



## **Verksamhet för de äldre i Sibbo**

Hur de äldre upplever aktiviteter som ordnas åt dem

Sabina Selén & Tom Rosenberg

Examensarbete  
Det sociala området  
2018

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	6600, 5752
Författare:	Sabina Selén & Tom Rosenberg
Arbetets namn:	Verksamhet för de äldre i Sibbo: Hur de äldre upplever aktiviteter som ordnas åt dem
Handledare (Arcada):	Eivor Söderström
Uppdragsgivare:	Sibbo kommun
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta arbete är en studie kring hur de äldre i Sibbo upplever aktiviteter som ordnas åt dem. Arbetet är ett beställningsarbete inom projektet Främjande av äldres delaktighet och aktörskap inom Sibbo kommun. Syftet med studien är att ta reda på vad de äldre tycker om de aktiviteter de deltar i. Fokusen ligger på hur de äldre upplever kvaliteten på de aktiviteter som ordnas samt hurdana påverkningsmöjligheter som de äldre upplever att de har. Frågeställningarna i arbetet är "Hur upplever de äldre aktiviteter som ordnas i Sibbo?" samt "Upplever de äldre att de har en röst gällande de aktiviteter som erbjuds i Sibbo?". Som datainsamlingsmetod användes intervju. Sju personer ställde upp för att intervjuas. Alla respondenter bodde på servicehuset Linda i Sibbo. Resultaten i studien visar att respondenterna är nöjda med verksamheter som hålls för dem i servicehuset. De anser att deras röst blir hörd tillräckligt mycket, men menar också att de inte vill vara otacksamma eller klaga. Variation i aktiviteterna och gruppledaren är enligt respondenterna bland de viktigaste faktorerna för en bra aktivitet. Få av respondenterna deltar i aktiviteter som hålls utanför servicehuset, eftersom det hålls tillräckligt mycket i huset. En del menar att de har svårigheter med transporten utanför huset. En uppfattning är att utomstående eventuellt tror att de inte får delta i aktiviteter som ordnas på servicehuset. Efter analys av intervjuerna konkluderas att fortsatt forskning krävs för att få en bättre bild av verkligheten. Intervjuer med äldre som inte bor på servicehus skulle vara nödvändigt.</p>	
Nyckelord:	Sibbo, Aktivitet, Äldreservice, Delaktighet, Verksamhet
Sidantal:	39
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	31.5.2018

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social services
Identification number:	6600, 5752
Authors:	Sabina Selén & Tom Rosenberg
Title:	Verksamhet för de äldre i Sibbo: Hur de äldre upplever aktiviteter som ordnas åt dem
Supervisor (Arcada):	Eivor Söderström
Commissioned by:	Municipality of Sipoo
Abstract:	
<p>This is a study about how the elderly in Sibbo experience activities intended for them. The study is a part of the project advancement of the elderlies' participation and agency in Sibbo. The purpose of the study is to find out what the elderly think about the activities they participate in. The main focus lies on what the elderly feel about the quality of the activities that are arranged and if they feel they have enough possibilities to affect them. The research questions are "How do the elderly experience activities organized in Sibbo?" and "Do the elderly feel that they have a say in the activities and services organized in Sibbo?". The method of this study consists of interviews with elderly people living in retirement homes. Seven people agreed to do an interview. All of the respondents lived in the retirement home Linda in Sibbo. The results of the study show that the respondents are happy with the activities arranged for them in the retirement home. They feel their opinions are considered, but might be afraid to seem ungrateful. Variation in the activities and the person holding the groups are among the most important things according to them. Few of the respondents join activities outside of the retirement home, because there is already enough there. A few of the respondents have trouble with transport outside of the house. Some of the respondents feel that people outside the house might think they are not welcome to join the activities being held at the retirement home. After analysis of the interviews it is concluded that further research is needed to get a better picture of the situation. Interviews with people not living in service houses would be necessary.</p>	
Keywords:	Sibbo, Activities, Elderly care, Participation
Number of pages:	39
Language:	Swedish
Date of acceptance:	31.5.2018

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>6</b>
1.2	Syfte och frågeställningar .....	6
1.3	Arbetslivsrelevans .....	7
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Litteratursökning och tidigare forskning .....</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Teoretisk referensram .....</b>	<b>12</b>
4.1	Delaktighet och empowerment.....	13
4.2	Aktivitet och hälsa.....	16
<b>5</b>	<b>Metod.....</b>	<b>17</b>
5.1	Intervju.....	17
5.2	Arbetsfördelning .....	19
5.3	Urval och genomförande .....	20
5.4	Etik.....	21
<b>6</b>	<b>Resultat och analys .....</b>	<b>23</b>
6.1	Hur upplever de äldre aktiviteter som ordnas i Sibbo? .....	24
6.2	Upplever de äldre att de har en röst gällande de aktiviteter som erbjuds dem i Sibbo?26	
<b>7</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>28</b>
7.1	Resultatdiskussion.....	28
7.2	Metoddiskussion.....	31
<b>8</b>	<b>Sammanfattning.....</b>	<b>33</b>
<b>2</b>	<b>Källor .....</b>	<b>34</b>
<b>3</b>	<b>BILAGA 1: Samtyckesblankett.....</b>	<b>36</b>
<b>4</b>	<b>BILAGA 2: Intervjuguide .....</b>	<b>37</b>
<b>5</b>	<b>BILAGA 3: Anhållan om forskningslov av servicehusstiftelsen i Sibbo, servicehuset Linda .....</b>	<b>38</b>
<b>6</b>	<b>BILAGA 4: Infoblad .....</b>	<b>39</b>

## Figurer

Figur 1. Tolkning av interaktionerna mellan de olika komponenterna i ICF. (Wikimedia commons. Hämtad: 28.4.2018)..... **1Fel!**

**Bokmärket är inte definierat.**

## Tabeller

Tabell 1. Tabell för kategorisering.....23

# 1 INLEDNING

Äldreomsorgen är ett mycket omtalat ämne i dagens läge. Detta arbete fokuserar på olika former av aktiviteter som hålls för den äldre befolkningen, och om det finns möjlighet att förbättra dem. Vi vill med detta arbete också föra fram frågan vad bra verksamhet för äldre egentligen är, och hur man kan bedöma kvaliteten på dem. Detta är ett beställningsarbete inom projektet Främjande av äldres delaktighet och aktörskap inom Sibbo kommun. Syftet med projektet är att främja de äldres delaktighet och aktörskap inom äldre servicen i Sibbo kommun.

Ett av våra största mål inom det sociala yrket är att få människor att känna sig delaktiga och må bra. Det är viktigt att aktiviteterna når de personer som verkligen behöver dem. Detta arbete försöker se om de verkligen gör det.

I detta arbete undersöker vi hur verksamheter för den äldre befolkningen upplevs av de äldre, och om de tycker att deras åsikter beaktas. Arbetet kommer med andra ord att fokusera på klienternas synvinkel. Vi forskar kring om de anser deras röst blir hörd, och om verksamheterna som ordnas är passliga för alla som skulle vilja delta i dem.

## 1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med vårt arbete är att ta reda på hur de äldre upplever verksamheter och aktiviteter i Sibbo samt fånga upp de äldres tankar om hur man kunde påverka dessa. Aktiviteter kan innefatta nästan vad som helst, från spel stunder till gymnastik. För detta ändamål har vi ställt två frågor:

- *Hur upplever de äldre aktiviteter som ordnas i Sibbo?*
  
- *Upplever de äldre att de har en röst gällande de aktiviteter som erbjuds dem i Sibbo?*

Den första frågan uppstod då vi funderade på hurdana aktiviteterna verkligen är. Upplever de äldre att aktiviteterna och verksamheterna de deltar i är av god kvalitet? Är de nöjda med urvalet? Önskar de att det skulle erbjudas mera? Vi ville veta vad som ger känslan av en fungerande verksamhet, och vilka faktorer som påverkar det.

Vår andra fråga fokuserar på hur delaktiga de äldre är, och om de har något inflytande på val av aktiviteter. Vi ville ta reda på om de äldre kan vara med och påverka, då denna verksamhet är till för dem. Frågeställningarna är ganska öppna, eftersom vi inte ville börja forskningen med föruppfattade meningar.

### **1.3 Arbetslivsrelevans**

Detta är ett beställningsarbete inom projektet Främjande av äldres delaktighet och aktörskap inom Sibbo kommun. Syftet med projektet är att främja de äldres delaktighet och aktörskap inom äldreservicen i Sibbo kommun. Beställaren hade givit ut två temaområden för arbetet, vilka var äldres delaktighet i egna ärenden som klient, och äldres delaktighet i utveckling av servicen. Eftersom dessa temaområden är väldigt breda har vi fokuserat på aktiviteter som erbjuds i Sibbo, och baserat våra frågeställningar inom ramen av dessa teman. Med andra ord kommer forskningen inte att fokusera på exempelvis vård, fast sådana frågor också är viktiga.

Detta arbete är relevant för socionomer och annan personal som jobbar inom äldreomsorgen. Arbetet finns till för att ge en röst hörd för de som inte får sin röst hörd. Det slutliga

målet är att forska i de äldres delaktighet i olika former av aktiviteter de deltar i. Detta arbete kan användas som hjälpredskap för andra inom branschen för att ge en djupare grund i hur man kan fortsätta förbättra sin verksamhet och klienters aktörskap inom äldreomsorgen. Arbetet kan vara speciellt nyttigt för personal som själv ordnar aktiviteter, och vi hoppas att det kan ge goda idéer för framtida utveckling.

Som socionomer ville vi lyfta fram vikten av det sociala inom äldreomsorgen. Vi ville göra en studie där de äldre verkligen hörs, och där man kan se hur viktiga aktiviteter och sociala interaktioner är för dem. Högskoleverket i Sverige (2003) skriver ”Social omsorg betraktas som en del av socialt arbete. Det är dock betydelsefullt att den kunskap och forskning som finns om social omsorg tas till vara inom den nya utbildningen”. (Jönson 2015 s.20). Vi hoppas att arbetet kommer ge branschen en inblick på vad de äldre verkligen önskar sig samt på hur viktigt det sociala verkligen är.

## **2 BAKGRUND**

Äldreomsorgen och de äldres välbefinnande är ett väldigt aktuellt ämne just nu. Befolkningen på jorden ökar hela tiden, och man räknar att det om 40 år kommer att finnas 9 miljarder invånare. Befolkningsstrukturen ändras också, där andelen äldre hela tiden ökar (Ekwall 2010 s.16) Då vi talar om ålderdom är det ofta oklart vem det egentligen berör. Det lättaste sättet att definiera åldrandet är via den kronologiska hälsan. Då åldrandet är en så individuell process som påverkar individer väldigt olika så är detta det lättaste sättet att definiera åldrandet. I västvärlden räknar man att 65 är åldern, då ålderdomen börjar. Många känner sig dock inte gamla vid detta laget, eftersom många är i bra skick och inte ännu har några sjukdomar. (Ekwall 2010 s.17) Gruppen för äldre är alltså inte homogen, vilket betyder att vi inte kan dra alla under samma kam. Det kan variera väldigt mycket mellan en 65-åring och en 75-åring.

Man delar ibland upp ålderdomen i yngre, mittersta och äldre äldre. Den yngre äldre är ca 65–74, den mittersta åldern är ca 75–85 och de äldre äldre är 85 uppåt. Man delar även



ibland upp ålderdomen i tredje åldern, vilket är vid pensioneringen samt den fjärde åldern som är tiden då man blivit beroende av hjälp. Åldrandets individuella process beror bland annat på gener, miljöfaktorer, livsstil och påverkan från sjukdom eller ohälsa. Om det ännu är svårt att definiera ålderdomen så brukar man även dela upp individens fysiska åldrande i fyra olika faser, mognads, platå, återgångs och slutfasen. Mognadsfasen är ens barndom och ungdom, platåfasen är vuxenlivet då allt är som stabilast. Sedan har vi återgångsfasen som betyder tiden då ens fysiologiska åldrande märks. Denna fas är väldigt långsam. Slutfasen är sedan snabb, och det är då försämringen blir tydligare och flera av kroppens olika funktioner försämras. (Ekwall 2010 s.18–19)

Åldrandet är en process, som i princip är en ständig anpassning till en sjunkande fysisk och psykisk kapacitet. De äldre är medvetna om sin sårbarhet och utvecklar därmed eventuella strategier på hur de skall kunna behålla möjligheten att utföra nödvändiga och viktiga aktiviteter i vardagen. Detta orsakar att man ofta slutar utföra de aktiviteter som blir jobbiga och känns onödiga, att röra sig utomhus hör ofta till en av de första aktiviteter som man överger. (Ekwall 2010 s.105–112) Enligt Eriksson (1982) finns det åtta stadier i vår livscykel. Av dessa är den åttonde och sista ålderdomen. Enligt Eriksson är detta en tid som står mellan integritet och förtvivlan. Vi kan antingen utforma en visdom av all den livserfarenhet vi har, eller sedan kan det utformas en förtvivlan som även kan ge sig i form av avsmak. Ofta är detta på grund av hur andra ser en då man blir allt mer förvirrad och hjälplös i slutet. (Eriksson 1982 s.63–65). Om åldrandet går till förtvivlan, har man ofta mindre motivation att hålla igång sig, och då kanske man slutar försöka avsluta aktiviteter som inte är absolut nödvändiga ännu tidigare.

Eftersom vårt arbete handlar om hur den äldre upplever aktiviteter och verksamheter vill vi uppmärksamma det sociala åldrandet. Det sociala åldrandet omfattar olika aspekter och problem som har med det sociala att göra. Till dessa hör exempelvis relationer, släkt och familj, vänner, ensamhet och faktumet att bli pensionär. Socialgerontologin kan beskrivas på individ, grupp, och samhällsnivå. (Ekwall 2010 s.20–21) Samhällsperspektivet på åldrande kan lätt vara att man endast ser att den äldre personen behöver hjälp och vård. Åldrandet kan ses som en negativ sak, fyllt med sjukdomar och behov av extra hjälp (Kurki 2007 s.21). Perspektivet blir snedvridet om man inte tar individen med i beaktan. En äldre person skall själv vara i kontroll av sitt liv (Kurki 2007 s.25). Detta gäller inte

bara själva vården, utan vardagen i allmänhet, vilket detta examensarbete är mera fokuserat på.

Rowe och Kahn definierar ett gott åldrande som förmågan att upprätthålla en låg risk för sjukdom och sjukdomsrelaterad funktionsnedsättning, en hög psykisk och fysisk funktion samt ett aktivt engagemang i livet. (Ekwall 2010 s.21–23) Denna definition är intressant då den innehåller biologiska, psykologiska och sociala processer. Man har dock kritiserat detta, då det anses vara orimligt att åldras utan någon sjukdom eller funktionsnedsättning. Om vi jämför denna definition med Baltes & Baltes, som anser att faktorer som livstillfredsställelse, livslängd, personlig kontroll, social kompetens, produktivitet samt individens förmåga att anpassa sig påverkar det goda åldrandet så kan vi se att det är väldigt olika. (Ekwall 2010 s. 21–23) Medan Rowe och Kahn koncentrerar sig på sjukdomar och hälsan, så koncentrerar sig Baltes & Baltes på kvaliteten och personliga egenskaper. Den individuella processen spelar en väldigt stor roll och därför är det så viktigt att inte endast prata om åldrandeprocesser utan att även betona individens egna upplevelser av åldrandet (Ekwall 2010 s.21–23). Ett gott åldrande kräver att man beaktar individens behov av att själv vara i kontroll av sitt liv, men man måste komma ihåg att de kan behöva hjälp (Kurki 2007 s.12–13). Detta kan synas på många sätt, från självbestämmanderätt gällande var man bor till hur man spenderar sin tid.

### **3 LITTERATURSÖKNING OCH TIDIGARE FORSKNING**

Vi använde oss till största delen av Sage Journals databas för att hitta relevant tidigare forskning. Vi ville hitta forskningar som fokuserade på hälsofrämjande effekter av social delaktighet hos den äldre befolkningen. För att hitta relevant forskning sökte vi efter artiklar publicerade efter 2010.

Artikeln Physical, cognitive, social, and emotional mediators of activity involvement and health in later life (Matz-Costa et al. 2015) är en studie kring hälsoeffekter av verksamhet för de äldre. Forskningen hittade vi i databasen Sage Journals, med sökorden activity levels, productivity, och health outcomes. Forskningen utfördes i USA och använde sig

av 5442 tidigare svarade enkäter från befolkningen över 50 år gammal. I forskningen delade de aktiviteter i fyra olika kategorier: fysisk aktivitet, kognitiv aktivitet, sociala interaktioner, och emotionell växelverkan. Resultaten visade att social interaktion är nummer ett faktorn för minskade depressiva symptom (emotionell hälsa), medan den allmänna hälsan mest gynnas av den fysiska aktiviteten (Matz-Costa et al. 2015 s.808).

Forskningen *The impact of activity and interventions on the well-being of older adults in continuing care communities* (Winstead et al. 2014) hittades i Sage Journals med sökorden *activities, life satisfaction, and older adults*. Detta var en studie kring en 8 veckors verksamhetsform, och om den påverkar äldres välbefinnande och kännande av livsglädje. Verksamheterna som hölls var 90 minuter långa och hölls två gånger i veckan. Resultaten visade att verksamhet kan påverka känslan av välbefinnande och minskar social isolation. Att regelbundet delta i verksamhet ger klienten samtidigt möjlighet att bygga fortsatta sociala kontakter utanför verksamheten. I forskningen påpekar de dock att svårigheterna att ta sig till och från aktiviteterna inte mättes, eftersom aktiviteterna hölls i en form av servicehem (*assisted and independent living communities*), så deltagarna var redan på plats (Winstead et al. 2014 s.906).

*Changes in activity among older volunteers* (Morrow-Howell et al. 2012) är en studie kring aktiviteter och aktiveringsnivå för äldre människor som deltar i frivilliga verksamheter (de hjälpte till i olika skolor). Forskningen hittade vi i Sage Journals databas med sökorden *activity, volunteering, and older persons*. Medelåldern på dessa individer var 65 år, där de flesta var kvinnor. Resultaten antydde att personer som hade låg social aktivitetsnivå från början var mera benägna att delta i liknande verksamhet igen. Att delta i frivillig verksamhet kunde också förstärka individernas sociala interaktioner utanför den frivilliga verksamheten. Författarna menar att resultaten kan antyda att personer med låg social aktivitetsnivå indirekt kan använda den frivilliga verksamheten som ett sätt att "aktivera" sig socialt på andra plan (Morrow-Howell et al. 2012 s.191).

En studie av 2572 personer äldre än 77 år i Sverige forskade kring ensamhet, och jämförde om de äldre känner sig mera ensamma i dagens läge än förr i tiden. Denna forskning hittade vi i databasen Ebsco Academic search elite med sökorden *loneliness, risk factor,*

och old age. Här nämner Dahlberg et al (2018 s.97) olika saker som kan bidra till större känsla av ensamhet, bland annat socioekonomisk status, familj och vänner, och hälsoproblem. Resultaten av forskningen visade att känslan av ensamhet bland den äldre befolkningen i Sverige de senaste 20 åren inte har ökat eller minskat nämnvärt. Resultaten visade också att hälsa påverkas av ensamhet. Forskarna konkluderar att jobb för motarbetning av ensamhet bland den äldre befolkningen borde öka. (Dahlberg et al 2018 s.101–102)

Social- och hälsovårdsministeriets utgivna kvalitetsrekommendationer för gott åldrande och förbättring av service 2017–2019 ger riktlinjer för förbättring av social service för den äldre befolkningen i Finland. Här beskrivs åldringsdemografin och hur man förutser andelen äldre i samhället ökat avsevärt 2030. Kvalitetsrekommendationerna sätter krav på kvaliteten av service, bland annat att den skall vara klientcentrerad, och klienten skall få sin röst hörd. Den bestyrker även att perspektivet på den äldre befolkningen aldrig får bli att man endast ser dem som ”användaren av social- och hälsovårdsservice” (Social- och hälsovårdsministeriet 2017 s.13). En individ måste alltid enligt direktiven kunna leva enligt sig ett gott liv.

Utgående från dessa artiklar kan man sammanfatta att social interaktion är en nödvändig del av vardagen för den äldre befolkningen. Behovet att känna sig nödvändig och få delta i verksamheter kan gynna både den mentala och fysiska hälsan. Regelbunden verksamhet i olika former ger också möjlighet för nya sociala kontakter, vilket vidare gynnar hälsan. Man kan inte se en äldre person som bara en brukare, utan som en social varelse. Utifrån dessa artiklar ser man klart behovet av verksamheter och hur viktiga de är. Behovet att utveckla sådan här service blir också allt viktigare i och med att antalet äldre i samhället ökar (Ekwall 2010 s.16). I vår forskning kommer vi förutom behovet av verksamheter också att försöka få svar på hur man kan förbättra dem, och få klienternas röst bättre hörd då det gäller verksamheter.

#### **4 TEORETISK REFERENSRAM**

I vår teoretiska referensram tar vi upp delaktighet, empowerment samt aktivitet och hälsa. Detta känns relevant, då aktiviteter handlar om att stärka de äldres delaktighet samt förstärka deras hälsa. En meningsfull aktivitet bygger på det sociala välmåendet samt förbättrar både psykisk och fysisk hälsa.

Konceptet av empowerment tar vi också upp, eftersom känslan av empowerment kan vara något man strävar efter då man håller aktiviteter för de äldre.

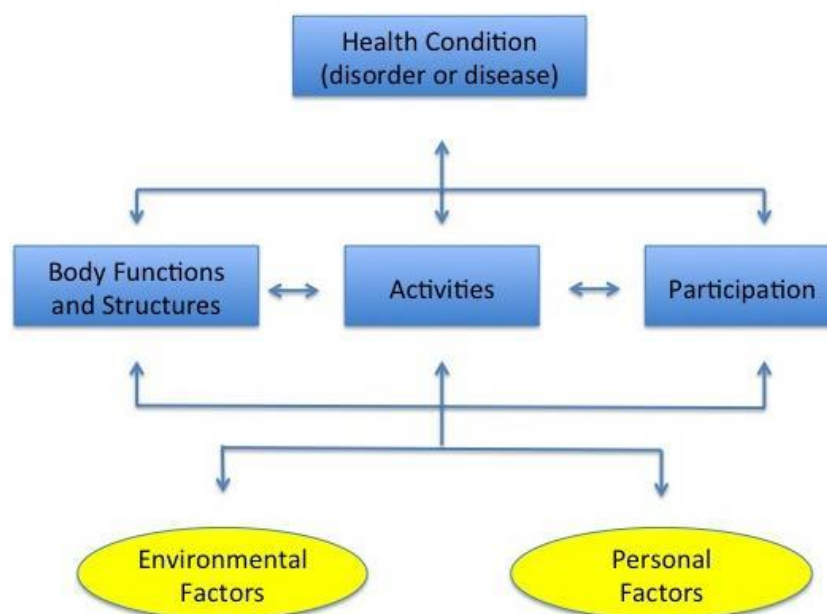
## 4.1 Delaktighet och empowerment

Delaktighet och aktivitet är två ord som ofta gå hand i hand. Vi har nämnt ordet aktivitet mycket i detta arbete, då det är väldigt aktuellt för just vår frågeställning. Så vad är skillnaden? Ordet aktivitet menar personens utförande av antingen en uppgift eller en handling. Detta kan vara då att delta i en verksamhet eller till exempel baka kakor. Delaktighet däremot, handlar om personens engagemang i livssituationen, dvs i alla de sysselsättningar som sker i sen äldres egna vardag. (Ekwall 2010 s.106–114) Delaktigheten är en nödvändig faktor för att en person skall klara av att utveckla eller behålla en hälsa. Vi mår bra av att utföra aktiviteter och skapa en känsla av mening, dock är det väldigt individuellt vilka aktiviteter var och en finner meningsfulla. (Ekwall 2010 s. 106–114) Delaktigheten påverkas inte enbart av diagnoser, sjukdomstillstånd eller funktionsbegränsningar utan även av den mentala, fysiologiska och anatomiska kroppsfunktioner.

I ICF (klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa) som är utgiven av WHO, hittar vi en bild på hur olika faktorer påverkar delaktigheten (se figur 1). Denna bild är en tolkning av interaktionerna mellan de olika komponenterna i ICF. Som vi kan se på bilden är hälsobetingelser (Health Condition), omgivningsfaktorer (Environmental Factors) och personliga faktorer (personal factors) sådant som både påverkar aktiviteterna (Activities) direkt likaväl som indirekt via kroppsfunktionen och anatomiska strukturen (Body functions and structures) samt delaktigheten (Participation). Enligt ICF kan man vara delaktig i lärande och tillämpning av kunskap, allmänna uppgifter och krav, kommunikation, förflyttning, hemliv, personlig vård, mänskliga relationer, större livsområden

samt samhälleligt, socialt och medborgerligt liv. I vårt arbete kommer vi mestadels fokusera oss på de faktorer som kan påverka den sociala delaktigheten samt det som kan påverka aktiviteternas utförande. (Ekwall 2010 s. 105–112)

Om man inte känner sig delaktig och kanske på grund av ett funktionshinder blir påtvingad en förändring så kan man lätt känna sig marginaliserad. Att vara marginaliserad betyder att man känner sig utstött, till exempel om man blir utestängd från något som såväl den enskilde individen samt samhället anser vara viktigt. (Madsen 2006 s.141–144) Man kan upprätthålla delaktigheten på en individ, grupp och samhällsnivå. På samhälls-



nivån kan du påverka genom att planera bostäder som är lätt tillgängliga och nära till

*Figur 1: Tolkning av interaktionerna mellan de olika komponenterna i IC.*

exempel butiker och kollektiv trafik. På detta sätt kan man minska tröskeln att ta sig ut ur hemmet för att utföra aktiviteter. På gruppnivå handlar det om att minska attityder samt skapa en trygg plats där man känner sig bekväm med att delta i aktiviteter. Det är viktigt att aktiviteterna, trots uppmuntran, känns valfria och inte påtvingade. På individnivå handlar förebyggande arbetet snarare om hälsofrämjande arbete samt att man gör allt vid

anpassningar för att den äldre ännu skall kunna göra så mycket som möjligt själv. (Ekwall 2010 s.105–112)

Det egna hemmet har en stark inverkan på känslan av delaktighet. Då du känner en trygghet i hemmet så har du möjlighet att vila upp dig och samla krafter inför aktiviteter som utförs utanför hemmet. Närmiljön och trädgården spelar stor roll för äldre, speciellt om den äldres kapacitet är begränsad. (Ekwall 2010 s.106–114) Bostadens tillgänglighet är viktigt. Till exempel affärer, gångvägar och transportsystem spelar en stor roll. Om den äldre inte bor tillgängligt och därmed har begränsade möjligheter att delta i olika verksamheter så kan delaktigheten lida. (Ekwall 2010 s.106–114).

Det finns en teori om rollöshet hos äldre. Rosow kom i slutet av 1960-talet med idén att äldre är rollösa. Denna idé handlar om omvärldens förväntningar på de äldre. (Jönson 2015 s.50–51) Om en förälder kommer och berättar om sin tonåring som strider med familjen stup i kvarten, så kommer omgivningen att förstå då det är väldigt ”normalt”. Om du tillämpar en liknande situation med äldre, så finns det inga förväntningar. Enligt Rosow kan övergången till ålderdomen karaktäriseras med en statusförlust, vilket leder till en brist på roller och motivation. (Jönson 2015 s.50–51) Denna teori behöver inte ses i ett negativt ljus, utan kunde användas till att hitta nya roller åt de äldre. Det är här som aktiviteter och verksamheter kan göra under. (Jönson 2015 s.51) Istället för att bli rollös kunde den äldre aktivera sig i frivilliga organisationer samt gå med på olika verksamheter och program som ordnas.

Här kan den professionella med hjälp av empowerment komma till mötes. Med empowerment menar man att hjälpa individen uppnå en större känsla av att vara i kontroll av sitt liv än vad de själva upplever (Kurki, 2007, s.57). Detta är ett väldigt brett begrepp, som kan syfta till allt från vardagliga ärenden till något mycket specifikt individen känner att hen har kontroll av. Inom ramen av äldreomsorg kan man ta som exempel en äldre person som har någon annan att gå till butiken för en istället få hjälp att själv gå till butiken. Empowerment har sina egna problematiska sidor. Den som hjälper individen nå empowerment är sist och slutligen ofta i en slags maktposition, vilket strider emot själva konceptet av empowerment. Med maktposition menas här att det ofta är en professionell som ”bestämmer” i hurdan mån klienten behöver hjälp (Kurki 2007 s.57). Det är mycket

viktigt att som professionell komma ihåg detta. Fast man försöker uppnå ett gott mål kan klienten känna att det är någon annan som gör allting för honom eller henne. Att hitta rätt balans kan vara en utmaning. Den professionella kan göra val som den tror är bäst utan att ta i beaktande klientens individuella behov och åsikter. Klienten kan dessutom ses som svag eller oförmögen att göra sina egna val, fast situationen inte alls behöver vara så (Kurki 2007 s.59).

## 4.2 Aktivitet och hälsa

Hälsa och välbefinnande definieras av Ryff och Singer med sex kategorier: autonomi, personlig utveckling, att kunna hantera sin omgivning, målsättning, positiva relationer, och självacceptans. (se Eklund et al. 2010 s.20).

Studier har visat att aktivitet i vardagen, vare sig det är skola, arbete, eller hobby får människan att må bättre och kunna hantera vardagen bättre (Eklund et al. 2010 s.20). Aktiviteter och verksamheter kan vara mycket viktiga för en person som annars känner att den inte har något att göra med sin tid. Persson et al. menar att det är viktigt att komma ihåg att en aktivitet måste uppfattas som meningsfull för att den skall ha ett positivt värde (se Eklund et al. 2010 s.23). Med andra ord kan det ses som lönlöst att hålla verksamheter som inte uppskattas av klienterna. Det kan både leda till att klienterna inte mera vill delta i aktiviteterna, och samtidigt ge dem en dålig bild av andra former av aktiviteter som hålls. Dessa personer kan lättare i så fall dra sig undan från mycket annat som kunde vara mera meningsfullt för dem. Exempelvis om en klient inte ser värde i att hålla spelstund med en grupp kan hen i fortsättningen bestämma sig för att inte vilja komma med i en utflykt någonstans.

Här kan man tillämpa aktivitetsteorin, som menar att den äldre ännu har samma behov som i yngre ålder, och därmed behöver det sociala samt roller där man kan känna sig behövd och viktig. Detta kan vara nya roller i familjelivet, föreningar eller kanske en ökad aktivitet inom samhället. (Tornstam 2011 s.120–121). Aktivitetsteorin hör till det



interaktionistiska grundperspektivet och baserar sig på ett synsätt över hur det goda åldrandet är förknippat med aktivitet. Rowe och Kahn, utvecklade en modell som skilde på ett vanligt åldrande och ett lyckat åldrande. Enligt denna modell är både psykisk och fysisk aktivitet viktigt för det goda åldrandet. Genom att hålla sig aktiv, mår man bättre och kroppen orkar bättre. (se Jönson 2015 s.43–45)

Det finns även en teori som motsätter sig aktivitetsteorin. Denna teori kallas disengagemangsteorin och den menar att de äldres behov och drifter minskar då de blir äldre. (Tornstam 2011 s.120–121). Disengagemangsteorin är en av de kändaste och mest ifrågasatta teorierna då de anses rättfärdiga en passiv äldre politik. Det menas att man förknippar tillbakadragandet med depression och psykisk ohälsa då det gäller yngre, men då den äldre drar sig tillbaka så förknippas det med ett naturligt disengagemang. (Jönson 2015 s.47)

## **5 METOD**

Vi har valt att intervjua äldre i Sibbo för att få svar på våra frågeställningar. I detta kapitel kommer vi först att nämna kort om vad en intervju är samt vad man skall tänka på då man utför en. Vi tar sedan upp urval, genomförande samt etik. I slutet av metodkapitlet hittar man även arbetsfördelningen, där man kan läsa om vilken skribent som ansvarat för vad i detta arbete.

### **5.1 Intervju**

Som metod har vi använt oss av intervjuer och analys. I vårt beställningsarbete bad Sibbo kommun om att det skulle utföras intervjuer, vilket är varför vi valt denna metod. Man brukar ibland kalla den kvalitativa intervjun för den ostrukturerade och icke standardiserade intervjun. Intervjuer ligger nära vardagens samtal, vilket leder till att man lätt går oförberedd till en intervjusituation. Detta kan i stunden ännu gå bra, men då man når

bearbetningsfasen uppstår det lätt frågor angående syftet och frågorna (Kvale 2014 s. 30). Enligt Trost (1993 s.25-27) är intervjuguiden därför en viktig del. Man kan ha frågeområden som stöd, men skall i möjligaste mån låta den intervjuade själv styra samtalet. Den typen av intervju som vi använt kallas explorativ intervju, vilket betyder att intervjun till en viss grad är strukturerad men även öppen (se bilaga 2). Vi har valt teman och sedan på basis av svaren, diskuterat och den vägen sökt fram kunskapen och infon vi letat efter. (Kvale 2014 s.148) Då man väljer intervju som metod så lönar det sig ställa sig frågan "är detta bästa sättet?". Till vårt examensarbete passar intervjun bäst in, då vi ville ta reda på de äldres egna åsikter. Med hjälp av intervjuerna kunde vi nå ett bättre och djupare resultat än med till exempel enkäter.

Vi har använt oss av principen om sju steg eller stadier. Dessa steg består av tematisering, planering, intervjusituation, utskrift, analys, verifiering och rapportering. Tematiseringen handlar om att skapa en helhetsbild, och se att man har en aning om vad man forskar. Här ingår till exempel bakgrundkunskap samt ämneskunskap. Planeringen handlar om att planera ut hur man vill att intervjusituationen går till och vad vi förväntar oss. Först måste man bestämma hur många personer man vill intervjua. Det är väldigt vanligt att man väljer för stort eller litet urval i kvalitativa studier. Man brukar vanligtvis ha 5–25 personer i en intervjustudie. (Kvale 2014 s.156). Då vi skapade en intervjuguide och planerade våra frågor måste vi komma ihåg att de skulle vara korta och enkla. (Kvale 2014 S.176). Vi har använt oss av inledande frågor, uppföljningsfrågor, sonderande frågor och specificerade frågor.

En inledande fråga har ofta en början som till exempel "kan du beskriva...". Detta är ett bra sätt för oss att öppna upp frågan om aktiviteter. (Kvale 2014 s.176-183). Vi måste här tänka mycket på att det är första kontakten, vilket påverkar hur resten av intervjun kommer att framskrida. Om vi här presenterar oss, ger en beskrivning på projektet samt bjuder kaffe skapar vi en tryggare miljö. Då första frågan är en inledande fråga, skapar det en möjlighet att fritt berätta om de aktiviteter intervjupersonen brukar delta i (Trost 1993 s.35-38). Uppföljningsfrågor handlar om att följa upp på det intervjupersonen sagt. Det gäller att visa intresse och uppmärksamma då personen säger nåt. En uppföljningsfråga, dvs. sonderande fråga, kan även ge ett djupare svar på det du vill veta tillika som det visar att du uppmärksammat personen och lyssnat på hen. (Kvale 2014 s.176-183)

Även om öppna och breda frågor skapar en bra diskussion, så kan en mer specificerad fråga ibland vara på sin plats. En specificerad fråga är mer på sak och frågar rakt ut det du vill veta, som till exempel ”Har du möjlighet att påverka verksamheten?”. (Kvale 2014 s.176-183) Då man ställer dessa frågor vid intervjusituationen kan man även använda sig av sammanfattande frågor, vilket betyder att man frågar intervjupersonen om ens tolkning stämmer. Detta kan ge en chans att försäkra ens uppfattning och kan väcka tankar som annars inte skulle väckts hos den intervjuade. (Jacobsen 1993 s.103-105)

Det är viktigt att komma ihåg att man som forskare alltid har rätten att säga till på ett artigt sätt, då man anser att ett ämne är färdigt diskuterat och man vill gå vidare. (Kvale 2014 s.176–177) Dock skall man vara försiktig när man är två intervjuare, så situationen inte känns som ett maktövergrepp för den intervjuade personen. (Trost 1993 s.24-25)

## **5.2 Arbetsfördelning**

Arbetsfördelningen för denna forskning har varit att vi i förhand kommit överens om vem som ansvarar för vilken del av arbetet. Vi har träffats regelbundet för att sammanställa arbetet och bolla tankar. Vi har även haft en online kopia av arbetet som vi kontinuerligt uppdaterat.

Inledningen och bakgrundskapitlet har vi gemensamt skrivit på. För vår teoretiska referensram sökte vi båda efter relevant litteratur, där Sabina skrivit om delaktighet och aktivitetsteorin, och Tom skrivit om aktivitet och hälsa samt empowerment. Den tidigare forskningen har Tom ansvarat för. Metodkapitlet har vi gemensamt diskuterat, men Sabina har ansvarat att skriva ner det.

Då vi sökt informanter var vi först i kontakt med Sibbo kommun, som sedan ledde oss till servicehuset Linda i Sibbo. Här har Tom i första hand fungerat som kontaktperson. Då vi fick informanter har vi båda deltagit i alla intervjutillfällen, där vi båda tagit lika stor roll vid dem. Vid transkriberingen av intervjuerna delade vi upp dem jämnt så att vi båda haft

lika mycket arbete. Tom har i resultatet ansvarat för första frågan, ”hur upplever de äldre aktiviteter i Sibbo” och Sabina ansvarade för vår andra frågeställning, ”upplever de äldre att de får sin röst hörd i aktiviteter som hålls i Sibbo?”. Diskussionskapitlen har båda ansvarat över.

### 5.3 Urval och genomförande

Då vi funderade över metoden och vårt syfte kom vi fram till att området är väldigt brett. Vi funderade först på vilken målgrupp vi skall rikta oss på. Vi valde oss att rikta in oss på svenskspråkiga äldre i åldern 70–85 år, som bor på servicehus. På ett servicehus bor de äldre i egna bostäder, men kan få hjälp med sådant de inte klarar av på egen hand. De äldre vi intervjuade är självständiga och klarar av vardagliga sysslor. Vi valde bort äldre som bor på ett vårdhem eftersom personer på ett vårdhem kan ha mycket annorlunda perspektiv, vilket skulle kunna vara fokus för ett helt nytt examensarbete.

Vi var i kontakt med Servicehusstiftelsen i Sibbo och blev beviljade forskningslov. Samtidigt skrev vi under ett kontrakt på tystnadsplikt. Vår ursprungliga plan var att intervjua åtta personer via två olika föreningar i Sibbo. Vi hade planerat att intervjua fyra personer per plats, men efter diskussion och omplanering bestämde vi oss för att utföra alla åtta intervjuer på ett och samma ställe. Varje intervju tog mellan 30 minuter och en timme.

Vi bad personalen på Servicehuset Linda sätta upp ett infobladd till de äldre, och sedan fick de frivilligt delta (se bilaga 4). Sju personer ställde upp. Skulle vi ha fått flera intresserade skulle vi på måfå ha valt ut åtta stycken. Av respondenterna fick vi fyra män och tre kvinnor. Respondenterna bodde på servicehuset, där de får hjälp om de behöver men klarar sig självständigt i vardagen. I början av varje intervju förklarade vi vad syftet med vårt arbete var, sedan skrev båda parterna under en samtyckesblankett (se bilaga 1). Vi gav sedan en kopia till de vi intervjuade, så att de hade konkret bevis på vår tystnadsplikt och vårt löfte om att vi inte kommer att använda några namn. Det kan vara svårare att

hålla löftet än att ge det, därför är det viktigt att man faktiskt uppmärksammar detta. (Trost 1993, s.20–21)

Vi fick lov att utföra våra intervjuer i ett kontorsrum, vilket bidrog till en trygg plats då rummet är mera isolerat än andra ställen. Vi höll även några intervjuer hemma hos intervjupersonen. Eftersom vi inte ville tränga oss in i någons hem var det bara då intervjupersonen erbjöd att hålla det hos sig som vi gjorde det. Enligt Trost (1993 s.22) är en ostörd och trygg plats viktigt vid utförandet av en intervju. Då vi höll våra intervjuer använde vi oss av bandspelare, för att senare kunna transkribera och lyssna på dem. Vi har använt Inqscribe som hjälpmedel vid transkriberingen. Då man transkriberar genom att skriva ut hela intervjun på papper, går man miste om tonfall och gester. Därför är minnet viktigt då man transkriberar intervjuerna. (Trost 1993 s.28–29). Vi har försökt hålla oss till det som Trost (1993) lagt fram: ”Tala med bönder på böndernas språk och med lärde män på latin”. Detta betyder då att man skall anpassa sig till den intervjuade så man klarar av att diskutera med alla, även om alla är olika. (Trost 1993 s.54)

## 5.4 Etik

Eftersom vi utfört kvalitativa intervjuer och gjort en analys av materialet så har vi satt stor vikt på etiskt förhållningssätt. Vi har beaktat etiska frågor inom alla forskningsstadier. Vi har använt oss av ett system där etiken delas upp i sju stadier: tematisering, planering, intervjusituation, utskrift, analys, verifiering och rapportering. (Kvale 2014 s.99) Inom tematiseringen är det viktigt att man överväger syftet. Det räcker inte att man endast funderar på det vetenskapliga, utan man måste även se hur syftet kan förbättra den nuvarande situationen. (Kvale 2014 s.99). I vårt fall kommer syftet förbättra kunskapen om vad de äldre tycker om aktiviteter som hålls i Sibbo, och om de anser deras röst blir hörd. Utgående från svaren kan man jobba på att förbättra den nuvarande situationen. Planeringsstadiet är följande, och här måste man tänka på att de som deltar i studien kan försäkras om att respondenternas svar är konfidentiella och att orden inte kommer vändas eller tas ur kontext. Vi har här informerat de intervjuade om vårt arbete, och berättat att intervjuerna spelas in så vi kan göra en innehållsanalys. Vi meddelade även att deltagarna

är anonyma. Vi har försäkrat att de enda som handskas med inspelningarna är vi och våra handledare.

Under intervjusituationen har vi använt oss av frågor som tangerar intervjupersonerna och deras åsikter. Därför behövde vi fundera på vad frågorna kan väcka för tankar hos dem samt konsekvenserna till intervjun. Miljön spelar en stor roll, vilket är orsaken till att vi hållit intervjuerna i en lugn och trygg miljö. Man måste också tänka på att själva situationen kan kännas stressig för de intervjuade. Detta försökte vi förminska genom att vi informerade dem om syftet redan i förväg, så det inte förekom några överraskningar i det vi diskuterade. Utskrift fasen handlar om hur man försäkrar en sanningsenlig text. Det som intervjupersonerna upplever och berättar får inte tas ut ur kontext, utan man måste som skribent se till att man kan garantera sanningsenliga svar och analyser. Detta har vi som sagt försäkrat med hjälp av inspelningar, så vi kan lyssna på samtalet på nytt vid behov. I nästa fas, analyseringen, måste man tänka på hur djupt man kan analysera intervjupersonernas svar. (Kvale 2014 s.99)

Sjätte steget i vår forskning är verifiering, och här är det mycket viktigt att vi kan säkra och verifiera den info som vi ger ut. Vi måste kunna verifiera att det vi säger stämmer, för att arbetet skall vara giltigt och väl utfört. I vårt fall gäller det främst att vi inte ändrar några åsikter, utan att vi återger det resultat som vi faktiskt får. Under rapporteringen kommer det vara viktigt att vi tänker på intervjupersonernas anonymitet och inte ger ut någon personliga fakta. (Kvale 2014 s.99)

Vi vill också påpeka att vi är medvetna om att vi intervjuar individer som redan i viss mån är delaktiga i utvecklingen av service. Vi kommer inte att vara i kontakt med personer som inte alls deltar i någon form av service, vare sig de inte kan eller inte vill. Detta betyder att svaren kommer sakna perspektiv från människor som kan vara mest beroende av olika former av aktiviteter.

## 6 RESULTAT OCH ANALYS

Vid intervjutillfällena och transkriberingen märkte vi att de flesta svar vi fick gällde aktiviteter som hålls i servicehuset. Vi har bearbetat innehållet genom att transkribera intervjuerna och sedan byggt upp resultatet på våra temaområden. Eftersom vi hade färdiga temaområden under intervjutillfällena blev det naturligt att dela in svaren i de kategorierna vi redan hade. Detta blev vår så kallade grova första sortering (Widerberg 2002 s.140) Våra kategorier under intervjuerna var aktiviteter, transport, info, egen påverkan och övrigt (se bilaga 2). Denna första sortering hjälpte oss mycket när vi sedan sökte efter gemensamma åsikter respondenterna hade. Dessa svar sorterade vi sedan, och använde oss bland annat av en tabell för att kategorisera vidare. Nedan följer exempel på tabellerna.

<b>Aktivitet</b>	<b>Transport</b>	<b>Info</b>
Brukar delta i aktivitet a och b Tycker att faktor c är speciellt bra Gruppstorlekens betydelse	Transport ordnas Har svårt att ta sig till platser	Tycker att information om aktiviteter fungerar
<b>Egen påverkan</b>	<b>Övrigt</b>	
Tycker att ingen frågar hens åsikt	Tycker också att faktor d är viktig	

Tabell 1: Tabell för Kategorisering

Sorteringen gjorde vi för hand, eller med andra ord utan programvara. Detta var mycket tidskrävande, vilket Widerberg (2002 s.148) också påpekar att kvalitativ forskning kan vara. Vi bestämde oss att göra på detta sätt eftersom vi hade så få intervjuer att det kändes hanterbart. Vid denna kategorisering märkte vi också att de flesta svaren vi fick bättre svarade på vår första frågeställning (hur upplever de äldre aktiviteter som ordnas i Sibbo?). Därmed bestämde vi oss för att besvara våra frågeställningar skilt. Första

frågeställningen, kommer besvaras på basis av kategorierna aktiviteter, transport och info. Näst sista kategorin, egen påverkan, kommer vi sedan att använda för att besvara den andra frågeställningen (upplever de äldre att de har en röst gällande aktiviteter?). Eftersom alla respondenter var från servicehuset Linda, och därför inte rör sig värst mycket utanför huset så begränsar detta deras möjligheter att svara på hur de upplever att de får sin röst hörd. Vi får många svar som tangerar de aktiviteter som ordnas i servicehuset Linda, men tyvärr är respondenterna sällan med på andra aktiviteter. Denna bristfällighet tar vi mera upp i diskussionskapitlet.

## 6.1 Hur upplever de äldre aktiviteter som ordnas i Sibbo?

Temaområdena som berör vår första forskningsfråga (hur upplever de äldre aktiviteter som ordnas i Sibbo?) var aktiviteter, transport, information, och övrigt. Utgående från intervjuerna har alla respondenter visat positiv inställning gentemot de aktiviteter de deltar i. De flesta brukar delta i så mycket de bara kan. Eftersom de vi intervjuat bor på en och samma plats gäller de flesta aktiviteterna sådant som händer i huset. Alla respondenter har under intervjutillfällena berättat att det är roligt med variation i aktiviteter de deltar i.

*”Nog skulle jag säga att jag en gång om dagen är med, jag brukar skämta att här är så mycket aktiviteter att man hinner knappt vara hemma o laga mat o vila sig o så ska man ut igen. Här är ju alla dagar nästan”*

Några av respondenterna var negativt inställda mot vissa former av aktiviteter, t.ex. gymnastik. Detta var inte för att de var missnöjda med dem, utan för att aktiviteterna var för fysiskt krävande och vissa respondenter hade svårt att delta pga. hälsfaktorer. Vi frågade hurdana aktiviteter respondenterna brukade delta i och då berättade de att det brukar ordnas bingo, konst, kaffestugor, olika spel, frågesporter, dansstunder, konserter mm. En av



respondenterna berättade även att de på veckosluten brukar komma på egna aktiviteter, som inte ordnas av personal. Vi undrade om respondenterna skulle önska mer aktiviteter, men de tyckte att det var bra som det är.

Då vi frågade om de deltar i aktiviteter som ordnas utanför huset svarade fyra av respondenterna att de i viss mån deltar, men rätt sällan. Tre av respondenterna svarade att de inte deltar. Detta var på grund av svårigheter att röra sig. Respondenterna gav det intrycket att de är tillräckligt nöjda med det som ordnas i huset och inte behöver mycket annat. Vi frågade av respondenterna vad en fungerande gruppaktivitet enligt dem är. Flera av respondenterna svarade att gruppledaren är det viktigaste. Andra svar var ett vänligt bemötande, gruppandan, att personalen ser att deltagaren har människovärde samt gruppstorleken. Detta var en följdfråga vi hade, hur stora grupperna brukar vara samt om respondenterna anser dessa passliga. Respondenterna berättade att gruppstorleken brukar vara 10–12 personer, vilket de flesta ansåg vara bra. Beroende på hurdan form av aktivitet som hålls och vilken dag varierade gruppstorlekarna. Emellanåt har de fler deltagare och ibland färre. Många ansåg att det var roligt om man var fler deltagare, då det skapades diskussioner och lag på detta sätt. Det fanns även en respondent som ansåg att en mindre grupp var bättre, eftersom de mindre grupperna är mera människonära.

När vi diskuterade transport och transportmöjligheter svarade två av respondenterna att de inte skulle delta i flera aktiviteter fast det skulle ordnas transport. En respondent menade motsatsen, att hen skulle delta i mera om det skulle ordnas. Två av respondenterna använder sig mycket av taxi och är glada att det finns en taxistolpe rakt utanför huset. Här ser man en stor variation i svaren, där ungefär hälften var nöjda med transportmöjligheter och hälften hade svårt med transport. Vissa av respondenterna önskade ändå inte att det skulle ordnas mera. Då vi frågade om information respondenterna får gällande aktiviteter hänvisade allihopa till servicehusets infoblad och anslagstavlur. Muntlig information var också en viktig faktor för många, där exempelvis grannar berättar vad det är som pågår.

*” Vi har det där häftet men sen har de alltid lappar upp där så ser man att vad är det idag. Om man har glömt bort så går man och tittar på lappen. Eller då säger alltid någon att idag är det och det, att nu ska du dit.”*

Gällande sådant som ordnas utanför huset berättade en respondent att hen läser från tidningen, och en respondent berättade att bekanta och anhöriga brukar informera samt ta med hen på olika aktiviteter. De respondenter som inte deltog i aktiviteter utanför huset nämnde inga sätt de får information om dem.

Då vi frågade om många som inte bor på servicehuset deltar i aktiviteter som hålls där menade en respondent att det kan vara en ganska hög tröskel att ta sig dit. Hen menade att detta är på grund av att folk kan tro att det bara är sjuka människor som bor där. Respondenten önskade att man skulle integrera utomstående med de som bor på servicehuset. Respondenten berättade att hen inte heller brukade delta då hen bodde annanstans, på grund av skuld känslor över att vara i för bra skick. Respondenten berättade hur hen ofta försöker få sina bekanta på olika aktiviteter, men att de ofta svarar ”jag har nog tänkt” och sedan blir det aldrig av.

## **6.2 Upplever de äldre att de har en röst gällande de aktiviteter som erbjuds dem i Sibbo?**

Från intervjuerna med de äldre ville vi få svar på om de äldre upplever att de har en röst gällande de aktiviteter som erbjuds i Sibbo. För att få svar på detta, så hade vi i intervjuguiden temaområdet ”egen påverkan”. Här frågade vi om de äldre tyckte de kunde påverka och vad man skulle kunna förbättra.

Då vi ställde frågan om förbättringsmöjligheter till respondenterna så svarade sex personer positivt. Alla tyckte att det fungerade toppen. Många ansåg att det möjligtvis fanns

förbättringsmöjligheter, men att de inte kan just nu komma på något specifikt. En respondent önskade att det skulle komma in information på rummet, då det lätt kan försvinna om det endast står på anslagstavlan.

Då vi frågade om respondenterna önskar mera påverkningsmöjligheter i aktiviteterna de deltar i svarade de flesta att de inte önskade mera. En av respondenterna kände däremot att hen inte blir frågad angående vilken aktivitet som hen vill utföra.

*”Då vi håller på med någonting så kan hon säga ’vad skulle ni vela göra nu?’ och ofta finns det någon som hittar på något. Sedan säger hon alltid ’vi ska se om vi har en möjlighet’ och sedan ordnas det nog”*

Respondenterna har alltså upplevt detta olika. Respondenten som känner att hen inte blir uppmärksammas då det gäller påverkning av aktiviteter svarade även att hen inte kände sig bekväm med att säga sin åsikt eftersom hen upplever att ”börjar man säga så gnäller man bara”. Vi frågade av samma respondent hur hen skulle önska att man frågade feedback, och hen tyckte att man skulle ta kontakt och fråga rakt ut. Resten av respondenterna svarade att de nog kunde säga sin åsikt öppet, och att de känner att de nog får påverka så mycket som de vill.

Respondenterna berättade att de på servicehuset använder sig av ett anonymt feedbacksystem för aktiviteterna. I slutet av varje aktivitet får man lägga en bild av någondera ett leende, neutralt, eller ledset ansikte i en låda. Personalen ser efteråt om aktiviteten har varit omtyckt. Detta system menade de flesta respondenter fungerade bra.

*”Där jag varit med har vi inte använt andra än största smilet, vi har så kul, vi brukar säga att det är onödigt att hon tar med andra smileyn men hon tycker det hör till”*

Som vi ser i resultatet är respondenterna väldigt nöjda, men det mäter mera möjligheten att få sin åsikt hörd inom servicehuset än inom Sibbos verksamheter. Då respondenterna överlag inte deltar i det som händer utanför huset så påverkas validiteten och reliabiliteten. Mätningen på om de upplever att de har en röst inom Sibbos aktiviteter tappar tyvärr lite fokus.

## 7 DISKUSSION

Diskussionskapitlen har vi delat upp i resultat och metoddiskussion. I resultatdiskussionen kommer vi diskutera båda frågeställningarnas resultat samt vad dessa svar betyder. I metoddiskussionen kommer vi sedan diskutera metoden och reflektera över varför vi inte fått exakta svar på de frågeställningarna vi hade

### 7.1 Resultatdiskussion

Enligt Kvalitetsrekommendation för gott åldrande och förbättring av service 2017–2019 är rekommendationerna på kvaliteten på servicen till exempel att servicen skall vara klientcentrerad samt att den äldre får sin röst hörd. En individ måste alltid ha möjlighet att leva ett gott liv. Man kan från svaren vi fick från respondenterna konkludera att de i regel är mycket nöjda med de aktiviteter som erbjuds. Eftersom det finns ett stort utbud av verksamheter på servicehuset Linda deltar de i majoriteten av all verksamhet där. Respondenterna sade att de uppskattade den dagliga verksamheten, vilket kan kopplas till vikten av den sociala kontakt som aktiviteterna skapar. Detta gäller både att socialisera med andra som deltar och med de professionella som håller verksamheterna. De som hållit verksamheterna har enligt de vi intervjuat bemött klienterna mycket väl.

Matz-Costa et al. (2016 s.808) tar upp hur social interaktion och aktiviteter kan minska bland annat depression. Detta kan även bestyrkas med den forskning Winstead et al. (2014 s.904) gjort, som tar upp hur viktig regelbunden social interaktion är. Med hjälp av daglig verksamhet så kan personrelationer byggas upp, vilket kan vara guldvärt. Detta gör dock att de flesta respondenterna sällan deltar i verksamheter som erbjuds annanstans. Från intervjuerna kan vi utgå från att det inte är på grund av ett dåligt utbud av annan verksamhet, utan att de är nöjda som det är. En del respondenter har däremot konstaterat att transporten till andra platser är ett huvudsakligt problem för varför de inte deltar i aktiviteter som ordnas utanför. Enligt Ekwall (2010 s.110) är tillgängligheten en stor faktor då det gäller transport till aktiviteter, vilket även verkar gälla hos respondenterna.

En fråga vi utgående från intervjuerna fick var varför det inte ordnas mera transportmöjligheter till aktiviteter som hålls för de äldre i Sibbo. Respondenterna pratade mycket om att det inte finns pengar eller resurser, vilket mycket väl kan vara en stor bidragande faktor. Detta är ändå någonting vi vill ta upp i samband med frågeställningen hur upplever de äldre aktiviteter som ordnas i Sibbo. Fast respondenterna har varit mycket nöjda med de aktiviteter de deltar i på servicehuset kan saknaden av transportmöjligheter göra att de går miste om sådant de skulle kunna vara intresserade av. Här vill vi ändå påpeka att ingen av respondenterna direkt sade att de tror de går miste om någonting, utan detta är våra spekulationer utgående från deras svar. Det är viktigt att komma ihåg att de äldre ofta känner till sin sårbarhet och skapar en anpassningsstrategi så de inte skall behöva överge aktiviteter som är viktigast i vardagen. Detta gör tyvärr att de äldre ofta överger aktiviteter som att gå utomhus först. (Ekwall 2010 s. 105–112). Det visade sig att de flesta trivdes väldigt bra i huset, speciellt då de kan röra sig mellan matsalen och sitt egna hem så lätt. Detta förstärker så klart delaktigheten samt förhindrar marginalisering då man har sin trygghet i hemmet (Ekwall 2010 s. 106–114). Den respondenten som svarade att hen väldigt gärna skulle åka på utflykter eller annat om det ordnades transporter har en större riskfaktor att känna av marginaliseringen. Då man inte kan röra sig och inte får en transportmöjlighet så upplevs det lätt att hen inte får delta. Begränsningen av rörligheten skapar lätt en känsla av brist på delaktighet. (Ekwall 2010 s.106–114) Dock är det viktigt att påpeka att ingen av de intervjuade sade sig känna sig utstötta.

Vi vill också diskutera om tröskeln att delta i aktiviteter på servicehuset Linda som vissa respondenter tog upp. Utgående från de svar vi fick tyckte vissa av respondenterna att de som inte bor på servicehuset kan anse sig själv vara i ”för bra skick” för att delta i sådant som ordnas i huset. Man kan spekulera om det är många som bor annanstans som går miste om aktiviteter eftersom de tror att de inte är riktade för dem. Här fick vi också indirekt svar på vår första frågeställning, att de äldre inte kan uppleva aktiviteterna som ordnas eftersom de kan tro att de inte får eller borde delta. Eftersom vi inte intervjuat personer utanför huset kan vi inte ge svar på hur man skulle kunna ändra på detta.

Då vi frågade respondenterna vad en fungerande aktivitet verkligen är, så kom ett gott bemötande, gruppledaren, människovärde, gruppandan och gruppstorleken upp. Då man slagit ihop dessa faktorer så landar man rätt så starkt på att det är känslan av delaktighet,

den sociala interaktionen samt det som den professionella kan hämta till bordet. Enligt respondenterna har gruppledarna alltid varit utmärkta och bemött dem på ett gott sätt. De som hållit aktiviteterna har enligt respondenterna tagit varje person i beaktande och bemött dem på ett individuellt sätt, där t.ex. om någon har specialbehov så beaktas det. Detta är i enighet med tanken om empowerment (Kurki 2007 s.59). Utgående från respondenternas svar här svarar det på båda våra frågeställningar. De både upplever aktiviteterna positivt och de tycker också att de får sin röst hörd.

Med en respondent kom även frågan om varför utomstående inte tar sig till husets aktiviteter, då de trots allt är öppna för alla samt sker dagligen. Som vi kan se i resultatet berättade respondenten om hur hen inte deltog då hen bodde annanstans på grund av de skuld-känslor som väcktes. Respondenten berättade hur det satt mellan öronen att man var i för bra skick och i princip trängde sig på. Enligt aktivitetsteorin har den äldre ännu samma behov som i yngre ålder, och behöver därmed roller där hen kan känna sig behövd och viktigt. (Tornstam 2011 s.120–121) Därför ville vi ta reda på om de äldre upplever att de har en röst inom Sibbos aktiviteter, samt hur stark de tycker att deras egna påverkan är. Dock fick vi inte riktigt svar på det vi sökte. Mycket av svaren handlade om verksamheten inom huset, då så många av respondenterna inte rör sig utanför. I resultatet kan vi se att de flesta respondenter inte kände att det fanns några specifika förbättringar som de ville göra, men att det nog alltid går att förbättra saker och ting. Eftersom de flesta av respondenterna inte heller önskade större möjlighet att påverka så blev svaret rätt så positivt. En av respondenterna önskade sig infon in på rummet, samt att man tar kontakt och frågar hur aktiviteterna varit och om man har idéer på hur det skulle förbättras.

Vi fick den bilden att många respondenter inte upplever sig ha ”rätten” till en starkare åsikt eller större krav. Många lade in kommentarer som ”inte skall man fodra så mycket” och ”då blir jag en gnällare”, vilket skapade känslan av att de inte upplevde sig få påverka. Här kunde man fråga sig om vi som professionella borde uppmuntra de äldre att säga sin åsikt. Enligt våra diskussioner är respondenterna mycket nöjda och glada med det de får, samt vågar rakt ut säga sina åsikter. Då anmälan till våra intervjuer sattes ut på ett info-blad, så var väldigt många av respondenterna redan färdigt utåtriktade och vågar därmed säga rakt ut sina åsikter och sin feedback. För de som är lite tillbakadragna kan det finnas en annan aspekt som vi med vårt arbete har missat. Detta svarar på vår andra

frågeställning i ett annat ljus. De äldre upplever nog att de har möjlighet att få sin röst hörd, men vill inte ändå alltid berätta sin åsikt.

## 7.2 METODDISKUSSION

Vår metod har baserat sig på intervjuer, då beställningsarbetet som vi fick begärde efter detta. Vi anser att detta var den bästa metoden, då vi ville ha reda på de äldres åsikter och upplevelser. Man får en bättre bild av detta då man kan diskutera saken och ställa följdfrågor.

Principen av sju stadier (tematisering, planering, intervjusituationen, utskrift, analys, verifiering och rapportering) som vi använde oss fungerade bra. (Kvale 2014 s.99) I detta kapitel kommer vi diskutera vad som fungerat och vad som blivit bristfälligt. Tematiseringen, som handlar om att skaffa en helhetsbild samt planeringen gick bra, men hade brister. Då vi hittade vårt urval av informanter, valde vi att begränsa detta till svenskspråkiga i åldern 70–85. Vi hade planerat att sända ut informationen om dessa intervjuer till både äldre som bor på servicehus samt äldre som bor annanstans. På grund av brist på svar kom vi fram till att endast fokusera på servicehuset Linda. Detta var en brist i arbetet, då vår andra frågeställning (upplever de äldre att de får sin röst hörd?) blev lidande. Våra respondenter bodde alla på servicehuset, vilket resulterade i att vi inte fick några utomstående synvinklar. Diskussionerna var givande för vår första frågeställning (hur upplever de äldre Sibbos aktiviteter?), men tyvärr blev den andra frågeställningen lidande på grund av detta. Den första frågeställningen fick också ett mycket snävt svar som nästan bara fokuserade på aktiviteter i servicehuset. Arbetet skulle ha behövt ett större och bredare urval informanter för att studiens validitet och reliabilitet skulle ha varit högre.

Vi hade i planeringen av intervjuerna hoppats på att få mera svar gällande transportmöjligheter. Vi tog med detta i intervjuguiden, då vi tänkte oss att respondenterna även deltar i aktiviteter utanför huset. Eftersom detta inte var fallet så blev även denna del av intervjuguiden en svaghet. En stor del av det vi hoppats på att få svar om blev bristfälligt. Intervjuguiden fungerade ändå bra som stöd. Den uppskattades också under intervjutillfället eftersom vi kunde ge frågorna färdigt till respondenterna, och på det sättet kände de

sig bekvämare med intervjun. Eftersom vi redan hade färdiga teman var det lätt för oss att följa med och kolla att vi fått den info vi velat ha. Man kunde lätt styra intervjun så att den inte spårade lika lätt ut eftersom vi hade temat färdigt. (Trost 1993 s.25–26) Dock skulle man kunnat göra några justeringar, då frågorna ibland kunde kännas aningen upp-  
repande.

Våra intervjufrågor var bra, och fungerade. Kvale (2014 s.176–177) skriver att det är viktigt att komma ihåg som forskare att man på ett artigt sätt får säga till om man pratar lite väl mycket på sidan om ämnet. Vi har rätten att artigt återgå till frågeguiden, men detta var för oss en utmaning. Vissa intervjutillfällen gick tyvärr lite vid sidan om ämnet, vi fick svar på det vi ville men man skulle eventuellt ha kunnat uppmuntra respondenten att diskutera mera om de ämnen vi var där för att diskutera. Under intervjusituationen har samtalet flutit på och vi har lyckats skapa en trygg miljö. Vi informerade redan i förväg om syftet samt gav dem en helhetsbild, eftersom vi ville förminska stressen som en intervjusituation kan väcka. Många av våra respondenter sade att det kändes en aning skrämmande att komma på intervju. Vi bjöd även på kaffe och kex för att försöka skapa den där trygga miljön som Kvale (2014 s.99) betonar. Även om vi berättade varför vi gjorde intervjuer samt gav en helhetsbild så kunde vi ha förbättrat denna förklaring. Många trodde nämligen att vår studie var för servicehuset Linda och inte för Sibbo kommun. Detta borde eventuellt ha betonats starkare. Då vi spelade in våra samtal med informanterna så kunde vi efteråt lyssna tillbaka och höra diskussionerna. Detta var ett bra sätt då vi transkriberade samt sammanställde vår analys. Detta hjälpte även i intervjutillfället, då vi kunde lyssna och diskutera, utan att behöva skriva massor på ett papper. På detta sätt blev diskussionen mer öppen och ledig.



## 8 SAMMANFATTNING

Som vi ser är alltså de äldre vi intervjuat väldigt nöjda. Då respondenterna deltar i aktiviteter nästan varje dag så bygger de även upp sociala kontakter och integrerar sig den vägen i samhället. Detta skapar känslan av delaktighet.

I resultatet kan vi se hur en aktuell fråga är hur man skulle integrera de som bor annanstans med servicehuset Lindas verksamhet. Eftersom alla respondenter i vår forskning bor på servicehuset kan man konstatera att detta arbete endast är en grund. Vidare forskning kommer behövas för att kunna dra en större och mer korrekt slutsats. För att få svar på alla frågor skulle det ha behövts mera information annanstans ifrån samt många fler intervjuer.

Då man ordnar en aktivitet är känslan av att man behövs en viktig faktor. Både det att den äldre själv har en plats samt att gruppledaren är bra och kan göra aktiviteten meningsfull. Dock påverkar transporten detta väldigt mycket. För många kan det vara svårt att röra sig och det kan kännas som att det är lättare att endast delta i servicehuset Lindas aktiviteter. Man skulle behöva en transport ordnad, som inte känns svår för den äldre även om hen skulle ha med sig en rollator eller något annat. Det skulle vara intressant att vidare utveckla på transport och om omgivningen/avståndet påverkar deltagandet. Många av respondenterna sade som sagt att transport är onödigt eftersom det ändå blir så krångligt om man måste gå med rollatorn hela tiden. Man skulle kunna göra en studie hur man förminskar denna attityd, och istället skulle kunna uppmuntra de äldre att delta om det ordnades transport.

Vi tycker även att man kunde uppmuntra de äldre till en starkare åsikt. Vi fick, som redan nämnt, en bild av att många äldre verkade känna att de inte har rätten att ha åsikter men inte vill vara negativa eller otacksamma. Man kunde eventuellt utföra en fortsatt forskning i detta, där man skulle ta reda på om uppmuntrande av åsikter är i behov. Vi som professionella pratar mycket om empowerment och uppmuntran till delaktighet, och därmed kunde detta vara något som vi kunde fokusera mera på. Detta tangerar väldigt bra vår ursprungliga frågeställning, som tyvärr blev lidande på grund av för få informanter.

## KÄLLOR

Dahlberg, L., Agahi, N., Lennartsons, C. *Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades*. Archives of gerontology and geriatrics. 2018. Vol 75. s. 96-103

Eklund, M., Gunnarson, B., Leufstadius, C. (red). 2010. *Aktivitet & Relation – mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. Studentlitteratur Ab Lund. 275s.

Ekwall, A (red) 2010. *Äldres hälsa och ohälsa; en introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur. 310s.

Eriksson, E., 1982. *Den fullbordade livscykeln*. Natur och Kultur.

Jacobsen, J., 1993. *Intervju: konsten att lyssna*. Studentlitteratur, Lund. 219 s.

Jönson, H., Harnett, T. 2015. *Socialt arbete med äldre*. Natur Kultur Akademisk. 278 s.

Kurki, L., 2007. *Innostava vanhuus*. Oy finn lectura Ab. 172s.

*Kvalitetsrekommendation för gott åldrande och förbättring av service 2017–2019*. Social- och hälsovårdsverkets publikationer 2017:6. Tillgänglig:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/80132>

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

Madsen, B., 2006. Socialpedagogik. *Integration och inklusion i det moderna samhället*. Lund: Studentlitteratur. 301 s.

Matz-Costa C., Carr D., McNamara T., James J., *Physical, cognitive, social, and emotional mediators of activity involvement and health in later life*. Research on aging 2016, Vol 38, s. 791-815.

Morrow-Howell N., Song-Lee H., Mccrary S., Blinne W., *Changes in activity among older volunteers*. Research on aging 2012. Vol 34. s. 174-196.

Tornstam, L., 2011. *Åldrandets socialpsykologi*. Norstedts. 349 s

Trost, J., 1993. *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur, Lund. 78 s.

Widerberg, K., *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur. 232s.

Winstead V., Yost Elizabeth A., Cotten S., Berkowsky R., Andersson W., *The impact of activity interventions on the well-being of older adults in continuing care communities*. Journal of applied gerontology 2014. Vol 33. s. 888-911

## **BILAGA 1: SAMTYCKESBLANKETT**

Bästa deltagare

Våra namn är Tom Rosenberg och Sabina Selén. Vi studerar på socionomlinjen i yrkes-  
högskolan Arcada. Vi skriver ett examensarbete som undersöker vad de äldre i Sibbo  
anser om aktiviteterna som ordnas i Sibbo kommun. Vi skulle vara väldigt tacksamma  
om ni kunde delta i en intervju angående detta. Intervjun kommer att innehålla frågor om  
de aktiviteter som hålls i Sibbo samt hur ni tycker dessa fungerar. Vi kommer att diskutera  
både frivilliga organisationernas och kommunens verksamheter.

Intervjun tar ca 1 h och kommer spelas in. Allt material kommer vara konfidentiellt, och  
ni kommer att vara anonyma. Vi försäkrar att de enda som kommer att ha tillgång till  
intervjun är vi och våra handledare. Efter att vi skrivit vårt examensarbete raderar vi alla  
intervjuer.

Med vänliga hälsningar

Sabina Selén

Tom Rosenberg

Ingmar Sigfrids (Handledare)

### **Informerat samtycke:**

**Ja, jag deltar**

**Nej, jag deltar inte**

## BILAGA 2: INTERVJUGUIDE

### a. Aktiviteterna i Sibbo

1. Hur ofta brukar du delta i aktiviteter?
2. Hurdana aktiviteter deltar du i?
3. Beskriv en fungerande gruppaktivitet

### b. Transport

1. Är det lätt att ta sig till aktiviteterna?
2. Påverkar distansen/omgivningen ditt deltagande?

### c. Information

1. Hur fick du information om aktiviteterna?
2. Var skulle du vilja få informationen?

### d. Egen påverkan

1. Tycker du det finns förbättringsmöjligheter för aktiviteten?
2. Har du en möjlighet att påverka aktiviteterna?
3. Skulle du vilja ha mera möjlighet att påverka?
4. Finns det något du skulle vilja ändra på?
5. På vilket sätt skulle du vilja ge feedback?
6. Är det något annat du tänker på?

### **BILAGA 3: ANHÅLLAN OM FORSKNINGSLOV AV SERVICE- HUSSTIFTELSEN I SIBBO, SERVICEHUSET LINDA**

Hej,

Våra namn är Sabina Selén och Tom Rosenberg. Vi studerar till socionomer vid yrkes-  
högskolan Arcada och skriver som bäst på vårt examensarbete. Vårt syfte är att ta reda på  
hur de äldre upplever verksamheter i Sibbo samt fånga upp de äldres tankar om hur man  
kunde påverka dessa verksamheter. Vi kommer fråga dem om aktiviteter i allmänhet, det  
vill säga allt från kommunens till frivilliga organisationernas aktiviteter.

Vi utför vår undersökning med hjälp av 8 intervjuer. Deltagandet kommer vara frivilligt  
och konfidentiellt. Intervjuerna kommer spelas in och sedan raderas då examensarbetet  
är skrivet. Förutom oss skribenter kommer även våra handledare ha tillgång till materialet.

Vi anhåller om lov att få genomföra undersökningen i Servicehuset Linda, för att få  
material till examensarbetet.

Med vänliga hälsningar

Sabina Selén

Tom Rosenberg

Ingmar Sigfrids (handledare)

Eivor Söderström (handledare)

Jag beviljar forskningslov åt Sabina Selén och Tom Rosenberg

---

Datum och ort

Underskrift och namnförtydligande

## BILAGA 4: INFOBLAD

# DELA DINA TANKAR!

### Intervjustund med socionomstuderanden

Hej! Vi söker svenskspråkiga personer i åldern 70-85 som är intresserade av att delta i en intervju om aktiviteter i Sibbo. Vi vill höra dina åsikter och tankar gällande de aktiviteter som erbjuds, vad som fungerar bra, hur du fått information om dem, hur du tar dig till dem, osv.

Intervjuerna tar ca. en timme och kommer att sammanställas i vårt examensarbete. Intervjuerna spelas in och är konfidentiella, inga namn kommer att synas. Målet med dessa intervjuer är att få din röst hörd för fortsatt god utveckling av verksamheterna. Vi bjuder på kaffe, kex, och gott sällskap!



**DIN ÅSIKT ÄR  
VIKTIG!**

**KAFFE OCH KEX!**

**TVÅ ROLIGA  
STUDERANDEN!**

**PLATS**

**SERVICEHEMMET  
LINDA, TRÄFF I  
AULAN**

**ANMÄLAN**

**ANMÄL INTRESSE  
TILL TIINA  
PATANA**

**Tidpunkt**

**12.4 kl. 10-16**

**13.4 kl. 10-16**

**19.4 kl. 10-16**

**20.4 kl. 10-16**