

Den äldre och humor

- En kvalitativ studie om äldres välbefinnande

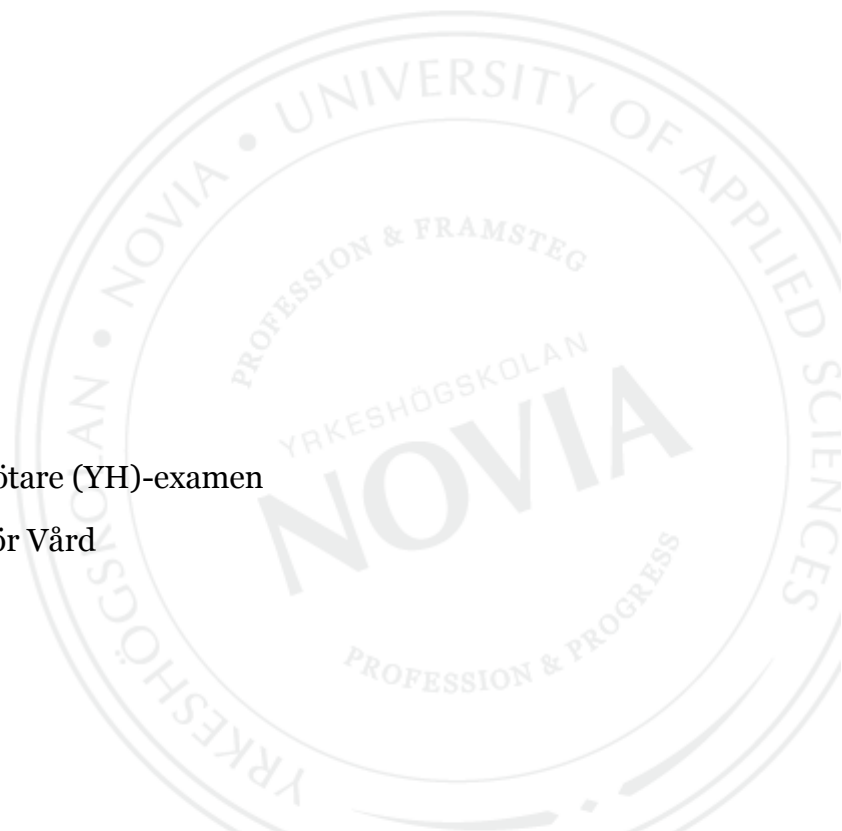
Lina Norouzi

Susanna Hedström

Examensarbete för sjukskötare (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Vård

Vasa och 2013



Innehållsförteckning

1 Inledning	1
2 Syfte och frågeställning.....	2
3 Teoretisk utgångspunkt	2
3.1 Katie Erikssons syn på hälsa	3
3.2 Katie Erikssons leken	4
4. Teoretisk bakgrund.....	4
4.1 Katie Erikssons Caritasmotiv	5
4.2 Omväxling, bra för hälsan.....	6
4.3 Sigmund Freuds syn på humor.....	6
4.4 Dygd- goda egenskaper	8
4.5 Lycka.....	9
4.6 Humor minskar stress.....	10
4.7 Humor som försvar	11
4.8 Humor är bra för cirkulationen.....	11
4.9 Skratt är motion.....	12
4.10 Skrattyoga	13
4.10.1 Hur går skrattyoga till?.....	14
4.11 Förhållningssätt till ålderdomen.....	14
4.12 Det goda åldrandet	15
4.13 Upplevelse av ensamhet försämrar livsglädje	16
4.13.1 Depression.....	17
4.14 Moderna folkhumor:	18
4.14.1 Humor övning	18
5. Undersökningens genomförande.....	18
5.1 Kvalitativa studier	18
5.2 Litteraturstudie	19
5.3 Innehållsanalys	20
5.4 Resume.....	21
5.5 Undersökningens praktiska genomförande	21
5.6 Broschyr	22
6. Resultat och tolkning.....	23
6.1 Humor & Välbefinnande.....	23
6.1.1 Glädje och lycka.....	25
6.1.1.1 Familj & Vänner.....	25

6.1.1.2 Hälsa & aktivitet.....	26
6.1.2 Vapen/Skydd	27
6.1.2.1 Etik	28
6.1.3 Kultur	28
6.1.3.1 Andlighet & Fri	29
7. Kritisk granskning.....	30
7.1 Perspektivmedvetande.....	30
7.2 Teoritillskott.....	31
7.3 Kunskapsintressen.....	32
8. Diskussion	33
Källor.....	35
Bilagor	

EXAMENSARBETE

Författare: Lina Norouzi, Susanna Hedström

Utbildningsprogram och ort: Vård, Vasa

Inriktningalternativ/Fördjupning: Vårdarbete

Handledare: Barbro Mattsson-Lidsle

Titel: Humor och äldre – En kvalitativ studie om äldres välbefinnande

30 Oktober 2013

Sidantal 57

Bilagor 2

Abstrakt

Syftet med vårt arbete är att undersöka hur vi som vårdare kan uppehålla humorn och glädjen med den äldre, samt hur den äldre kan hålla sin glädje och humor vid liv. Studien ingår i ett projekt som kallas Aktivointi TV. Som referensram har respondenterna använt Katie Erikssons syn på hälsa (2003). Respondenterna valde även boken Leken(1987) och (1993) av Eriksson på grund av relevant bakgrundskunskap. Detta arbete är en kvalitativ litteraturstudie. Respondenterna har använt sig av innehållsanalys för att tolka och analysera artiklarna och få ett bra ramverk för forskningen. Respondenterna har samlat data genom att kritiskt granska vetenskapliga artiklar och skapa en resumé för att läsaren skall få en liten inblick i artiklarna (bilaga 1). Artiklarna har jämförts med de teoretiska bakgrunden och de teoretiska utgångspunkterna.

Som resultat har respondenterna kommit fram till att humor är viktigt för välbefinnande. För att kunna upprätthålla glädje och humor vid liv krävs ett socialt umgänge och olika aktiviteter med mera. Respondenterna anser med denna studie som grund, att den psykiska hälsan är hörnstenen till allt. Betydelsen av psykisk hälsa har en större roll på äldre dagar, på grund av att den äldre kan ha ett funktionshinder, sjukdom eller sorg. Respondenterna understryker även om familjens/vännernas betydelse. När man mår bra i sinnet mår man bra i kroppen. En broschyr (se bilaga 2) har gjorts som representerar examensarbetes resultat och är riktad för vårdpersonalen som ett hjälpmedel för att kunna upprätthålla de äldres välbefinnande.

Språk: Svenska Nyckelord: Humor, hälsa, välbefinnande, lycka

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt i webbiblioteket Thesus.fi samt i

Yrkeshögskolan Novias bibliotek.

BACHELOR'S THESIS

Authors: Lina Norouzi, Susanna Hedström

Degree Programme: Health Care

Specialization: Nursing

Supervisors: Barbro Mattson-Lidsle

Title: The elderly and humor – A qualitative study on the elderly and well-being

Date 30 October 2013

Number of pages 57

Appendices 2

Summary

The aim of our work is to study how we as caregivers can maintain a sense of humor and joy among the elderly, how the elderly can keep their joy and humor alive. The study is part of a project called Aktivointi Television. As a frame of reference, the respondents used Katie Eriksson's view on health (2003). The respondents also chose the book *Leken* (1987 and 1993) written by Eriksson, using this because of relevant background knowledge. This work is a qualitative case study. The respondents have used content analysis to interpret and analyze the articles and get a good framework for the research. The respondents have also collected data through critically reviewed scientific articles that are structured as a summary for the reader to get an overview of the articles (Appendix 2). The articles have been compared with the theoretical background and theoretical points.

As a result, the respondents found that a sense of humor is important for wellbeing. In order to maintain joy and humor in life it is necessary to have a social life, activities and so on. The respondents consider this study as a basis, since mental health is the cornerstone of everything. The importance of mental health has a major role in aging, because the elderly may have disability, illness or grief. The respondents point out the significance of family and friends. When you feel well in the mind you feel well in the body. A brochure (appendix 2) has been made from the result from the study and it is targeted for nursing staff as a tool to maintain older people's wellbeing.

Language: Swedish

Key words: Humor, health, well-being, happiness

Filed at: The examination work is available at the electronic library Theseus.fi and the library of Novia University of Applied Sciences.

1 Inledning

Detta examensarbete är ett beställningsarbete från Berghemmet i Vasa. Arbetet görs i samband med projektet Aktiverande TV, som vi fått möjlighet att vara med i. Aktiverande TV är ett projekt som är gjort för de hemmaboende äldre. De hemmaboende kan med hjälp av Aktiverande TV få tips om olika saker så som matprogram, hemgymnastik och mycket mer som de kan använda sig i sin vardag. Denna information kommer via datorerna och varje medlem hos Aktiverande Tv får ett eget användarnamn som de slipper in med på aktiverande tv:s hemsida och på detta sätt ta del av bland annat filmerna.

Som vårdteoretisk utgångspunkt har vi använt oss av Katie Erikssons syn på hälsa och leken och i vår teoretiska bakgrund använder vi oss av bland annat Florence Nightingales syn på välmående samt Sigmund Freuds tankar kring humor och hälsa.

Till teoretiska bakgrund i arbetet söker vi också om humor hos äldre och vad vi som vårdare kan göra för att behålla humorn. Vi skriver om lycka, dygd, humor, humorns goda effekter på människan, vad vi som vårdare kan göra, skratt samt lite om motsatsen om humor som är ensamhet och depression. Vi har även med en humor övning.

I arbetet tar vi även upp om sättet att förhålla sig till ålderdomen. Det har beskrivits i form av anpassnings eller personlighetstyper. Ett sätt att åldras beskrivs som det mogna eller konstruktiva mognandet. Till denna kategori hör personer som är välintegrerade, och är varken ängsliga eller neurotiska. (Berg, 2007, 205)

De äldre må ha fortfarande förmåga att njuta av livet och knyta vänskapsband med andra. En sådan person är oftast begåvad med humor, är tolerant och flexibel. (Berg, 2007, 205). Vi skriver även om vad det goda åldrandet riktigt innebär.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med examensarbetet är att lära oss mera om den äldres humor och glädje i livet för att kunna hjälpa den äldre i dennes tillvaro för att uppnå en god livskvalitet och må bra. Detta kan vi få fram genom att söka vetenskapliga forskningar som gett bra resultat och studera mer om den äldres hälsa i allmänheten, har den äldre ett bra socialt umgänge och kontakter. Äldres välbefinnande kan eventuellt ändras i samband med åldrandet. (Tornstam, 2011, 184).

Frågeställningar

1. Hur den äldre kan hålla sin glädje och humor vid liv
2. Hur vi som vårdare kan uppehålla humorn och glädjen med den äldre.

Vi använder oss av sökord såsom livsglädje, humor, äldre, vårdare, humor och vårdare.

3 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk utgångspunkt använder respondenten Katie Erikssons syn på hälsa, på grund av att humorn är relaterad till hälsa och välbefinnande. Respondenten går även in i Katie Erikssons vårdsubstans som är ansa, leka och lära. Mest fokuserar respondenterna på själva teorin om vad leka innebär.

3.1 Katie Erikssons syn på hälsa

Det är människobilden som styr hur hälsa och ohälsa uppfattas. Eriksson (1986) anser (Wiklund, 2003, 79) att hälsan är relativ. Relativ innebär att det inte går att dra enskilda sträck mellan hälsa och vad som inte är det. Hur hälsan uppfattas varierar från person till person samt vid olika tidpunkter. Hälsan är en del av människans liv. Den är beroende av människans förhållande till omvärlden. (Wiklund, 2003, 79).

Hälsa handlar om samspelet mellan sociala och kulturella miljön samt påverkan om den yttre miljön som t.ex. klimat eller stress. Vårt biologiska arv är också betydelsefyllt för hälsan. Hälsa är att människan känner sig hel och upplever sundhet, friskhet och välbefinnande. (Wiklund, 2003, 79).

Begreppet sundhet kan sägas som att personen är oförvillad och klok. Det innebär att personen är orienterad till tid och rum. Med begreppet sundhet menas att människan är också hälsosam. Och handlar då på ett hälsosamt sätt. Det handlar om att ha en förförståelse och livsregler. Våra tidigare erfarenheter och det vi upplevt i livet påverkar på oss på olika sätt. Människan sätter till grund därifrån hur man tolkar det man möter. Om man kan tolka det man möter på ett konsekvent och adekvat sätt, ökar det möjligheten att handla sunt. Hälsa som sundhet ses som en följd av hur väl människan kognitivt och emotionellt lyckas möta svårigheterna i livet. (Wiklund, 2003, 79-80).

Friskhet i sin del innebär att man känner frånvaro av sjukdom. Det handlar om de fysiska egenskaperna hos människan. En person som är frisk fungerar fysiologiskt så att de fyller sina funktioner. Och att parametrar som kan användas befinner sig inom gällande referensvärden. (Wiklund, 2003, 80).

Välbefinnande i sin del är ett fenomenologiskt begrepp. Det utgår från människans livsvärld och uttrycker en känsla. Det är svårt för omgivningen att sätta objektiva kriterier på välbefinnande. På grund av att välbefinnande har med att göra med personens inre upplevelser och är unikt och personligt. (Wiklund, 2003, 80).

3.2 Katie Erikssons leken

Lekandet hör till det naturliga beteendemönstret hos människor. Att leka är ett tecken på hälsa (Eriksson, 1987, 27). Genom leken samlar människan på möjligheter och resurser (Eriksson, 1993, 124-125). Lekandet innefattar också en viss tillit och är tillfredsställande. I leken uttrycks attraktion. Lekande befrämjar även utveckling och grupprelationer. Genom själva lärandet eller fostringsprocessen överförs beteende mönster samt olika traditioner. (Eriksson, 1987, 20).

Centrala begrepp till lekandet är övning, prövning, lust, skapande och önskan (Eriksson, 1993, 27). I leken konkretiseras tro, hopp och kärlek. Genom leken synliggörs människans innersta längtan. Det kan ge uttryck för glädje och smärta, att finna ro samt uppmuntran och stöd. (Eriksson, 1993, 124).

Vårdandets kärna är att ansa, leka och lära. Själva leken och inläring är nära förknippade med varandra och är en social kompetens. Till exempel spel är en form av social ansning som håller männen i trim för manliga aktiviteter. Katie refererar i boken vårdandets idé (1987) till Tiger och Fox (1971,185) som anser att män kan också ”skvallra” och att kvinnorna kan också spela spel. Att ”småprata” skiljer sig från en vanlig konversation genom att den handlar om värderingar och hur folk sätter sig över dem. Det är ”småpratet” som binder kvinnorna vid ett gemensamt värdesystem. (Eriksson, 1987, 20).

4. Teoretisk bakgrund

I detta kapitel skriver respondenterna om olika syner av hälsan, humorn, livsglädje, dygd och socialpsykologin och deras inverkan på den äldres välbefinnande. Respondenterna tar även upp andra begrepp som har med äldres välbefinnande och välmående att göra.

4.1 Katie Erikssons syn på hälsa

Katie Eriksson (1987) anser att vårdandet är en kärleksgärning. Det är kärlekstanken som är grunden till allt vårdande. Kärlekstanken innebär att ha en yttersta hyllning till människan, livet och det eviga. Vårdandet är en konkretisering av den sant mänskliga förmågan till kärlek. Att ha en förmåga att medla kärlek är naturligt och medfött. Den människa som har förmågan att förmedla kärlek till en annan människa har givmildhet som sin grundhållning i livet. I ett generöst förhållande upplever människan frihet att fungera utgående från egna syften, samt att göra det hon vill. (Eriksson, 1987, 38).

Det mänskliga hos människan, det vårdande i vården och det religiösa i religionen kan sammanfattas till begreppet kärlek. I engelskan talar man om ord så som "care" och "caring" som härstammar från latinets "caritas". Caritas betyder kärlek. Caritas tanke eller barmhärtighetstanken utgör kärnan i allt vårdarbete. Den kan även utgöra kärnan i undervisning och fostran samt i alla former av mellanmänskliga relationer. Det är den sanna relationen mellan människa till människa som bygger sig på kärlekstanken. (Eriksson, 1987, 38).

Kärlekstanken innebär tro och hopp. Det finns många olika relationer mellan människa och gud. Två grundformer av kärlek och grunden finns i agape och eros, som förenas till caritas. Människans grundläggande längtan att bli helt, fullt älskad samt omsluten av kärlek konkretiseras i människans gudsrelation, oberoende av hur den enskilda människan definierar sin gud eller tro. (Eriksson, 1987, 38).

Vår tro på kärlekens kraft och vårt hopp till kärlekens förmåga utgör ledmotivet i vårt varande. Ingen människa kan förstå kärlekens väsen och inte heller ge kärlek till en annan människa ifall hon inte fått uppleva det själv. Vår ambivalens i fråga om kärleken kan tolkas som en avspegling av ambivalensen i vårt bejakande av oss själva, vilket innesluter kropp, själ och ande. Ingen människa kan avsäga sig begäret efter kärlek - det vill säga att bli älskad och älska. (Eriksson, 1987, 39).

4.2 Omväxling, bra för hälsan

Redan på 1800- talet talade Florence Nightingale (1954, 72) om omväxling i rummet hos en patient. Hos beskriver omväxling på ett vis som är mycket enkelt och självklart att förstå, men som ändå kan vara svåra att utföra i vardagen. Nightingale (1954, 72) skriver i sin bok om hur matsmältningen lider av en längre tids enformiga diet och hur, på samma vis, lider nervsystemet av ett enformigt och tråkigt rum. Hur skall patienten må bra och kunna upprätthålla en livsglädje på en nivå att deras hälsa blir bra om de bor i ett enformigt rum utan någon form av omväxling? Nightingale påpekar om hur omväxlingen påverkar kroppen och själen, och hur omväxlande former och lysande färger hos föremål är verkliga medel för tillfrisknandet. (Nightingale, 1954, 72)

I boken Anteckningar om sjukvård skriver Nightingale(1954, 110) även om uppmuntrande småprat och vänliga ord, samt sanningen. Sanningen är för patientens eget välbefinnande, även om en nyhet om dennes hälsa är goda eller dåliga, bör nyheten vara sann men sagd med vänliga ord. Uppmuntrande småprat är enligt Nightingale, en viktig del för en patients välmående och tillfrisknande, och det krävs inte mycket för att pigga upp patienten. Ett leende eller ett ”hej” får patienten att känna sig levande och sedd. (Nightingale, 1954, 110)

När man småpratar med en patient för att få denne att må bra och uppnå bättre hälsa, bör man undvika att ge denne om råd som han/hon hört redan alltför många gånger, utan istället infoga en pratstund om goda gärningar, eller vad som händer allmänt utanför patientens rum. Nightingale skriver även i boken om hur ett litet favoritdjur ofta är utmärkt sällskap åt en patient, t. ex en fågel i bur. Ifall patienten har själv möjlighet att sköta om fågeln kan detta medföra en känsla av välbefinnande av att själv kunna ta hand om fågeln och se den må bra. (Nightingale, 1954, 117)

4.3 Sigmund Freuds syn på humor

Sigmund Freud hade sinne för humor. Han använde humor i sitt arbete och med patienterna, men man vet dock inte om han försökte få patienterna att skratta mera eller om han strävade efter att utveckla patienternas humor. Freud som är psykoanalysens ”grundare”, försökte studera humorns ursprung och dess betydelse för människan. Freud

menade att vitsen är den mest sociala av själslivets alla yttringar, medan drömmen är en helt asocial produkt. Vitsen kommer, enligt Freuds tankar, till på liknande sätt som drömmen; en förmedveten tanke som, för en kort stund, lämnas över till vårt omedvetna för bearbetning och sedan plötsligt kommer tillbaka klädd i ord, som ett skämt. När människan formar en kvickhet, går man omedvetet till ett barnsligt, löjligt, nöjsamt sätt att leka med ord. (Näslund, 1999 127-128)

Freud såg skämt som antingen oskyldiga och tendentiösa(=avsiktliga). Han menar att vi inte skrattar åt de oskyldiga skämten, utan vi viker oss dubbla främst åt de tendentiösa skämten, som oftast syftar till att uttrycka sexuella eller aggressiva känslor. Skämtet, på samma sätt som drömmen, gör det möjligt för en förbjuden driftimpuls att visa sig i form av skämt, förklädd form. Freud menar att ett tendentiös skämt behöver tre personer; ett offer, en person som attackerar och en åhörare. Åhöraren har en betydelsefull roll i situationen, eftersom den som skämtar vill veta om dennes aggression har fått en tillfredställande förklädnad och kan locka till ett högljutt skratt. Då känner inte heller åhöraren någon skuld, eftersom han/hon bara är ett vittne till aggressiviteten, snarare än är delaktig i den. När åhöraren brister i gapskratt, kan skämtaren skratta ut av lättnad då denne inser att skämtet lyckades. (Näslund, 1999, 128-129)

Freud har en tanke om varför vi börjar skratta i en sådan situation, där någon annan, offret, kan ta illa upp. Förklaringen är att kvickheten frigör energi som varit bunden i någon form av hinder eller spärr. Fortsättningsvis förklarar Freud att styrkan på vårt skratt motsvarar den mängd energi som frigörs när hindret släpper. Detta förklarar varför vi alla skrattar på olika sätt åt skämten: det vi skrattar mest åt är vad som ligger oss närmast med överspända känslor. Humor ändrar en situation som kunnat såra oss, till att vara mindre viktig och i humorn förhåller sig överjaget, som vanligtvis är strängt mot jaget som en förälder till sitt barn, med förståelse, förlåtande och vänligt beteende. (Näslund, 1999, 128-129)

”Skämt, komik och humor är våra medel att försöka nå det euforiska tillståndet som inte är något annat än vår sinnestämning som barn, när vi inte viste något om komik, inte kunde vitsa och inte behövde humor för att känna oss lyckliga” (Näslund, 1999, 128).

4.4 Dygd- goda egenskaper

Dygd är ett gammalt ord som kan beskrivas som en inneboende kraft som ger människan moral och förmåga och utvecklar hennes intellekt. Dygden är en egenskap som hjälper människan att förverkliga det goda och ger en känsla av välbefinnande och glädje. Dygden sammanfattar människans etiska ideal och visar sig som ”hjärtats vanor, tankens välvilja och handens gärning”. Ordet är ett betydelsefullt begrepp ut både patient- och vårdperspektiv med tanke på etik och hälsa. (Gustin & Bergbom, 2012, 215-217)

Dygden kan beskrivas så att människan handlar väl utgående från dennes yttersta uppgift, det vill säga att vara god och finnas till hands för medmänniskor. Det finns även ett så kallad moralisk dygd som hör ihop med kulturella förutsättningar. Aristoteles ansåg till och med att dygderna skulle hjälpa människorna att finna den rätta vägen, och slutligen hjälpa denne att hållas på den gyllene vägen. En utrustning bestående av klokheter och moraliska dygder skulle hjälpa människan att handla i enighet. (Gustin & Bergbom, 2012, 219)

Människan kan ha svårigheter att identifiera dygderna hos sig själv. Vårdare kan använda dygdetik genom etiskt lyssnande och med detta menas att vårdaren fokuserar aktivt och selektivt på patientens etiska konflikter hellre än på mediciner och behandling. Vårdaren kan även hjälpa patienten att se dennes konflikter som etiska problem och försöka uppmuntra patienten att tänka på konsekvenserna av, diskutera och studera sitt eget handlande. (Gustin & Bergbom, 2012, 220)

Gustin & Bergbom (2010) skriver om att människans absoluta värdighet gör henne värdig, ärad och uppskattad för just den hon är, för att människan har en etisk frihet. Denna frihet medför ett ansvar och en tro till dennes förmåga att välja det goda. När vårdaren bekräftar patientens värdighet, är vårdaren närvarande, visar medlindande och respekt. Vårdaren vidrör och låter sig vidröras samt lyssnar uppriktigt. Att på detta sätt bekräfta en annan människa, gör det möjligt för patienten att visa sig så som patienten vill, att delge vårdaren sin berättelse och låta vårdaren bli delaktig i patientens lidandes och hälsans drama. Bekräftelsen är ett medvetet val som visar att patienten har betydelse och är värd att älskas så som hon är. (Gustin & Bergbom, 2012, 221)

4.5 Lycka

Ett sätt att definiera ordet lycka är att säga att det råder en jämvikt mellan vad en person vill och hur man anser att verkligheten ser ut. Redaktören Nordenfelt (2010) menar att vår allmänna lycka eller avsaknad av lycka i livet inte beror på antalet saker som gör oss lyckliga, utan vad det är som gör oss lyckliga, eller vad som vi betraktar som viktigt i livet. Våra önskningar är vår lycka och önskningar som är riktade mot framtiden har ibland också viktiga åtverkningar i nuet. Nordenfelt (2010) skriver även att när man ska påverka en persons lycka ska man inte bara förverkliga personens tillstånd, utan också dennes lyckoprofil. (Nordenfelt, 2010, 41-48)

Om inte det finns någon önskan, finns det då någon lycka? Man kan försöka förklara det med att när du önskar dig något innerligt och får din önskan uppfylld så blir du lycklig. När du sedan inte längre har något att önska, sinar lyckan ut och man är nöjd. Hur blir det med önskningar mot en avlägsen framtid, har de något med människans lycka att göra? Är man extremt olycklig förrän man fått sin önskan uppfylld och kan vara lycklig? Även i detta fall kan man se att lycka är beroende av önskningar som avser nuet, och önskningar riktade mot framtiden har ibland en viktig roll i nuet. (Nordenfelt, 2010, 42-43)

Av njutning känner vi lycka, för njutningar är sinnestillstånd som man speciellt vill känna för en egen skull. Men njutning är inte samma sak som lycka, för i regel så är man lycklig för att man känner njutning i stället för smärta, men så kanske det inte alltid är. Ett farligt exempel kan vara njutning av droger. Missbrukaren vet om att drogen ger en tillfällig njutning och känner en intensiv njutning men samtidigt kan denne vara djupt olycklig, för missbrukare vet om att njutningen snart övergår till starkt lidande. (Nordenfelt, 2010, 44-45)

Nordenfelt menar att sambandet mellan hälsa och livskvalitet kan, exempelvis, beskrivas med att säga att en person som är lycklig har högre livskvalitet än en som har låg livskvalitet. Om personen har en stor förmögenhet eller har goda möjligheter att resa, så har denne en god livskvalitet. Men man kan skilja på hälsa och livskvalitet på ett annat sätt, exempelvis när en ung man med god hälsa är djupt olycklig för han förlorat sitt barn, eller när en gammal kvinna som ligger på sin dödsbädd har det sämsta hälsotillstånd hon haft, men känner sig mycket lycklig av att ha de närmaste runt sig och upplever att hon levt ett bra liv. Med dessa exempel kan man komma fram till att hälsa är inte samma sak som

livskvalitet, men att de har ett samband. Livskvalitet och lycka kan ha ett samband i tillfredsställelsen av personens innersta önskningar. (Nordenfelt, 2010, 49-50)

”Enkelt uttryckt: en människa lever ett lyckligt liv när hennes innersta önskningar är uppfyllda eller när det finns goda möjligheter att de kommer att uppfyllas” (Nordenfelt, 2010, 50).

4.6 Humor minskar stress

Humorn hos människan har en benägenhet att minska den negativa effekten av stress, men det räcker inte med det utan man måste sätta stort värde på humor och själv kunna använda humorn i stressiga situationer, inte bara ha förmågan att lägga märke till humoristiska situationer. När humorn har en positiv inverkan på stressen, har den även en god inverkan på människans immunförsvar. Forskaren som undersökt detta förklarar att en person som ser det roliga i en situation, är mindre benägna att uppfatta den som farlig och kommer därför inte att reagera med ökning av stresshormoner i kroppen. (Näslund, 1999, 28-31)

Vidare visar forskning att människor med goda kontakter och stort socialt omkrets blir mer sällan förkylda än människor som är isolerade eller ensamma. När människor sett en halv timme på en komedi ökar antalet immunglobulin A i saliven som är ett viktigt försvar mot antigen i övre luftvägarna och i mag- och tarmkanalen. Det kräver även mycket skratt för att uppehålla ett bra immunförsvar. (Näslund, 1999, 31-36)

Psykosociala faktorer avses med exempelvis sinnestämning, personlighet, socialt stöd, miljö, utbildning och grad av stress. Dessa kan påverka såväl immunsystemet som neuroendokrina systemet. Exempelvis depression kan ge utslag på immunsystemet, men störning i immunsystemet kan också leda till depressiva symptom. Det som påverkar varandra och tillsammans på hälsan, är neuroendokrina systemet och immunsystemet. (Näslund, 1999, 37)

Humor är bra för att främja hälsa och välbefinnande. Humorns avslappnande effekt fungerar bra mot stress. Humorn stärker den mentala flexibiliteten och den kreativa problemlösningsförmågan. Humor bidrar till att underlätta socialt samspel och bygger upp

vi-känslan. Den underlättar förändringsprocesser och förbättrar på effektivitet. Humor kan hjälpa att få distans av problemen. Det är bra att stimulera vår naturliga känsla för humor och ägna oss åt dagliga skrattkurer. Olika humoristiska inslag i vår vardag kan vara t.ex. film eller böcker som gör vårt liv mera njutningsfyllt. (Angelöw 1994, 60-61)

4.7 Humor som försvar

Näslund skriver i sin bok "Det goda skrattet, en bok om humor och hälsa" om hur Sigmund Freud menade att humor är en av våra försvarmekanismer, för humorn kan vända obehag till något nöjsamt. Ett exempel är att när någon angriper oss på grund av vår moral, våra åsikter, vårt utseende och så vidare vill vi försvara oss. Vi kan slå tillbaka med ord som får personen att skratta, och då kan inte angriparen göra något för skrattet får irritationen att rinna av honom. Näslund skriver även att svara med ett leende, även om det är allvarliga diskussioner, för det lättar på humöret och stämningen. (Näslund, 1999, 39-42)

Bosse Angelöw (1994) skriver också om att humor kan motverka utbrändhet hos vårdpersonalen. Det innebär att skratta tillsammans med sina arbetskollegor och patienter. Humor kan vara en hjälp, men ifall man börjar skratta åt människor istället för att skratta med dem tillför humorn istället nedstämdhet och kan ses som ett tecken på utbrändhet. Den negativa humorn sker på bekostnad av andra personers behov av uppskattning. Skämtsamhet bör användas med ett omdöme så att dess välgörande effekter utnyttjas utan att såra andra. (Angelöw 1994, 58-59)

4.8 Humor är bra för cirkulationen

När människan har roligt och skrattar så har man konstaterat att blodcirkulationen blir snabbare, ögonen glänser och ansiktsfärgen stiger. Detta medför att hjärnan stimuleras av den ökade blodtillförseln vilket i sin tur har en effekt på vår mentala förmåga. Hjärnan mår

bra av att få blod och syre. Man har även upptäckt att när man skrattar och har det roligt aktiveras höger hjärnhalvan, hos de flesta av människan så är den högra hjärnhalvan mindre aktiv än den vänstra hjärnhalvan. Så när vi skrattar så har hjärnan en balans mellan hjärnhalvorna vilket gör att människan blir mer kreativ. (Näslund, 1999, 46-48)

Humor och lekfullhet är behövliga för att människan skall ha en fint och kreativt tänkande. Humoristiskt tänkande är som att byta spår från det vanliga, inlärda till det annorlunda. När människan tänker kreativt så beskrivs det som förmågan att se nya saker i nytt ljus, att växla från det väntade till det oväntade. Forskningar visar att ett glatt, positivt och humoristiskt stämning på arbetsmiljö leder till en ökad grad av kreativitet och produktivitet. De som har roligt och mår bra på arbetsplatsen gör bättre ifrån sig och sköter sina arbetsuppgifter bättre. Studier visar även att humoristiska människor är mer framgångsrika på arbetsfältet än andra. (Näslund, 1999, 46-48)

4.9 Skratt är motion

Ett gott skratt ökar människans energianvändning med 75 procent med jämförelse av vilostund. Det tar ungefär tio minuter att fördubbla hjärtfrekvensen när man exempelvis tränar lite hårdare med exempel att ro hårt, så går det bara på tio sekunder när man skrattar. Skrattet har samma verkan på muskler som vid fysisk träning. De muskler som används mest är vi skrattar är i första hand musklerna i mellangärdet, skuldrorna, halsen och ansiktet. Stämbandsmusklerna kan beröras så energiskt att den som skrattar inte får fram ett ord. Det kan även hända att ansiktets muskler spänns så att hela ansiktet får en blårod ton och förvrids till grimas. Vissa musklerna runt ögonen drar ihop sig när vi skrattar och påverkar så att tårkörtlarna blir klämda och tårarna börjar rinna. (Näslund, 1999, 51)

När vi får ett så tungt skrattanfall att vi slår upp knäna, viftar med armar och sparkar med benen får dessa muskler sin del av motion. En tråkig sak med att få ett tufft skratt anfall har med skrattets inverkan på blåsan. Vissa muskler jobbar när vi skrattar, medan de övriga är muskler är mer avslappnade än vanligt, därför kan det gå lite illa och bli pinsamt vått på stolen. (Näslund, 1999, 52)

Skratta åt dig själv. Att visa upp sin egen svaghet och själv göra narr av den och skratta tillsammans med andra gör endast gott. Vi skall peka ut oss själva som misslyckade och

andra kan skratta av lättnad om att det finns fler misslyckade människor i världen än bara vi. Vi bör alltid komma ihåg skillnaden mellan en humorist och en humorfri person: humoristen är den som skojar om sig själv medan den humorlöse aldrig anar att han varit föremål för någons humor/kvickhet. (Näslund, 1999, 62-63)

Bosse Angelöw (1994) skriver i sin bok att skrattet fungerar som en inre jogging. Bara 20 sekunders hjärtligt skratt motsvarar en motion av tre minuters ansträngande rodd. På grund av att ett gott skratt sätter fart på hjärtat, lungor och nervsystem. Att skratta leder till muskelvibrationer, som i sin del ger upphov till en djup avslappning. (Angelöw, 1994, 56)

4.10 Skrattyoga

Dr Madan Kataria säger ”Att skratta är bra för hälsan”. Det visar på förbättrad andning, smärtlindring, cirkulation, stressreducering och avspänning. Laugh For No Reason, Hasya Yoga eller Skrattyoga på svenska är den metod som blivit mer populär runt om i världen. (skrattyoga.se, 2013)

Skrattet har visat sig vara en utfyllnad till vård och omsorg. Man kan läsa genom den internationella skrattrörelsen fortsättningsvis om hur skrattet påverkar på ett välgörande sätt. Skrattnstruktörer i denna skrattyogagrupp jobbar med människor som lider av hjärtproblem, depression, aids, posttraumatisk stress, cancer och det förekommer även vid förlossningar och vid livets slutskede. Genom en ökad välbefinnandehormon har man uppfunnit en ny smärtlindring och nu upplever människor jorden runt en bättre hälsa och livskvalitet med skrattyoga. (skrattyoga.se, 2013)

I Sverige har man även börjat inom äldreomsorgen använda skrattet för att få fysisk träning för hjärta och lungor med förbättrad cirkulation, och detta medför även mindre mängd och/eller svagare dos av medicinering och förhöjt stämningsläge som resultat. (skrattyoga.se [2013](https://skrattyoga.se))

4.10.1 Hur går skrattyoga till?

Det finns många frågor hos besökarna på skrattyoga bland annat skratta utan anledning, skall man bara skratta rakt ut? Skall ni få mig och skratta? Och så vidare. Skrattyoga är en frivillig, varsam form av lekfullhet. Det finns ingen som tvingar dig, ingen skall prestera och behöva visa sig duktig. Skrattet är i detta fall kommunikation, oavsett språk, kön, ålder, ras eller religion. Som deltagare behöver man inte ha någon anledning att skratta och man behöver inte vara glad från början. Samma områden aktiveras i hjärnan som när vi tänker på att utföra något, när vi verkligen gör det. (skrattyoga.se, 2013)

Rörelse, djupandning och ögonkontakt är allt som behövs. Inga ombytta roller, inga svåra positioner. När man börjar skratta övergår det simulerade skrattet för många till ett äkta, då deltagarna smittar varandra. Man börjar i det fysiska skrattet och tänker inte så mycket utan man upplever mest, får en helhetsbild av situationen. Ingen är mästare från början utan effekterna och känslorna kommer genom övningarna. Skrattyoga är frivilligt, ingen blir pressad till något, utan skrattet ska upplevas och komma inifrån, som en lek. (skrattyoga.se 2013)

4.11 Förhållningssätt till ålderdomen

Sättet att förhålla sig till ålderdomen har beskrivits i form av anpassnings eller personlighetstyper. Ett sätt att åldras beskrivs som det mogna eller konstruktiva mognandet. Till denna kategori hör personer som är välintegrerade, och är varken ängsliga eller neurotiska. (Berg, 2007, 205)

Dessa personer må ha fortfarande förmåga att njuta av livet och knyta vänskapsband med andra. En sådan person är oftast begåvad med humor, är tolerant och flexibel. Men de är också medvetna av sina framgångar, misslyckanden samt framtidsförhoppningar. Livet kännetecknas då frånvaro av känslomässigt stress, kontinuitet samt och utveckling snarare

än på misslyckanden. Det innebär också att man accepterar pensionering, ålderdom och närhet till döden. Och att ha en optimistisk attityd till livet. Det innebär att man ser tillbaka på sitt liv med tillfredsställelse, ser framåt i livet och ångrar sig inte (Berg 2007, 205)

4.12 Det goda åldrandet

Åldrandet beskrivs ofta som något negativt. Den del av livet kan innebära svårigheter så som till exempel handikapp eller sjukdomar. Eller att man kanske får behov av andras hjälp för att klara sig i vardagen. Men åldrandet kan också vara en positiv period. Om man har hälsan i behåll har man kanske nu först tid att göra det man längtat efter. Den personliga utvecklingen pågår fortfarande och människan har ett helt livs erfarenheter som ger möjligheter till överblick och en god förmåga till att lösa problem. Att åldras blir en naturlig del av livet. (Berg, 2007, 12).

Att åldras utgörs av biologiska, psykologiska och sociala processer. Åldrandet är en långsam och tilltagande process. Man blir inte gammal över en natt eller då man uppnått en viss ålder. Att åldras indelas i tre faktorer, äkta åldrande, oäkta åldrande och slumpen. (Berg, 2007, 13).

Det äkta åldrandet innebär förändringar och försämringar som sker i kroppen som orsakas av ärftlighet. Sådana kan exempelvis vara att immunsystemet försvagas, att en del av kroppens celler förändras samt att stödjevävnad de vill säga bindvävnaden får en förändrad sammansättning. En del av organen försämras tidigt och andra senare. Det äkta åldrandet kan också beskrivas som att den ökar mottagligheten för negativa påverkan från miljön. Risker blir större för att få någon funktionsförmåga, som leder till sjukdom eller död. (Berg, 2007, 13).

Det oäkta åldrandet innebär förändring eller funktionsnedsättning som beror på att vi levt eller lever i en specifik miljö. Det handlar om effekter från olika miljöfaktorer så som till exempel förslitningar på grund av fel arbetsställning, rökning, matvanor, inaktivitet och så

vidare. Ett exempel på denna sorts sjukdom kan vara osteoporos som leder till urkalkning och medför större risk för benbrott. Detta är en biologisk åldrandeprocess som förvärras av livstilsvanor. (Berg, 2007, 13).

Det slumpmässiga åldrandet innebär slumpmässiga förändringar specifikt från fosterstadiet till puberteten som har en påverkan senare i livet. Det kan handla om hur nervsystemet eller ämnesomsättningen fungerar. Slumpmässiga faktorer senare i livet kan också påverka. Sådana kan vara till exempel skador på arvsmassan av slumpeffekter som senare kanske kommer upp i form av cancer. Slumpen behöver inte överdrivas, men alla stora variationer som uppkommer i åldrandet går inte att förklara. Utan därför har man också fört in en faktor som är tillfälligheter eller slump. (Berg 2007, 14).

4.13 Upplevelse av ensamhet försämrar livsglädje

Ensamhet beskrivs som skillnad mellan verkliga och önskade kontakter med andra människor. Det kan även beskrivas som frånvaro av andra människor att dela upplevelser, känslor och erfarenheter med. En annan beskrivning är att ensamheten är en upplevd frånvaro av sociala kontakter. Det kan betyda att den äldre har en möjlighet till sociala kontakter men inte gör det. Ensamhet kan anknytas även till depression. (Berg, 2007, 157).

Ensamhet förekommer oftare hos kvinnor än män. Och hos personer som bor in i staden än på landet. Ensamhet uppkommer specifikt hos personer som förlorat sin make, förlorat sin vän, är ensamboende, socialt isolerade, är svårt sjuka eller som bor med sin sjuka sambo. Många äldre kommer på läkarmottagning på grund av sin ensamhet och lidande samt ångest. Det kan leda till fel vård genom att läkaren ordinerar psykiatrisk medicinering mot detta. Som kan leda till mera komplikationer. (Kivelä, 2011, 48-49)

4.13.1 Depression

För att förstå vikten av glädje i livet och hur det påverkar människan vill respondenterna skriva kort om motsatsen av glädje, det vill säga depression. Depression är en av den vanligaste psykiska sjukdomen hos äldre. Depression beskrivs som en känsla eller sinnesstämning. Symptom på depression hos äldre är: sänkt stämningsläge, otillfredsställelse, förlorat intresse, irritabilitet, ångslan, oro, ångest, tomhetskänsla, hämning, misstänksamhet, sämre koncentrationsförmåga, försämrat minne, förvirring, känsla av onyttighet, viktnedgång, trötthet, mag-tarmbesvär allmän sjukdomskänsla, sömnstörningar samt värk och smärta. (Berg, 2007, 124).

Följande symptom måste alltid förekomma vid diagnosticering av depression. Förändrat känsloläge, de vill säga att känna nedstämdhet största delen av dagen. Att tydligt ha minskat intresse för dagliga aktiviteter och att det förekommer nästan varje dag under minst två veckor. Och minst av fyra av följande symptom måste förekomma. Viktförändring, sömnproblem eller för mycket sömn, psykomotorisk agitation eller hämning, trötthet, känslor av skuld eller värdelöshet, koncentrationsproblem eller självmordstankar. (Berg, 2007, 124)

Depression innebär alltså att den insjuknade har förlorat sin förmåga att uppleva känslor av välbehag och tillfredsställelse över saker och händelser som tidigare gett glädje och en känsla av belåtenhet. Depression innebär att det uppkommer en känsla av utmattning och man orkar inte mera vara intresserad av saker och händelser som tidigare varit viktiga för den äldre. Den äldre har svårighet att inte sätta värde på sig själv och att lita på sig själv att klara av vardagen. Tankarna kretsar oftast omkring de upplevelser och händelser som gett kraftiga ogrundade skuldkänslor. Tankarna kretsar även omkring döden som en befriare och tankar kring självmord kan uppkomma. En fysisk ansträngning kan även kännas som tung för den deprimerade. (Kivelä, 2011, 68-69)

4.14 Moderna folkhumor:

Hjärnan är en underbar maskin. Den startar meddetsamma jag vaknar på morgonen och stannar inte förrän jag kommit till jobbet.

Norrmannen var på restaurang och beställde pizza. Han blev tillfrågad om han vill ha den uppdelad i fyra eller åtta bitar - Dela upp den i fyra, jag orkar aldrig äta upp åtta bitar”

(Näslund, 1999, 58-59, 66)

4.14.1 Humor övning

”Sitt bekvämt och blunda. Andas lugnt och stilla. Känn hur du blir mer och mer avspänd för varje gång du andas in och ut. Efter cirka två minuters avslappning, fortfarande med slutna ögon, ska du börja tänka på något mycket roligt som du varit med om. Det kan röra sig om en händelse som har inträffat i ditt liv, en komedi som du sett, en rolig bok du läst, ett skämt som någon har berättat för dig eller dylikt. Försök att återuppleva ditt humoristiska minne och hur du då skrattade. Tänk på denna humorfyllda händelse under några minuter och se vad som inträffar” (Angelöw 1994, 61).

5. Undersökningens genomförande

5.1 Kvalitativa studier

Kvalitativ forskning är ett samlingsnamn som innehåller en rad samhällsvetenskapliga handlingssätt som bygger på kunskapsområden som sociologi, socialantropologi och socialpsykologi. Vad dessa metoder har gemensamt är att de använder sig av text och bilder som huvudsaklig data och har ett tolkande sätt att handla som åskådar kunskap som socialt konstruerad. Metoderna har vidare gemensamt ett intresse för innebörder och ett

sätt varpå människor förstår saker, visar uppmärksamhet för sociala grupper aktiviteter och de har ett intresse för språkbruk, beteendemönster och kulturella normer. (Denscombe, 2009, 423)

Kvalitativ forskning har ett syfte att förknippas med småsakliga studier och har avsikt att förknippas med beskrivning istället för siffror och diagram som används i kvantitativa forskningar. Kvalitativ forskning syftar till att förbindas med en öppen forskningsdesign än med en förutbestämd design. (Denscombe, 2009,320-323)

5.2 Litteraturstudie

Litteraturstudie innebär att planmässigt söka, kritiskt granska och efter det sätta ihop litteraturen inom ett valt ämne eller område. En systematisk litteraturstudie eftersträvar till att komma med en sammanfattning av data från tidigare gjorda empiriska studier. Det finns inga bestämmelser om hur många studier kan ingå i litteraturstudie, men litteraturstudie utgår från informationskällan och redovisade data bygger på vetenskapliga tidskriftsartiklar eller andra vetenskapliga studier eller rapporter. Bästa sättet med att samla in data är att ta allt som man finner om det man undersöker och vartefter man väljer de bästa studier. (Forsberg & Wengström, 2013, 30-31)

Att göra en systematisk litteraturstudie är att jobba i flera steg som består av:

Förklara varför denna studie görs. Att ställa de rätta frågorna som man kan ge ett svar med. Utforma en plan för studien. Fastlägga sökord och sök tillvägagångssätt. Välja och bestämma vetenskapliga artiklar, rapporter som litteratur för studien. Kritiskt bedöma, kvalitetsbedöma och välja de bästa data som skall ingå. Undersöka och diskutera resultatet. Sammanställa och göra en slutledning

(Forsberg & Wengström, 2013, 31-32)

5.3 Innehållsanalys

Analysera, beskriva och tolka kan uppfattas som en stor utmaning i kvalitativ forskning. Med utmaningen menas att man skall göra stora mängder data begripliga, att reducera volymen av information och att känna igen mönster. Då byggs upp ett ramverk och den uppsamlade data går att sättas ihop så att man lättare ska kunna kommunicera och presentera kärnan i resultatet. Kvalitativa forskningsmetoder bygger på ett induktivt analysförfarande vilket betyder att undersökaren med hänsyn till utmärkande observationer beskriver, tolkar och förklarar eller möjligen bygger en teori om företeelsen. (Forsberg & Wengström, 2013, 150)

Grundläggande principer för ett bra arbetssätt i innehållsanalys karaktäriseras av att forskaren på ett systematiskt och gradvis ordna data för att lättare kunna upptäcka mönster och teman, där man försöker beskriva och kvantifiera olika företeelser. Man kan använda olika modeller för innehållsanalysen, för att kunna planmässigt analysera data. (Forsberg & Wengström, 2013, 151)

Det som man bör ha i åtanke är att leta efter teman som är återkommande i materialet och rent praktiskt går innehålls analys ut på att dela upp materialet i olika delar, kodar materialet och söka efter riktningar och mönster. (Henricson, 2012, 205-206)

Primärt användes innehållsanalysen för att analysera texter och den angav en teknik för objektiv, systematisk och kvantitativ beskrivning av hur kommunikation visar sig. Denna typ kallas för *manifest innehållsanalys* och innebär en direkt analys av mönster som syns eller teman i texten genom kvantitativ uppskattning. (Forsberg & Wengström, 2013, 151)

Annan utväg av innehållsanalys modell är *latent innehållsanalys*. Analysen innebär att hitta meningsbärande enheter, kodning av kategorier, likställandet av centrala teman och utveckling av modeller eller teorier. (Forsberg & Wengström, 2013, 151)

Innehållsanalysen ger respondenterna hjälpmedel för att kunna tolka valda texterna och för att hitta gemensamma drag och rätt struktur för ett bra resultat. Respondenterna hade många artiklar att välja mellan. Texter som valdes hade ett visst mönster och upprepade de centrala orden som berör respondenternas ämne och vilket gav dem en ramdata att utgå efter. Skribenterna valde att tolka artiklarna med hjälp av en resumé (se bilaga 1).

5.4 Resumé

Resumé är ett sammandrag av de viktigaste delarna från de utvalda artiklarna. Med hjälp av resumé kan läsaren få en sammanfattning av det viktigaste av innehållet. Varje artikel bör förklaras på samma vis, så att varje artikel är uppbyggd och ser likadana ut.

Resumén skall innehålla information om i artiklarna så som titel, författare, årtal, syfte/frågeställning, metoder och resultat. Nyttan med resumén är att läsaren lättare kan få en förståelse om innehåller av många artiklar som alla behandlar ett visst ämne. På detta sätt kan både skribenten och läsaren lägga märke till vilka undersökningar som är mycket bra och kan då lätt även gå tillbaka till ursprungsartikeln för att läsa hela. (Kirkevold 1996, 107,109, 1997, 980-981)

5.5 Undersökningens praktiska genomförande

Denna forskning är en kvalitativ studie. Med kvalitativ studie menas en kvalitativ forskning som är ett samlingsnamn. Den innehåller en rad samhällsvetenskaplig handlingsätt som bygger på kunskapsområden i sociologi, socialtropologi och socialpsykologi. (Denscombe, 2009, 423) Kvalitativ forskning har ett syfte att förknippas med småsakliga studier och istället för siffror och diagram används kvantitativa forskningar. En kvalitativ forskning syftar till att förbindas med en öppen forskningsdesign än med en förutbestämd design. (Denscombe, 2009, 320-323)

Vi har använt oss av olika artiklar och analyserat dem med hjälp av en innehållsanalys. Artiklar har vi sökt från proquest, springerlink, vård i nordn, svemed+, ebsco, arto och medic. Sökord som vi använt är happiness, well-being, humor, old, elderly, laughter, quality of life, välbefinnande, humor och hälsa.

Sökningarna är från året 2000-2012. Det fanns inte så många nya forskningar så respondenterna valde att begränsa sökning till 2000 talet. Respondenterna hittade 42 artiklar men valde slutligen 18 artiklar som bäst motsvarade forskningsområdet. Vi valde bort flera artiklar på grund av vissa artiklar saknade resultat och metod, andra artiklar behandlade inte ämnet och några artiklar var tidskrifter som inte uppfyller vetenskapliga kriterier och inte var kritiskt granskat.

De artiklar som vi valde var vetenskapliga artiklar och innehåll alla kriterier som en vetenskaplig artikel kräver. Dessutom var de intressanta forskningar som berörde vårt ämne som vi kunde använda i vår forskning.

5.6 Broschyr

Som produkt för vårt arbete gör vi en broschyr. En broschyr innebär en lyckad kombination av ord och bilder. Det är alltid bra att vara klar över vad är syftet och vilken målgrupp man vill nå med broschyren. Man kan göra en layoutskiss för att få en bild av hur den kommande broschyren kommer att se ut. (Dimbleby, Burton, 1999,254)

En broschyr kan börjas med att man bestämmer innehållet, ord bilder och diagram. Nästa steg är att man bestämmer format och layout, det vill säga sidornas storlek och antal med mera. Tredje steg innebär att vara tydlig på framsidan och baksidan. Det är bra att ha en introduktion och avslutning, för att läsaren skall veta hur de skall använda broschyren. Det är viktigt att tänka hur man formulerar broschyren för att den skall dra till sig läsarens uppmärksamhet. (Dimbleby, Burton, 1999, 254-255)

Fjärde stegen med broschyren är hur den skall reproduceras. Detta innebär praktiska saker så som antal av broschyrer, färger, fotografier med mera. Femte steget uppmanar att vara sparsam med färg och använda det billigaste papper för utskrift. Sjätte punkten förklarar hur man skall lämna utrymme för texter under olika bilder för att texten sen skall synas bra och inte försvinna i bakgrunden. (Dimbleby, Burton, 1999, 255)

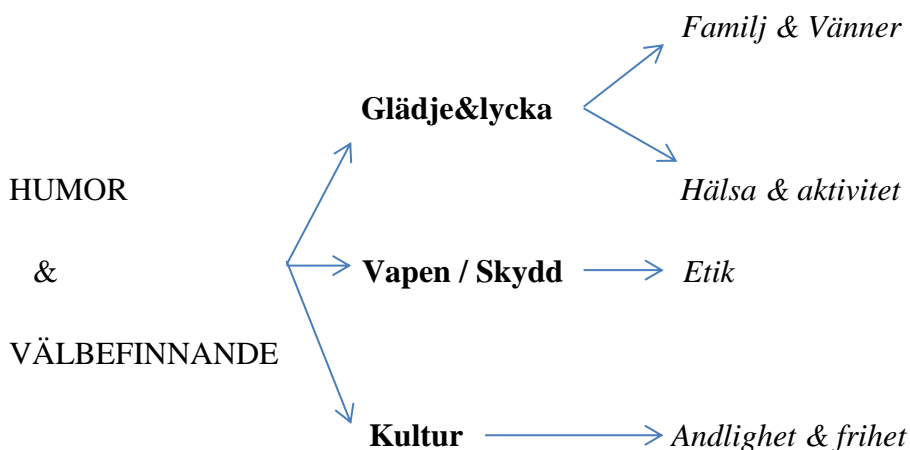
Som sjunde punkt är att tänka på hur texten skall behandlas, till exempel färg, ramar typstorlek och så vidare. I åttonde punkt skrivs det om att skapa en slutlig förlaga. Med detta innebär bland annat att använda samma pappersstorlek, marginaler för att få en fin vikning av broschyren. Punkt nio förklarar vikten med att träna med kopian för att få broschyren att se rätt ut, speciellt om man skall printa dubbel sidigt. Och sista punkten, nummer tio föreslår att göra en pilotkopia av broshyren. (Dimbleby, Burton, 1999, 255)

Arbetet med respondenternas produkt började med att söka bilder som behandlar ämnet. Skribenterna läste igenom resultatet flera gånger för att få det mesta centrala med i produkten samt få det enkelt och tydligt skrivet i broschyren. Boken *Kommunikation är mer än ord* (Dimbleby, Burton, 1999) gav respondenterna en inblick på hur en broschyr ser ut (se bilaga 2).

6. Resultat och tolkning

Med all forskning som respondenterna har hittat skall de i detta kapitel visa resultaten och tolka artiklar med teoretisk bakgrund som skrivits.

Med hjälp av innehållsanalysen blev resultaten till humorn & välbefinnande; **Glädje & Lycka**, **Vapen/Skydd** och **Kultur**. Som underkategorier till dessa fick vi till **Glädje & Lycka**; *Familj & Vänner*, *Hälsa & aktivitet*, **Vapen & Skydd** med *Etik* och **Kulturens** undergrupper var *Andlighet & Frihet*



6.1 Humor & Välbefinnande

Humor är en form av lek som är ärftlig. Genom lek skapar vi grunden till vår humor. Åldern verkar inte ha en stor inverkan på lekfullhet eller på humor, den har ingen åldersgräns. Andra resultat var att det positiva humöret ökar med åldern, vilket kan relateras till den kommande pensioneringen. Artikeln ”Sense of humor among the elderly” beskriver även hur äldre människor med god humor känner sig mindre otrygga och är nöjda med sina sociala grupper. Studien visar att äldre människor har lättare att skratta och

umgås mycket med vänner vilket ger dem högre nivåer av lekfullhet, högre positiva stämningar och högre sinne för humor. Humor hör starkt ihop med njutbart liv. (Proyer, Ruch, Muller, 2009, 22)

Näslund skriver om humor och lekfullhet, samt hur viktiga de är för att människan skall ha en fint och kreativt tänkande. Med lekfullhet och med god humor kan man få förmågan att se saker i nytt ljus. (Näslund, 1999, 46-48)

Katie Eriksson (1987) skriver om välbefinnande och kärleken. Eriksson menar att kärlekstanken är grunden till allt vårdande. Hon understryker hur denna tanke är en hyllning till människan och att förmågan att förmedla kärlek är naturlig och medfödd. (Eriksson, 1987, 38).

Dygden beskrivs av Gustin & Bergblom (2012) som en inneboende kraft som ger människan moral och förmåga, samt utvecklar hennes intellekt. Att förverkliga det goda ger människan en känsla av välbefinnande och glädje. (Gustin & Bergbom, 2012, 215-217)

Humor hjälper människan att främja välbefinnande och hälsa. Den har en avslappnande effekt och fungerar bra mot stress. När man mår bra och har bra humor, stärker humorn den mentala flexibiliteten och den kreativa problemlösningsförmågan. Humor och välbefinnande kan medföra förändringsprocesser och ge oss distans till våra problem. (Angelöw 1994, 60-61)

Välbefinnande betyder även att få vara självständig - att inte behöva kompromissa mellan önskemål och välbefinnande. Självständighet kan även vara att kunna ha en hobby och göra det man tycker om. Vikten av humor och skratt är viktig för välbefinnande av människans kropp. (Elgán, Axelsson, Fridlund, 2009, 732)

6.2 Glädje och lycka

Glädje och lycka är ett grundläggande mänskligt behov och en nödvändig del av livskvaliteten för oss, i enlighet med artikeln ”Positive effect among nursing home resident with Alzheimer`s and dementia”. (Schreiner, Yamamoto, Shiotani, 2005, 129)

Nordenfelt (2010) beskriver hur ordet lycka kan förklaras med att det råder en jämvikt, mellan var en person vill och hur man anser att verkligheten ser ut. Vår allmänna lycka eller avsaknad av lycka i livet beror inte på antalet saker som gör oss lyckliga, utan vad det är som gör oss lyckliga, och vad vi betraktar som viktigt i livet. (Nordenfelt, 2010, 41-48). Artikeln “You Really Do Something Useful with Kids” framhäver flera gånger att lycka och glädje för mödrar att få se sina barn växa upp och få vara friska. Lycka för dessa mödrar var även att få barnbarn och önskan var att dessa skulle få ha hälsan i behåll och må bra. (Forssen, Carlstedt, 2008, 1029)

Artikeln ”Happiness among the elderly in communities” påvisar att flera studier är överens om att lycka också relateras till människans psykologiska välbefinnande och livskvalitet. (Sumngern, Azeredo, Subgranon, Sungvorawongphana, Matos, 2010, 47)

6.2.1. Familj & Vänner

I alla tider har familjen varit en viktig del av våra liv. Utan familj och vänner vore vi ensamma, vilket medför andra hälsoproblem. I artikeln ”Social support network structure in older people”, visar forskning på att äldre människor med psykiska problem, så som ensamhet och depression, har färre vänner, färre släktband och färre upplevelser av stöd än den övriga befolkningen. (Stamnes, 2000, 24). Berg (2007) beskriver ensamhet som frånvaron av sociala kontakter. (Berg, 2007, 157).

Artikeln ”Social support network structure in older people ” påvisar hur socialt stöd, särskilt från familjen, tillsammans med andra typer för intervention har en betydande förebyggande effekt på självmord. Det sociala stödet är ytterst viktigt - människan är beroende av andra för att överleva. (Stamnes, 2000, 24). I de flesta artiklar menade de äldre människorna att familjen var det viktigaste för deras lycka. Gemenskap ökar

människans välbefinnande och innebär för oss social kontakt, dynamisk gemenskap och stöd av känslor, samt positiv orientering. (Learmonth, Taket, Hanna, 2011, 60)

Gustin & Bergbom (2012) påpekar att ordet dygd, kan definieras som att människan handlar väl utgående från dennes yttersta uppgift, det vill säga att vara god och finnas till hands för medmänniskor.(Gustin & Bergbom, 2012, 219)

Att ha familj och vänner innebär också viljan att vara tillhands för sina närmaste och ta hand om dem. Forskning visar även att människor med goda kontakter och ett stort social nätverk mer sällan blir förkylda än människor som är isolerade eller ensamma. (Näslund, 1999, 31-36)

6.2.2 Hälsa & aktivitet

I flera undersökningar kommer det fram att en god hälsa och motion är en viktig del av de äldres välbefinnande, och att motionen gör att de mår bättre och deras välbefinnande är god.

Hälsan är betydande för oss och vi tar för givet att vi har god hälsa, men när vi blir sjuka påminns vi om hur skört livet är och hur viktigt det är med god hälsa. Artiklarna räknade upp olika motionsformer, och framhävde exempelvis dans, som är en effektiv och lätt motionsform, men som ändå håller konditionen i skick och förser äldre med en möjlighet att träffa andra och inte vara isolerade. Aktiviteter såsom dans sätter äldre människor i kontakt med sin sensualitet, en kvalitet som lätt glöms bort i hårt arbetsliv. (Forssén, 2007, 231-232)

Näslund (1999) skriver om hur humorn aktiverar människans kropp och energianvändning. Ett gott skratt ökar, exempelvis, människans energianvändning med 75 %, i jämförelse med vila. När vi skrattar har det samma verkan på muskler som vid fysisk träning: vissa muskler aktiveras när vi skrattar och förser oss med motion utan att vi tänker på det. (Näslund, 1999, 51)

Om vi tillåter oss att skratta åt oss själva påverkar detta på vårt humör, som i sin tur påverkar vår hälsa. Vi kan peka ut oss själva som misslyckade och låta andra skratta åt oss, för det finns fler misslyckade människor i världen än bara vi. Näslund (1999) påminner oss

även om att vi alltid bör komma ihåg skillnaden mellan en humorist och en humorfri person: humoristen är den som skojar om sig själv medan den humorlöse aldrig annat att han varit föremål för någons humor/kvickhet. (Näslund, 1999, 62-63) Angelöw (1994) skriver i boken "Träna mentalt och förbättra ditt liv" om att när vi skrattar så är det som en inre jogging. Endast 20 sekunders gott skratt motsvarar en motion av tre minuters ansträngande rodd. (Angelöw, 1994, 56)

Angelöw (1994) skriver om hur humor kan motverka utbrändhet hos vårdpersonalen. Detta innebär att vi borde skratta mer tillsammans, både med arbetskollegor och patienter. (Angelöw 1994, 58-59)

Aktivering behöver inte betyda motionsform. Man aktiveras också genom att, efter pensioneringen, delta i arbete, träffa forna kollegor och skvallra om tidigare jobb, efter bästa förmåga. Att lösa korsord, läsa böcker och göra pussel är andra sätt att aktivera hjärnan. När vi blir pensionerade har vi även mer tid för olika hobbyn, så som att studera vid universitetet och utveckla sin kunskap. Hobbyn så som dans, tennis, golf är populära bland pensionärer. (Elgán, Axelsson, Fridlund, 2009, 732)

6.3 Vapen/Skydd

När vi blir utsatta för ett skämt kan det ta sig i uttryck som ett skydd eller som ett vapen. Som skydd menas att man skrattar glatt åt skämtet och med vapen menas att vi ger tillbaka ett skämt. Detta förklarar Freud genom att säga att skämt kan vara oskyldiga och avsiktliga. Vad han menar är att vi inte skrattar åt de oskyldiga skämten utan vi viker oss dubbelt och det hjärtliga skrattet är av ett tendentiöst skämt, vilket har för som syfte att uttrycka sexuella eller aggressiva känslor. (Näslund, 1999, 128-129). Många artiklar relateras till humor som ses som en skydd som hjälper individen att till sig sanningen. (Olson, Koch, Backe, Sörensen, 2000, 45)

Även om nyheten god eller dålig, bör man säga sanningen inlindad i vänliga ord, enligt Nightingale. Småprat är enligt Nightingale en viktig del för en patients välmående och tillfrisknande. Småprat kan vara ett litet "hej" eller ett leende som får patienten att känna sig levande och sedd. (Nightingale, 1954, 110)

Näslund (1999) skriver i boken ”Det goda skrattet, en bok om humor och hälsa”, om Freuds syn på humor som en av våra försvarmekanismer, när humorn kan vända obehag till något nöjsamt. När någon angriper oss för vad vi tror på, vår moral, våra åsikter, vårt utseende så vill vi försvara oss. Att slå tillbaka med ord som skall få personen att skratta, och då kan inte angriparen göra något för skrattet får irritationen att rinna av henne/honom. (Näslund, 1999, 39-42)

Att använda humor som ett skydd/vapen beror på situation och kultur. Man säger att kärnan i humor kan sammanfattas som effekten av humor i möjligheter/hinder och funktionen av humor i vapen/skydd. (Olsson, Backe, Sörensen, Koch, 2002, 23)

6.3.1 Etik

Humor är inte en självklarhet. Alla uppfattar den på eget sätt och det finns alltid någon som kan ta illa vid sig. Så kallade kulturella chocker som uppkommer när man uttrycker humor kan förväntas, eftersom olika individer och grupper har erfarenheter och referensramar. Inom hälso-och sjukvård finns det ett behov av att vara allvarlig: humor måste användas med försiktighet och lyhördhet. Humor ska aldrig skada eller vilseleda. Med humor och skämt skall det finnas en stig som för skämtet rätt - etiken skall rymmas med. (Olsson, Backe, Sörensen, Koch, 2001, 49)

Människans absoluta värdighet gör henne värdig och ärad, uppskattad för just den hon är. Människan har en etisk frihet och friheten medför ett ansvar och en tillit till förmågan att välja det goda. Gustin & Bergbom (2010) skriver om vårdaren som bekräftar patientens värdighet, genom att vara närvarande, visa medlindande och respekt. (Gustin & Bergbom, 2012, 221)

Ordet dygd sammanfattar människans etiska ideal och har ett/ är ett betydelsefullt begrepp ur både patient- och vårdperspektiv med tanke på etik och hälsa. (Gustin & Bergbom, 2012, 215-217)

6.4 Kultur

Kulturella aktiviteter, som teater, konserter och litteratur, kan bli viktigare när man åldras, eftersom de förser styrka, komfort och självkänsla, istället för ensamhet. Vissa aktiviteter erbjuder sociala förmåner och ger tillfälle till "egen tid", vilket innebär en viss frihet från partner och familj. (Forssén, 2007, 232-233). Man kan bra säga att humor bidrar till att underlätta människornas vardag genom socialt samspel och byggandet av en vi-känslan. (Angelöw 1994, 60-61)

6.4.1 Andlighet & Frihet

Andlighet ansågs, enligt flera studier, vara kopplat till välbefinnande och glädje. Detta kan avse både religiösa övertygelser om Gud och personliga övertygelser om en evighet, en större makt osv. Andligheten är kopplad till barndomen. Vid ohälsa får individen ofta en fördjupad tro och sinnesfrid förknippades ofta med känslor som lugn och frid. Livets mening utgörs, för många äldre, av en Gudstro, god hälsa och sociala relationer till familj och vänner. (Kalfoss, 2009, 108)

Eriksson (1987) skriver om hur barmhärtighet utgör kärnan i allt vårdarbete. Ordet kärlek sammanfattar Eriksson som det mänskliga hos människan, det vårdande i vården och det religiösa i religionen. Caritas betyder kärlek och kärlekstanken innebär tro och hopp. Mellan människan och Gud finns det olika relationer. Den grundläggande längtan hos människan är, enligt Eriksson, att bli helt älskad och fullt omsluten av kärlek, vilket konkretiseras av människans gudsrelation, oavsett hur den enskilda människan definierar sin gud eller tro. (Eriksson, 1987, 38).

När människan blir äldre blir man mer medveten om sin egen tid och hur man vill utnyttja den. Att få vara fri betyder både att kunna utöva sina egna hobbyer, och disponera sin egen tid som man vill: stiga upp när man vill och äta ute eller göra mat hemma - det är friheten som de äldre vill ha. En deltagare till en studie sa "Even if it is only sitting there, I want to feel the freedom it gives me". (Elgan, m.fl, 2009, 733)

7. Kritisk granskning

I detta kapitel kommer tillförlitligheten i den studien som gjorts att granskas med hjälp av delar ifrån Bengt Starrin & Per-Gunnar Svenssons (1994) bok *kvalitativ metod och vetenskapsteori*. De valda delarna som används är perspektivmedvetenhet, teoritillskott och kunskapsintressen.

Utan föreställningar kan inte en forskare göra ett gott arbete. Det kan handla om doktorsdisputationer, granskning av uppsatser samt avgöranden kring publicering av tidskrifts artiklar. Bedömningar ligger på föreställningar kring vad som är bra och dåligt. En del av högskolelärares verksamhet består av handledning av vetenskapligt arbete. Utan föreställningar av kvalitet kan inte en handledning genomföras, eftersom den då saknar riktning och värde. Kvalitetskriterier används ständigt i både forskning och undervisning. (Starrin & Svenssons, 1994, 163)

7.1 Perspektivmedvetande

Det gömmer sig alltid ett perspektiv bakom varje beskrivning av verkligheten. I tanketraditionen hermeneutik har denna tanke ett teoretiskt stöd. Förståelse i hermeneutiken innebär att delen relateras till en helhet för att ge en betydelse. Det finns alltid en tolkning i ett meningsfullt tänkande, fakta är perspektivberoende. Vid första mötet med det som skall tolkas har vi en föreställning om vad det betyder, detta kallas för en förförståelse. Det är förförståelsen som sedan ständigt förändras i tolkningsprocessen. Genom att explicitgöra förförståelsen gör man utgångspunkten för tolkningen tydligare. Vilket bygger på att forskning ska vara tillgängligt för kritisk granskning. (Starrin & Svenssons, 1994, 165)

Detta innebär att man bör avgränsa sig till det som är rimligt relevant. Det kan också handla om att redovisa forskningsläget: de olika tolkningar som tidigare formulerats, eftersom dessa utgör utgångspunkten för det som skall tolkas. En annan variant vid tolkning av förförståelse är att man valt en tolkningsteori, t.ex. psykoanalytisk eller marxistisk, och deklarerar detta val öppet. Läsaren får själv bedöma tolkningens ställning - den präglas av läsarens synvinkel. En tredje möjlighet är att man redovisar sin förförståelse

genom att förklara egna erfarenheter som varit betydelsefulla och som utmynnat i forskarens förförståelse av det som skall tolkas. (Starrin & Svenssons, 1994, 166)

Innan arbetets början visste respondenterna inte mycket om hur viktig humor är inom vården av äldre. Arbetet har hjälpt respondenterna få mer förståelse av humorn och även betydelsen av välbefinnande hos de äldre. Uppfattningen av ovannämnda ämnen, har respondenterna fått, med hjälp av olika litteraturer om välbefinnande, glädje och humor. Även olika vetenskapliga forskningar har gett ett större perspektiv och en god förståelse. Största delen av våra åldringar som bor på ålderdomshem känner någon form av ensamhet, depression, via arbete, har respondenterna förstått hur viktigt den psykiska hälsan är för ett meningsfullt liv, på äldre dagar.

7.2 Teoritillskott

Det kollektiva byggandet av teori är centralt i forskning. Det innebär hur väl man kunnat relatera sig till tidigare teori och hur resultaten kan ändra teorin. Det krävs en tolkning av data som lyfter fram det som är centralt. Det kan vara upplevelser och föreställningar av något i fenomenologi eller fenomenografi. Det kan handla om kulturella regler eller materiella förhållanden. Men det kan även handla om tolkningar där man använder en viss tolkningsteori för att skapa nya betydelser hos verkligheten och texten. Forskning handlar om att producera kunskapsstillskott. (Starrin & Svenssons, 1994, 175)

Det första steget i processen är att välja frågeställningar som innehåller en potential att bygga på aktuell kunskap. Problemställningen kan bedömas utifrån vilka möjligheter till teoriutveckling den innehåller. Verkligt teoritillskott kan ske på olika sätt. Barney Glasers och Anselm Strauss *Substantive Theory* utgår ifrån att man bör generera teorier utifrån empirisk data utan att utgå från formella teorier. Med hjälp av detta får vi en variant av teoribyggande: att man utvecklar en teoriliknande kunskap inom en specifik verksamhet. Man arbetar utifrån empirisk data och söker allmänna drag i denna. (Starrin & Svenssons, 1994, 176)

Den andra typen av teoritillskott är att man bygger vidare på tidigare substantiva teorier och utvecklar dessa vidare. Då blir det en kumulativ utveckling av teorier om en viss verksamhet eller frågeställning. (Starrin & Svenssons, 1994, 176)

Den tredje typen är att teoritillskotten är den empiriska studien som korrigerar tidigare teorier genom att visa att det är fel i någon synpunkt. Teoriutvecklingen blir en fråga om att utveckla beskrivningen. Det kan ske genom att man fördjupar sig i tidigare beskrivningar eller att man syntetiserar tidigare beskrivningar till mera generella beskrivningar. (Starrin & Svenssons, 1994, 176)

Teoritillskott kan te sig på många olika sätt. Olika ansatser har olika syn på teori och teoritillskott. Bedömningen sker utifrån traditionens egna permissor. Allt bedöms utifrån sin art. Det handlar om att ha ett teoretiskt inslag i studien. Därefter bör relationen till tidigare relevant teori bedömas - hur man lyckats bidra med ett tillskott av denna. En viktig utgångspunkt är att man relaterar sig till andra relevanta arbeten. (Starrin & Svenssons, 1994, 176)

Respondenterna valde frågeställningarna och syftet till detta arbete på grund av att det inte finns mycket forskning om äldre och humor. Frågeställningarna valdes även för att respondenterna ville veta mer om ”nyckeln” till ett lyckligare och mer harmoniskt liv. För att nå dessa frågeställningar och syften började skribenterna samla ihop litteratur för att först få en inblick i ämnet och att sedan gå vidare med ämnet och få ihop teorier som kunde bygga upp frågeställningarna. Respondenterna förstod att forskning om själva ämnet var svårt att finna, så de fick forska runt ämnet för att få bredare kunskap. Mest fokuserade skribenterna på äldres välbefinnande och upplevelser av lycka.

7.3 Kunskapsintressen

Konsistens är ett kriterium som ligger mitt i hjärtat av vad som menas med hermeneutik. En tolkning byggs upp av spelet mellan del och helhet. Med hjälp av delarna byggs det ihop en innebörd av helhet. På samma gång som innebörden i varje del beror på själva helhetens innebörd. (Starrin & Svenssons, 1994, 183)

Den hermeneutiska cirkeln användas inte bara som ett sätt att förstå tolkning. Utan den utgör också en mall för hur en tolkning bör vara. Resonemanget kan jämföras av liknelsen med ett pussel. Varje bit i pussel måste stämma för att den riktiga bilden av hela pusslen ska framträda. Om ett faktum motsäger tolkningen blir tolkningen orimlig. (Starrin & Svenssons, 1994, 184)

Konsistenskriteriet finns i alla former av kvalitativ analys. Konsistenskriterier kan synas oproblematiskt. Tillämpar man på andra företeelser befinner man att kriteriet innehåller ett perspektiv på världen. Den kan ifrågasättas, nämligen att delar alltid ingår i helheter. Det är helhetstanken som leder till att det finns en spänning till kravet på empirisk förankring. Vi tänker oss en situation där önskan om att inordna en mängd olika omständigheter i samma helhet leder till att man bortser då vissa omständigheter för att de inte passar in i helheten. Tolkning innehåller detta problem. Medvetenhet om tolkningars ofullkomlighet samt ett gott omdöme krävs när man bedömer teori. (Starrin & Svenssons, 1994, 184)

I och med detta arbete pysslade respondenterna ihop flera artiklar för att bygga ihop en stark teori om ämnet. För att få en bra helhetsbild av projektet behövdes mycket tankeverksamhet, för exempelvis i början fokuserade skribenterna mest i att hitta teorier om själva humorn, som visade sig inte vara lätt. Med större inblick i ämnet så förstod skribenterna att forska omkring ämnet och inte endast om humor.

8. Diskussion

Slutarbetet som vi har jobbat med har varit en lärorik resa och vi har fått en större förståelse om äldres glädje och välbefinnande. Arbetet har ökat vår kännedom om vikten av humor och dess påverkan på välbefinnande speciellt för äldre.

Vi som sjukskötare i vårt blivande roll kan använda humorn som arbetsredskap på rätt sätt. Det finns både bra och dålig humor, och det kommer fram genom att vi kan skratta tillsammans med patienten och inte åt patienten. Vi anser även vikten med att inse när patienten tar humorn som ett skydd eller använder det som vapen.

Vi tyckte att Katie Eriksson beskriver bra om välbefinnande. Hon menade att välbefinnande utgår från människans livsvärld och uttrycker en känsla. Vi håller med om vad Eriksson skriver om välbefinnande att det att med göra med personens inre upplevelser och är unikt och personligt.

Artikeln ”Fun and games in the open air” gav oss mer tankar om hur man kan lätt utveckla äldreomsorgen och dess intresse för äldres välbefinnande. Artikeln beskrev hur de i ett äldre

boende gick ut på gården med boenden, satt upp fina stolar och bord, pysslade om dem i naturen. De spelade kortspel och de äldre som kunde röra sig spelade spel på gården. De hämtade till boendet ute djur så som kaniner, fåglar som de äldre fick njuta av och skratta åt.

Med detta arbete har vi fått mer färdigheter om hur viktig humorn är, när man jobbar med äldre och även med alla åldersgrupper. Vården kan bli lättare för patienten om vi försöker göra den gladare, och få patienten att må bra, även om de vore mycket sjuka.

Vi anser även att den psykiska hälsan är en hörnsten till allt, mår man bra i sinnet kan man må bra i kroppen.

Hur kunde man forska vidare om ämnet, kunde vara att göra en enkät, olika frågeformulär som berör äldres psykiska välbefinnande och den äldres syn på deras lycka/humor.

Kriterier för att vara med i forskningen skulle vara att vara hemmaboende äldre och de som bor på åldringshem/pensionärsboende. Tyngpunkten i forskningen skulle även vara att den äldre som deltar i forskningen inte skall lida av någon form av t.ex demens för att svaren skall vara så pålitliga som möjligt. Denna enkät skulle skickas ut till 1500 äldre i Finland.

Vi tycker att ämnet är viktigt att forska vidare om på grund av att stor del av våra åldringar, som bor på åldringshem, mår inte bra. Vi lever dessutom i ett samhälle där befolkningen åldras och vi kommer att ha mer åldringar om några år, och att erbjuda bra vård kan vara sämre pga. resurser. Mer forskning inom ämnet är mycket viktigt för att våra åldringar skall få må så bra som möjligt och självmordsstatistiken minskar. Genom dessa forskningar kunde vi tillämpa i vården mer färdigheter att öka äldres välmående.

Vi skrev i samarbete med Aktivointi TV, som produkt, en broschyr av resultatet från examensarbetet. Broschyren är inriktad mest för personalen inom äldre vården. För att få bästa möjliga nytta av broschyren rekommenderar vi att läsa den tillsammans med den äldre och diskutera med dem om frågorna som finns i broschyren. Tanken med broschyren är att vägleda personalen att hjälpa den äldre genom att kartlägga saker som är viktiga och ger glädje för att behålla sin glädje vid liv.

Källor

- Angelöw, B. (1994) Träna mentalt och förbättra ditt liv. Falun: Natur och kultur.
- Berg, S. (2007). Åldrandet individ, familj, samhälle. (1.1 uppl) Malmö: Liber
- Bishop, A. J., Martin, P., Poon, L. (2005). Happiness and congruence in older adulthood: a structural model of life satisfaction. *Aging & Mental Health*, 10, (5), 445-453
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB
- Dimbleby, R., Burton, G. (1999). *Kommunikation är mer än ord*. Lund: Studentlitteratur
- Eriksson, K. (1987a). *Vårdandets idé*. (1. uppl). Stockholm: Almqvist och Wiksell.
- Elgán, C., Axelsson, Å., Fridlund, B. (2009). Being in charge of life: perceptions of lifestyle among women of retirement age. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 23, 730-735
- Eriksson, K. (1987b) *Pausen*. (1. uppl). Stockholm: Almqvist och Wiksell.
- Eriksson, K. (1993). *Hälsans idé*. (2. uppl). Göteborg: Almqvist och Wiksell.
- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2013). Att göra systematiska litteraturstudier. Stockholm: Natur & Kultur
- Forssén, A., Carlstedt, G. (2008). "You really do something useful with kids" Mothering and Experienced Health and Illness in a group of Swedish women. *Health Care for Women International*, 29, 1019-1039
- Forssén, A. (2007). Humour, beauty, and culture as personal health resources: Experiences of elderly Swedish women. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35, 228-234
- Golden, J., Conroy, R., Lawlor, B. (2009). Social support network structure in older people: Underlying dimensions and association with psychological and physical health. *Psychology, Health & Medicine*, 14, (3), 280-290
- Gustin, L. W. & Bergbom, I. (2012). *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*. Poland: Studentlitteratur AB

Henricson, M. (2012). *Vetenskaplig teori och metod Från idé till examination inom omvårdnad*. Poland: Studentlitteratur AB

Kalfoss, M., (2010). Quality of Life Among Norwegian Older Adults. *Gerontological Nursing*, 3, (2), 100-111

Kirkevold M. (1996). Oversiktsartikler – ett middel for å fremme integrasjon av sykeplejeforskning. Ingår i Bjerkreim T., Mathisen J. & Nord R. (Red.) *Visjon, viten og virke*. Oslo; Universitetsforlaget.

Kirkevold M. (1997). Integrative nursing research – an important strategy to further the development of nursing science and nursing practice. *Journal of Advanced Nursing*, (25), 977-984

Kivelä, S-L. (2011). *Ur depression i balans*. (1. uppl). Finland: Kirjapaja

Learmonth, E., Taket, A., Hanna, L. (2011). Ways in which ‘community’ benefits frail older women’s well-being: ‘we are much happier when we feel we belong’. *Australasian Journal on Ageing*, 31, (1), 60-63

Nightingale, F. (1954). *Anteckningar om sjukvård*. Stockholm: Emil Kihlströms Tryckeri AB

Marziali, E., McDonald, L., Donahue, P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging & Mental Health*, 12, (6), 713-718

Nordenfelt, L. (2010). *Värdighet i vården av äldre personer*. Hungary: Studentlitteratur AB

Näslund., G, K.(1999). *Det goda skrattet En bok om humor och hälsa*. Finland: WSOY.

Olsson, H., Backe, H., Sörensen S., Koch, M. (2000). Nursing and humour – an exploratory study in Sweden, *Vård i Norden*, 55, (20), 42-45

Olsson, H., Backe, H., Sörensen, S., Koch, M. (2001). Humour : A matter of culture – Qualitative study of non-Nordic nurses in Sweden. *Vård I Norden*, 59, (21), 49-53

Olsson, H., Backe, H., Sörensen, S., Kock, M. (2002), The essence of humour and its effects and functions: a qualitative study. *Journal of Nursing Management*, 10, 21-26

Petzäll, K., Olsson, H. (2007). Subjective well-being in old age A Swedish interventional study. *Vård I Norden*, 86, (27), 9-13

Ruch, W., Proyer, R. T., Weber, M. (2009). Humor as a character strength among the elderly. *Zeitschrift fur Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 13-18

Schreiner, A., Yamamoto, E., Shiotani, H. (2005). Positive affect among nursing home residents with Alzheimer's dementia: The effect of recreational activity. *Aging & Mental Health*, 9, (2), 129-134

Stamnes, J. (2000). Social support, social network and health Presentation of findings, and integration of accumulated knowledge in the the clinical field. *Vård i Norden*, 58, (20), 23-27

Starrin, B. & Svensson P-G. (2007). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratu

Sumngern, C., Azeredo, Z., Subgranon, R., Sungvorawongphana, N., Matos, E. (2010). Happiness among the elderly in communities: A study in senior clubs of Chonburi Province, Thailand. *Japan Journal of Nursing Science*, 7, 47-54

Takeda, M., Hashimoto, R., Kudo, T., Okochi M., Tagami, S., Morihara, T., Sadick, G., Tanaka, T. (2010). Laughter and humor as complementary and alternative medicines for dementia patients. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 10 (28), 1-7

Thyrvin, H. (2013). Att skratta är bra för hälsan. *Skrattyoga.se*
<http://skrattyoga.se/skrattyoga/> (Hämtat: 18.4.2013)

Tornstam, L. (2010), *Åldrandets socialpsykologi*. Finland: Bookwell

Tse, M., Leung, R., Ho, S. (2011). Pain and psychological well-being of older persons living in nursing homes: an exploratory study in planning patient-centred intervention. *Journal of Advanced Nursing*, 68, (2), 312-321

Wiklund, L. (2003). *Vårdvetenskap i klinisk praxis*. (Första utgåvan, andra tryckningen). Stockholm: Natur och kultur.

FÖRFATTARE & ÅRTAL	TITEL	SYFTE	METOD	RESULTAT
W. Ruch, R.T. Proyer, M. Weber 2009	Humor as a character strength among the elderly	Positiv psykologiska studier i vad som är bäst i människor. I klassificering av styrkor och dygder, tilldelar forskarna humor på grund av transcendens. Hittills finns det ingen särskild studie som behandlar åldersrelaterade förändringar i humor (som en karaktärs - styrka) över en livslängd och dess relation till välbefinnande hos äldre.	Enkät som skickats ut slumpmässigt ut. 42,964 många svar av tyskpratande. Skalor som användes: Tillfredsställelse med livet Skala, riktlinjer för Happiness Scale.	Enligt forskningen minskade poängen för humor tills 50 år. Män mellan 51 och 62 år hade högre poäng, för kvinnor äldre än 70 hade högre poäng. Humor var positivt beroende med livstillfredsställelse, samt med en angenäm och ett engagerat liv, men var lägst med ett meningsfullt liv. De äldsta deltagarna hade lägst (men ändå meningsfullt) korrelationskoefficienter (med undantag för ett meningsfullt liv).
Masatoshi Takeda, Ryota Hashimoto, Takashi Kudo, Masayasu Okochi, Shinji Tagami, Takashi Morihara, Golam Sadick and Toshihisa Tanaka. 2010	Laughter and humor as complementary and alternative medicines for dementia patients	En forskningen, om flera farmakologiska terapier för behandling av dementa patienter. Tillägg och alternativ medicin, är en viktig aspekt i behandlingen av demenspatienter, att förbättra deras livskvalitet under hela långa sjukdomsförlopet. Med	Debatterad artikel	Demenssjuka bör vårdas med hänsyn deras individuella kapacitet. Skratt och leende bevaras hos dementa, trots att skratt och leende som kommunikationsmedel går förlorad under de tidiga stadierna av sjukdomen. Skratt och leende förknippas med trevliga känslor, skratt framkallas genom frisättning av spänningen, kan

		dementa patienter är tillämligheten av skratt och humor en terapiform att diskuteras.		användas vid behandling av dementa patienter. Användningen av humor, kan vara ett bra och effektivt tillägg och alternativa vid ingripande behandling av dementa patienter.
Chommanard Sumngern, Zaida Azeredo, Rarchaneeporn Subgranon, Narirat Sungvorawong phana Eduarda Matos 2010	Happiness among the elderly in communities: A study in senior clubs of Chonburi Province, Thailand	Studera nivåerna av lycka, uppfattning hos äldre i olika regioner, och bestämma orsaker som påverkar det.	306 deltagarna valdes slumpmässigt från tre klubbar som leds av kommunerna. Klubbarna är platser där lokala äldre människor kan träffa vänner och underhålla sig socialt. Verksamheten ordnar gratis vårdgivning.	Nästan hälften av deltagarna uppgav att egen lycka var dålig, medan endast 12,4 % uppfattade som bra. Det fanns stor skillnader av lycka mellan områden. Andelen människor som känner att deras lycka är bra, är högre i landsbygds- och stadsregioner än i förortsområde. Det finns skillnader i lycka bland människor med olika utbildnings-nivåer. Den lägre poäng var från folk med 0-4 års skolgång, Majoriteten av de personer med högre utbildningsnivåer uppfattade deras lycka som rättvis. Det finns också en signifikant skillnad mellan lycka och kön.
John H, Stamnes,	Social support,	Syftet med denna studie är	Studien är gjord av resultaten, och	Bra socialt stöd och en funktionell

2000	social network and health Presentation of findings, and integration of accumulated knowledge in the clinical field	att undersöka påverkan av socialt stöd och sociala nätverk för hälsan	integration av ackumulerade kunskaper inom det kliniska området För att öka förståelsen i studien, fokuserade forskarna på Richard Lazarus stress coping teori	sociala nätverk är viktiga faktorer för att förebygga och förståelse av sjukdom, och i rehabiliteringsprocessen.
Mary Kalfoss 2010	Quality of Life Among Norwegian Older Adults	Grundläggande för sjuksköterskeyrket är att förstå vilka frågor som är viktiga för livskvalitet för äldre vuxna. Syftet med denna studie var att undersöka frågor av betydelse för äldre vuxna och att jämföra rön med Lawton teoretiska begrepps- bildning.	Fem fokusgrupper med friska och sjukhus vuxna och vårdpersonal. Många värdefulla aspekter av människans existens hittades att påverka QoL, och resultaten ger empiriskt stöd för många av de teman som förekommer i Lawtons fyra sektorer.	Resultaten visar på behovet av flerdimensionella bedömningar av livskvalitet bland äldre relaterade vuxna till hälsa, psykologiskt, personlig kompetens, sociala, miljömässiga och andliga indikatorer.
Mimi Tse, Rincy Leung, Suki Ho 2011	Pain and psychological well-being of older persons living in nursing homes: an exploratory study in patient-centred	Denna artikel är en rapport om en studie för att undersöka smärtsituationen, användningen av orala analgetika och icke-farmakologiska strategier och psykologiska välbefinnande	Kvantitativ tvärsnittsstudie, äldre vuxna från sex vårdhem inbjöds att delta i studien under 2007-2009, med en svarsfrekvens på 100%. Smärta mättes med hjälp av Geriatric Pain Assessment, lycka med engelska	302 äldre patienter anslöt sig till studien. Majoriteten av dem hade upplevt smärta under de senaste 3 månaderna. Smärta platser var främst knäet, rygg, axlar och muskuloskeletala områden. Endast 50% av dem tog

	intervention	för äldre patienter som bor på vårdhem, sambanden mellan smärta och psykologiska välbefinnande också utforskas.	Lycka Skala, livstillfredsställelse använder Index livstillfredsställelse - A Form, ensamhet med den reviderade UCLA Ensamhet Skala och depression mättes med Geriatric Depression Scale.	orala analgetika, och 70% använde icke-farmakologisk åtgärder för smärtlindring. Smärtgruppen rapporterade mer viktigare ensamhet och depression, jämfört med sina icke-smärta motsvarigheter.
Carina Elgán, Åsa Axelsson, Bengt Fridlund 2009	Being in charge of life: perceptions of lifestyle among women of retirement age	Syftet med denna studie var att beskriva uppfattningar av livsstil bland kvinnor i pensionsåldern. Bakgrund till studien: Kvinnor går igenom många övergångar under sina liv, vilket påverkar deras livsstil och eventuellt deras syn på livet. Familjeförhållanden, såsom moderskap och civilstånd förändras över tiden och klimakteriet har också sannolikt påverkat deras syn på livet.	Empirisk studie. Data samlades in genom intervjuer med 20 kvinnor, i åldrarna 61-70 år, utvalda genom strategisk sampling. Intervjuerna analyserades med en fenomenografisk tillväga-gångssätt.	Tre aspekter: att vara frisk genom livet, leva livet på sitt eget sätt, och vara delaktig i vardagen. Kvinnorna beskrev livsstil som medel för att vara frisk, har en aktiv roll i samhället, vara nöjd med vad man har. Att vara ansvarig och göra egna val i livet utifrån sina egna värderingar. Att vara självständig och fattat beslut om deras liv. Livsstilen var en tillgång som hjälpte dem att klara vardagen och för att göra varje dag speciell. Lifestyle är ett verktyg som kräver självständighet, rätten till självbestämmande över vardagen och anpassning till begränsningar i syfte att säkerställa

				den psykologiska välbefinnande för kvinnor i pensionsåldern.
Henny Olsson, Harriet Backe, Stefan Sörensen, Marianne Koch 2001	Humour : A matter of culture	Syftet med denna studie är att ge en beskrivning av icke-nordiska sjuksköterskor` bild av humor i allmänhet som en inslag i hälso- och sjukvård.	Qualitative study of non- Nordic nurses in Sweden Studien är beskrivande och är baserat på informationsgivni ng gjord av personer vars etniska ursprung var icke- nordiska. Alla deltagare hade nått sin omvårdnad kvalifikationer och utbildning i deras ursprungsländer. Sjuksköterskorna ombads att skriva en berättelse till frågan ”Vad betyder humor för dig?”	Humor bör användas med försiktighet och lyhördhet. Respekt för andra är en central aspect i studien och behovet att öva empati är understruken.
Kerstin Petzäll, Henny Olsson 2007	Subjective well-being in old age	Syfte att undersöka hur kommunikation inklusive humor, påverkar på ett subjektivt välbefinnande för pensionärer och hur humor-	Denna interventionsstudi e bestod av två grupper, grupp I-och grupp II. Pensionärer i grupp rekryterades från en skyddat boende för äldre människor i en	Resultaten visar att pensionärer som bor i skyddat boende hade en lägre subjektiva välbefinnande jämfört med patienter som lever i sina egna

		<p>processen bidrar till en förståelse av humor.</p>	<p>stad med 50.000 invånare som ligger i centrala Sverige. Deltagarna i grupp II var pensionärer som bor i sina egna hem i en stad av 100.000 invånare, också beläget i mellersta Sverige.</p> <p>Frågeställningar:</p> <p>1. Kan humor påverka människors subjektivt välbefinnande i sin dagliga liv?</p> <p>2. Finns det några skillnader i subjektivt välbefinnande av äldre människor som lever i olika typer av boende?</p>	<p>hem. Humorns ingripande hade en betydande positiv effekt på deltagarna i grupp I, medan ingen uppenbar effekt observerades i grupp II. Intresset i och förståelse för humor har ökat, och humor cirklar/grupper startades av båda grupperna.</p>
<p>Henny Olsson, Marianne Koch, Harriet Backe, Stefan Sörensen 2000</p>	<p>Nursing and humour</p>	<p>Syftet med denna studie är att beskriva upplevelser av humor i sjukvård och omvårdnad, samt att hitta en möjlig koppling mellan humor och variabler i</p>	<p>Studien är en undersökning som bygger på en enkätundersökning.</p> <p>Frågorna var utformade för att ge svar som hänför sig till ämnen »bakgrund, deras idéer av humor i allmänhet och särskilt inom hälso-och sjukvården och</p>	<p>Frågan "Vad ser du som humor?" gav svar som kan delas in i följande sex kategorier; skämt, skratt, makaber humor, komedi, vits och oväntad situation. Majoritet, även om något lägre i patientgruppen,</p>

		<p>omvårdnad.</p>	<p>sjukvård, samt möjligheter och begränsningar använda humor. Enkäten bestod av ett antal frågor som rör bakgrund och elva strukturerade frågor varav fyra var utformade för att ge svar enligt en Visual Analogue Scale (VAS). Samma frågor ställdes till tre grupper - patienter, personal och extern grupp.</p>	<p>kände att humor skulle kunna användas i hälso-och sjukvård och omvårdnad. Patienterna ombads också en följdfråga: ”Används humor inom hälso- socialtjänsten?” Endast 4% av de män och 15% av kvinnorna tyckte så. En majoritet trodde att deras egen humor var bättre än andras. Humor är en positiva erfarenheter, och kan används som skydd.</p>
<p>A. J. Bishop, P. Martin & L. Poon 2005</p>	<p>Happiness and congruence in older adulthood: a structural model of life satisfaction</p>	<p>Syftet med denna studie var att bestämma hur hälsoförsämring, socioekonomisk status och socialt stöd förhåller sig till livet tillfredsställelse senare i livet.</p>	<p>Med hjälp av data från 320 äldre vuxna, konstruerades en strukturell modell av livstillfredsställelse. LISREL analys utfördes för att testa en två-faktor modell som inbegrep lycka och samstämdheten och för att bestämma förhållandet mellan hälsoförsämring, socioekonomisk status (SES), och</p>	<p>Data visade sig ge en tillfredsställelse anpassning av modellen. Socialt stöd och SES befanns ha direkta effekter på hälsan försämring. Undersökningen stöder ett samband mellan sociala resurser och subjektiva välbefinnandet senare i livet. I synnerhet sambandet mellan sociala resurser</p>

			socialt stöd till lycka och samstämdheten, två mått på Life Satisfaction Index-A (LSI-A).	och livstillfredsställelse förmedlades genom hälsoförsämring. Dessa rön ger förståelse i förhållande till hur hälso-och sociala resurser påverkar tidigare och nuvarande bedömningar av subjektivt välbefinnande hos äldre.
Annika S. K. Forssén 2007	Humour, beauty, and culture as personal health resources	Detta dokument undersöker hur en grupp äldre kvinnor använde humor, skönhet och kulturella aktiviteter för att upprätthålla fysisk och psykiskt välbefinnande	Kvalitativ studie om kvinnors arbete och hälsa i ett livsloppsperspektiv. Intervjuer med 20 strategiskt utvalda svenska kvinnor, 63 år och 83 år, var bandinspelade och analyseras enligt en fenomenologisk ansats.	Forskarna förstod via intervjun att kvinnorna hade klara idéer om vad som fick dem känna sig bra och leva sunt – även som riktigt sjuka. Skapa och njuta av humor, skönhet och kultur utgjorde en del av dessa strategier. Skämt med arbetskamrater gjorde hårt, låg status jobb enklare att uthärda, hjälpte dem utstå smärta, och gav balans under svårigheter i äktenskap. Bygga ett trevligt /bekvämt hem gav dem glädje och lite lyx i liv med nödvändigheter. Göra bruksföremål mer vacker ansågs värdefullt, det gav glädje för dem. Vinster från kulturella aktiviteter var

				sociala, estetiska, existentiella - det senare genom en känsla av själv-erkännande och bli hörda.
Elsa Marziali, Lynn McDonald, Peter Donahue 2008	The role of coping humor in the physical and mental health of older adults	Denna studie undersökte anslutningarna mellan coping humor, andra personliga/sociala faktorer och hälsostatus för äldre vuxna i gemenskap-boning	Frågeformulär med 73 pensionärsboende med äldre vuxna. Med var åtgärder för coping humor, andlighet, aktivitet, socialt stöd och fysisk och psykisk hälsa.	Betydelsen av socialt stöd, egen-effektivitet och andlighet i att bestämma livskvalitet för äldre vuxna stöds i litteraturen. Coping humor som en mekanism för att hantera den oundvikliga påfrestningen hälsan får av åldrandet har fått mindre uppmärksamhet. Denna studie visar att coping humor och själv-effektivitet är viktiga faktorer för att förklara hälsostatus hos äldre vuxna. Korrelationer mellan coping humor, själv-effektivitet och social stöd tyder på att humor kan spela en viktig roll för att stärka själv-effektiva metoder för hantering av hälsofrågor.
A. S. Schreiner, E. Yamamoto, H. Shiotani 2005	Positive affect among nursing home residents	Upplevelsen av positiva känslor är en integrerad del av livskvaliteten. Forskning tyder	Den aktuella studien användes tidigare i publicerade strukturerad-observation	Resultaten visar att avkopplings tid har betydligt mer positivare effekt än vanlig tid och att så gott som alla

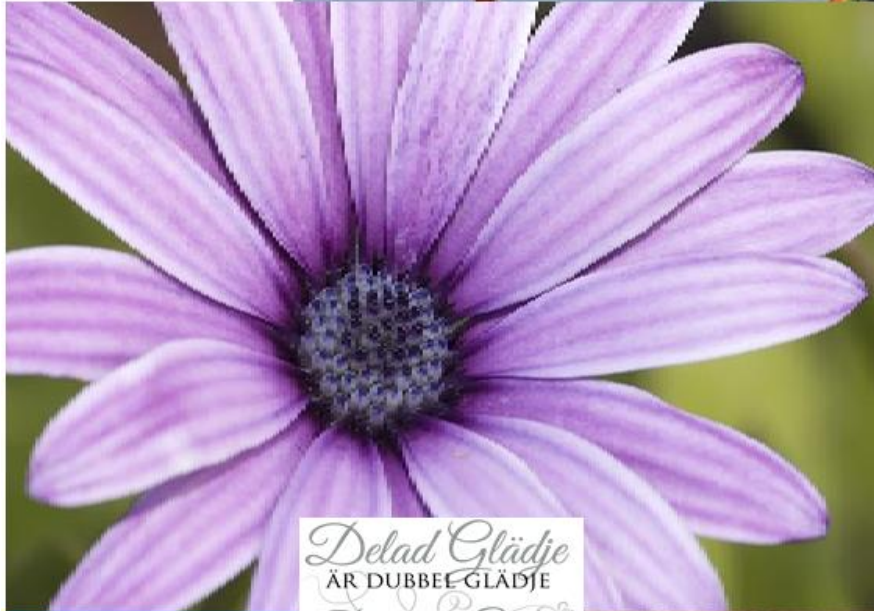
	with Alzheimer's dementia: The effect of recreational activity	på att kognitiva brister hos personer med demens kan hämma deras förmåga att skapa njutbara stunder och således minskar deras positiva inverkan.	instrument, för att mäta effekt och beteende bland 35 demens boende på två omvårdnad hem i Japan under normal tid och under vilo tid.	invånare gynnats avkoppling.
Annika S. K. Forssén, Gunilla Carlstedt 2008	“You Really Do Something Useful with Kids”: Mothering and Experience d Health and Illness in a Group of Elderly Swedish Women	Syfte med forskningen att utforska kvinnors betalt och obetalt arbete, och tillhörande hälsa och ohälsa, över en livstid. Artikeln analyserar några av de intervjuade tankar om vårdandet av sina egna barn. Frågeställningar: Vad innebär kvinnornas uppfostran av barnen ? Vad ansåg de vara som viktiga förutsättningar för detta arbete? Hur påverkade detta arbete deras upplevelser av hälsa och sjukdom- under barnens uppfostran samt när barnen blev äldre?	Kvalitativ studie. Tjugo äldre (63-83 år) svenska kvinnor intervjuades.	Känslor av framgång eller misslyckande i att uppfostra sina barn påverkar kvinnors upplevelse av hälsa/ohälsa under hela deras liv. Hälsa som de äldre kvinnorna upplevde berodde på hälsa och lycka hos sina barn.

<p>Jeannette Golden, Ronald M. Conroy, Brian A. Lawlor 2009</p>	<p>Social support network structure in older people: Underlying dimensions and association with psychological and physical health</p>	<p>Sociala nätverk har förknippats med ett brett utbud av hälsoresultat för äldre människor.</p>	<p>Intervjuade 1334 äldre människor. Två sociala stödnätverk domäner: familj (avstånd/kontakt med släktingar) och socialt engagemang. Socialt engagemang förknippades med en lägre ålder och kön, förekomsten av depression, generaliserat ångestsyndrom, kognitiv försämring och fysiska funktionshinder. Den sociala engagemang domänen förknippades med bättre livskvalitet, självskattad lycka och ett liv som är värt leva.</p>	<p>Resultaten föreslår selektiv relationer och socialt engagemang är de "aktiva ingredienser" i sociala nätverk som främjar hälsan senare i livet.</p>
<p>Henny Olsson, Harriet Backe, Stefan Sörensen, Marianne Kock 2002</p>	<p>The essence of humour and its effects and functions</p>	<p>Syftet med denna studie var att beskriva vilka kategorier kan inkluderas i uttrycket `humor` och beskriva effekter och funktioner som humor har på människor</p>	<p>Kvalitativ studie. Data baserades på 20 intervjuer, varav nio gjordes med kvinnor och 11 med män varav ingen hade någon formell koppling till hälsovård eller omvårdnad. Svaren var märkt som: skratt, lycka, oförutsedda situationer, verkliga humor/konstform</p>	<p>Slutsatser i humor kan kategoriseras som möjligheter/hinder och vapen/skydd. Humor har effekter och funktioner för enskilda individer. Empati är en förutsättning för användning av humor i kontext av sjukvård och omvårdnad.</p>

			skämtordlekar/vitsar, situationskomedi och politisk satir. Huvudfrågan: Vad betyder humor för dig?	
Emily Learmonth, Ann Taket and Lisa Hanna 2011	Ways in which 'community' benefits frail older women's well-being: 'we are much happier when we feel we belong'	Syfte till forskningen var att undersöka svaga äldre kvinnor som har levt med erfarenheter från "gemenskap" och vilka aspekter av 'gemenskapen' de uppfattar som gynnar deras välbefinnande.	Denna kvalitativa projekt använde en blandad metodologiska angreppssätt som integrerade delar av beskrivande fenomenologi och grundad teori. Äldre kvinnor deltog i djupintervjuer.	Denna forskning har fått en rik och detaljerad redogörelse av de aspekter som "gemenskap" identifierats av deltagarna vilket ökar deras välbefinnande. Dessa inkluderade: social kontakt, gemenskap dynamik, känslor av stöd och positiv orientering.

Skrattet förlänger livet

- Broschyr gjord för
vårdpersonalen



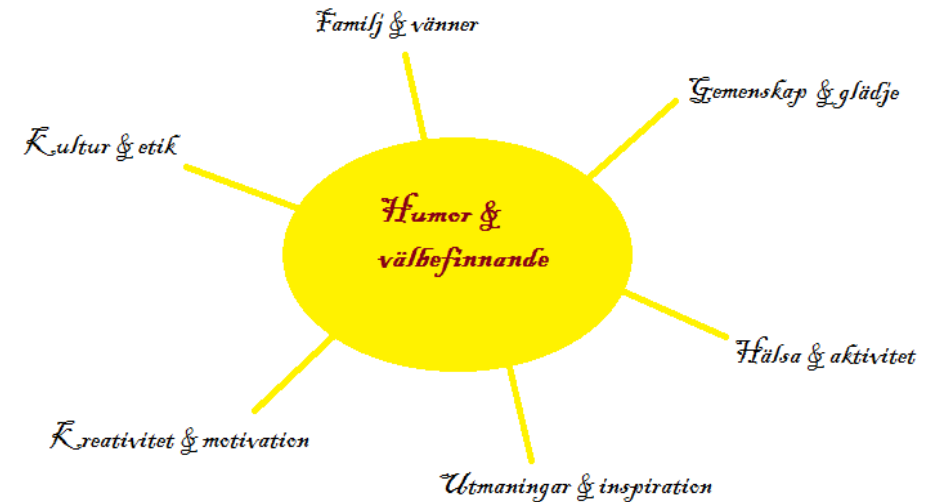
*Delad Glädje
ÄR DUBBEL GLÄDJE
Delad Sorg
ÄR HALV SORG*



Vad är humor ? (Bilaga 2, 4sidor)

- Humor är en form av lek och leken är ärftlig. Genom lek skapar vi grunden till vår humor
- Glädje och lycka är ett grundläggande mänskligt behov och en nödvändig del av livskvaliteten
- Humor och gemenskap ökar människans välbefinnande och gemenskapen är för oss social kontakt, dynamisk gemenskap och stöd av känslor
- Humor är även att vara god och finnas till hands för medmänniskor

Vad är glädje och välbefinnande ?



Vårdpersonalen kan diskutera dessa ämnen tillsammans med den äldre ;

Kartläggning av att vilka saker är bra för det psykiska välbefinnandet?

Vad innebär hälsa för den äldre?

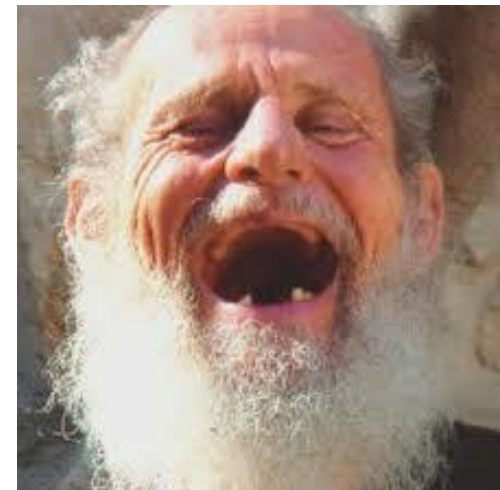
Hur kan man bibehålla glädjen vid liv?

Några exempel hur främja det psykiska välbefinnandet :

- Gå på **skrattyoga**, som tex Wasa Wellness erbjuder på. Idén med skrattyoga är att få slappna av och bli piggare.
- **Skratta tillsammans** åt olika vitser och ordspråk som man tex kan hitta från internet från tex wikipedia. De bygger på vi känslan.
- **Motionera** kan man göra när som helst och var som helst. Gå på en promenad till tex närmaste skog. Vid motion frigörs det välbefinnande hormoner.
- Att göra **vardagsaktiviteter** är också bra för välbefinnande. Det stärker på självförtroende och ger mening till dagen.
- Att höra på **musik** kan man göra tex ifrån radion. Att lyssna på musik är en positiv upplevelse för många och väcker känslor samt olika tankar. Tex att en låt kan påminna om något roligt man varit med om någon gång.

Varför är glädjen viktigt för människan ?

- Humor har en avslappnande effekt
- Humor stärker immunförsvaret
- Humor har en positiv inverkan på den kreativa problemlösningsförmågan
- Humorn bygger upp på vi känslan
- Humorn kan underlätta stämningen
- Humor gör vårt liv till mer njutningsfullt



Och det bästa är att:

HUMOR HAR INGEN ÄLDERSGRÄNS!

Ordspråk

”Man blir aldrig gammal, bara äldre.”

”Framgång ger vänner, motgång testar dem.”

”Den som ger sig in i leken, får leken tåla.”

”Älska, glömma och Förlåta

Det är Livets stora Gåta

Den som Älskat kan ej glömma

Den som Glömt ej älskat har

Den som Älskade och Glömde

Visste ej vad Kärlek var.”

Broschyren gjord av :

Susanna Hedström, Lina Norouzi

I samarbete med Aktivointi TV



Källor

Bilder :

<http://newswatch.nationalgeographic.com/2013/02/20/can-a-computer-measure-your-happiness/>

http://www.123rf.com/photo_14511580_illustration-depicting-a-green-roadsign-with-a-happiness-concept-clouds-and-sunset-sky-background.html

<http://aldrandeochaldre.blogg.se/category/poesi.html>

<http://www.balorina.se/sv/gladje-lycka/1300-delad-gladje-ar-dubbel-gladje.html>

<http://www.dethronethebanksters.com/who-are-the-banksters-the-finale/>

<http://ulrikagabriel.blogspot.fi/2011/08/fakta-att-skratta-at.html>

Text

Lärdomsprovet ”Den äldre och humor”, 2013

<http://www.wasawellness.fi/?page=PALVELUT>

http://sv.wikipedia.org/wiki/Lista_%C3%B6ver_svenska_ordspr%C3%A5k