjuaren, men bandspelaren ansågs i studien vara ett nödvändigt hjälpmedel för att kunna korrekt återge vad informanterna sagt. Inledande frågor har vi valt att ha med, eftersom vi på så sätt kan inleda en naturlig diskussion och göra intervjusituationen mer avspänd.

6.2.2 Intervjuguide

I figur 1 har vi lagt upp våra intervjufrågor enligt Kvale & Brinkmanns (2014 s. 174) modell där intervjufrågorna utgår ifrån forskningsfrågorna. De komponenter som vi tog från teorin och som också reflekteras i tidigare forskningen och forskningsfrågorna är:

- Hur bra eller dåligt personer har det i vardagen,
- hur aktiv personen är,
- att personen har självförtroende,
- att personen känner sig tillhöra en grupp,
- att personen kan känna glädje,
- att personen får stöd från och känslan av att ha en familj och
- påverkningarna från kulturen och den sociala dimensionen.

Eftersom intervjufrågorna är väldigt känsliga och personliga så hade vi några inledande frågor som berör hemmet före vi började med själva intervjun (jmf. Kvale & Brinkmann 2014 s. 176).



Figur 1. Intervjufrågorna utgående från forskningsfrågorna.

6.2.3 Pilottestning

Respondenterna pilottestade och övningsintervjuade intervjuguiden sammanlagt 6 gånger, där en gick på finska och där intervjupersonerna var mellan 19-26 år. Ett antal förändringar gjorde i intervjuguiden enligt feedback. Respondenterna förtydligade frågorna gällande självständighet och rutiner eftersom det förekom oklarheter kring vilka svar intervjupersonerna förväntades ge. Vi delade upp en del frågor, eftersom de ansågs svåra att få ett grepp om och svara på. Det gav också de frågorna en bättre struktur och gjorde dem tydligare. En del underfrågor blev flyttade till en annan huvudfråga. Det gjorde vi för att underfrågorna var mer relevanta där och för att de då bygger bättre vidare på respektive delarna av intervjuguiden. Frågan ”finns det någonting i ditt hem som skulle kunna få dig att känna dig rädd?” föreslogs och tillsattes. Efter att ha skrivit in den nya frågan och ändrat på en del så har vi bytt ordning på en del frågor för att få

smidigare övergångar mellan dem. Eftersom frågan kring rutiner fick mest feedback i övningsintervjuerna så har den också ändrat mest. Till våra inledande frågor, som alla också handlar om hemmet, har vi efter pilottestningen och övningsintervjuerna valt att tillsätta en fråga som handlar om vad intervjupersonerna allmänt engagerar sig i, eftersom vi bygger vidare på den frågan och frågar följdfrågor om det på flera andra punkter i intervjuguiden.

6.3 Databearbetning och analys

Efter att vi hade utfört intervjun så transkriberade vi materialet ordagrant strax efter intervjun. Resultatet analyserade vi med hjälp av innehållsanalys. Enligt Kvale & Brinkmann (2014 s. 253) kan det finnas olika uppfattningar om intervjumaterialet forskarna emellan. Det ställde i sin tur krav på oss att hitta det enda korrekta i uttalandet. Vi gjorde vår innehållsanalys enligt Lundman & Hällgren-Graneheim (2008 s. 159-172).

I den kvalitativa innehållsanalysen har vi först plockat ut de till vår forskning relevanta utsagorna och sammanfört utsagorna i kategorier. Efter det lade vi ihop kategorierna i större teman. Vi har granskat materialet utifrån förekomsten av teman och sett på olikheter och likheter i informanternas uttalanden. Enligt Lundman & Hällgren-Graneheim (2008 s. 159, 162) ska man i studien förhålla sig kritiskt till den teori man valt och beakta kontexten som helhet i skapande av kategorier och teman för att kunna tolka intervjumaterialet rätt. Vi valde därför till studien de mest trovärdiga definitionerna på livskvalitet och använde dem som hjälp i tolkningen och diskussionen. Vi tog i analysen även i beaktande hela resultatmaterialet och intervjusituationen som intervjun ägde rum i.

6.4 Etiska aspekter

Forskarnas allmänna principer är att respektera alla informanter och övriga som deltar i undersökningen, att se till att undersökningen leder till bra konsekvenser, att handla rättvist samt att följa samhällets normer och handla ansvarigt, öppet och ärligt. (The Norwegian National Committees for Research Ethics 2014) Forskningslov beviljades från kommunen innan vi påbörjat intervjuerna.

Jacobsen (2012 s. 31-36) skriver att frivillighet, det vill säga att informanterna inte ska känna sig tvingade att delta i studien, är väldigt viktigt i forskning och informanterna ska förstå att de får avbryta när de vill. Därför fick de ett informationsbrev med fullständig information om studien och hur data används samt skriva på ett informerat samtycke, där de påvisade att de förstår detta, då de valde att delta i studien. Informanterna ska enligt Jacobsen (2012 s. 31-36) också garanteras total anonymitet och konfidentialitet, d.v.s. att man inte ska kunna känna igen dem på basis av det som berättas om dem, men eftersom det bara finns få informanter så blir det mer komplicerat; då kan det hända att man måste sänka på kraven för anonymitet för att göra studien möjlig. Jacobsen skriver också att man ska i studien beakta hur känsligt ämnet som ska studeras är. Det som inte är känsligt för forskaren kan ändå vara känsligt för informanten. Konfidentialiteten i vår studie betyder att den information som samlades in om informanterna inte sprids till en tredje part utan förvaras på ett säkert ställe. Hemmet och familjen är mycket privata saker som vi har varit speciellt försiktig med för att garantera skydd för privatlivet. Vi har i intervjun varit försiktiga med att inte kalla någon för ”gammal” eller ”äldre” utan istället säga ”sen när ni blir äldre”, eftersom informanterna annars kan känna sig kränkta och eftersom vi var ute efter informanternas tankar om framtida boende.

Det data som samlats in ska vara korrekt återgiven. Fullständig återgivning är också något som informanterna har rätt att kräva av forskarna. Man ska så bra som möjligt sätta in datat i ett större sammanhang. Forskningsprocessen, alltså hur man utfört den, ska vara tillgänglig för allmänheten. (Jacobsen 2012 s. 37-39)

7 RESULTATREDOVISNING

Utifrån resultatet av intervjun kring hur ett hem skall vara, vad som krävs av ett hem och vad ett hem skall innehålla framkom fem teman. Resultatmaterialet kan utifrån det som informanterna sagt sammanställas till teman *rutin, egenvalda aktiviteter och egen tid, glädje, hemmets innehåll och utformning* och *trygghet*. Vi kommer här efter att till först presentera en kort bakgrund om informanterna och därefter ett tema åt gången i den ordningen som de uppräknas i.

Informanterna har bott 8-45 år i sitt nuvarande hem. Informanterna har tidigare bott på andra orter några år. Åtminstone fyra av deltagarna har bott i våningshus i en större stad någon gång under sitt liv. En av informanterna har flyttat till barndomshemmet, som hennes pappa har byggt, efter att föräldrarna dog. En annan deltagare har bott 15 år i ett annat hus som deltagaren själv var med och byggde. Informanternas barn är vuxna och har flyttat hemifrån. Tre av informanternas barn och barnbarn bor i närheten. Tre av de svarade bor tillsammans med sin partner och två informanter har husdjur. En informant har nästan hela sitt liv haft hundar. En av våra informanter jobbar fortfarande mycket för tillfället och en annan vikarierar tidvis på sitt gamla jobb. Det gör de efter att de har blivit pensionärer. Åtminstone tre av informanterna har tidigare jobbat inom vården. Två informanter har varit pensionärer i ett år och två informanter i tre år och en informant ca 6 år.

7.1 Rutiner

Gällande temat *rutiner* så består hemmet av olika egenvalda rutiner. Alla individer har egna individuella rutiner gällande när de vill gå och sova, när de vill gå upp på morgonen och vilka tider de vill äta. Informanterna vill ha helst ha kvar sina egna rutiner sen ifall de blir tvungna att flytta till ett boende. En informant uttryckte sig så här: ”*måst no få stiga upp på morgon när jag vill och jag vill nog äta när jag vill*”. Men de svarande berättar också att de kan nog foga sig till viss del efter regler. På serviceboende och dylikt måste det också finnas vissa förutbestämda tider för att undvika kaos. En av de tillfrågade säger: ”*mattider och sånt, det är sånt som måste finnas om man bor med andra människor, man kan inte ha mat hela dagen*”. Men om informanterna skulle få bestämma kring någonting gällande deras rutiner så är de nöjda.

En informant uttryckte: ”*Jag vet att en del tvättar på måndag, stryker på tisdag, städar på torsdag*”. Det är viktigt att informanterna kan ha rutiner och att det finns rutiner. Bland de svarade kom det fram också att tiden går fortare om de har rutiner och de klarar av att fysiskt hålla igång mer när de blir äldre tack vare rutiner. Morgonrutiner är speciellt bra att ha men rutinerna får inte bli ett måste. En informant uttryckte: ”*Nå, nu är det ju bra att ha en orsak varför man stiger upp på morgon förstås*”. Ibland kan det

vara skönt att bara släppa allting och glömma sina rutiner och aktiviteter. Vad deltagarna gör under en dag kan variera beroende på hur man fungerar fysiskt och psykiskt under just den dagen. Informanterna gör det som de vill och om det inte är ett måste att göra rutinaktiviteten så kan det vara skönt att bara låta bli. Att kunna utföra sina egna rutiner leder till ökad självständighet. Självständighet upplevs av nästan alla informanter som att få bestämma själv om sitt hem och sitt liv. En deltagare berättade: *”jag får bestämma över mig själv och jag får göra vad jag vill”*. För informanten med hemhjälp och rörelsehinder betyder självständighet det att de kan göra något – en hur liten sak som helst – själv utan att behöva be om hjälp.

Informanterna bygger upp sin vardag och bildar rutiner genom ”måste-aktiviteter”. Husdjur påverkar sovtiderna på morgonen när de väcker en tidigt och informanterna blir tvungna att stiga upp för att gå ut med hunden. Informanterna skulle sova längre om hunden inte skulle komma och väcka en. Deltagarna i studien tyckte att de mår bra av att ha viss mängd ”måste-aktiviteter” för att de i längden mår dåligt av att sitta på soffan och inte göra någonting. En informant berättade: *”åtminstone tror jag att man mår bra av att ha någonting sådant där som man måste göra [...] Väldigt oregelbundna tidtabeller påverkar hälsan negativt”*. Rutiner och ”måste-aktiviteter” ger informanterna regelbundna tidtabeller och en viss rytm att leva efter.

Våra informanter nämner ADL-aktiviteter som rutiner som finns i alla hem som bygger deras vardag. Målgruppens ADL-aktiviteter gällande till exempel hunden, hemmet och trädgården upplevs som måste-aktiviteter. Informanterna anser att sådana aktiviteter tar sin tid och kräver en del arbete. Svarade upplever att rutinarbete är en del av sysselsättningen, upplevs som terapeutisk sysselsättning, och det är svårt att uppskatta hur mycket tid som går till det. En bland de tillfrågade uttryckte: *”nå hunden skall ju ha sin tid. Och matlagningen skall ha sin tid. [...] lite städning och tvätt och sånt här”*. Rutiner är ju också roliga att utföra konstaterar informanterna. Men viktigaste för våra informanter är alltså att de till viss del får bestämma kring sina morgonrutiner, aktiviteter och ”måste-aktiviteter”.

7.2 Egenvalda aktiviteter och egen tid

Andra temat som dök upp var *egenvalda aktiviteter och egen tid*. Informanterna har egen tid då de får göra vad de vill. Efter pensionen anser de flesta av informanterna att de har mer egen tid: de väljer själv hur deras dag ska se ut och vad de vill engagera sig i. En informant uttryckte: *”När jag nu har all tid i världen att göra vad jag vill, [...] all tid är egentligen egen tid”*. Egen tid kan informanterna ha på olika sätt: då de gör något hemma, som t.ex. läser en bok, eller då de vistas utanför hemmet och engagerar sig i någon aktivitet, som t.ex. går till frisören eller shoppar. Målgruppen tycker också att ju äldre de blir desto viktigare är det för dem att ha egen tid och att få vara för sig själv. Hemmet och omgivningen skall ge dem möjlighet till att kunna göra saker ensam eller tillsammans. En aktivitet som informanterna oftast gjorde ensamma var till exempel att promenera med hunden. Däremot så behöver man också andra människor och att ha kontakter utanför hemmet. Flera av informanterna berättar att de inte längre har lika stort socialt nätverk då kontakten med arbetskamraterna minskar. Men de upplever sig också kunna ha egen tid då när det finns andra människor runt en, som till exempel när de går och shoppar eller om de i framtiden sitter på högläsning.

Vädret och tiden på dagen påverkar också vad de har eller inte har lust att göra under den egna tiden. En av informanterna beskriver att: *”nog en liten njutning i sig det där, att gå ut när det är tyst och stilla och starka dofter och allt möjligt sådär i naturen. På vintern är det ju inte så roligt, sen förstås, när det är mörkt och halt och eländigt”*. De äldre vill under sin egen tid fortsätta med sina tidigare aktiviteter och intressen när de blir äldre - i den utsträckningen som de orkar och vill. Några intressen som våra informanter har nämnt är konditionssalen, barnbarnen, trädgården, att sticka, läsa böcker, lösa korsord, att resa mm. En informant uttryckte: *”när kroppens krafter börjar avta så, så vill jag fortfarande läsa [...] och liksom röra mig så mycket som jag orkar”*. Svarade berättar också att det är viktigt att de får göra saker i mindre utsträckning på sitt eget sätt om de blir i sämre skick eller hamnar flytta någonstans. En informant uttryckte att: *”hoppas att det skulle kunna bli så, att [...] kunna liksom styra dagen [...] på samma sätt som nu men kanske på ett annat, [...] mindre [...] sätt”*.

Ur intervjumaterialet framgår att informanterna vill ha flexibla tidtabeller som fungerar i vardagen och inte avbryter deras egen tid: de vill göra till slut vad de sysslar med fastän det skulle vara matdags. Därför kan informanternas tidtabeller justeras beroende på vad de gör under dagen. En informant uttryckte: *”jag är här på gården och sysslar så tycker jag inte om att liksom avbryta dagen [...] jag jobbar färdigt det jag håller på med [...] så går jag och äter sen”*. Aktiviteter som har fasta tider som andra har bestämt hämmar flexibiliteten i vardagen och det kan bidra till stress, men det ger också rytm i veckan. Exempel på aktiviteter med fasta tidtabeller är gruppverksamhet eller arbete. En informant berättade: *”fast någon gång stressar det mig [...] då man hör till en grupp [...] jag kan ju no ibland känna lite så där bindande, [...] men å andra sidan ger det rytm”*. Dagarnas program skall inte vara för lika varje dag och det skall alltid finnas tid för överraskningar i vardagen. Informanterna vill inte ha för inprogrammerade dagar och minutscheman.

7.3 Glädje

Följande återkommande tema var *glädje*, var det kom det fram bland de tillfrågade att de upplevde att själva hemmet gör en glad och är en källa för glädje. Eftersom de känner att de hör hemma på en viss plats och hemmet uppfyller de önskemål om hur deras drömhus borde vara och borde se ut. Informanterna upplevde att boende i höghus krävde iakttagelser kring olika regler och de kunde inte utföra sina ADL när de ville. Svarade tyckte att det ger glädje att bo i egnahemshus och de sätter värde på det också. En informant berättade: *”man kan duscha när man vill och tvätta kläder när man vill och sätta diskmaskinen på”*.

Själva hemmet inspirerar informanterna eftersom de tycker om sitt hem. Hemmet inspirerar till sysselsättning som sker inomhus eller utomhus och deltagarna upplever att sysselsättningen ger glädje till dem. En informant berättade: *”sen gården märker jag nog att-att jag har liksom inte tidigare förstått att jag tycker om-om trädgårdsarbete och blommor och sånt här”*. Samma informant säger att ju mer man gör så desto mer lär man sig och det man känner att man klarar av att göra börjar vartefter upplevas roligare. Informanten nämner också att när man sen lyckas utföra något som man tycker om att göra så ger aktiviteten glädje.

Deltagarna anser att djur och sociala kontakter ger glädje. Informanterna tycker om djur överlag och djur hör till det normala livet och skall också i fortsättningen vara en del av det normala livet. Det är också roligt att träffas och prata regelbundet med gamla bekanta och hitta på aktiviteter tillsammans med dem. En informant berättade: ”*Pensionärerna från vårt jobb [...] Vi träffas en gång i månaden [...] äter tillsammans, pratar, det är ganska kiva*”. Bland de tillfrågade kommer det fram att självvalda aktiviteter är roliga att utföra och upplevs som terapeutisk sysselsättning.

De aktiviteter som människan väljer att göra ska ge henne glädje. Målgruppen tycker att de vill delta i sådana aktiviteter som de tycker om och som uppfattas som roliga aktiviteter. Aktiviteterna behöver inte ske inom hemmet fyra väggar utan aktiviteter utanför hemmets omgivning lockar också. En informant berättade: ”*Den där golfen tycker jag är hemskt rolig [...] Vi var dit på utfärd [...] Då redan tyckte jag att det här skulle vara roligt*”. Vi kan konstatera att människor överlag har ett behov av att utforska omgivningen och dess möjligheter till aktivitet för att hitta nya aktiviteter utanför hemmet. Fastän hemmet är en källa för glädje så kan också aktiviteter utanför hemmet upplevas som viktiga källor för glädje.

7.4 Hemmets innehåll och utformning

Fjärde väsentliga temat som framkom tydligt i intervjumaterialet var temat *hemmets innehåll och utformning*. Bland de som svarat kom det fram att det i hemmet är viktigt med en lugn och godkännande atmosfär - en atmosfär var de kan ta hänsyn till varandra och var de kan prata med varandra om allt möjligt. Informanterna vill att besökare skall trivas och bemötas vänligt. De som bor med sin partner och husdjuren vill att de skall finnas i hemmet och de som bor ensamma tycker att de är deras egen familj. Efter att barnen har flyttat ut så upplever informanterna att barnen inte är en del av hemmet mera, även om de är välkomna att hälsa på. En informant uttryckte: ”*personerna är väl bara min man och jag. [...] Så länge de här djuren finns så: vi fyra*”.

De tillfrågade håller med om att grund saker som fungerar behövs i ett hem. En informant uttryckte att: ”*säng och matbord och en bekväm att stol [...] är nog kanske det som*

nu är ... sen det nödvändigaste [...] en radio förstås". Föremål för sysselsättning, bland annat radio, TV och dator, är väldigt individuellt och något som informanterna också vill ha med sig i hemmet. Bland de tillfrågade finns det olika åsikter kring hurudan inredning de behöver beroende på hurdan intresse för inredning de har. För alla är inte inredningen den viktigaste, utan med små medel så blir hemmet trivsamt. De behöver inte ha alla sina egna saker med sig. Målgruppen tycker att personliga ägodelar som t.ex. foton är mycket viktiga och bra minnen att få ha med sig oberoende av var de bor. Foton kan hjälpa människan att komma ihåg personer, händelser, mm. Personliga ägodelarna bidrar också till hemkänslan. En informant berättar: *"någon annans, [...] vi skall säga en hyresbostad [...] inredningen får nu vara de som den är [...] du har dina egna saker, minnessaker, med dig, så, så blir det ju i alla fall ett litet hem det också"*.

Alla informanter kommenterar att hemmet helst ska vara ett enplanshus utan några som helst trappor och trösklar som de kan snubbla på. Flera av informanterna uppger sig inte kunna bo kvar i sitt hem mera om det inte fungerar för dem att röra sig fritt inne och ute. Trappor utanför huset kan stänga in dem i hemmet och liksom omgivningsfaktorer skilja dem åt från deras meningsfulla aktiviteter eller naturen runt omkring dem. En informant säger t.ex. att *"lite trappor, när man går ut [...] att om det e så [...] att man får ett funktionsförhinder [...] rullstol eller nånting så kommer man ju int ut fast man då bor i ett egnahemshus"*.

Informanterna tycker att det ska vara en lugnare interiör och gärna jordnära färger. Neutrala, ljusa eller dämpade färger på väggar och golv mm. gör hemmet vilsamt. Grälla färger tycker de att bara ska finnas som effekt någonstans. Informanterna anser att blommor och växter inomhus eller utomhus ger trivsel, hemkänsla och att de och hör till hemmet.

7.5 Trygghet

Våra informanter har också talat kring ämnet *trygghet* och tagit upp några saker som påverkar hur trygga de känner sig hemma. Det är t.ex. hurdan grannskap som finns runt hemmet och hurdana människor som rör sig i närheten av det. En informant säger t.ex. att: *"människor som [...] stör eller-eller är oberäkneliga eller någonting sånt där [...]"*

det skulle kanske kunna göra mig rädd". Då känns det tryggare om de kan låsa om sig i sitt hem eller försvara sig.

Att kunna försvara sig har också med den fysiska omgivningens funktionalitet att göra. Hemmet ska vara funktionellt och om det inte fungerar för personen eller om det kan skapas farosituationer - då kan de bli rädda. Flera av informanterna uppger sig vara rädda t.ex. för att någon gång i framtiden falla i trappor och att bli hjälplös då de inte kan ta sig upp. Då måste de få tag på hjälp från en utomstående. Om detta säger en av informanterna att *"det tror jag att, man får den där känslan [...] att, man int klarar av det här [...] att försvara sig."* Att veta att man kan få hjälp någonstans ifrån ökar däremot på den upplevda tryggheten i hemmet. Informanten med hemhjälp upplever det som sin största trygghet att hon har en man som tar hand om henne då när han finns på plats. Om informanterna inte har någon som man delar sitt hem med eller om närstående för tillfället är borta så behöver de veta varifrån de kan få hjälp och hur de ska få det om något händer. Om det händer något när de blir äldre och de får ett funktionshinder så kommer det då att begränsa personens självständighet rejält.

8 DISKUSSION

I detta kapitel kommer vi att diskutera kring våra resultat gällande de äldre Lovisabornas syn på vad ett hem är och vad de kräver av ett hem. Vi kommer att jämföra resultat med den tidigare forskningen och teorin, vilket var livskvalitet.

8.1 Resultatdiskussion

Vårt syfte var att undersöka vad Lovisaborna som är 64-70 år upplever som ett ideal framtida boende; hur ett boende borde vara föra att det ska uppfattas som ett hem och vilka krav som ställs på ett hem. I vårt resultat kommer det fram fem centrala faktorer som anger vad ett idealt framtida boende borde innehålla. Informanterna vill att boendet ger glädje men också trygghet, möjlighet att kunna ha egenvalda rutiner och egen tid när man vill samt utformat på ett lämpligt sätt enligt personen önskemål och innehålla för personen viktiga ting. Det är därför viktigt att lära känna klienternas tankar, upplevelser och klientens egna ord, eftersom alla människor är experter på sig själva.

Hemmet är en viktig plats för människor och vi tillbringar mycket tid där. Informanterna vill att hemmet skall ge en känsla av välbehag och ett välkommande. Enligt den tidigare forskningen (Lustbader 2013) har det kommit fram att äldre inte vill byta bostad och flytta till ett boende, eftersom de känner sig hemma i sitt eget hem och eftersom de inte känner att hör till den nya platsen vart de blir tvungen att flytta. Våra deltagare behöver inte ha alla sina saker omkring sig. Men med lite egna saker och minnessaker så går det alltid att få en plats att kännas som hemma.

Bostadsbyte har sina för- och nackdelar. I den tidigare forskningen har det funnits olika åsikter om att vårdhem begränsar eller medför möjligheter. Enligt källan Yümin et al. (2010) sägs det att det finns ett negativt samband mellan vårdhem och hur fysiskt aktiv personen är i sin hemmiljö. Men enligt Tedre Silva (2006) skall alla få möjligheten att röra på sig och vara aktiva oberoende var de bor. Våra informanter vill bo kvar så länge de kan sköta om sig själv och klarar av vardagen. Om allmäntillståndet blir sämre och de får en liten stund hjälp per dag så vill de hellre bo på ett boende än hemma, eftersom de inte vill bli lämnad ensam i hemmet vilket många människor blir idag. För då är det ju trevligare om det finns andra människor i samma ålder och med gemensamma intressen som du kan gå och diskutera med och vara tillsammans med.

I den tidigare forskningen (Alftberg 2011, Evertsson & Johansson 2008) har det också kommit fram att ju äldre man blir så desto färre aktiviteter engagerar man sig i och detta resulterar i att människor blir mer isolerad och ensam. Informanterna som nyligen blivit pensionerade har berättat att de förlorar kontakter när de slutar arbeta. Våra informanter träffar till exempel bekanta från arbetet en gång i månaden. Men de upplever sig inte ensamma ändå. Det är väldigt mycket upp till en själv att hålla kontakt med andra människor efter pensioneringen. Behövs sällskap så ska det finnas möjlighet till att kunna ringa till barnen, anhöriga eller vänner och då upplever de inte att de är ensam. Informanterna som bor ensamma tycker att det inte stör att vara ensam och att de kan göra saker ensam eller tillsammans. Det beror också på hurudan person man är och hur man upplever saker och ting tidvis: är man isolerad eller inte. Vi kan konstatera att det finns olikheter mellan den tidigare forskningen vårt resultat.

Bland de tillfrågade kommer det fram att människor har egna individuella rutiner som de känner att de är nöjda med och vill inte ha så mycket förändringar i dem. Om informanterna är tvungna att flytta till ett annat hem vill de ha kvar sina rutiner och vanor. I den tidigare forskningen (Alftberg 2011) har det kommit fram att vardagens rutiner förändras vid bostadsbyte och att de inte upplever att det är ens hem på grund av att egna rutiner försvinner. Slutligen kan det konstateras att ett boende som passar våra informanters framtida boende borde ge möjlighet till att få ha vissa egna rutiner kvar. Från intervjumaterialet kommer det också fram att informanterna mår fysiskt bättre och att tiden går fortare tack vare rutiner. Informanterna upplever att det är viktigt att ha kvar sina rutiner och att de är nöjdare när de får göra allt som de vill på sitt eget sätt.

I den tidigare forskningen (Eklund 2014) har det kommit fram att människor vill vara med och bestämma kring sin vård. Våra informanter instämmer kring det också men även att ha möjlighet att bestämma kring sitt liv och sitt hem överhuvudtaget. När de har möjlighet att bestämma kring sig själv så upplever de sig mer självständig. Om det inte finns några regler så blir det kaos. Informanterna behöver inte bestämma kring allt men de skulle vara nöjda om de får bestämma inom vissa gränser. Visst finns det faktorer, som t.ex. huruvida allmäntillstånd de har, som påverkar hur delaktigt människan kan vara med när det gäller att bestämma kring boende, vård, sitt liv osv. Men att kunna ge möjlighet till alla att vara med diskutera och att bestämma en liten sak kan kännas stort för personen. Så slutligen kan vi konstatera att vårt resultat kompletterar den tidigare forskningen.

Enligt Siri Næss (Rustøen 1993) har en människa hög livskvalitet när hon/han är aktiv, har känslan av att tillhöra en grupp, har självförtroende och kan känna glädje. Enligt våra informanter ger hemmet, att bo i egna hemmet, djur och sociala kontakter, rutiner samt utförande av egenvalda aktiviteter glädje till människan. Glädje är kopplat till en viss plats och byggnad som möter individens önskemål om hur det skall vara för att de skall trivas och kunna göra det de vill. Glädje är också kopplat till aktiviteter och människor och icke-människor. När vi använder teorin och tittar på vårt resultat kan vi dra slutsatsen att våra informanter upplever hög livskvalitet eftersom de upplever glädje, har vänner och familj och är aktiva varelser genom egenvalda aktiviteter och rutiner inom eller/och utanför hemmet.

8.1.1 Rekommendationer till Lovisa stad

Det har i analysen kommit fram att äldre Lovisaborna vill fortsätta med sina intressen så länge som möjligt under deras egen tid. De vill ta hand om sin fysiska och psykiska hälsa för att kunna fortsätta ha sin egen tid med sina egenvalda intressen; de vill sköta om sin kropp och motionera och sköta om sitt behov av socialt umgänge med hjälp av kontakter utanför hemmet. Under den egna tiden vill de förutom sina ensamma aktiviteter ibland också göra saker tillsammans med någon och då ska det även finnas möjligheter för det. Den egna tiden, då de får välja precis själv vad de vill engagera sig i, är alltså väldigt viktig för dem att ha och den ska därför garanteras till dem. Genom att få bestämma själva om sin tid och om sina aktiviteter så får de bättre upplevd livskvalitet i hemmet.

Deltagarna tycker att det inte stör med husdjur i hemmet men de planerar inte att skaffa flera husdjur i framtiden, eftersom ett djur innebär ett ansvar och de blir bundna eftersom de måste ta hand om husdjuren som kräver skötsel dagligen. Personerna som finns i hemmet är också viktigt för dem. De vill själv kunna bestämma vilka personer som vistas i hemmet och vilka som hör dit eller är en del av hemmet, även om de för det mesta är okej med gäster. Annat som de har som önskemål om kring hemmets innehåll och utformning är neutrala färger, växter inne och ute, litet egna saker och minnessaker, de nödvändigaste möblerna och verktyg för deras intressen och för underhållning. Också atmosfären i hemmet är viktigt. En av de viktigaste sakerna gällande hemmets utformning är att det ska vara ett enplanshus och vara byggt med så lite trappor som möjligt för att hemmet ska hållas funktionellt och därmed också fortsätta vara ett hem för dem.

8.2 Metoddiskussion

Vi intervjuade sammanlagt 5 stycken av planerade 8 stycken informanter. Två stycken informanter som bodde hemma med hemservice tackade nej till studien. Inga av våra informanter bodde på något av Lovisa stads servicehus. Vi fick heller inga informanter som var män. Dessa kriterier kunde ha gett ett bredare perspektiv i vårt arbete, men vi anser ändå att vårt resultat är viktigt eftersom det kompletterar den tidigare forskningen

kring hur ett hem skall vara. Tidsplanen för arbetet blev i slutet av processen stram, vilket kan ha påverkat resultatet i fråga om resultatredovisningen och resultatdiskussionen.

Då två av informanterna önskades intervjuas utanför hemmet föll en djupare förståelse av deras hemomgivning bort för oss. Under parintervjun förekom det någon gång ljud från andra besökare och informanterna talade ibland i mun på varandra eller talade för tyst för att ljudkvaliteten skulle vara den bästa vid transkriberingen. Det kan ha påverkat resultatet eftersom vi inte alltid har hört vad de har berättat. Under en intervju som skedde hemma hos informanten blev intervjusituationen lite rörig, eftersom det hände så mycket saker samtidigt runtomkring informanten; Informanten tog emot ett telefonsamtal under intervjun, partnern höll på att laga mat och barnbarnen hade kommit för att hälsa på. Detta kan ha påverkat hur koncentrerad informanten var vid intervjutillfället och hur noggrant informanten tänkt igenom frågorna och svaren.

Vi var ovana intervjuare och det kan ha påverkat resultatet. Det är i kvalitativ forskning viktigt med erfarenhet i att intervjua, eftersom man där använder sig själv och samspelet mellan intervjupersonen och intervjuaren som redskap (Kvale & Brinkmann 2014 s. 85). Vi gjorde ändå en pilottestning på svenska och på finska innan de egentliga intervjuerna. Finska är det svagare språket för oss båda, vilket i den ena intervjun gällande våra färdigheter att ställa följdfrågor på finska också kan ha påverkat resultatet. Vi anser att våra kunskaper och färdigheter ändå var tillräckliga för att hålla en sammanhängande diskussion och ställa relevanta och förtydligande följdfrågor. Genom övningstillfällena lärde vi oss också att ställa följdfrågor, att använda mindre utfyllnadsord och stammande, att ställa intervjufrågorna ordagrant som vi har skrivit dem utan att förklara dem med egna ord och att ha tydligare inledning gällande syfte och etik och avslutning på intervjun. Allt detta ledde också till att vi blev mera säkra, naturliga och mindre nervösa i intervjusituationerna. Genom att ställa frågorna i intervjuguiden så exakt som möjligt har vi inte styrt svaren. Vi har använt oss mycket av följdfrågor och specificerande frågor för att vara säkrare på att vi förstått informanten rätt och för att få ett större djup i intervjun. Ibland har våra följdfrågor varit ledande och det kan ha påverkat resultatet och hurdana svar vi fått.

En av informanterna ville ta ansvar över att båda intervjupersonerna får tillgång till våra informationsbrev och informerat samtycke och vi skickade då mejl endast till den ena. Det visade sig att den andra inte hade fått tag i informationsbrevet men informanten valde att delta ändå. Vi borde ha kontaktat båda informanterna separat för sig för att försäkra oss om att alla fått den nödvändiga informationen och fått fundera över deltagandet i lugn och ro. I övrigt har vi varit noggranna med att upprepa informantens rättigheter och syftet med intervjun också innan intervjun så att informanterna säkert känner till dem och vet vad som förväntas av dem.

Hur sann och trovärdigt resultaten upplevs beror på resultatens giltighet, tillförlitlighet och överförbarhet. Vi har i vårt urval valt en så stor bredd på våra informanter som möjligt för att få olika variationer och erfarenheter. Vi har i vår studie beskrivit urvalet, dattainsamlingen och analysen samt uppgett citat från intervjun, vilket stärker tillförlitligheten. Att två forskare har läst en intervju och tillsammans utför analysen gör att tillförlitligheten stärks. Vid den empiriska delen av forskningsprocessen var vi som forskare mer delaktiga. Därför kan vårt resultat vara mer ”färgade” än vad det skulle ha varit i en kvantitativ studie. (jmf. Lundman & Hällgren-Graneheim s. 169-170)

8.3 Fortsatt forskning

Det behövs vidare forskning i vad personer som bor på servicehus och personer med hemhjälp har för tankar kring hur ett hem skall vara, vad skall finnas i hemmet och vad som krävs av ett hem. Eftersom detta arbete mest fokuserar på personer som bor hemma självständigt utan hemhjälp så föll den gruppens tankar helt bort från resultatet. Ur en genusaspekt vore det även önskvärt att göra en liknande studie med även manliga deltagare.

På grund av att vi har intervjuat personer i vissa områden i Lovisa så kan det hända att resultatet inte är generaliserbart till den större delen av äldre populationen. Därför kunde det vara bra att forska vidare i hur äldre på andra orter tänker kring hemmet.

KÄLLOR

- Alftberg, Å. 2011, Den hälsofrämjande promenaden. Äldre människors promenerande som nytta, nöje och norm, Lund universitet: Vårdalinstitutets nationella forskarskola och Institutionen för kulturvetenskaper, *Socialmedicinsk tidskrift*, nr. 3, s. 233-239.
- Backlund, K. & Rönnback, M. 2013. Hur organisera hälso- och sjukvården för äldre? *Finska Läkaresällskapets Handlingar*, Årgång 173, Nr. 2, s. 57-60.
- Eklund, C.; Dahlin-Ivanoff, S. & Eklund, K. 2014, Self-determination and older people - A concept analysis, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, vol. 21, nr. 2, s. 116-124.
- Finlands kommunförbund & Finlands Ergoterapeutförbund rf., 2003, *Ergoterapiterminologi*, tillgänglig: http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntoutus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Ergoterapiterminologi_2003.pdf Hämtad 13.10.2015.
- Evertsson, L. & Johansson, S. 2008, Ett hem till mer än namnet – om hem som källa till oberoende och identitet bland äldre med hemtjänst, Umeå universitet: institutionen för socialt arbete, *Socialvetenskaplig tidskrift*, nr. 2, s. 135-151.
- GASEL, 2015, *Oulun Yliopisto*. Tillgänglig: http://www.oulu.fi/gasel/yleisimmat_ongelmat_ja_tarpeet Hämtad 11.10.2015.
- Jacobsen, D. I. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring*, Lund: Studentlitteratur AB, 2 uppl., 327 s.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. 2014, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur AB, 3 uppl., 412 s.
- Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. 2008, Kvalitativ innehållsanalys. I: Grankär, M. & Höglund-Nielsen, B. *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*, Lund: Studentlitteratur AB, 1 uppl., s. 159-172.
- Lustbader, W. 2013, It All Depends on What You Mean by Home, *Journal of the American Society on Aging*, vol. 37, nr. 4, s. 17-23.
- Nordenfelt, L. 2010, *Värdighet i vården av äldre personer*, Lund: Studentlitteratur AB, 348 s.
- Oulun kaupunki. 2012, *Asuminen ja laitoshoido*, Tillgänglig: <http://www.ouka.fi/oulu/ikaantyminen/laitoshoido>, Hämtad: 27.10.2014.
- Rustøen, T. 1993, *Livskvalitet – En utmaning för sjuksköterskan*, Stockholm: Almqvist & Wiksell Förlag AB, 134 s.

- Skevington, S. M.; Lotfy, M. & O'Connell, K. A. 2004, The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial A Report from the WHOQOL Group, *Quality of Life Research*, vol 13, s. 299-310.
- Socialvårdsbyrån, 2012, *Riktlinjer för omsorg och vård vid demenssjukdom*, Ålands landskapsregering Social- och miljöavdelningen, tillgänglig: http://www.ls.aland.fi/composer/upload//socialomiljo/Riktlinjer_for_omsorg_och_vard_vid_demenssjukdom_-_Tryckt_version.pdf Hämtad 7.10.2015
- Statskontoret, 2014, Kommunernas service, uppdaterad: 08.05.2014, tillgänglig: http://www.suomi.fi/suomifi/svenska/tjansteguides/tjansteguide_for_de_aldre/mitt_boende/hemmaboende/kommunernas_service/index.html Hämtad 8.1.2015.
- Tedre, S. 2006, Asunnon vangit – ulos pääseminen sosiaalisena ongelmana. I: Helne, T. & Laatu, M.(toim.) *Vääryyskirja: Kelan tutkimusosasto: Helsinki*, s. 161–171.
- The Norwegian National Committees for Research Ethics. 2014, *General guidelines for research ethics*. Tillgänglig: <https://www.etikkom.no/en/forskningsetiske-retningslinjer/general-guidelines-for-research-ethics/> Hämtad: 19.1.2015.
- Vaarama, M.; Luomahaara, I.; Peiponen, A. & Vuotilainen, P. 2002, *Hela kommunen för de äldres sak: perspektiv på utveckling av de äldres livföreling samt av vård och tjänster*, Saarijärvi: Gummerus kirjapaino OY, s. 69.
- Vilkko, A. 2000, Riittävästi koti. *Janus*, vol. 8, nr. 3, s. 213–230.
- Vilkko, A., & Karisto, A., 2000. Koti tutkimuskohteena ja näkökulmana. *Janus*, vol. 8 nr.3, s. 209-212.
- Yümin, T. E.; Şmşek, T. T.; Sertel. M.; Öztürk, A. & Yümin, M. 2011, The effect of functional mobility and balance on health-related quality of life (HRQoL) among elderly people living at home and those living in nursing home, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol. 52, nr. 3, s. 180-184.
- Åberg, A. C. 2004, Livstillfredsställelse - Ett mål för geriatrisk rehabilitering, *INCITAMEN*, nr. 6, s. 477-451.

BILAGA 1

Informationsbrev till informanterna på finska

Hyvä osallistuja,

Me olemme Nina Björk ja Lisa Varis. Olemme toimintaterapiaopiskelijoita Ammatti-
korkeakoulu Arcadasta ja olemme tekemässä opinnäytetyötämme Loviisalaisten ajatuk-
sista ihanteellisesta kodista. Tutkimuksen tarkoitus on kuvailla, miten 64-70 vuotiaat
iäkkäät Loviisalaiset kokevat että heidän ihanteinen tuleva asuinpaikkansa pitäisi olla,
jotta sitä pidettäisiin kotina. Tutkimus voi parantaa ymmärrystä kohderyhmän ajatuksiin
hyvästä kodista ja siihen, miltä heidän tuleva kotinsa tulisi näyttää.

Haluaisimme pyytää lupaa haastatella Teitä tutkimustamme varten. Haastattelu tulee
kestämään 20-60 minuuttia ja se pidetään haastattelun kotona. Mahdollisuuksien mu-
kaan haastattelu nauhoitetaan. Kysymyksillä pyritään saada vastaus siihen, mikä Teidän
subjektiivinen elämyksenne kodista on ja mitä sen täytyy sisältää. Kaikki tiedot käsitel-
lään luottamuksellisesti ja tutkimusten jälkeen tiedot säilytetään arkistoissa Arcadassa.
Osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistujalla on mahdollisuus keskeyttää osanotton-
sa milloin tahansa tutkimuksen aikana. Mikäli olette kiinnostunut osallistumaan, pyy-
dämme Teitä ystävällisesti ilmoittamaan Lisbeth Forsblomille. Hän lähettää meille tie-
tonne ja me otamme Teihin sitten yhteyttä haastattelun ajankohdasta.

Jos Teillä on jotain kysyttävää tai jos haluatte lisää tietoa, niin voitte ottaa meihin yh-
teyttä:

Nina Björk veronica.bjork@arcada.fi

Lisa Varis 040 057 2545 lisa.varis@arcada.fi

Ohjaajanamme oppilaitoksesta on Annikki Arola (annikki.arola@arcada.fi). Myös hä-
neen voi olla yhteydessä jos haluatte lisää tietoa tutkimuksesta.

Ystävällisin terveisin

Nina Björk ja Lisa Varis

Brev till informanterna på svenska

Bästa deltagare,

Vi heter Nina Björk och Lisa Varis och vi är ergoterapistuderande från yrkeshögskolan Arcada. Vi gör vårt examensarbete om äldre Lovisabors tankar kring ett idealt hem. Syftet med undersökningen är att beskriva hur Lovisaborna som är 64-70 år upplever att deras ideala framtida boende borde vara för att det ska uppfattas som ett hem. Undersökningen kan förbättra förståelsen för informanternas uppfattning kring vad ett gott hem är och hur deras framtida boende borde se ut.

Vi vill fråga lov om att få intervjua Er till studien. Intervjun kommer att ta 20-60 minuter och tar plats i den intervjuades hem. I mån av möjlighet så bandas intervjun in. Frågorna kommer att handla om Er subjektiva syn på vad ett hem är och vad ett hem ska innehålla. All information behandlas konfidentiellt och sparas efter studien i Arcadas arkiv. Deltagandet är frivilligt och deltagaren kan avbryta när som helst under undersökningen. Om Ni är intresserad, så var snäll och meddela om det till Lisbeth Forsblom. Han/hon ger oss Era uppgifter och vi tar sedan kontakt med Er gällande tidpunkten för intervjun.

Om Ni har några frågor eller om Ni vill ha mera information om studien så kan Ni kontakta oss:

Nina Björk 050 516 3548

veronica.bjork@arcada.fi

Lisa Varis

lisa.varis@arcada.fi

Vår handledare från skolan är Annikki Arola (annikki.arola@arcada.fi). Henne kan Ni också kontakta om Ni har frågor om studien.

Med vänlig hälsning,

Nina Björk och Lisa Varis

BILAGA 2

Informerat samtycke

Jag har fått information om Nina Björks och Lisa Varis undersöknings syfte. Jag vet att deltagandet är frivilligt och att jag får avbryta när jag vill.

- Jag går med på att delta i undersökningen.
- Jag går inte med på att delta i undersökningen.

Underskrift

Tietoinen suostumus

Olen saanut tietoa Nina Björkin ja Lisa Variksen tutkimuksen tarkoituksesta. Tiedän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että saan keskeyttää milloin haluan.

- Suostun osallistumaan tutkimukseen.
- En osallistu tutkimukseen.

Allekirjoitus

BILAGA 3

Följebrev

Bästa Lisbeth,

Vi är två ergoterapistuderande från yrkeshögskolan Arcada. Vi gör vårt examensarbete om äldre Lovisabors tankar kring ett idealt hem och vi hoppas att Ni vill göra samarbete med oss. Syftet med undersökningen är att beskriva hur Lovisaborna som är 64-70 år upplever att deras ideala framtida boende borde vara för att det ska uppfattas som ett hem.

Undersökningen kan förbättra förståelsen för informanternas uppfattning kring vad ett gott hem är och hur deras framtida boende borde se ut. I vår undersökning önskar vi intervjua 8 personer i vår målgrupp, av vilka 4 bor hemma utan hemvård, 2 med hemvård och 2 från olika servicehus i Lovisa stad. De är personer från olika delar av Lovisa mellan 64 och 70 år, hälften män och hälften kvinnor, som kan uttrycka sig verbalt och hör och förstår verbalt tal samt har finska eller svenska som modersmål. Vi intervjuar inte personer med demens sjukdomar, personer med allvarliga psykiatriska sjukdomar och som är i akuta tillstånd eller akuta neurologiska tillstånd. Vi önskar att Ni kunde välja 8 lämpliga informanter till vår studie.

Som bilaga till detta brev finns ett informationsbrev som Ni kan skicka ut till möjliga deltagare. Vi ber Er först skicka informationsbrevet till de 8 möjliga informanterna. Om någon av de 8 informanterna inte vill delta, så ber vi Er skicka ut det till en ny möjlig informant. När sammanlagt 8 stycken informanter har valt att delta i undersökningen så ber vi Er vänligen kontakta oss. Vi önskar att de kunde meddela sitt intresse till Er och att Ni sedan kan ge informationen vidare till oss. Deltagandet är frivilligt och deltagarna kan avbryta när som helst under undersökningen. I mån av möjlighet så bandas intervjun in. All information behandlas konfidentiellt.

Om Ni har några frågor eller om Ni vill ha mera information om studien så kan Ni kontakta oss:

Nina Björk 050 516 3548

veronica.bjork@arcada.fi

Lisa Varis

lisa.varis@arcada.fi

Vår handledare från skolan är Annikki Arola (annikki.arola@arcada.fi). Henne kan Ni också kontakta om Ni har frågor om studien.

Med vänlig hälsning,

Nina Björk och Lisa Varis

BILAGA 4

Intervjuguide på Svenska

Inledande frågor:

1. Hur länge har du bott här?
2. Vad tycker du om ditt nuvarande hem?
3. Vill du bo på samma ställe också i fortsättningen? Varför/varför inte?
4. Vad engagerar du dig allmänt i? Är det här sådana aktiviteter du blir glad av?
Varför/varför inte?

Intervjufrågor på svenska:

1. Finns det något i hemmet som kan göra dig glad?
 - Hur kan hemmet göra dig glad?
 - Finns det någonting i hemmet som kan inspirera dig till att göra det du vill göra?
 - Vad i hemmet inspirerar dig?
2. Vad vill du ha möjlighet till att göra i ditt hem?
 - Vad tycker du om att göra?
 - Vill du ha möjlighet att göra dem ensam eller tillsammans med någon?
 - Varför vill du ha möjlighet till just de här aktiviteterna?
 - När vill du ha tid för denna aktivitet/dessa aktiviteter?
 - Under vilken tid av dagen vill du ha möjlighet till dessa aktiviteter?
 - Är det viktigt att de kommer i en viss ordning?
3. Hur ser din vardag ut i hemmet?
 - Hurudana sovtider har du? Är du nöjd med dem?
 - Hurudana mattider har du? Är du nöjd med dem?
 - Hurudan egen tid har du? Är du nöjd med dem?
 - Hur stor del av hemmet är dina rutiner?
 - Är det viktigt att dessa rutiner finns med dig i hemmet? Varför/varför inte?
4. Vad får dig att ”känna dig som hemma”?

- Hurdant ska ett hem vara för att kännas tryggt?
 - När känner du dig självständig i ditt hem? / Vad betyder självständighet för dig?
5. Vad ska finnas i ditt hem?
- a) Hur ska det se ut på utsidan av hemmet? (byggnad, belägenhet, grannar/grannskap)
 - b) Vilka föremål ska finnas inne i hemmet? (husdjur, växter, inredning, färger, personliga ägodelar som t.ex. foton)
 - c) Vilka personer ska finnas i hemmet?
 - Hur viktiga är vänner och familj för dig?
 - Hur ofta vill du att ni ska ha möjlighet till att ses?
 - d) Finns det något annat som ska finnas i hemmet som vi inte har frågat om?
6. Vad kunde göra det till ett opassande hem?
- Finns det något som får dig att känna dig som en främling i ditt hem?
 - Finns det någonting i ditt hem som skulle kunna få dig att känna dig rädd? (bli rädd/vara rädd)
7. Finns det något annat du vill tillägga om hemmet?

Intervjuguide på finska

Valmistelevat kysymykset:

1. Kuinka kauan olet asunut täällä?
2. Mitä mieltä olet tämänhetkisestä kodistasi?
3. Haluatko asua samassa paikassa jatkossakin? Miksi/miksi ei?
4. Mihin tekemiseen yleensä osallistut? Onko se sinua ilahduttavaa tekemistä? Miksi/miksei?

Haastatteluopas suomeksi:

1. Onko kodissa jotakin, joka voi tehdä sinut iloiseksi?
 - Miten koti voi tuoda sinulle iloa?
 - Onko kodissasi jotain, joka voi inspiroida sinua tekemään sen minkä haluat?
 - Mikä kodissa inspiroi sinua?
2. Mihin tekemiseen kodissasi pitää olla mahdollisuus?
 - Mistä tekemisestä pidät?
 - Haluatko tehdä ne yksin vai jonkun kanssa?
 - Miksi haluat tehdä juuri näitä asioita?
 - Milloin haluat tehdä näitä asioita?
 - Mihin aikaan päivästä haluat mahdollisuuden tämän asian/näiden asioiden tekemiseen?
 - Onko sinulle tärkeää, että nämä asiat tulevat tietyssä järjestyksessä?
3. Miltä arkipäivä kodissasi näyttää?
 - Millaiset nukkumaanmenoajat sinulla on? Oletko niihin tyytyväinen?
 - Millaiset ruoka-ajat sinulla on? Oletko niihin tyytyväinen?
 - Milloin sinulla on omaa aikaa? Oletko siihen tyytyväinen?
 - Miten suuri osa kodista rutiinit sinulle ovat?
 - Kuuluvatko rutiinit sinun mielestäsi tärkeänä osana kotiasi? Miksi/miksei?
4. Mikä saa sinut ”tuntemaan itsesi kuin kotona”?
 - Minkälainen turvalliselta tuntuva koti on?

- Milloin tunnet olevasi itsenäinen kodissasi?
5. Mitä kodistasi pitää löytyä?
- Miltä kodin ulkopuolella pitää näyttää? (rakennus, sijainti ja naapurit tai naapurusto)
 - Mitä tavaroita kodin sisältä pitää löytyä? (kotieläimet, kasvit, sisustus, värit ja henkilökohtaiset esineet kuten esimerkiksi valokuvat)
 - Ketkä ihmisten kuuluvat kotiisi?
 - Miten tärkeitä ystävät ja perhe ovat sinulle?
 - Miten usein haluat nähdä heidät?
 - Onko vielä jotain muuta mikä tarvitsee löytyä kodistasi?
6. Mikä voisi tehdä kodistasi sinulle sopimattoman?
- Onko olemassa jotain mikä voi saada sinut tuntemaan itsesi muukalaiseksi kodissasi?
 - Onko kodissasi jotain, joka voi saada sinut tuntemaan pelkoa? (pelästymään/pelkäämään)
7. Onko mitään muuta mitä kodista jonka haluaisit lisätä?