

Villa Vinden

Dagsverksamhet för svenskspråkiga hemmaboende pensionärer i Åbo

Victoria Brandt

Camilla Gers

Mari Grönholm

Johanna Jokiniemi

Seidi Lindholm

Anette Lindstedt

Heidi Meisaari

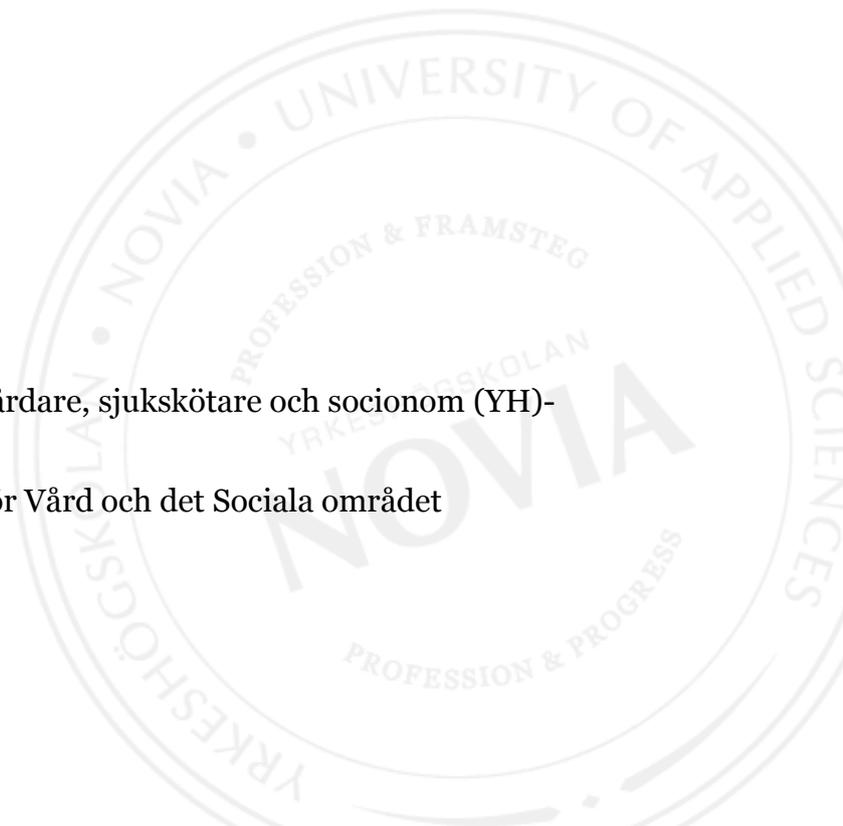
Emilia Stark

Jenny Thorström

Examensarbete för hälsovårdare, sjukskötare och socionom (YH)-
examen

Utbildningsprogrammet för Vård och det Sociala området

Åbo 2014



EXAMENSARBETE

Författare: Victoria Brandt, Camilla Gers, Mari Grönholm, Johanna Jokiniemi, Seidi Lindholm, Anette Lindstedt, Heidi Meisaari, Emilia Stark, Jenny Thorström
Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogram för vård och utbildningsprogram för det sociala området, Åbo.

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Vårdarbete, hälsovårdarbete, samhällsinriktad socialpedagogiskt arbete.

Handledare: Ann-Maj Johansson och Minna Syrjäläinen-Lindberg

Titel: Villa Vinden - Dagverksamhet för svenskspråkiga hemmaboende pensionärer i Åbo

Datum 4.6.2014

Sidantal 169

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med projektet är att ur ett salutogent perspektiv utveckla en ny och innovativ servicemodell för en dagverksamhet med resursförstärkande och hälsofrämjande metoder för svenskspråkiga hemmaboende pensionärer i Åbo. Projektet är ett beställningsarbete av Stiftelsen Hemmet i Åbo och servicemodellen kommer att förverkligas som en dagverksamhet på Hemmets vindsvåning.

Arbetets salutogena perspektiv utgår från Aaron Antonovskys teori om känslan av sammanhang. Det salutogena synsättet fungerar som grund för hela arbetet och på det sättet också för dagverksamheten. Då pensionärernas resurser förstärks ger det en möjlighet att bo längre hemma vilket är en hållbar lösning både på samhälls- och individnivå. Utformandet av dagverksamheten stöds av lagstiftning, styrdokument och relevant litteratur. Metoder som används i arbetet är litteraturstudier, träffar med referensgruppen, enkätundersökning, intervju, konsultationer och studiebesök.

Arbetet resulterar i en servicemodell som erbjuder en möjlighet för social samvaro och aktiviteter som förbättrar och upprätthåller det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet. På dagverksamheten ordnas varierande aktiviteter i olika rum. Planerade utrymmen är gym, vardagsrum, café, grupprum och ett rum för konst- och kultur baserade aktiviteter. Planerandet av aktiviteterna utgår från pensionärernas behov och önskemål. Dagverksamheten strävar till att erbjuda en meningsfull vardag för pensionärerna där var och en kan hitta tilltalande aktiviteter.

Språk: Svenska

Nyckelord: salutogenes, ledarskap, känsla av sammanhang, äldre, pensionärer, verksamhet, aktiviteter, servicemodell, funktionsförmåga, välbefinnande

BACHELOR'S THESIS

Authors: Victoria Brandt, Camilla Gers, Mari Grönholm, Johanna Jokiniemi, Seidi Lindholm, Anette Lindstedt, Heidi Meisaari, Emilia Stark, Jenny Thorström

Degree Programme: Health Care and Social Services, Turku

Specialization: Public Health Nurse, Bachelor of Health Care and Social-Pedagogical Work.

Supervisors: Ann-Maj Johansson and Minna Syrjäläinen-Lindberg

Title: Villa Vinden – A Day Center for Community-Dwelling Swedish-Speaking Senior Citizens in Turku/Dagverksamhet för svenskspråkiga hemmaboende pensionärer i Åbo

Date 4 June 2014

Number of pages 169

Appendices 1

Summary

The aim of the Bachelor's thesis is to from a salutogenic perspective develop a new and innovative service model for a day center with resource enhancing and health promoting methods for community-dwelling Swedish-speaking senior citizens in Turku. The project is a commissioned work from Stiftelsen Hemmet in Turku and the service model will be implemented as a day center at Hemmet's attic.

The salutogenic perspective derives from Aaron Antonovsky's theory of sense of coherence. The salutogenic perspective is the foundation for our Bachelor's thesis and for the day center. Enhancing senior citizens' resources makes it possible for them to stay longer at home, which is a sustainable solution for both society and individuals. The designing of the day center is supported by legislation, policy documents and other relevant literature. Methods used in the thesis are literature studies, meetings with the reference group, a questionnaire, interview, consultations and educational visits.

The thesis results in a service model that provides an opportunity for social interaction and various activities that improve and maintain the physical, mental and social well-being. In the day center there is a gym, a lounge, a café, a group room and a room for arts and culture-based activities. The planned activities are based on the senior citizens' hopes and needs. The day center strives to offer appealing activities and meaning to the seniors' everyday life.

Language: Swedish

Key words: salutogenesis, leadership, sense of coherence, elderly, seniors, function, activities, service model, functional ability, well-being

OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Victoria Brandt, Camilla Gers, Mari Grönholm, Johanna Jokiniemi, Seidi Lindholm, Anette Lindstedt, Heidi Meisaari, Emilia Stark, Jenny Thorström
Koulutusohjelma ja paikkakunta: Utbildningsprogram för vård och utbildningsprogram för det sociala området.

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Vårdarbete, hälsovårdarbete och samhällsinriktad socialpedagogiskt arbete

Ohjaajat: Ann-Maj Johansson ja Minna Syrjäläinen-Lindberg

Nimike: Villa Vinden – Päivätoimintaa kotona asuville turkulaisille eläkeläisille/
Dagverksamhet för svenskspråkiga hemmaboende pensionärer i Åbo

Päivämäärä 4.6.2014

Sivumäärä 169

Liitteet 1

Tiivistelmä

Projektin tavoitteena on salutogeenisesti kehittää uusi ja innovatiivinen, voimavaroja vahvistava ja terveyttä edistävä palvelumuoto päivätoiminnalle, joka on suunnattu ruotsinkielisille kotona asuville turkulaisille eläkeläisille. Projekti on tilaustyö Stiftelsen Hemmetiltä, joka sijaitsee Turussa. Päivätoiminnan palvelut toteutetaan Hemmetin ullakolla. Opinnäytetyön salutogeeninen näkökulma perustuu Aaron Antonovskyn teoriaan koherenssin tunteesta, joka on toiminut koko työn ja päivätoiminnan perustana. Eläkeläisten on mahdollista asua kotona pidempään, kun heidän voimavaransa parantuvat. Se on kestävä ratkaisu niin yhteiskunta- kuin yksilötasollakin.

Opinnäytetyön osana kehitetty päivätoiminta pohjautuu lainsäädäntöön, ohjeistuksiin ja muuhun olennaiseen kirjallisuuteen. Opinnäytetyössä käytetään menetelminä kirjallisuuskatsausta, tapaamisia referenssiryhmän kanssa, kyselylomakkeita, haastattelua, konsultaatioita ja opintovierailuja. Opinnäytetyön tuloksena on palvelumuoto, joka tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja aktiviteetteihin, jotka parantavat ja ylläpitävät fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Päivätoimintaan kuuluu eri aktiviteetteja, jotka perustuvat eläkeläisten tarpeisiin ja toiveisiin ja jotka sijoittuvat erihuoneisiin. Suunnitellut huoneet ovat kuntosali, olohuone, kahvila, ryhmähuone ja taide- sekä kulttuurihuone. Päivätoiminnasta jokainen voi löytää puhuttelevia aktiviteetteja, jotka pyrkivät tarjoamaan merkityksellisen arjen eläkeläisille.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: salutogeeninen, johtajuus, koherenssin tunne, vanhukset, eläkeläiset, aktiviteetit, toiminta, palvelumalli, toimintakyky, hyvinvointi

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Villa Vindens utrymmen	2
3	Salutogent synsätt på Villa Vinden	4
3.1	Källförteckning.....	6
4	Dagverksamhetens aktörer: engagerad verksamhetsledare, aktiva pensionärer och givande samarbetspartners.....	7
4.1	Personalen på dagverksamheten.....	8
4.1.1	Verksamhetsledarens arbetsuppgifter	9
4.1.2	Serviceplanen görs av verksamhetsledaren och hemvården.....	11
4.1.3	Dokumentering på dagverksamheten	12
4.1.4	Verksamhetsledaren motiverar pensionärerna	13
4.2	Aktiva pensionärer	15
4.2.1	En meningsfull roll för ett aktivt pensionärliv.....	17
4.2.2	Interaktiv hemsida och anslagstavla.....	19
4.2.3	Den socialt interaktiva plattformen	23
4.3	Dagverksamhetens samarbetspartners.....	24
4.3.1	Åbo Stad och samarbete med hemvården	25
4.3.2	Studierande inom social och hälsovård	26
4.3.3	Servicehandledning och rådgivningstjänst	28
4.4	Datainsamling.....	30
4.4.1	Utformning av enkäten.....	30
4.4.2	Analys av materialet.....	32
4.4.3	Kritisk granskning och slutsatser.....	41
4.5	Diskussion	42
4.6	Källförteckning.....	45
4.7	Dagverksamhetens hemsida: "om oss", "blogg" och "galleri"	49
4.8	Forskningslov	52
4.9	Följebrev på svenska.....	55
4.10	Följebrev på finska	56
4.11	Enkäten på svenska.....	57
4.12	Enkäten på finska.....	61
5	Fysiska aktiviteter och omsorg – för att främja välbefinnande och funktionsförmåga hos svenskspråkiga pensionärer i Åbo.....	65
5.1	Välbefinnande med motion och rörelse	65
5.1.1	Fysiskt välbefinnande	66
5.1.2	Balans och sömn	67
5.1.3	Psykosocialt välbefinnande	68

5.1.4	Gymverksamhet och andra motionsformer för pensionärer	70
5.1.5	Fysiska aktiviteter på dagverksamheten.....	74
5.2	Kognitiv träning och avslappning för pensionärer	78
5.3	Omsorg i samband med dagverksamhet.....	81
5.4	Diskussion	84
5.5	Källförteckning.....	87
5.6	Veckoschema.....	92
6	Social och meningsfull samvaro som grund för resursförstärkande och hälsofrämjande aktiviteter.....	93
6.1	Social samvaro för pensionärer	94
6.2	Vardagsrummet	97
6.3	Caféverksamhet	99
6.4	Kamratstödsgrupper för pensionärer.....	101
6.5	Pensionärer i kontakt med barn.....	102
6.5.1	Positiva effekter av olika generationers kontakt med varandra.....	103
6.5.2	Spel som gemensam nämnare	104
6.6	Pensionärer i kontakt med djur.....	105
6.6.1	Positiva effekter av kontakt med djur	105
6.6.2	Djur som besöker dagverksamheten	106
6.6.3	Djur som bor på dagverksamheten	108
6.7	Naturbaserade aktiviteter för pensionärer.....	110
6.7.1	Positiva effekter av naturbaserade aktiviteter	110
6.7.2	Naturbaserade aktiviteter i vardagsrummet.....	111
6.8	Diskussion	113
6.9	Källförteckning.....	118
6.10	Samtycken.....	122
7	Ökandet av välbefinnandet hos pensionärer genom konst, kultur, gemenskap och rekreation	126
7.1	Konst- och kulturrummet för pensionärer.....	127
7.1.1	Möbler och tillbehör i konst- och kulturrummet	128
7.1.2	Belysningen i konst- och kulturrummet.....	129
7.1.3	Material och färg i konst- och kulturrummet	129
7.2	Nationella åtgärder för att marknadsföra konst och kultur	130
7.3	Dans, musik, sång och skådespel för pensionärer	131
7.3.1	Dansens resursförstärkande effekter	131
7.3.2	Sång och musik som hälsofrämjande metod.....	133
7.3.3	Skådespel och dess hälsofrämjande effekter	134
7.3.4	Tillämpning av dans, musik, sång och skådespel på dagverksamhet för pensionärer	135

7.4	Visuell konst på dagverksamhet för pensionärer	136
7.4.1	Den visuella konstens betydelse i vårdomgivningen	137
7.4.2	Den visuella konstens betydelse ur individperspektiv	138
7.4.3	"Skattkistan" – en resa i tiden	139
7.4.4	Tillämpning av visuell konst och "skattkistan" för pensionärer	140
7.5	En hälsofrämjande trädgårdsverksamhet och frisbeegolf	141
7.5.1	Trädgårdens och naturens betydelse för människan	141
7.5.2	Trädgårdens och grönskadens kultur idag	142
7.5.3	Den hälsofrämjande naturen	142
7.5.4	Växtlighet och grönska leder till förbättrad livskvalitet	143
7.5.5	Frisbeegolf som utomhusaktivitet	144
7.5.6	Tillämpning av trädgårdsverksamhet och frisbeegolf på dagverksamhet för pensionärer	145
7.6	Mindfulness, chiball och skratterapi	145
7.6.1	Mindfulness	145
7.6.2	Mindfulness som verktyg inom vården	146
7.6.3	Utövande av mindfulness i grupper	148
7.6.4	Chiball	148
7.6.5	Rörelserna i ChiBall	149
7.6.6	Skratterapi	150
7.6.7	Skratta dig gladare och friskare	150
7.6.8	Hitta motivationen och självkänslan genom övningar inom skratterapi 151	
7.6.9	Tillämpning av mindfulness, ChiBall och skratterapi på dagverksamhet för pensionärer	151
7.7	Livsberättelser, läsning och skrivprocesser med pensionärer	153
7.7.1	Att skapa och dela sin livsberättelse	153
7.7.2	Livsberättelsen skapar en helhet	154
7.7.3	Tillämpning av livsberättelser, skrivprocesser och läsning på dagverksamhet för pensionärer	155
7.8	Hantverk och dess hälsofrämjande effekter	156
7.8.1	Material som används inom hantverk och handarbete	157
7.8.2	Skapandeprocessen	158
7.8.3	Tillämpning av hantverk och handarbete på dagverksamhet för pensionärer	158
7.9	Andlighet, existentialism och tro i vården	158
7.9.1	Andlighet skapar välbefinnande	159
7.9.2	Utövandet av religiösa och andliga aktiviteter samt existentiella upplevelser på dagverksamhet för pensionärer	161
7.10	Hållbar utveckling på Villa Vinden	161

7.11	Diskussion.....	162
7.12	Källförteckning.....	164
8	Avslutning	168
	Bilaga Sökhistoria	1

1 Inledning

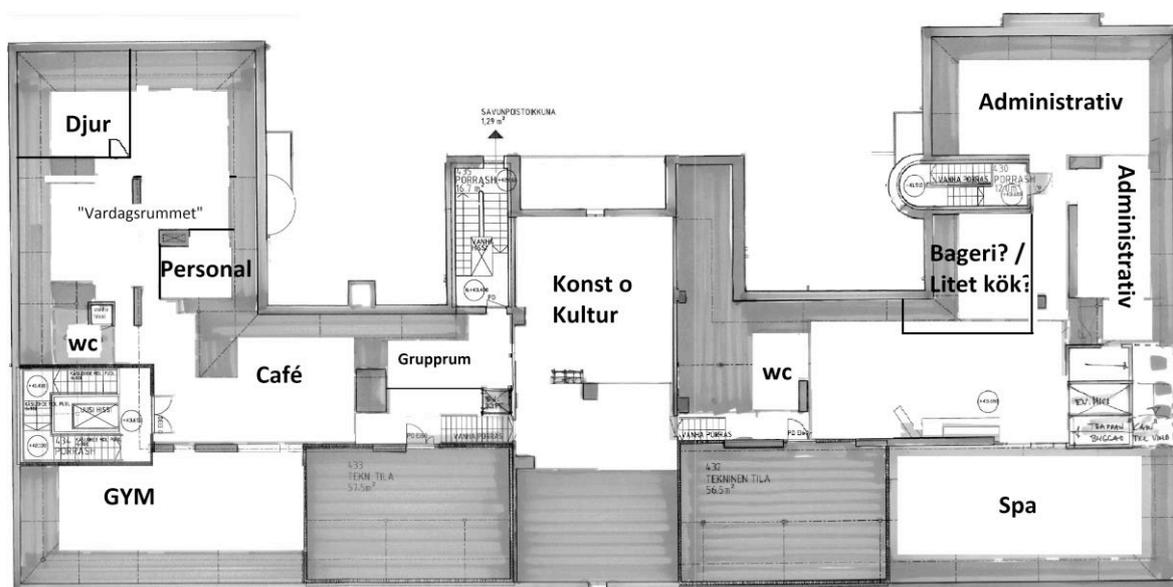
Projekt ”Daghemmet” är ett beställningsarbete från Stiftelsen Hemmet i Åbo. Projektets syfte är att ur ett salutogent perspektiv utveckla en ny och innovativ servicemodell för en dagverksamhet med resursförstärkande och hälsofrämjande metoder för svenskspråkiga hemmaboende pensionärer i Åbo. Samarbetspartners för projektet är Stiftelsen Hemmet i Åbo, Candolinska Servicehemmet, Servicehuset Wilén, Åbo stads social- och hälsovårdsväsende och Åbo Svenska Diakoniförening. Vi är nio stycken studerande från Yrkeshögskolan Novia i Åbo med inriktning i vårdarbete, hälsovård och det sociala området. Vi har under projektets gång arbetat i ett mångprofessionellt team vilket lett till att resultatet är framställt ur ett mångsidigt och helhetsmässigt perspektiv.

Dagverksamheten heter Villa Vinden och utrymmena finns på Stiftelsen Hemmets vind. Målet är att pensionärerna utnyttjar dagverksamheten och på det sättet får en möjlighet att förbättra sina fysiska, psykiska, sociala och andliga resurser. Med förbättrade resurser kan pensionärerna klara sig längre hemma. På Villa Vinden erbjuds pensionärerna social samvaro med varandra, kontakt till yngre generationer och kontakt till djur och natur. Ett café som är öppet för alla svenskspråkiga pensionärer finns beläget i mitten av Villa Vinden, där det också serveras lunch. Pensionärerna har möjlighet att använda ett gym både individuellt och i form av handledda aktiviteter. Pensionärerna har även tillgång till en fysioterapeut. Dagverksamheten erbjuder handledda aktiviteter med olika kulturella teman så att det finns någonting för alla. På dagverksamheten arbetar en verksamhetsledare som informerar och stöder pensionärerna. Pensionärerna har möjlighet till omsorg i form av dusch hjälp och blodtrycksmätningar då de besöker dagverksamheten.

Metoderna som använts är litteraturstudier, träffar med referensgruppen, intervju, datainsamling med hjälp av enkät, konsultationer och flera studiebesök. I datainsamlingen har 25 pensionärer intervjuats, vilket ökar examensarbetets validitet och bekräftar våra idéer. Sökord och sökprocessen finns i bilagan. Studiebesöken gjordes till Loppukiri i Helsingfors, Rinkeby öppna mötesplats för seniorer och Tellus fritidscenter i Stockholm, Sverige. Målet med besöken var att få inspiration, nya idéer, motivation och nya synvinklar gällande förverkligande av dagverksamhet. Examensarbetet resulterar i en hemsida som är en presentation av servicemodellen.

2 Villa Vindens utrymmen

Förutom planerandet av dagverksamhetens innehåll och aktiviteter har även planerandet av utrymmen och utseende varit en del av arbetet. På dagverksamheten finns olika rum med varierande aktiviteter för att besökaren ska få möjlighet att förbättra sina resurser. I tabell 1 finns ett förslag på hur ett veckoschema på Villa Vinden kan se ut. På dagverksamheten arbetar det en verksamhetsledare som har sitt rum snett till vänster om ingången till dagverksamheten. Verksamhetsledaren håller i trådarna för dagverksamheten och en del av hennes eller hans arbete är att få pensionärerna att vara aktiva i verksamheten.



Figur 1. Ritning av hela vinden.

De här utrymmena har varit som utgångspunkt för olika idéer och aktiviteter som arbetet presenterar. Kostnadsmedvetenhet hos projektgruppen har fokuserat planeringen av dagverksamheten till bara en sida av vinden. Projektgruppen har tagit utrymmena i beaktande vid planeringen av mängden och olika former av aktivitet. Om ett större kök behövs till dagverksamheten kan rummet som finns på andra sidan av vinden utnyttjas.

Vid ingången till dagverksamheten finns ett Café som fungerar som mötesplats för svenskspråkiga pensionärer. Caféet erbjuder också lunch till pensionärerna som deltar i dagverksamheten. Hallen mellan caféet och vardagsrummet används till servering av lunchen. I vardagsrummet hålls kamratstödsgrupper och där finns möjlighet att träffa barn och djur.

Till höger om ingången till dagverksamheten finns gymmet som innehåller gymmaskiner och -redskap samt handledd gymnastik. För pensionärerna finns även möjlighet att träffa

fysioterapeuten. Bredvid caféet finns ett grupprum som kan användas till mindre grupper och när ett avskilt utrymme behövs t.ex. vid servicehandledning eller utvecklingssamtal.

I konst- och kulturrummet ordnas aktiviteter med olika teman för att deltagarna ska få välja en kulturupplevelse som tilltalar dem. Det finns möjlighet till omsorg i form av t.ex. duschhjälp och blodtrycksmätning, för pensionärer som besöker dagverksamheten. På dagverksamheten finns även ett spa där det finns fotvård, frisör och kosmetolog som kan erbjuda sina tjänster till pensionärer. De hemmaboende pensionärerna har då lättare tillgång till dessa tjänster och yrkesutövaren får mera kundunderlag. Stiftelsen Hemmet får mera utrymmen att använda sig av till t.ex. pensionärsbostäder då en del administrativa utrymmen, frisören och fotvårdaren flyttar upp till dagverksamheten.

Tabell 1, Ett förslag på veckoschema.

	Må	Ti	Ons	To	Fre
9	Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe
10	Konst	KURS	Trädgårds aktivitet	KURS	Samarbete med dagis
11	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
12	Handarbete	Herrklubb	Mindfulness	Damklubb	Konst
13	Musik	Utomhus aktivitet	Fysioterapeut i Gymmet	Dans	Gym
14	Spelkväll	Andakt	Skratterapi	FILM	Besöks hund
15	Spelkväll	Andakt	Bastu	FILM	Hund

3 Salutogent synsätt på Villa Vinden

Hela Villa Vindens verksamhet och projektgruppen utgår ur ett salutogent perspektiv. Salutogenes som hälsofrämjande arbetssätt fokuserar på att lyfta fram de positiva resurserna som upprätthåller människans hälsa. Salutogenes är motsatsen till det patogena synsättet vilket i sin tur beskriver vad som orsakar sjukdom och ohälsa. (Westlund 2009, s.10-11, 17). Enligt Antonovsky (1987 s. 12-13, 21-41) försöker salutogenes besvara frågan om vad det är som gör att en människa håller sig frisk. Antonovsky diskuterar begreppen sjukdom och hälsa som tillstånd där det ena väger mera än det andra. Det vill säga att en person kan ha en kronisk sjukdom men ändå uppleva hälsa, eller att en person kan vara fri från kroniska sjukdomar men ändå känna sig sjuk. Sjukdom är ganska vanligt och för att uppleva hälsa trots motgångar behövs känslan av sammanhang (KASAM). Antonovsky diskuterar även att stressorer kan vara hälsofrämjande för människan om personen klarar av att hantera dem. För hantering behövs känslan av sammanhang (KASAM), som består av tre delar: begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet.

En människa med hög känsla av begriplighet har en förmåga att förstå sig själv, sin omgivning och tillvaro samt en förmåga att bli förstodd. Till begriplighet hör struktur, ordning, kontroll, förutsägbarhet, trygghet och möjlighet att fatta kloka beslut. Praktiskt kan begriplighet handla om att vara välinformerad om vad som är planerat, känna till programmet och att veta vad andra förväntar sig av deltagaren. Genom information, kunskap och kommunikation kan begripligheten stärkas. Till begriplighet hör också att händelser som kommer som en överraskning går att förstå och förklara. (Westlund 2009, s. 19-20; Antonovsky 1987, s.38-41).

Meningsfullhet är den viktigaste komponenten och är ofta en förutsättning för begriplighet. Meningsfullheten är individuell och kan beskrivas som en motivationskomponent. Meningsfullhet syftar på i vilken utsträckning man känner att livet har en känslomässig innebörd. Utmaningar är ”välkomna” och personen är redo att investera energi och engagemang i åtminstone en del av de problem och krav som livet ställer. Meningsfullhet kan visa sig som att bry sig om andra människor, att visa och ge omsorg. Det kan handla om existentiella frågor och funderingar, specifika intressen och delaktighet. (Westlund 2009, s. 19-20; Antonovsky 1987, s.38-41).

Den sista delen av KASAM är hanterbarhet. Att ha en hög känsla av hanterbarhet innebär att människan inte känner sig som ett offer för omständigheterna, utan istället upplever

livets skeenden som erfarenheter och utmaningar som går att möta. Genom att ha tillgång till både egna och andras resurser samt att kunna möta de krav som olika situationer ställer kan hanterbarhet uppnås, d.v.s. det krävs balans mellan de belastningar en person är utsatt för och de resurser som står till personens förfogande. Då personen upplever begriplighet leder det till hanterbarhet, d.v.s. att kunna hantera situationen. (Westlund 2009, s. 19-20; Antonovsky 1987, s.38-41).

Det är viktigt att tänka på människan som en helhet, inte bara koncentrera sig på sjukdomarna utan i högre grad fokusera på möjligheterna och styrkorna. Ett salutogent förhållningssätt innebär även att kunna lyssna på andra människor och lära sig av andras erfarenheter och upplevelser. Under pensionsåldern uppstår förändringar i livet fysiskt, psykiskt och socialt. Dessa förändringar kräver anpassning samtidigt som det kan vara en vanlig stressfaktor. Känslan av sammanhang har en stark koppling till psykiska välbefinnandet, eftersom det ökar på livskvaliteten och ger mening i livet. Känsla av sammanhang leder till psykiskt välbefinnande och minskad stress hos de hemmaboende pensionärerna. (Thygesena, Saevareida, Lindstromb & Engedal 2009, s.323-325 ; Lindström & Eriksson 2011, s. 86-87).

3.1 Källförteckning

Antonovsky, A. (1987). *Hälsans mysterium*. Jossey-Bass Inc, Publishers. Trygging I Finland av WSOY, (1992).

Lindström, B., Eriksson, M. (2011). From health education to healthy learning: Implementing salutogenesis in educational science*. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39 (6), 85–92.

Thygesena, E., Saevareida, H., Lindstromb, T. & Engedal, K. (2009). Psychological distress and its correlates in older care-dependent persons living at home. *Aging and mental health*, 13(3), 323-325.

Westlund, P. (2009). *Salutogen GPS – för ett gott bemötande*. Stockholm: Fortbildning AB.

4 Dagverksamhetens aktörer: engagerad verksamhetsledare, aktiva pensionärer och givande samarbetspartners

Anette Lindstedt och Jenny Thorström

Syftet med kapitlet är att ur ett salutogent perspektiv beskriva aktörerna till en innovativ, resursförstärkande och hälsofrämjande dagverksamhet. I kapitlet strävar vi efter att få svar på frågorna; Hur fungerar verksamheten? Hur kan pensionärerna vara aktiva på Villa Vinden? Vem är dagverksamhetens samarbetspartners och varför?

För ett hållbart välfärdssystem krävs att det skapas system där de äldres resurser tas till vara och förstärks. Det behöver utvecklas tjänster som stöder och främjar ett självständigt liv och där äldre stöder äldre. (Morelli, 2013). Personalen på Villa Vinden arbetar för att stöda pensionärerna och arbetar aktivt med dagverksamhetens samarbetspartners. I dagverksamheten får pensionärerna möjlighet till en meningsfull roll eller uppgift. Information är en förutsättning för pensionärernas delaktighet i verksamheten. Verktyg för att förmedla information till pensionärerna är dagverksamhetens hemsida, anslagstavlan och den socialt interaktiva plattformen. I dagverksamheten och via den socialt interaktiva plattformen ges pensionärerna möjlighet att stöda och lära av varandra.

Vi har gjort en datainsamling med hjälp av enkät för att få information om hurudan servicemodell, tjänster och aktiviteter pensionärerna önskar samt vilka informationsvägar pensionärerna använder. Vi har intervjuat 25 pensionärer från köpcentret Hansa, Salutorget i Åbo och Åbo Svenska Marthaförening r.f.

Metoder till kapitlet har varit litteraturstudier, datainsamling och studiebesök. Studiebesöken gjordes till Loppukiri i Helsingfors och Rinkeby öppna mötesplats samt Fritidsverksamheten Tellus i Stockholm. Artiklar till kapitlet har vi hittat genom att söka i databaserna EBSCO Academic search Elite, Cinahl och Abi Inform; Proquest Direct. För att få den senaste informationen har sökningarna avgränsats till artiklar senaste fem åren dvs. Åren 2009-2014.

4.1 Personalen på dagverksamheten

Jenny Thorström

En tillräcklig mängd personal finns på Villa Vinden för att göra dagverksamheten trygg och för att möjliggöra en hög kvalitet på servicen. Lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster (980/2012) säger följande om personalen:

§20”En verksamhetsenhet ska ha en personal som till antal, utbildning och uppgiftsstruktur motsvarar antalet äldre personer som tillhandahålls service av verksamhetsenheten och det servicebehov deras funktionsförmåga medför, och som garanterar dem en högkvalitativ service.”

På dagverksamheten finns två anställda varav ena arbetar heltid och andra halvtid. Heltidsanställda är verksamhetsledaren och halvtidsanställda är exempelvis en närvårdare, socionom eller samhällspedagog. För att ytterligare göra verksamheten trygg finns det ett larmsystem kopplat till vårdpersonalen på närliggande avdelning på Hemmet.

Villa Vinden är ett ypperligt ställe för studerande. Ett gott samarbete med skolor gör att det på dagverksamheten ofta finns en studerande/studerandegrupp som är med och ordnar aktiviteter. Dagverksamheten har kontinuerligt kontakt med organisationer och föreningar för att göra verksamheten givande och intressant. Café verksamheten kan skötas såväl på frivillig basis av pensionärer eller av arbetslösa ungdomar. Alternativt kan beaktas unga (16 -18 år) som behöver ett första sommarjobb.

Till verksamhetsledarens arbete hör bl.a. att umgås med pensionärerna, leda aktiviteter och handleda frivilliga samt studeranden. Verksamhetsledarens arbetsrum är placerat i mitten av verksamheten för att hon/han ska vara lättillgänglig. Utvecklingssamtal och andra privata diskussioner tillsammans med pensionärerna görs i grupprummet. Grupprummet är ca 25 kvadratmeter och används för mindre grupper på 5-10 personer och när ett avskilt utrymme behövs som t.ex. vid samtal med anhöriga, handledning av studerande, utvecklingssamtal samt vid rådgivning och handledning av pensionärerna. För större grupper är dagverksamhetens övriga utrymmen mera lämpliga att använda. Grupprummet är inrett med bekväm soffa, fåtölj, soffbord samt ett mindre bord med stolar. I grupprummet finns också datorer, projektor och skärm.

Den halvtidsanställda har liknande uppgifter som verksamhetsledaren. Hon/han handleder studeranden och leder aktiviteter. Den halvtidsanställda arbetar inte ute på fältet som verksamhetsledaren utan sköter då dennes uppgifter på Villa Vinden. De anställda på Villa

Vinden går regelbundet på kurser för att uppdatera sina kunskaper för att kunna bättre leda aktiviteter och för att ha flera verktyg med i sitt arbete med pensionärerna.

4.1.1 Verksamhetsledarens arbetsuppgifter

Att vara verksamhetsledare på Villa Vinden är ett mångsidigt arbete som kräver strategiskt ledarskap. Till det strategiska ledarskapet hör att känna till verksamheten och samarbetspartners såsom organisationer och föreningar. Verksamhetsledaren ska kunna leda verksamheten med hjälp av kunskapen som hon/han har, ha förmågan att fatta beslut och lösa problem. (Niiranen, Seppänen-Järvelä, Sinkkonen & Vartiainen 2010, s. 13). Verksamhetsledaren bidrar till att pensionärerna samt personalen mår bra, har bra hälsa och ett gott välbefinnande. Det är verksamhetsledarens uppgift att se till att all aktivitet och service på dagverksamheten är begriplig, hanterbar och meningsfull (se kap. 3). Verksamhetsledaren för dagverksamheten har ett salutogent arbetssätt vilket betyder att hon/han ser något som är bra med alla människor och att alla på dagverksamheten har något att ge till verksamheten. Personalen, pensionärerna, studeranden och frivilliga är alla en bit av pusslet i dagverksamheten. (Hanson 2010, s. 41, 44). Ledarskapet blir salutogent då det inte fokuseras på vad t.ex. problemen är, utan ställer frågor som ”vad har vi som fungerar?”, ”vad vill vi uppnå?” och ”vad är vi bra på”. Då verksamhetsledaren förstår varför något fungerar är det lättare för henne/honom och pensionärerna att hitta nya möjligheter till att utveckla och förbättra verksamheten. (Hanson 2010, s. 157-158).

Verksamhetsledaren har en bra attityd till målgruppen i fråga och är utan fördomar. Till verksamhetsledarens egenskaper hör bland annat att vara tolerant, självsäker, modig, tålig, engagerad och motiverande. Till arbetsuppgiften hör att analysera, känna lagstiftningen, vara bra på att kommunicera och skapa kontakter till personer och organisationer. (Mikkonen m.fl. 2007, s. 30). Eftersom verksamhetsledaren har många arbetsuppgifter har denne en mentor som kan kontaktas vid behov av råd eller hjälp. Mentorn är någon som har erfarenhet i bl.a. att arbeta i utvecklingsprojekt

Verksamhetsledaren arbetar för att förbättra och utveckla verksamheten genom att samla in information/önskemål av pensionärerna på Villa Vinden och från fältet. Verksamhetsledaren har en skyldighet att göra det enligt lagen om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster (980/2012):

§23 ”[...] Genomförandet av planen ska följas och servicen utvecklas utifrån de synpunkter som regelbundet inhämtas från de äldre personer som tillhandahålls service av verksamhetsenheten, från

deras anhöriga och närstående och från de anställda vid verksamhetsenheten.”

Utgående från informationen kommer verksamhetsledaren med utvecklingsidéer samt planerar, genomför och utvärderar dem tillsammans med pensionärerna på dagverksamheten. Det är viktigt att pensionärerna själv får vara med och planera. Via hemsidan och anslagstavlan görs utvärderingen av Villa Vinden samt personalen så lätt som möjlig. En gång i månaden ordnas ett husmöte som alla får delta i för att höra om kommande program och kan ge förslag och feedback.

Verksamhetsledaren är en nyckelperson när dagverksamheten startar upp och en resurs och ett stöd för pensionärerna. Redan innan verksamheten startar har verksamhetsledaren till uppgift att skapa kontakter med föreningar och organisationer för att informera om den uppkommande dagverksamheten samt för att rekrytera intresserade pensionärer. Pensionärernas egen aktivitet är viktig eftersom det är genom deras aktivitet och intresse som verksamheten kommer att styras. När verksamheten kommit igång fortsätter verksamhetsledaren att skapa kontakter och hålla kontakt med existerande samarbetspartners. Av samarbetet får dagverksamheten förbättringsförslag, idéer för utveckling och föreningarna kan hyra utrymmen på dagverksamheten när de inte är i användning. Gemensamma aktiviteter med andra föreningar är av stort intresse för att få variation i aktiviteterna och för att sprida information om dagverksamheten. Verksamhetsledaren är vid behov i kontakt med politiker, massmedia och andra intressenter och söker regelbundet understöd för dagverksamhetens aktiviteter t.ex. av Svenska Kulturfonden och Konstsfundat.

Före verksamheten startar på Villa Vinden ska verksamhetsledaren marknadsföra den på mässor och via kampanjer samt informationsblad. För att kampanjerna ska vara effektiva bör de ordnas regelbundet och informationsbladen ska uppdateras vid behov (Lang & Resch 2008, s. 24). Marknadsförningen är kontinuerlig så att alla svenskspråkiga pensionärer får information om Villa Vinden. Verksamheten görs synlig på mässor som ordnas i Åbo (t.ex. i Åbo mäss- och kongresscentrum) och via kampanjer såsom öppet hus på dagverksamheten eller evenemang som ”Bring a Friend” då pensionärerna får ta med sig en vän till Villa Vinden. Ett annat sätt att ge pensionärerna information om Villa Vinden är att t.ex. skicka ett informationsbrev åt alla pensionärer som fyllt 70 år.

Verksamhetsledaren är ansvarig för att anslagstavlan och hemsidan innehåller den senaste informationen och håller sig uppdaterad om de senaste riktlinjer och rekommendationer

inom branschen, tjänster i kommunen och övrig viktig information. Verksamhetsledaren fungerar som administratör för den socialt interaktiva plattformen. I plattformen stöder verksamhetsledaren pensionärernas sociala nätverk och uppmuntrar pensionärerna att stöda och hjälpa varandra.

4.1.2 Serviceplanen görs av verksamhetsledaren och hemvården

Serviceplanen görs upp av verksamhetsledaren eller av hemvården. I serviceplanen finns information om pensionärens livssituation, funktionsförmåga och servicebehov. I planen finns servicens innehåll och de tjänster/service och stödinsatser som ingår, genomförande, metod samt åtgärder som kommer att vidtas för att nå målen. I planen finns också en tidpunkt för när planen nästa gång ska uppdateras. Pensionärens önskemål och åsikter om servicen kommer fram i planen samt om det finns meningsskiljaktigheter mellan personalen och pensionären. Verksamhetsledaren och/eller hemvården strävar efter att uppfattningarna av servicen är så lika som möjligt men i praktiken är det här inte alltid möjligt. (Sosiaaliportti 2012). Både verksamhetsledaren och pensionären har nytta av serviceplanen. Tack vare planen är det lätt för verksamhetsledaren att planera den individuella vården. I sin tur har pensionären ett stöd av serviceplanen om det uppkommer konflikter, då kan hon/han hänvisa till sin serviceplan (Sosiaaliportti 2012).

I lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster (980/2012) står det om serviceplan att

§16 "Planen ska utarbetas utan ogrundat dröjsmål efter det att den äldre personens servicebehov har utretts, om det inte är fråga om tillfällig rådgivning och handledning eller om det inte i övrigt är uppenbart onödigt att utarbeta en plan."

På dagverksamheten behövs därför ingen serviceplan för pensionärer som deltar sporadiskt i olika aktiviteter eller enstaka kurser. Serviceplanen är sekretessbelagd och kan bara ges ut med pensionärens samtycke eller enligt vad som anges i socialvårdens klientlag. (Sosiaaliportti 2012). I serviceplanen anges servicebehovet i timmar per vecka för att det ger pensionärerna ett flexibelt system med möjlighet att delta i allt från en aktivitet i veckan till flera dagar i veckan. Timmarna dokumenteras i slutet på dagen och faktureras i slutet på månaden.

För att få reda på om behov av serviceplan för pensionären användes RAIsoft-HC-programmet. Med hjälp av programmet får hemvårdspersonalen och/eller

verksamhetsledaren en övergripande bedömning av pensionärens funktionsförmåga och vet hurudan service denne behöver. RAI-utvärdering sparar informationen rakt till RAIsoft-HC-programmet vilket betyder att pensionärens uppgifter om dennes hälsa och funktionsförmåga skrivs omedelbart in i serviceplanen. Till RAI hör det en handbok varifrån verksamhetsledaren och hemvården får lätt mera information. Programmet ger verktyg till att systematiskt bedöma och uppfölja pensionärens behov av vård och service. (RAIsoft 2014).

4.1.3 Dokumentering på dagverksamheten

Till verksamhetsledarens uppgifter hör även dokumentering. Dokumentering fanns inte i Loppukiri, Rinkeby öppna mötesplats för seniorer eller Tellus fritidscenter. Om de pensionärer som har en serviceplan kommer det att dokumenteras på Villa Vinden. En fungerande dokumentering som hemvården kan använda och ha nytta av, är en läsplatta som följer med pensionärerna hemifrån till dagverksamheten. Via läsplattan kan hemvården och dagverksamhetens personal dokumentera och läsa tidigare dokumentation. Risken med läsplattan är att pensionären inte orkar ta med den eller glömmer att ta med den till verksamheten. Det bästa sättet att dokumentera är att hemvården och dagverksamheten använder sig av samma dokumenteringsprogram. Hemmet använder dokumenteringsprogrammet Abilita som också kan användas av Villa Vinden. Istället för läsplattan kan pensionären ha ett chip hemma hos sig på väggen där hemvården kan med hjälp av telefon/läsplatta läsa vad som dokumenterats på dagverksamheten och själv dokumentera händelserna i pensionärens hem.

All dokumentation kommer att ske elektroniskt och den elektroniska behandlingen av pensionärens uppgifter måste tryggas. I lagen om elektronisk behandling av klientuppgifter inom social- och hälsovården (159/2007) sägs det:

§4"Vid elektronisk behandling av klientuppgifter skall uppgifternas tillgänglighet och användbarhet tryggas. Klientuppgifterna skall förvaras så att de behåller sin integritet och oförvanskade form under hela förvaringstiden.[...]"

Enligt Elorantas, Welchs, Arves och Routasalos forskning (2010) är det nödvändigt att ha system som fungerar så att all personal som har en gemensam klient har tillgång till dokumentationen om klienten så att klienten ska få bästa möjliga vård. I samma forskning framhålls att användning av häften är ett bra system för dokumentation om det fattas ett gemensamt elektroniskt dokumentationssätt. Dokumentation i häften används på

Seniorstugan i Pargas och där är de nöjda med systemet trots att pensionärerna emellanåt glömmer häftena hemma. På Seniorstugan används också det elektroniska dokumenteringssystemet Pegasus. Kate Taylor, en före detta sjukskötare (Clinical Risk Manage) på Medical Protection Society betonar dokumenteringens betydelse. Dokumenteringen ger den professionella ett stöd och ett skydd. Om det uppstår konflikter, missförstånd eller andra problem som handlar om klienten, kan den professionella alltid stödja sig på dokumenteringen. Därför är det viktigt att dokumentera noggrant så att dokumentationen ger ett gott stöd åt den professionella eftersom händelsen som diskuteras kan ha skett för en lång tid sedan. (Taylor 2012).

4.1.4 Verksamhetsledaren motiverar pensionärerna

Uppsökande arbete är en del av verksamhetsledarens arbete vilket strävar efter att alla svenskspråkiga pensionärer i Åbo ska få information om Villa Vinden. Inom uppsökande arbete är det viktigt att tänka på hurudan människobild man har eftersom uppsökande arbete grundar sig på att alla människor är lika värda och att varje individ respekteras (Kaartinen-Koutaniemi 2012, s. 20). Uppsökande arbete används för att nå de personer som är i risk och redan har marginaliserats. (Kaartinen-Kotaniemi 2012, s. 22). Vid pensionering kan pensionären behöva hjälp och stöd i att hitta och komma med i nya aktiviteter och verksamhet om pensionären inte tidigare deltagit i någon form av hobbyverksamhet. Verksamhetsledaren går ut på fältet för att hitta dessa pensionärer bl.a. med hjälp av hemvården och deras förebyggande hembesök. Samarbetet mellan hemvården och Villa Vinden ska fungera utmärkt för att verksamhetsledaren ska få reda på vem som behöver hjälp. I samband med hemvårdens hembesök som görs kan verksamhetsledaren komma med och tala med pensionären. Några principer inom uppsökande arbete är att få kontakt med klienterna i tid, göra målgruppens röst hörd, trygga tillgången till tjänster, att skapa kontakter, informera om rådgivning och samla in data (Mikkonen m.fl. 2007, s. 20). Samarbete och respekt är två viktiga ord inom uppsökande arbete. Om man inte respekterar pensionären kan man inte hjälpa denne (Mikkonen m.fl. 2007, s. 30).

Verksamhetsledarens främsta uppgifter på fältet är att motivera pensionärer för att få ett aktivare liv och må bättre. Motivationen hos en individ påverkas av många olika faktorer enligt motivationsteorier. Två av faktorerna är relevanta för detta arbete och de är: förhållandet hos den enskilda människan och förhållandet i samhället. Motivationen kan bero på hurdana gener man har och hurdan uppfostran man fått. Alla motivationsteorier är

inte ense om att generna har något att göra med motivation, utan att de menar att det kommer med uppfostran och erfarenheter. De samhälleliga faktorerna är bland annat: livssituationen, kultur, religion, generationer och rådande diskussioner. De värden och värderingar som finns i samhället som individen lever i kan påverka dennes motivation (Heedegard Hein 2012, s. 14-16).

Det klassiska sättet att uppdelat motivationsfaktorer är den inre och yttre motivationen. Den inre motivationen måste pensionären själv upptäcka. Till den inre motivationen hör att människan själv vill bestämma. Stöd och uppmuntran av andra personer ökar också den inre motivationen. Om människan finner en mening med det hon gör och skapar egna klara värderingar med mål är det lättare att hitta den egna motivationen. Med den yttre motivationen menas det att man hoppas på en belöning (målet) (Hedegaard Hein 2012, s.16-17), t.ex. att få bättre kondition när man rör sig eller att man skapar nya sociala kontakter genom att vara aktivt med i en verksamhet. När ett mål är uppnått är det viktigt att komma på ett nytt mål så att motivationen hålls uppe.

Motiverande samtal (Motivational Interviewing, MI) är en samtalsmetod som används framför allt inom social- och hälsovården och är ett bra verktyg för verksamhetsledaren. Förändring är målet med MI, men det handlar inte i första hand om att hur förändringen skall ske, utan *om* den skall ske (Barth & Näsholm 2006, s. 13). Då verksamhetsledaren lyssnar på pensionären som talar, skall denne komma ihåg ögonkontakten och tänka på sitt eget kroppsspråk samt sitt tonfall. "Spegling"-metoden är bra att använda, d.v.s. att verksamhetsledaren använder pensionärens ord för att förtydliga och klargöra att denne förstått vad pensionären vill ha sagt (Barth & Näsholm 2006, s. 42 & 44). Frågor är ett bra samtalsredskap i MI-samtal. Då frågor används i MI-samtal, ska de vara öppna frågor (eftersom frågorna inte ska vara för ledande) så att pensionären ska komma på svaren till frågorna själv (Barth & Näsholm 2006, s. 53). Att upprepa ord är betydelsefullt och det visar att man lyssnat. Alla dessa uppräknade saker är viktiga för verksamhetsledaren att komma ihåg för att under samtalet få förståelse för hur pensionären tänker. Det är viktigt att pensionären får bekräftelse om att verksamhetsledaren förstått rätt vad pensionären menat. Att använda MI-samtal som ett redskap kräver skicklighet av verksamhetsledaren. (Barth & Näsholm 2006, s. 44). Verksamhetsledaren använder MI-samtalen ute på fältet och då hon/han har privata samtal med pensionärerna på dagverksamheten

4.2 Aktiva pensionärer

Anette Lindstedt

För att pensionärerna ska engageras i en aktivitet behöver aktiviteten vara meningsfull för dem. Det ska finnas en personlig drivkraft att vilja delta och att aktiviteten är motiverande. Villa Vinden ordnar en mångfald av aktiviteter vilket ger pensionärerna större möjlighet att hitta en aktivitet som är intressant och meningsfull för dem. (Norberg, Lundman & Fischer 2012, s. 222). En socialt hållbar utveckling stöds när pensionerna deltar i dagverksamheten och har möjlighet att påverka vid planeringen av verksamheten.

Meningsfullhet är en motiverande komponent av KASAM (se kap. 3) och den viktigaste av de tre delarna (begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet). Meningsfullheten är subjektiv men det finns ändå ett litet antal livsområden som är gemensamma för att uppnå meningsfullhet. Hos många pensionärer är meningsfullhet att tillhöra en gemenskap och vara del av ett sammanhang. Villa Vinden kan erbjuda meningsfullhet för pensionärerna genom att ge dem något att se fram emot, någonting som driver dem och som de längtar till. (Westlund 2009, s. 21-22) Ett aktivt pensionärsliv och god livskvalitet samt att pensionärerna känner en samhörighet i verksamheten gör att de är mera kapabla att tänka på frågor som berör miljön.

En mycket viktig aspekt på meningsfullhet är delaktighet. Delaktighet skapar engagemang och innebär att de berördas kunskaper tas till vara. Delaktighet är dessutom hälsofrämjande i sig (Westlund 2009, s. 81). De äldre kan delta i aktiviteter genom passivt eller aktivt deltagande. Aktivt deltagande kan vara för den äldre att delta i en studiecirkel eller hjälpa till att ta hand om barnbarnen. Ett exempel på passivt deltagande kan vara att den äldre ser vad som händer på gatan nedanför och får som åskådare en känsla av samhörighet. (Ekwall 2010, s. 108). På Villa Vinden finns aktiviteter anpassade för både passivt och aktivt deltagande.

De äldre motiveras mera av altruistiska än av egoistiska skäl. Altruistiska motivationer är att hjälpa andra, bidra till samhället, ansvar för kommande generationer, känna sig värdefull, koppling till samhället, en chans att ge tillbaka, känsla av att deltagande spelar roll och har en nytta, moraliska och sociala skyldigheter och att hålla sig socialt aktiv. De här är de huvudsakliga skälen till att de äldre deltar i olika typer av frivillig verksamhet. (Principi, Chiatti & Lamura 2012, s.92). Inom välgörenhetsorganisationer finns ett strukturellt problem mellan tillgängliga roller och de äldres resurser; förmågor, talanger

och erfarenheter. Trots behovet att rekrytera äldre är organisationer inte redo att möta utmaningen med att sysselsätta en större grupp äldre så att de kan utföra en meningsfull service. (Principi, Chiatti & Lamura 2012, s.100).

Pensionärerna kan delta genom att ge saker eller handarbete till välgörenhetsprojekt och insamlingar som ordnas vid dagverksamheten. Vid dagverksamheten ordnas insamlingar som skickas vidare till Finlands Röda Kors och Hoppets Stjärna. Dagverksamheten kan delta i välgörenhetsprojekt i samarbete med andra organisationer t.ex. Åbo svenska Marthaförening. Exempel på välgörenhetsprojekt kan vara att tillverka sjalar, handleds- och vristvärmare samt sockor för äldre på vårdanstalter (Marthaförbundet, 2013-2014).

Villa Vinden stöder pensionärernas självbestämmande genom att pensionärerna själva kan välja hur mycket och på vilket sätt de vill delta i verksamheten. Enligt Wright & Hyner (2011, s.1034) kan de äldre vara mera motiverade att delta i en aktivitet om de kan delta hur mycket de vill och inte känner sig tvungna att delta. Pensionärerna kan känna sig tvungna om det som del av ett program ingår ett visst antal träffar och de måste delta vid varje tillfälle. (Wright & Hyner 2011, s. 1034). På dagverksamheten finns ett schema med de aktiviteter och utflykter som ordnas. Utgående från vad som ordnas väljer pensionärerna vilka aktiviteter de vill delta i. Pensionärerna kan delta i enstaka aktiviteter eller hela dagar utgående från sina behov och önskemål. Till de flesta av aktiviteterna behövs ingen anmälan och dagverksamheten erbjuder även fri samvaro utan handledda aktiviteter. Fri samvaro erbjuds vid caféet och i vardagsrummet som fungerar som en mötesplats för svenskspråkiga pensionärer i Åbo (se kap. 6).

Dagverksamheten stöder livslångt lärande genom att ha utomstående föreläsaren och ordnar olika kurser för pensionärerna. Enligt Gonzalez, Ramirez & Viadel (2012, s. 593) deltar de äldre i kurser för att de vill vara socialt delaktiga och uppnå livslångt lärande. De äldre såg utbildning som ett sätt att fortsätta vara aktiva, bidra till samhället och kunna representera sig själva på ett nytt sätt (Gonzalez, Ramirez & Viadel 2012, s. 593). Kurser ordnas enligt pensionärernas intressen och önskemål. Kurser som ordnas är t.ex. datakurs, första hjälp och hygienpass. Datakurser ordnades på Tellus fritidscenter och var väldigt populära (personlig kommunikation med verksamhetschef 14.3). Vid kursen kunde pensionärerna få hjälp med annan elektronik och få hjälp med enkla saker som att byta ringsignal till telefonen (personlig kommunikation med verksamhetschef 14.3). De äldre ser pensioneringen och den extra tid som det medför som en möjlighet att delta i kurser och

uppnå livslångt lärande. Pensionärer som deltar i kurser deltar för att de vill lära sig någonting istället för att fördriva tiden. (Gonzalez, Ramirez & Viadel 2012, s. 593).

Förutom kurser ordnas också infotillfällen av utomstående föreläsare. Infotillfällena ger pensionärerna information som stöder deras vardagliga liv, såsom hur man förebygger olyckor hemma, hanterar och underlättar smärta i vardagen, att äta rätt eller pensionärernas rättigheter och praktiska råd som t.ex. hur man gör ett vårdtestamente. Att pensionärerna känner till sina rättigheter och får annan information och kunskap stärker deras känsla av begriplighet (Westlund 2009, s. 19).

4.2.1 En meningsfull roll för ett aktivt pensionärliv

På dagverksamheten är det möjligt för pensionärerna att hitta en ny roll eller uppgift för ett aktivt pensionärliv. De flesta uppfattar det som meningsfullt att få vara med och bestämma och många vill vara med och verka aktivt och ha ansvar. (Westlund 2009, s. 23). Pensionärerna är aktiva i dagverksamheten genom att delta i planeringen av aktiviteterna och hjälpa till att utveckla verktyg för utvärderingar (Lang & Resch 2008, s. 24 – 25). Andra sätt som pensionärerna kan vara aktiva och ha ansvar erbjuds på dagverksamheten bl.a. genom uppgifter/roller som datatekniskt stöd, sköta caféverksamheten, leda aktiviteter eller lära ut/dela med sig av sina kunskaper till andra, ställa ut sina verk i utställningar, eller ta hand om växterna och djuren som finns på dagverksamheten. Att pensionärerna har en uppgift eller roll i dagverksamheten gör att de vet vad som förväntas av dem och de förstår sin roll i sammanhanget. Det här stärker deras känsla av begriplighet (Westlund 2009, s. 19).

Pensionärerna behåller ofta sin professionella yrkesidentitet efter att de blivit pensionerade fastän de förlorar sin yrkesroll. Att förlora yrkesrollen och andra roller kopplade till den kan göra att man inte längre känner sig behövd och betydelsefull. Pensionärerna söker ofta en ny roll i familjen som "farmor" eller på fritiden som "schackspelare". Pensioneringen kan göra att man upplever sig som gammal och drar ner sin involvering i samhället. Förutom förlusten av yrkesrollen innebär pensionering ofta minskade ekonomiska resurser och minskad status. (Norberg 2012, s. 85). Stereotyper och uppfattningar av de äldre som finns i samhället är ett hinder för de äldres aktivitet. Sådana här stereotyper och uppfattningar är t.ex. att äldre inte är lämpliga för krävande och utmanade roller samt kan ge ett värdefullt bidrag till samhället. (Principi, Chiatti & Lamura 2012, s. 93). På Villa Vinden har pensionärerna mindre och större roller men alla är nödvändiga för att

verksamheten ska fungera. Vid Loppukiri fanns ingen ledare utan verksamheten styrdes av pensionärerna själva och fungerade genom att alla pensionärer hade sina egna roller t.ex. att laga mat (personlig kommunikation med pensionär 13.3.2014).

Pensionärernas tidigare yrke och intressen tas i beaktande vid dagverksamheten och pensionärerna ges möjlighet att använda sina kunskaper t.ex. om en av pensionärerna är pensionerad fysioterapeut kan hon/han leda aktiviteter för andra pensionärer. Pensionärerna kan dela med sig av sina intressen genom att lära ut till de andra pensionärerna som om en pensionär har varit på kurs och lärt sig att göra smycken kan dennes kunskap läras vidare till de övriga pensionärerna (personlig kommunikation med pensionär verksamhet 14.3.2014). Utgående från pensionärernas intressen ordnas olika klubbar och diskussionsgrupper som träffas regelbundet. Intressen som de här grupperna baserar sig på kan vara t.ex. släkthistoria, samhällskunskap, historia, bibelstudier eller samlare av olika slag. Villa Vindens grupprum kan användas till de här träffarna.

Programgruppen består av pensionärer som planerar Villa Vindens aktiviteter utgående från förslag och önskemål. Programgruppen får information om vad som önskas genom att diskutera med andra pensionärer och via Villa Vindens hemsida eller anslagstavlan. Programgruppen träffas en gång i veckan och deras möten sker i grupprummet. Vid mötena planerar programgruppen vilka aktiviteter som kunde tänkas tilltala pensionärerna, planerar utflykter och väljer eventuella teman som kan finnas på dagverksamheten. Programgruppen arbetar tillsammans med verksamhetsledaren för att förverkliga de aktiviteter som önskas. Vid Rinkeby öppna mötesplats för seniorer och Tellus fritidscenter fanns en programgrupp som hade ansvar för att planera programmet (personlig kommunikation med pensionär 14.3.2014).

Pensionärerna kan också vara delaktiga i planering och utvärdering av verksamheten genom att delta i husmöten som ordnas en gång i månaden. Husmöten är större möten med alla pensionärer och verksamhetsledaren. På mötet tas upp relevanta punkter för verksamheten och programgruppen tar upp vilka aktiviteter som är på kommande.

Det mest effektiva sättet att sprida information om verksamheten är att pensionärerna för ordet vidare genom att prata med varandra (Principi, Chiatti & Lamura 2012, s. 92). Pensionärerna fungerar som ambassadörer och söker upp andra pensionärer och pensionärsgupper för att berätta om verksamheten. Pensionärerna får på så sätt en mera direkt roll i marknadsföringen av verksamheten. Ambassadörerna frigör resurser och

underlättar verksamhetsledarens arbetsuppgifter. Ambassadörer användes vid Tellus för att berätta om verksamheten till Stockholms pensionärer (personlig kommunikation med verksamhetschef 14.3.2014). Enligt Principi, Chiatti & Lamura (2012, s. 102) är det effektivast att rekrytera äldre i grupper och genom att poängtera fördelarna med den roll och uppgift som kan erbjudas. Det ska tas upp hur den äldres roll är viktig och värdefull för verksamheten. Med jämna mellanrum tas det upp de äldres motivation, insats och belöningar för att motivera till en fortsatt meningsfull delaktighet. Effektivast är att rikta kampanjer mot personer som är i arbetslivet och inte ännu har nått pensionsåldern. (Principi, Chiatti & Lamura 2012, s. 102).

4.2.2 Interaktiv hemsida och anslagstavla

Villa Vinden har en egen hemsida för att ge information och kunskap, väcka intresse och nyfikenhet, ge möjlighet att påverka och för att aktivera pensionärerna. Via hemsidan får pensionärerna information som är en förutsättning för att pensionärerna ska kunna vara aktivt delaktiga i dagverksamheten. Dagverksamheten är en informationskälla för pensionärerna och från dagverksamheten får de den information som behövs för att främja hälsan och göra det möjligt att bo hemma så länge som möjligt. Information ska vara ordnad, strukturerad och tydlig krävs för att uppnå begriplighet för pensionärerna (Westlund 2009, s. 14, 42).

I USA gick ledare inom sjukvårdssektorn och utbildningssektorn ihop för att möta det ökade behovet av de äldres utbildning och information. Ledarna satte ihop ett team för att tillsammans skapa en hemsida för att utbilda de äldre. Innehållet i den slutgiltiga hemsidan bestod av sektioner för utbildning och lärande, föreläsningsschema, användbara internetlänkar och ett formulär för feedback. Mest använda länkar på hemsidan var om tjänster för äldre, blanketter som de äldre ofta använder och meddelanden om aktuella händelser. (Savoy & Lyons 2012, s. 49).

Den färdiga hemsidan uppdateras av två medlemmar på en timme var 2-3 månad. Personalen var förvånad hur enkelt det var att skapa och hålla hemsidan trots deras begränsade kunskap i webdesign. Hemsidan har fått överväldigande positiv feedback från feedback-formuläret på hemsidan. Det här kan dock bero på att endast de som var nöjda svarade på formuläret eller att de som tyckte att hemsidan var för svår att navigera inte kunde hitta verktyget för utvärdering. På hemsidan finns det mycket som ännu kan förbättras. Personalen arbetar för att hemsidan ska flyttas över till en annan plattform för

att skapa en mera interaktiv sida, hitta mera områden av information som kan vara till nytta för de äldre och göra en utvärdering med läkare och vårdpersonal för att ta reda på hemsidans nytta och användbarhet. Att skapa en geriatrisk hemsida krävde relativt lite tid men skapade en användbar plattform för att marknadsföra geriatriska tjänster och utbildning. (Savoy & Lyons 2012, s. 50)

Det finns ett behov av webdesign med hög kvalitet för äldre och personer med funktionshinder. När en hemsida designas behöver eventuella funktionshinder som försämrad syn eller hörsel, kognitiva funktioner och rörelseförmåga tas i beaktande. För de äldre är det viktigt att hemsidan är tydlig och lätt att använda. Det bör tas i beaktande färger som används för bakgrunden, navigering och själva texten. Designen ska vara konsekvent mellan olika sidor speciellt för navigationsmenyer och länkar. För personer med nedsatt rörelseförmåga behövs tillräckligt stora länkar och att de är placerade så att avstånden är så små som möjligt. (Ross 2003, s. 286-285)

För äldre med försämrad syn finns det verktyg som kan underlätta läsningen genom att göra texten större. Hemsidan ska därför kunna läsas och vara enkel att navigera även om den har blivit förstörd. Blinda kan använda sig av verktyg som läser upp vad som står på skärmen och det borde därför finnas en textversion av hemsidan. Den här typen av verktyg läser ofta uppifrån och ner samt från höger till vänster och det kan uppstå problem om hemsidan använder sig av många kolumner. Till bilder, diagram och videor ska finnas en tillräcklig textbeskrivning av figurerna. Hemsidan ska vara enkel att printa ut ifall personen vill använda sig av annan teknologi för att läsa sidan. Det här alternativet kan också vara användbart för andra användare. (Ross 2003, s. 286).

Villa Vindens hemsida är gjord med hjälp av internetsidan webnode.se. Vid utformningen av hemsidan har det använts en mall med färdig layout, färg och font. Programmet är enkelt att använda men den färdiga mallen och programmets funktioner gjorde att det fanns en del begränsningar vid utformandet av hemsidan. De här begränsningarna är t.ex. att göra ändringar i den färdiga mallen, ladda upp videor och större filer och att använda funktioner för att göra hemsidan mera interaktiv. Vid utformningen av hemsidan har fokus varit på innehållet istället för webdesign. Det här är för att utveckla en bra och användarvänlig hemsida krävs expertis inom IT (informationsteknik) och webdesign. För att utforma funktioner och program som gör hemsidan mera interaktiv krävs också kunskaper i programmering.

För att stärka pensionärernas begriplighet har det strävats efter att hemsidan ska ha en tydlig struktur och innehållet ska vara i en logisk ordning (Westlund 2009, s. 19). Hemsidans innehåll kan ändra för att projektgruppen och beställaren har användarrättigheter och kan redigera hemsidan och dess innehåll. Hemsidan består nu av 8 delar som är ”om oss”, ”aktiviteter”, ”omsorg”, ”blogg”, ”galleri”, ”knephörna”, ”logga in” och ”länkar”. hemsidan finns på adressen: <http://villavinden.webnode.se/>. I bilaga 1 finns bild på ”om oss”, ”blogg” och ”galleri”.

Under rubriken ”om oss” finns det information om Villa Vinden. Det finns kontaktuppgifter och adress på alla sidor men här finns även länkar en karta och ett formulär för att kontakta verksamheten elektroniskt. Det finns bilder på de olika utrymmena och ett bokningssystem för att enkelt kunna hyra ut utrymmena till dagverksamhetens samarbetspartners och övriga intresserade.

Under rubriken ”aktiviteter” finns information om aktiviteter som ordnas. Här kan pensionärerna få information om vad som är planerat och om kommande program. Om pensionärerna är välinformerade om planerade aktiviteter stärks deras känsla av begriplighet (Westlund 2009, s. 19). Här finns ett anmälningsskema som pensionärerna kan använda för att anmäla sig till aktiviteter som kräver anmälan. Det finns formulär för att samla in feedback och önskemål samt förslag som programgruppen kan använda sig av vid planering av aktiviteter. Det presenteras också protokoll från förra husmötet och föredragningslista för nästa husmöte. Om pensionärerna har önskemål och förslag som de önskar att tas upp på nästa möte så finns ett formulär för ändamålet. ”Omsorg” beskriver annan service som pensionärerna kan få från Villa Vinden t.ex. duschhjälp, bykhjälp eller läkemedelsbehandling.

I ”blogg” finns berättelser och bilder från vad som har hänt på verksamheten. Bloggen och galleriet uppdateras av utvalda pensionärer som har fått rättigheter att uppdatera sidorna med nya inlägg och bilder. Rättigheterna fås genom inloggning och det ger endast tillgång till bloggen och galleriet. Vid Tellus fritidscenter användes en blogg och det här är mycket omtyckt bland pensionärerna (personlig kommunikation med verksamhetschef 14.3.2014).

I ”galleri” finns bilder och videor av olika aktiviteter som har ordnats på Villa Vinden. Det finns också bilder av olika utställningar. Litteratur och poesi som pensionärerna har skapat kan publiceras. Förutom videor från olika aktiviteter finns informativa videor av sådant

som pensionärer kan använda hemma t.ex. videor av övningar som förebygger balans eller andra föreläsningar.

Tanken bakom ”knephörnan” är att aktivera pensionärerna både på dagverksamheten och i deras eget hem. Materialet i knephörnan ändras med jämna mellanrum för att ge pensionärerna nya utmaningar och motivera dem till att besöka hemsidan regelbundet. Knephörnan består av ”veckans korsord”, ”frågesport” och ”tankenötter”. Under ”veckans korsord” finns det ett korsord som byter varje vecka och löses med hjälp av pensionärernas gemensamma insats. Korsordet kan ge en känsla av samhörighet genom att det krävs att pensionärerna gemensamt hittar en lösning. I korsordet kan även pensionärer delta som inte har möjlighet att vara fysiskt närvarande på dagverksamheten. I ”frågesport” testas pensionärernas kunskap om bl.a. historia, samhällskunskap och allmänbildning. ”Frågesport” erbjuder även ett roligare sätt att ge pensionärerna hälsofrämjande information som de behöver för att kunna bo längre hemma. ”Tankenötter” är mindre pussel som stimulerar kognitiva funktioner hos pensionärerna.

Under rubriken ”logga in” finns en länk för att logga in till den sociala interaktiva plattformen som används av pensionärerna. I plattformen kan pensionärerna vid vissa tidpunkter se en livestream från dagverksamheten. Det här används bl.a. vid infotillfällen, uppträdanden och gruppgymnastik. Pensionärerna erbjuds genom streaming möjligheten att delta i dagverksamhetens aktiviteter även från sitt eget hem. Det här är ett sätt att nå ut till de pensionärer som inte har möjlighet att vara fysiskt närvarande i dagverksamhetens utrymmen. Vid streaming bör pensionärernas integritet beaktas genom att de ger sitt samtycke att visas eller att det i bild finns endast personen som leder aktiviteten. Om pensionären kommer att synas kontrolleras först att de förstår vad streaming innebär och för vem materialet kommer att vara tillgängligt.

Under rubriken ”länkar” finns information om service och tjänster som finns tillgängliga i Åbo. Att veta vart man ska vända sig för att få hjälp och stöd stärker pensionärernas begriplighet (Westlund 2009, s. 19). Om pensionärerna får information om vilka vårdalternativ/tjänster som finns tillgängliga ökar sannolikheten att de använder sig av tjänsterna (Boggatz & Hassen 2011, s. 218).

Anslagstavlan har till en stor del samma innehåll som hemsidan dvs. ”aktiviteter”, ”blogg”, ”galleri”, ”knephörnan”, ”logga in” och ”länkar”. Anslagstavlan är speciellt designad med tanke på pensionärerna. Den är enkel att använda och tar i beaktande pensionärer med

försämrad funktionsförmåga som t.ex. försämrad syn eller hörsel, kognitiva funktioner eller rörelseförmåga. Anslagstavlan finns på större och mindre interaktiva skärmar på dagverksamheten. De större skärmarna är placerade på väggarna för att informationen ska synas tydligt. Man kan trycka på skärmen på anslagstavlan men eftersom det kan vara tungt att stå finns anslagstavlan också tillgänglig på mindre pekskrmar i café. I caféet kan pensionärerna nå informationen och t.ex. titta på bilder från galleriet, läsa bloggen, lösa korsord eller pussel och testa sin kunskap i frågesporten medan de dricker sitt kaffe.

4.2.3 Den socialt interaktiva plattformen

För ett hållbart välfärdssystem krävs att det skapas system där pensionärernas resurser tas till vara och förstärks. Det behöver skapas tjänster som stöder och främjar ett självständigt liv och där pensionärerna stöder varandra. I EU-projektet Life 2.0 utvecklades en socialt interaktiv plattform för att stöda de äldres aktivitet med sociala kontakter, utbyte av kunskap och hjälp mellan de äldre och lokalt förankrad information. I plattformen kan de äldre be hjälp och stöd från andra äldre med allt från hjälp med IT problem till sällskap för att gå till kyrkan eller butiken. Genom att de äldre hjälper varandra minskar behovet av hjälp och stöd från samhället (Morelli, 2013). I plattformen får de äldre information om aktuella händelser och meddelanden från lokala företag och organisationer. Plattformen har utvecklats och testats på fyra orter i Ålborg (DK), Joensuu (FI), Milano (IT) och Barcelona (ES). (Morelli, 2013).

För att utveckla plattformen intervjuades 120 äldre på testorterna. I intervjuerna undersöktes de äldres vardagliga interaktioner och utmaningar, motivation att hjälpa varandra, åldersrelaterade förändringar i funktionsförmåga och erfarenheter av ICT. Intervjuerna analyserades för att beskriva de äldres sociala liv, aktiviteter och självständighet. Intervjuerna gav första hands erfarenheter av de äldres vardagliga livssituation, processer och utmaningar och deras många lager. De äldres utmaningar omvandlas till behov och service som plattformen baserar sig på. (Morelli, 2013).

Sociala nätverk är mindre attraktiva för äldre eftersom de uppfattar dem som en global arena och ett verktyg för att koppla ihop platser med stort avstånd och människor som inte känner varandra. De äldre var väl medvetna om att sociala nätverk som t.ex. facebook existerar och några få var också medlemmar. Men de äldre ansåg att sociala nätverk var opersonliga, osäkra och oattraktiva för att de är öppna och påvisas till ett brett sammanhang som de inte kan koppla till deras vardagliga liv. Applikationer som redan

finns är inte geografiskt beroende och ofta irrelevanta på en lokal nivå där de äldre organiserar sina liv. Life 2.0 plattformen länkar människor som redan känner varandra och gör det enklare att organisera aktiviteter. (Morelli, 2013).

En förutsättning för att de äldre ska använda plattformen är tillit. Tillit till plattformen finns genom att det finns en organisation och ledning i plattformen som de äldre kan koppla till en person som de känner. Den här personen är administratör för plattformen och en personal vid ett pensionärernas sociala nätverk och sociala stöd stöds och förstärks. Andra sätt att få medlemskap som via rekommendationer eller via vänner har tagits i beaktande men var inte attraktiva för de äldre. När gemenskapen växer så att administratören inte längre kan känna alla medlemmar tas inga mera medlemmar emot utan en ny gemenskap startar istället. Plattformen växer på så vis genom gemenskaper och inte med antal medlemmar. På testorterna har plattformen används ett år med ca.40 medlemmar per gemenskap.

I januari 2013 i slutskedet av pilotprojektet vid utvärderingen var de äldre extremt positiva till plattformen. De var nöjda med plattformen för att den var lätt att använda, gav nya möjligheter till aktivitet och social samvaro, möjlighet att lära sig ICT och var pålitlig tack vare en lokal och pålitlig administration. (Morelli, 2013).

Villa Vinden använder sig av en likande plattform för att stöda pensionärernas sociala nätverk och ge information om aktiviteter som ordnas i Åbo. Verksamhetsledaren fungerar som administratör för plattformen och godkänner nya medlemmar. För att behålla tilliten till plattformen godkänns endast medlemmar som verksamhetsledaren personligen känner. Pensionärerna hittar till plattformen genom att logga in via hemsidan eller anslagstavlan.

4.3 Dagverksamhetens samarbetspartners

Anette Lindstedt

Dagverksamheten har många olika samarbetspartners för att ge pensionärerna kvalitativ, flexibel och individuell service, variation i aktiviteterna och för att motivera så många som möjligt av pensionärerna. I lagen om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster (980/2012) står det att

§4 "De olika kommunala verksamheterna ska samarbeta för att stödja den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand. Dessutom ska kommunen, i syfte att stödja den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand, samarbeta med offentliga myndigheter, företag,

organisationer som företräder den äldre befolkningen och andra allmännyttiga samfund som är verksamma i kommunen.”

Villa Vinden har ett samarbete med olika föreningar och organisationer. Förutom att föreningarna fungerar som kontaktpersoner till pensionärerna är samarbetet också viktigt eftersom de hyr dagverksamhetens utrymmen till olika evenemang. Samarbetspartners som kan hyra utrymmena när de inte används är värdefulla så att utrymmena inte behöver stå tomma. Föreningar och organisationer som dagverksamheten samarbetar med är bl.a. med Åbo stad, Åbo Svenska Pensionärsklubb, Åbo Svenska Marthaförening, Åbo Svenska församling och Folkhälsan. Villa Vindens kontaktpersoner ger också variation i aktiviteterna som ordnas, ger möjligheter att ordna olika sorters service och ger information som pensionärerna behöver för att bo hemma så länge som möjligt.

4.3.1 Åbo Stad och samarbete med hemvården

Villa Vinden samarbetar med Åbo stad för att nå gemensamma mål samt för att utveckla service och tjänster för att främja äldre människors hälsa och välfärd. Åbo stad arbetar för att trygga rådgivning, servicestyrning och socialt stöd för de äldre. De arbetar för att aktivera äldre att sköta om sin hälsa och stöda dem att klara sig själva så att de kan bo hemma så länge som möjligt. De arbetar utgående från de äldres önskemål och behov för att utveckla nya serviceformer tillsammans med tredje sektorn, församlingen, läroanstalter, föreningar samt frivilliga och privata aktörer. (Åbo stad, 2013).

Åbo stad erbjuder stöd och service i form av grupper för äldre som riskerar att bli utslagna (Kivameno), stöd och samlingsplatsen Poiju som förebygger ensamhet, Kimppakauppa - tjänster (butikssällskap) och infotillfällen samt "Lev bra, Må bra" -grupper. Till Åbo Stads servicehelhet hör Lehumusvalkama och Rosenkvarteret, Poiju, enheten för servicestyrning, dagsverksamhet för minnesjuka, minneskordinatorsverksamhet, tjänster som stöder längre hemmaboende och tjänster för krigsinvalider. (Åbo stad, 2013).

Åbo stad stöder Villa Vinden ekonomiskt så att aktiviteterna kan ordnas gratis eller subventionerade priser. Till vissa kurser, föreläsningar och utflykter kan en mindre summa betalas men priserna är ändå subventionerade så att även pensionärer med mindre i pension kan delta. Vid Rinkeby öppna mötesplats för seniorer är det gratis att delta i verksamheten (personlig kommunikation med pensionär 14.3.2014). Utflykter som gjordes var subventionerade med hjälp av stöd från staden för att göra det möjligt för alla pensionärer att delta. (personlig kommunikation med pensionär 14.3.2014).

Åbo stad har sedan 2011 varit med i ett servicesedelsprojekt vars syfte är att utvidga användningen av servicesedlar. I projektet strävar Åbo Stad att bygga upp ett elektroniskt datasystem för servicesedlar som kan användas av både serviceproducenter, klienter och kommuner. (Åbo, 2012). Definition på en servicesedel är enligt lagen om servicesedlar inom social och hälsovården (569/2009) följande ”

§3 ”en av den kommun som ansvarar för ordnandet av en social- och hälsovårdstjänst till mottagaren av tjänsten given utfästelse om att ersätta kostnaderna för en tjänst som tillhandahålls av en serviceproducent upp till det värde som kommunen fastställt på förhand”.

Servicesedlar fås av Åbo stad och beviljas utgående från en bedömning som hemvården eller verksamhetsledaren har gjort (Åbo stad, 2010). Pensionärerna kan på dagverksamheten använda sig av servicesedlar för att få service och tjänster från Villa Vinden. På servicesedeln står det till vilken service den är ämnad för och kan endast användas till det ändamålet. (Åbo stad, 2010).

Villa vinden stöder och avlastar hemvården i Åbo. I samband med att hemvården får nya kunder och serviceplanen görs, ges det åt pensionären ett alternativ att få samma service från dagverksamheten. Det här betyder att t.ex. om pensionären är i behov av att få duschhjälp kan hon/han välja om en personal från hemsjukvården kommer hem till honom/henne eller om pensionären kommer till Villa Vinden och får samma service därifrån. Service som dagverksamheten erbjuder och kan avlasta hemvården med är t.ex. hjälp med grundvård, klädvård, blodtrycksmätningar, blodsockermätningar och medicindelning. Fördelar med att pensionärerna använder dagverksamhetens service är att det underlättar för hemvårdspersonalen genom att de inte behöver köra hem till pensionärerna. För pensionären är det till fördel för att hon/han kommer utanför hemmet och kan på Villa Vinden få information om aktiviteter som ordnas och eventuellt bli intresserad. Pensionären kan också i samband med att hon/han kommer till Villa Vinden besöka caféet och njuta av den sociala samvaron. Hemvården ger pensionärerna information om olika aktiviteter och utflykter som ordnas, motiverar dem att delta och hjälper till med praktiska arrangemang som att ordna transport (Eloranta, Arve & Routasalo 2008, s. 92).

4.3.2 Studerande inom social och hälsovård

Dagsverksamheten arbetar aktivt för ett fungerande samarbete till yrkesskolor, yrkeshögskolor och universitet. Studerande är en värdefull resurs i och med att de bidrar med idéer och hjälper till att utveckla verksamheten, stöder personalen i deras arbete och

hjälper till så att pensionärerna får bästa möjliga service. För studerande ger samarbetet en möjlighet att arbeta i verkliga situationer och projekt inom äldreomsorgen. Samarbetet gör det möjligt att träna mångprofessionellt arbete på fältet och studerande ser hur olika yrkesgrupper arbetar tillsammans. Samarbetet ger också studerande en bättre bild av den äldre och åldrande samt möjligtvis väcker ett intresse för geriatrik.

Villa Vinden har i första hand ett samarbete med studerande inom social- och hälsovård från Yrkeshögskolan Novia och Axxell Utbildning Ab. Vidare samarbete kan utvecklas med olika grundskolor, yrkesskolor, yrkeshögskolor och universitet. För studerande inom social och hälsovård finns det möjlighet att avlägga sin praktik eller kurser/delar av kurser i samarbete med dagverksamheten. Utförandeplaner och förverkligande av kurserna planeras mellan lärare och verksamhetsledaren. Kurserna planeras och uppdateras vartefter nya läroplaner tas i bruk och beroende på dagverksamhetens behov. Det som t.ex. kan vara kurser/del av kurs för studerande i samarbete med dagverksamheten är t.ex. att utveckla nya idéer, modeller eller material, planera hälsodagar och kampanjer samt utvärdering av verksamheten.

Enligt Hoffman finns det ett växande stöd i forskning att kontakt med äldre under studietiden kan förbättra attityder och bilden av den äldre. Om mera kunskap kan förbättra attityder är omdiskuterat och det finns forskning som stöder både för och emot. Det här tyder på att ökad kunskap inte är tillräckligt för att förbättra attityder utan det som krävs är kvalitativa möten och upplevelser med de äldre. (Hoffman m.fl. 2010, s. 688). I en forskning med läkarstuderande och äldre uppgav studerande att de genom möten med äldre lärde sig att se saker ur den äldres perspektiv och fick mera förståelse för den äldres situation, behov och känslor. Studerande var i stort sett överens om att de tyckte att de äldre hade ett fullt liv, att de lärde sig mycket om dem som individer och de värdesatte de upplevelser som de fått från att delta i programmet (Hoffman m.fl. 2010, s. 694).

På dagverksamheten finns ett studentvänligt klimat och inplanerad tid för diskussioner med studerande. Studerande har möjlighet att bidra med sina tankar och idéer och hjälper till med att utveckla verksamheten. Det är viktigt att studerande känner att de hör hemma på dagverksamheten och som en del av personalen (Levett -Jones, Lathlean, Higgins & McMilian 2009, s. 319). Ett bra och tryggt arbetsklimat med positiv stämning är viktigt för en hållbar hälsa för både personal och studerande. Personalens bemötande av studerande inverkar på studerandes ångest, känsla av välmående samt kapacitet och motivation att lära sig (Levett – Jones m.fl. 2009, s. 319). Det är speciellt första dagen som personalen borde

vara extra välkomnande och vänlig eftersom det ger en bild hur studerandes tid på dagverksamheten kommer att vara. (Levett – Jones m.fl. 2009, s. 319).

För att stärka studerandes självförtroende ges möjlighet att arbeta självständigt och chanser att demonstrera sina förmågor. Studerande vill känna sig kapabla och kompetenta och ges ansvar enligt var de befinner sig i sin professionella tillväxt. Studerande ska ges en lämplig blandning av utmaningar och stöd. För mycket utmaningar utan tillräckligt stöd kan istället göra att studerande känner sig överväldigad och att de börjar tvivla på sin egen kunskap och förmåga (Levett – Jones m.fl. 2009, s. 321).

Det kan uppstå frustration och besvikelse hos studerande ifall de upplever att de gör personalens arbete eller arbete som inte hör till deras blivande yrke. Också arbetsuppgifter som kan ses som en naturlig del av studerandes blivande yrke kan för studerande uppfattas som ett steg tillbaka om studerande är i slutet av sina studier och utför uppgifter som studerande redan kan. (Lidskog m.fl. 2009, s. 492). För att undvika det här är det viktigt att det är tydligt och klart för både personal och studerande vad deras målsättningar och uppgifter är i verksamheten.

På Villa Vinden får studerande möjlighet att arbeta med verkliga situationer och kunder samt arbeta i en mångprofessionell miljö. Enligt en forskning av Lidskog, Löfmark och Ahlstorm (2009, s. 491) så kan påhittade scenarion för studerande uppfattas som att leka eller spela och fastän de kan vara lärorika så är det inte samma sak som att arbeta med riktiga scenarion. Genom att studerande får arbeta med andra yrkesgrupper kan de reflektera över sin egen och andra yrkesgruppers roll i arbetet med pensionärerna. Olika yrkesgrupper ser pensionären från olika perspektiv och genom att lägga pensionärerna i centrum kan de olika perspektiven göra att mera av pensionärerens behov uppnås. Studerande behöver få klara riktlinjer och att det är tydligt vad deras roll är i samarbetet. Oklarheter kan göra att studerande får svårt att veta vad som förväntas av dem och det inverkar på deras intresse och aktivitet i samarbetet. (Lidskog m.fl. 2009, s. 491- 492).

4.3.3 Servicehandledning och rådgivningstjänst

Villa Vinden ordnar rådgivningstjänst och servicehandledning för pensionärerna. Det här stöds i lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster (980/2012) §12 *“Kommunen ska ordna rådgivningstjänster som stöder den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand.”*. Rådgivningstjänster finns på verksamhetsställen med låg tröskel,

i form av rörliga tjänster och per telefon eller som nättjänster. De äldre ska dock alltid garanteras möjligheten till personlig rådgivning. (Finlands kommunförbund, 2013). Villa Vinden är en verksamhet med låg tröskel i kontakt med många pensionärer och är därför ett lämpligt ställe att erbjuda den personliga rådgivning som pensionärerna har rätt till.

Rådgivningstjänsterna hålls av yrkespersoner med lämplig expertis (dvs. sjukskötare, servicehandledare och fysioterapeut). Det här stöds av vad som står i lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster (980/2012)

10 § "Kommunen ska ha tillgång till tillräcklig och mångsidig expertis för stödjandet av den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand och för ordnandet av högkvalitativa social- och hälsovårdstjänster som äldre personer behöver."

Yrkespersonerna kommer till dagverksamheten några timmar per vecka och pensionärerna har möjlighet att boka en tid för personlig rådgivning. Rådgivningen och servicehandledningen sker i grupprummet som är mera avskilt och privat jämfört med resten av Villa Vindens utrymmen. En sjukskötare kan hjälpa pensionären med kartläggning av konditionen, uppföljning av blodtrycket och information om välbefinnande och hälsa (Åbo Stad, 2011). Sjukskötaren handleder pensionärerna för att främja välbefinnande och sunda livsvanor, förebyggande av sjukdomar en säker läkemedelsbehandling (Finlands kommunförbund, 2013). Rådgivningen sköts av en sjukskötare som är intresserad av geriatrisk rådgivning och kan antingen vara en av Stiftelsen Hemmets personal eller en utomstående sjukskötare.

I rådgivningstjänsterna ska finnas handledning om socialvård samt annan social trygghet, och om tjänster/service som finns tillgängliga i kommunen. Det ska i tjänsterna ingå att identifiera sociala- och hälsoproblem som beror på försvagad hälsa och funktionsförmåga hos den äldre befolkningen. I samband med sådana problem ska det erbjudas tidigt stöd åt de äldre. De äldre ska ha tillgång till handledning av tjänster som finns i kommunen. (Finlands kommunförbund, 2013). Vid rådgivningen kan pensionären få hjälp förmåns- och servicerådgivning och diskussionshjälp samt information om olika organisationer och frivilligverksamhet. (Åbo Stad, 2011).

4.4 Datainsamling

Anette Lindstedt och Jenny Thorström

Vi har gjort en datainsamling med hjälp av en enkät (se bilaga 5) för att få information om hurudan servicemodell som intresserar pensionärerna, vilken sorts service de önskar, hurudana aktiviteter som tilltalar dem och på vilket sätt de önskar att få information. Enkäten granskades av projektgruppen, handledarna och tre utomstående socionomstuderande. Enkäten uppdaterades utgående från ny information som vi fick på studiebesöken till Loppukiri, Rinkeby öppna mötesplats för seniorer och Tellus fritidscenter. Vi intervjuade fem pensionärer i köpcentret Hansa för att kontrollera enkäten. Vi märkte att den var alldeles för lång och vissa frågor kunde misstolkas. Enkäten översattes till finska (se bilaga 6) eftersom det är lättare att intervjua och resultatet blir mera tillförlitligt när frågorna är på respondenternas modersmål.

Vi tog kontakt med Åbo Svenska Marthaförening, Åbo Svenska Pensionärsklubb och Åbo svenska församling för att få möjlighet att intervjua en grupp pensionärer. Via Åbo Svenska Marthaförening fick vi besöka Dagkretsen och presentera projektet för tio pensionärer varav åtta valde att delta i datainsamlingen. Före intervjuerna gjorde vi en ansökan om forskningslov (se bilaga 2). Utöver marthorna intervjuade vi tio pensionärer i köpcentret Hansa och sju pensionärer på Salutorget i Åbo. Marthaföreningens pensionärer svarade självständigt på enkäten medan de andra pensionärerna intervjuades av studerande. Allt som allt intervjuades 25 pensionärer och respondenternas ålder var mellan 55 och 94 år med en medelålder på 79 år.

4.4.1 Utformning av enkäten

Datainsamlingar kan vara kvantitativa eller kvalitativa, men kan också vara en blandning av båda. Vår intervju med enkäten är en blandning av kvantitativa och kvalitativa metoder och kan kallas för en strukturerad intervju (Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 190, 209). Att göra en datainsamling med enkät är ett bra sätt att få en översikt av det som undersöks, t.ex. klassificering, grupper och beteenden i populationer och aktiviteter inom organisationer. (Parahoo 2006 s. 53; Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 207).

Konstruktionen på enkäten är viktig t.ex. ska frågorna vara öppna eller slutna. (Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 211). Slutna frågor gör enkäten lättare att analysera i siffror medan öppna frågor ger ett längre svar. I den första enkäten fanns det 14 frågor varav 5 var

öppna. Vid tesintervjuerna märkte vi att vissa av frågorna var otydliga och kunde tolkas samt ordvalet till vissa av frågorna kunde förbättras. Vi märkte också att enkäten innehöll för många frågor för att respondenterna tyckte att intervjuerna tog för lång tid. Enkäten reviderades enligt feedback och den nya enkäten består av 9 frågor varav 3 är öppna. Vi formulerade, sammanställde och tog bort vissa av frågorna för att göra enkäten tydligare och lämpligare för respondenterna. Vi hade i den ursprungliga enkäten en öppen fråga om pensionärernas åsikter om aktiviteter med barn och djur som togs bort i den nya enkäten. Respondenterna reagerade på den här frågan och vi bestämde att aktiviteter med barn och djur är något som måste provas för att det finns vissa förutfattade meningar om aktiviteterna. Från studiebesöken fick vi värdefull information som hjälpte oss att utforma enkäten.

Enkäten skall ha tydliga instruktioner på hur den skall besvaras. Bakgrundsdata så som ålder och kön kan läggas först eller sist i enkäten. Det kan vara trevligt att först svara på lätta frågor så som ålder, men det kan också vara obehagligt för respondenten. Det kan vara klokt att lägga bakgrundsfakta sist så att den kan användas som "underskrift" på att respondenten besvarat enkäten. Layouten är en viktig del av enkäten. Enkäten skall se luftig ut, ha bra marginaler, lagom radavstånd och vara läsvänlig (Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 211-214). Eftersom våra respondenter var pensionärer med möjligtvis nedsatt syn, skrevs enkäten med en stor font. Frågornas konstruktion och formulering ska vara konsekvent för att respondenten ska ha lättare att följa med i frågorna. Till de öppna frågorna skall det finnas gott om svarsutrymme (Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 211-214). Vidare skall enkäten inte ha ledande frågor, dubbla frågeord, dubbel negation eller för många hypotetiska frågor. Det är till nytta att låta någon utomstående läsa igenom frågorna förrän de frågas av respondenterna. (Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 211-214).

Till enkäten har vi gjort ett följebrev (se bilaga 3 och 4). I följebrevet ska det kortfattat komma fram vad som är syftet med datainsamlingen och hur valet av respondenter gått till. Ett följebrev skall innehålla information om vem som är uppdragsgivaren för enkäten och ange namn på undersökningen. Det bör stå i följebrevet hur anonymiteten beskyddas och hur enkäten kommer att behandlas. Det ska finnas en e-post eller telefonnummer varifrån mer information om datainsamlingen kan fås. Till sist ska det finnas ett tack åt respondenten med en tydlig och läslig underskrift av huvudansvarige. (Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 215).

Första intrycket har stor betydelse vid intervjun och intervjuaren ska vara pigg och glad. Genom att närma sig respondenten rätt, beakta ordvalet och eget beteende samt klä sig lämpligt får respondenten en känsla av trygghet och pålitlighet (Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 186-188). Då intervjun görs ska miljön vara lämplig och ha så lite störande element som möjligt. Intervjun börjar med presentation och avsikt med datainsamlingen. Det kan vara bra att visa frågorna först till respondenten så att hon/han känner sig säkrare (Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 191-192). Vid intervjuerna har vi tagit i beaktande vår klädsel, ordval och sätt att bemöta pensionärerna. Vi valde att intervjua pensionärerna på lugnare ställen i köpcentret Hansa. Dock fanns det störande moment som kan ha påverkat respondenternas svar.

I alla intervjuer borde etiken tas i beaktande. Det bör komma fram att deltagandet i datainsamlingen är frivilligt, att respondenten själv får bestämma om hon/han är med eller inte. Materialet skall förvaras på ett säkert ställe så att det är konfidentiellt och materialet skall bara användas till det ändamålet som angivits. Det är viktigt att intervjuaren själv förstår innebörden av att skydda respondenten. (Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 172-173).

4.4.2 Analys av materialet

Vi har analyserat de slutna frågorna samt gjort tabeller och figurer i programmet IBM SPSS Statistics. För att åskådliggöra hur vårt resultat har vi gjort ett exempel på en tabell (se tabell 2). Tabellen är indelad i fyra kolumner. Den första kolumnen presenterar de olika svarsalternativen för frågorna. I den andra och tredje kolumnen presenteras respondenternas svar (N) i antal och i procent. Det här kan ses i exemplet där 33,33% anger hur många som svarat av den totala responsen (dvs. 5 av 15). Den här kolumnen är mindre relevant för arbetet för att svaren kan vara mera än respondenterna när de har haft möjlighet att välja mer än ett alternativ.

Tabell 2. Exempel på en tabell (10 respondenter har svarat på frågan).

	respons		procent av pensionärerna
	N	procent	
Svarsalternativ 1	5	33,33%	50%
Svarsalternativ 2	3	20,00%	30%
Svarsalternativ 3	3	20,00%	30%
Svarsalternativ 4	4	26,67%	40%
Totalt	15	100,0%	

I den fjärde kolumnen ser man svaren av respondenterna angett i procent. Till exempel i exemplet kan man se att 5 respondenter har valt svarsalternativ 1. Eftersom det finns 10 respondenter som svarat på frågan betyder det att 50 % har valt svarsalternativ 1. Vi har använt oss av den fjärde kolumnen vid analysen för att den anger den procent av pensionärerna som har svarat och är därför mest relevant för examensarbetet.

När vi dragit slutsatser har vi tagit i beaktande att andelen kvinnor är större än antalet män. När vi analyserat öppna frågorna har vi sammanfattat respondenternas svar, diskuterat resultaten tillsammans och dragit slutsatser utgående från materialet. Svaren underlättar vid planeringen av servicemodellen och skrivprocessen.

4.4.2.1 Fråga 1 & 2 Bakgrundsdata

Enkätens två första frågor ställs för att samla in bakgrundsdata om respondenterna. Vi har placerat frågorna om ålder och kön först för att det kan vara trevligt att först svara på lätta frågor (Carlström & Carlström Hagman 2012, s. 211-214). Med hjälp av åldern kan vi räkna ut medelåldern på respondenterna. Vi frågar om kön för att kunna jämföra olikheter och likheter mellan hur män och kvinnor har svarat på enkäten. Svaren underlättar för att planera aktiviteter som tilltalar både män och kvinnor.

4.4.2.2 Fråga 3 Deltar Ni i någon aktivitet? (t.ex. hobbyverksamhet, gymnastik, dagverksamhet, organisationer, förening etc.) & Fråga 4 Vad är Era intressen?

De här frågorna ställde vi för att få reda på vad som intresserar och aktiverar pensionärerna. De kvinnliga pensionärerna var mera intresserade av gruppaktiviteter och socialt umgänge medan männen hellre deltog i självständiga aktiviteter. Kvinnorna var

mera intresserade av organisationer och föreningar samt olika möten såsom kaffe-, församlings- och klassträffar. Både män och kvinnor var intresserade av motion och att röra på sig. Träningsformer som männen uppgav var stavgång, promenader, dans, gym, motionsgrupper och bowling medan kvinnornas var gymnastik, promenader och dans. Vår slutsats är att motionsaktiviteter som ordnas på Villa Vinden intresserar pensionärerna. På Villa Vinden erbjuds möjlighet till motion i grupp och personalen uppmuntrar pensionärerna till självständig motion.

Männens intressen var allmänbildning, dator, trädgårdsarbete, barnbarn, fisk och jakt, ekonomi och sport. Utgående från männens intressen drar vi slutsatsen att aktiviteter utgående från deras intressen skulle intressera dem. Männen kunde t.ex. vara intresserade av datakurs, trädgårdsaktiviteter och olika diskussionsgrupper. Det viktigaste för kvinnorna var att träffa vänner och bekanta samt lugnare inomhusaktiviteter som korsord, läsa, handarbete och spela spel. Övriga intressen som kvinnorna uppgav var litteratur, konst, kultur, teater, musik och språk. Många av aktiviteterna som erbjuds av dagverksamheten får vi här bekräftat att kunde intressera pensionärerna. Speciellt damklubbar och aktiviteter relaterade till konst och kultur.

4.4.2.3 Fråga 5 Kan Ni tänka er att dela med er av Era intressen till andra pensionärer?

Vi ställde frågan för att få kunskap om på vilket sätt pensionärerna vill vara aktiva eller delaktiga i dagverksamheten. Av respondenterna kunde 67% tänka sig att dela med sig av sina intressen till andra pensionärer, 17% svarade att de inte ville dela med sig och 17% visste inte om de ville dela med sig eller inte (se tabell 3). 64,3% av de 19 respondenterna som ville dela med sig av sina intressen ville göra det genom gruppdiskussion. 28,6% var intresserade av att dra en aktivitet och 21,4% ville delta genom utställningar. 14,3% var intresserade av att hålla föreläsningar för andra pensionärer. Pensionärerna delar helst med sig genom gruppdiskussion. På Villa Vinden ordnas diskussionsgrupper i Vardagsrummet samt Konst och kulturrummet. Mindre diskussioner kan hållas i Grupprummet.

Tabell 3. Pensionärernas önskemål om metod till delaktighet (14 respondenter har svarat på frågan).

	respons		procent av pensionärerna
	N	procent	
föreläsning	2	10,5%	14,3%
gruppdiskussion	9	47,4%	64,3%
utställningar	3	15,8%	21,4%
dra en aktivitet	4	21,1%	28,6%
annat	1	5,3%	7,1%
Totalt	19	100,0%	

Fördelningen över män och kvinnor var jämn förutom utställningar som endast kvinnor var intresserade av (se tabell 4). En pensionär uppgav att han ville dela med sig på ett annat sätt som var att diskutera eller föra dialog med en person eller en liten grupp på 2-3 personer. Vår slutsats är att det finns ett intresse hos pensionärerna att leda aktiviteter, dela med sig av sina intressen och lära ut sin kunskap.

Tabell 4. Pensionärernas önskemål om metod till delaktighet män och kvinnor (14 respondenter har svarat på frågan).

	Kön		Totalt
	man	kvinnor	
föreläsning	1	1	2
gruppdiskussion	5	4	9
utställningar	0	3	3
dra en aktivitet	2	2	4
annat	0	1	1
Totalt	6	8	14

4.4.2.4 Fråga 6 Deltar Ni i en dagverksamhet?

Av respondenterna deltog 39 % i en dagverksamhet och 61 % deltog inte. Den här frågan märkte vi att kunde misstolkas och en klar definition på ”dagverksamhet” fattades. Respondenterna hade olika uppfattningar om ordets betydelse och våra tankar om vad som menas med en dagverksamhet har ändrats under skrivprocessen vilket har påverkat intervjuerna. Vi borde ha gjort frågan till två frågor istället för en fråga med två delfrågor. Vi kan konstatera att Fråga 6 var inte en nödvändig fråga utan vad vi egentligen ville ha reda på var frågorna 6A och 6B. Vi kunde ha fått mera svar på delfrågorna men som frågan är formulerad i enkäten så svarar respondenterna bara på ena delfrågan.

4.4.2.5 6A: Om JA: Vad tycker Ni är bra? Vad ser ni för fördelar med att delta i en dagverksamhet?

Respondenterna som svarade på den här frågan angav som fördel att träffa andra pensionärer, höra på diskussioner och känna gemenskap samt socialt umgänge. Vi konstaterar att pensionärerna ser en dagverksamhet som en mötesplats där de kan träffas och umgås. Dagverksamheten fungerar som en mötesplats för pensionärerna, speciellt Vardagsrummet och Cafét är planerat för ändamålet.

4.4.2.6 6B: Om NEJ: Varför inte?

Av respondenterna som svarade nej uppgav 60 % som orsak att de redan har tillräckligt med aktiviteter. 26,7 % uppgav annan orsak som att de inte vill binda sig, aktiviteter finns inte tillgängliga eller kan inte delta på grund av försämrad funktionsförmåga. 13,3% uppgav att det inte finns någon aktivitet som tilltalar dem. De resterande respondenterna svarade att de inte är intresserade, orkar inte eller saknar transport (se tabell 5). Vi upplevde under intervjuerna att pensionärerna var välinformerade och sökte aktivt information och kände till tillgängliga informationskällor. Ingen av respondenterna uppgav som orsak att de inte känner till vad som ordnas.

Största orsaken till att pensionärerna inte deltar i en dagverksamhet är att de redan har tillräckligt med aktiviteter. För dessa pensionärer kan Villa Vinden stöda de aktiviteter de redan har med information och den socialt interaktiva plattformen. Valfriheten på Villa Vinden gör att pensionärerna kan delta så mycket de vill och planera kring sina aktiviteter.

Tabell 5. Orsaker till att pensionärerna inte deltar i en dagverksamhet (15 respondenter har svarat på frågan).

	respons		procent av pensionärerna
	N	procent	
jag känner inte till vad som ordnas	0	0,0%	0,0%
jag har redan tillräckligt med aktiviteter	9	50,0%	60,0%
föreläsning	1	5,6%	6,7%
gruppdiskussion	1	5,6%	6,7%
utställningar	2	11,1%	13,3%
dra en aktivitet	1	5,6%	6,7%
annat	4	22,2%	26,7%
Totalt	19	100,0%	

4.4.2.7 Fråga 7 Vad vill Ni att det ska finnas/ordnas på dagverksamheten? Välj ett eller flera alternativ.

Syftet med frågan var att belysa vad som intresserar pensionärerna mest och som borde få mest fokus vid planeringen av Villa Vindens verksamhet. Svartalternativen till den här frågan valdes med tanke på aktiviteter som beskrivs i examensarbetet. Vi har försökt få med alla aktiviteter som kunde intressera pensionärerna.

Av resultaten (se tabell 6) kommer det fram att respondenterna var mest intresserade av café (43,5%), dans och musik (39,1%), grupp gymnastik (34,8%) och fotvård (30,4%). Aktiviteter som följer är frisör/barberare (26,1%), handarbete/hantverk (21,7%) samt trädgård och plantering (21,7%). 17,4 % av respondenterna vill att det ska ordnas gym; styrketräning, spela spel och bastu och dusch. Lägst svarsprocent på 8,7 % fick målning. Två av pensionärerna gav andra förslag på aktiviteter vilka var regelbundna besök från församlingen, andliga möten, bibelstudier och lätt motion. En av pensionärerna sa att hon är nöjd med allt som ordnas. Resultaten stöder de aktiviteter som har planerats i examensarbetet.

Från tabell 7 kan vi konstatera att män är mera intresserade av dans och musik samt trädgård och plantering. Kvinnor är mera intresserade av målning och handarbete, utflykter samt frisör och fotvårdstjänster. I övriga önskemål av aktiviteter fanns det inga större skillnader mellan männens och kvinnornas svar.

Tabell 6. Önskemål till aktiviteter på dagverksamheten (23 respondenter har svarat på frågan).

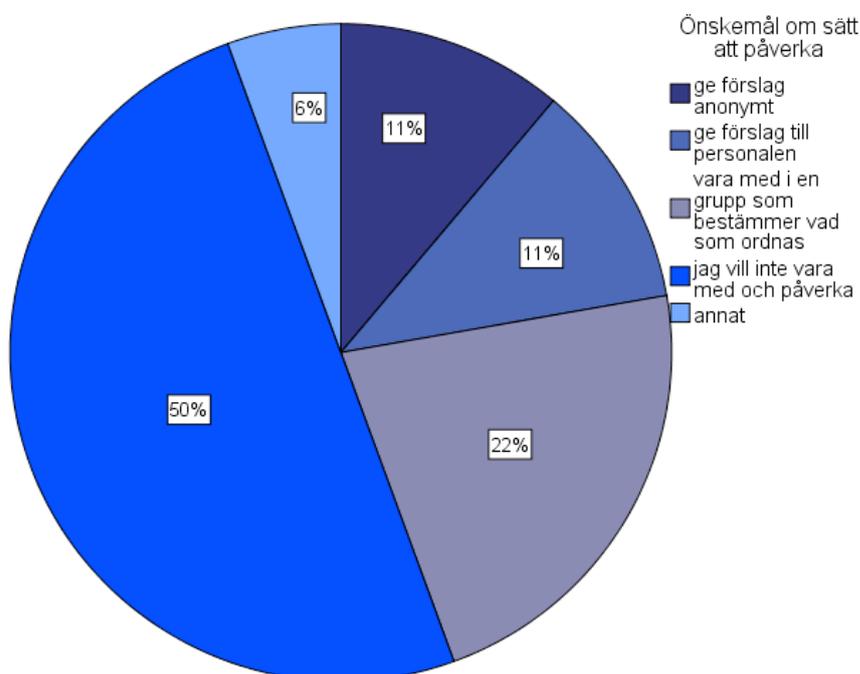
	respons		procent av pensionärerna
	N	procent	
gym; styrketräning	4	5,5%	17,4%
gruppgymnastik	8	11,0%	34,8%
dans och musik	9	12,3%	39,1%
målning	2	2,7%	8,7%
handarbete/hantverk	5	6,8%	21,7%
trädgård och plantering	5	6,8%	21,7%
spela spel	4	5,5%	17,4%
café	10	13,7%	43,5%
utflykter	6	8,2%	26,1%
bastu och dusch	4	5,5%	17,4%
frisör/barberare	6	8,2%	26,1%
fotvård	7	9,6%	30,4%
annat	3	4,1%	13,0%
Totalt	73	100,0%	

Tabell 7. Önskemål från män och kvinnor till aktiviteter på dagverksamheten.

	Kön		Totalt
	man	kvinnor	
gym; styrketräning	2	2	4
gruppgymnastik	3	5	8
dans och musik	4	5	9
målning	0	2	2
handarbete/hantverk	1	4	5
trädgård och plantering	3	2	5
spela spel	1	3	4
café	3	7	10
bastu och dusch	2	2	4
frisör/barberare	1	5	6
fotvård	1	6	7
annat	0	3	3
utflykter	1	5	6
Totalt	9	14	23

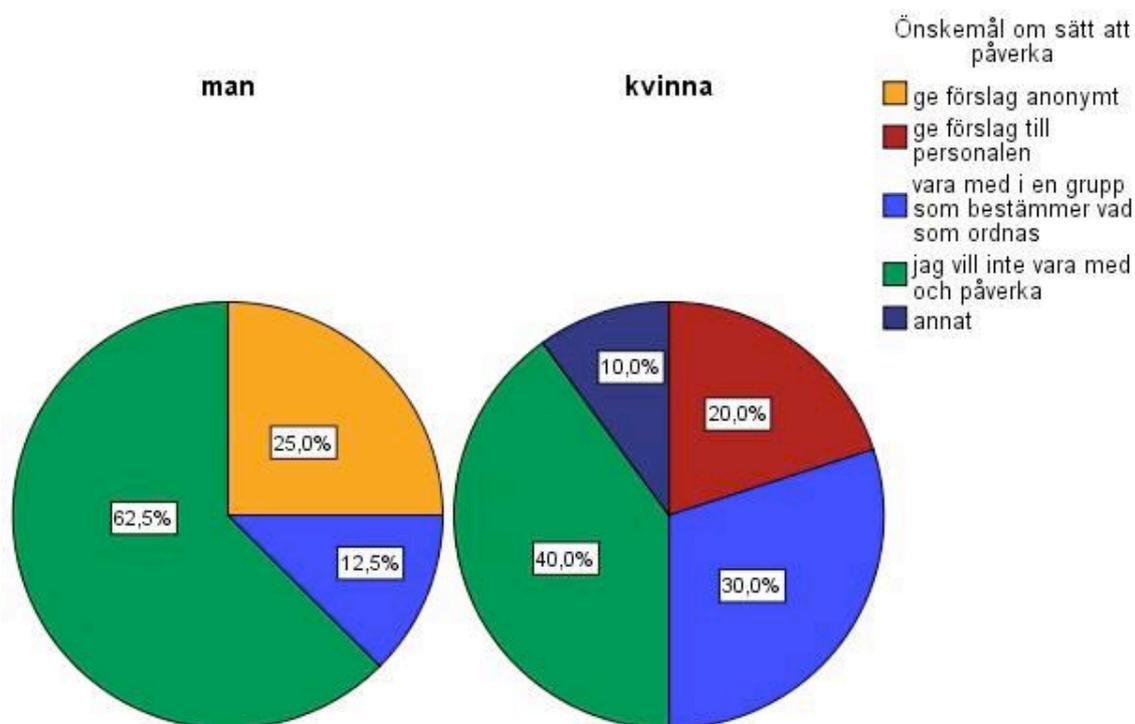
4.4.2.8 Fråga 8: Vill Ni vara med och påverka vad som ordnas på dagverksamheten? På vilket sätt?

Syftet med frågan var att utreda hur mycket och på vilket sätt pensionärerna vill vara med och påverka i verksamheten. Pensionärernas intresse att delta i planeringen och utvecklingen av verksamheten är en viktig del av servicemodellen. 50% av pensionärerna svarade att de inte vill vara med och påverka, 22 % vill vara med i en grupp som bestämmer vad som ordnas och 11% vill ge förslag till personalen eller anonymt. 6% uppgav att de ville påverka på annat sätt såsom att säga till vänner eller pensionärer som för ordet vidare (se fig. 2).



Figur 2. Önskemål om sätt att påverka (18 respondenter har svarat på frågan).

62,5 % av männen och 40% av kvinnorna vill inte vara med och påverka. Av männen vill 12,5 % vara med i en grupp som bestämmer vad som ordnas och 25 % vill ge förslag anonymt. Hos kvinnorna finns ett större intresse av att vara med och påverka och 30 % vill vara med i en grupp. Männen vill ge förslag anonymt (25 %) medan kvinnorna istället vill ge förslag till personalen (20 %). (Se figur 3).



Figur 3. Önskemål om sätt att påverka av män och kvinnor (18 respondenter har svarat på frågan).

För att motivera så många pensionärer som möjligt att vara med och påverka krävs olika sätt att ge förslag till dagverksamheten. För att motivera pensionärerna till delaktighet ska det vara så enkelt som möjligt att påverka verksamheten. Det här är speciellt viktigt eftersom hälften av pensionärerna uppgav att de inte vill vara med och påverka. Det finns dock ett intresse hos pensionärerna att delta i programgruppen och att påverka verksamhetens innehåll.

4.4.2.9 Fråga 9 Varifrån får Ni information om vad som ordnas för pensionärer? Välj ett eller flera alternativ.

I den här frågan vill vi få reda på var pensionärerna får information om vad som ordnas. Resultatet berättar effektivaste sättet att marknadsföra Villa Vinden. Som det syns i tabell 8 är tidningar (75%) den mest använda informationskällan följt av organisationer/föreningar (33,3%), e-post/internet (25%), reklam (12,5%), vårdpersonal (8,3%) och anhöriga (4,2%). Som andra informationskällor (16,7%) uppgavs tv och radio, "buskradion", vänner och Poiju. Från svarsalternativen saknas alternativet "vänner" som vi tror att kunde ha fått en

större svarsprocent. Vid marknadsföringen av verksamheten borde fokus vara på tidningar. Inom närmaste åren tror vi dock att e-post/internet kommer att bli en mera använd informationskälla av pensionärerna.

Tabell 8. Pensionärernas informationsvägar (24 respondenter har svarat på frågan).

	respons		procent av pensionärerna
	N	procent	
anhöriga	1	2,4%	4,2%
reklam	3	7,1%	12,5%
tidningar	18	42,9%	75,0%
e-post/internet	6	14,3%	25,0%
organisationer/föreningar	8	19,0%	33,3%
vårdpersonal	2	4,8%	8,3%
annat	4	9,5%	16,7%
Totalt	42	100,0%	

4.4.3 Kritisk granskning och slutsatser

Felaktigheter påverkar datainsamlingens tillförlitlighet och vi har försökt att undvika eller redogöra för dem. De vanligaste källorna till felaktigheter är respondenterna, forskare, metoder vid datainsamling, omgivningen och fenomenet. Respondenternas egen motivation, uppfattning, eller kommunikation kan ge felaktigheter i forskningen. Också forskarens egna fördomar, värderingar och bristande kunskap kan påverka insamlingen, utvärderingen och presentation av resultaten. (Parahoo 2006, s. 407).

Det var relativt lätt att hitta pensionärer som var villiga att svara på enkäten eftersom många av pensionärerna upplevde att de hade gott om tid. Vårt sätt att närma oss pensionärerna var bra, vi frågade vilket språk de talar och presenterade sedan oss själva och frågade om de var intresserade av att hjälpa oss med vårt examensarbete.

Beroende på hur datainsamlingen görs kan felaktigheter uppkomma, exempelvis om enkäten innehåller ledande frågor. Omgivningen kan också påverka resultaten t.ex. om intervjun görs hemma hos pensionären eller på en institution. (Parahoo 2006, s. 407) Intervjuerna har gjorts på både svenska och finska. Intervjuandet på finska gjordes av studerande som är tvåspråkig. Trots att enkäten översattes tillsammans med en finskspråkig vårdstuderande kan det ha uppkommit felaktigheter i översättningen. Vi har diskuterat tillförlitligheten kontinuerligt under datainsamlingen och funderat över vårt sätt att

intervjua. Tack vare det här kunde de sista sju intervjuerna göras av ena studeranden men felaktigheter kan ha uppkommit ändå.

Det sänker tillförlitligheten att vi intervjuat på två olika sätt. Marthorna intervjuades i grupp och svarade självständigt på frågorna. När pensionärerna svarar självständigt lämnas fler frågor obesvarade. Intervjuerna vid dagkretsen kunde ha planerats bättre så att datainsamlingen hade gjorts på samma sätt. Vid övriga intervjuer intervjuades pensionärerna enskilt med hjälp av enkäten. Vid enskilda intervjuer kunde vi upprepa frågan ifall inte pensionären uppfattade frågan.

Frågorna i enkäten var i stort sett varit välformulerade och förståeliga. Med tanke på projektet och att servicemodellen kommer att förverkligas inom fem år kunde vi ha intervjuat aningen yngre pensionärer. Medelåldern i datainsamlingen är hög eftersom marthornas medelålder var högre (84 år) än vi hade tänkt. Det var också svårt att uppskatta pensionärernas ålder vid intervjuerna på Salutorget och köpcentret Hansa.

Datainsamlingen bekräftade våra idéer till servicemodellen och har hjälpt oss i skrivprocessen. Vi har genom datainsamlingen fått en bild av vad pensionärerna tycker idag, fått reda på vad som intresserar pensionärerna och vilka aktiviteter som tilltalar dem. Vi tror att en servicemodell med aktiva pensionärer kan fungera eftersom det finns ett intresse av att utbyta kunskaper och leda aktiviteter hos pensionärerna. Pensionärerna är speciellt intresserade av gruppdiskussion vilket tas i beaktande vid planering av aktiviteter.

Vid analysen har könen tagits i beaktande och resultat från datainsamlingen kan användas för att planera aktiviteter som tilltalar både män och kvinnor. Dagens pensionärer är välinformerade, mycket aktiva och har redan mycket aktiviteter. Vid Villa Vinden är därför valfriheten som erbjuds viktig för pensionärerna så att de kan planera kring sina egna aktiviteter. Villa Vinden stöder också de aktiviteter som pensionärerna redan har genom information och den socialt interaktiva plattformen.

4.5 Diskussion

Anette Lindstedt och Jenny Thorström

Vi har utvecklat en servicemodell som stöder och tar till vara pensionärernas resurser och främjar ett självständigt liv samt där äldre stöder äldre. Att ta till vara pensionärernas resurser är en ekonomiskt hållbar lösning och sparar resurser genom att minska på den

hjälp och stöd som behövs från samhället. Servicemodellen stöder pensionärernas sociala nätverk som främjar den sociala hållbarheten.

Vi har använt oss av artiklar, böcker och internetkällor i examensarbetet. För att få senaste information har vi använt oss av nya och relevanta källor varav den äldsta är från 2003. Vid artikelsökning har använts peer-reviewed som har högre pålitlighet eftersom artiklarna har granskats av sakkunniga. Källorna är till största delen från nordiska länder eller Europa med några få källor utanför Europa. Artiklar från nordiska länder är att föredra eftersom de har liknande samhällssystem som i Finland. Vid val av böcker har det frågats råd av experter om lämpliga böcker till ämnet, hjälp med att välja sökord och hitta senaste upplagan av böckerna. Vi har använt oss av internetkällor men då kritiskt granskat hemsidornas tillförlitlighet eftersom internetkällor har lägre tillförlitlighet. Vid användningen av alla källor har deras relevans för arbetet tagits i beaktande.

Studiebesöken har gett nya idéer och bekräftat de tankar som vi arbetat kring såsom verksamhetsledarens uppgift som stöd för pensionärerna istället för ledande av själva aktiviteterna. Ett annat exempel är att pensionärerna har en mera aktiv roll i dagverksamheten och stöder och lär av varandra. Våra idéer stöds och bekräftas av lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social och hälsovårdstjänster för äldre (980/2012) och kvalitetsrekommendationer om tjänster för äldre.

Vi har i skrivprocessen konstaterat att vi strävat efter olika kompetensnivåer vilket har orsakat problematik i framskridningen av examensarbetet. Vi har hanterat problemen mycket professionellt genom att ta itu med dem, diskuterat med varandra och aktivt arbetat för att hitta lösningar som fungerar för oss. När vi inte kommit på en lösning har vi rådgjort med våra handledare som har handlett oss i hur vi ska gå vidare. För ett effektivare samarbete gjorde vi ett beslut om att dela upp arbetet och skriva på egna håll. Det här var ett bra beslut för skribenternas skrivprocess och för hela arbetets framskridande. I slutet av skrivprocessen har vi läst igenom, kommenterat, diskuterat och gett förslag till varandras delar vilket har resulterat i ett mångprofessionellt examensarbete. Vi har under hela skrivprocessen arbetat tillsammans med datainsamlingen och de gemensamma delarna.

Vi har i ett mångprofessionellt samarbete mött den utmaning som projektet har gett oss. I vårt resultat har vi lyckats få med det väsentliga från ett omfattande ämnesområde och beskrivit aktörerna för en fungerande verksamhet. Vi har beskrivit många olika sätt som

pensionärerna kan vara aktiva i verksamheten och delaktiga vid planeringen, utvecklingen och utvärderingen av Villa Vinden. I vår produkt har vi sammanfattat vårt examensarbete och presenterat våra idéer samt visat hur de kan fungera praktiskt. I arbetet presenteras innovativa och kreativa idéer som är realistiska och kan förverkligas både på Villa Vinden och i andra dagverksamheter.

4.6 Källförteckning

Barth, T. & Näsholm, C. (2006). *Motiverande samtal - MI - Att hjälpa människan till förändring på hennes egna villkor*. Lund: Studentlitteraturen AB.

Boggatz, T. & Dassen, T. (2011). Why older people seek nursing care: towards a conceptual model. *Nursing Inquiry*, 18 (3), 216 – 225.

Carlström, I. & Carlström Hagman L-P. (2012). *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*. Lund: Studentlitteratur AB.

Ekwall, A. (2010). *Äldres hälsa och ohälsa*. Lund: Studentlitteratur AB.

Eloranta, S., Arve, S. & Routasalo, P., (2008) Multiprofessionall collaboration promoting home care clients' personal resources: perspectives of older clients. *International Journal of Older people Nursing* 3, 88-95.

Eloranta, S., Welche, A., Arve, S. & Routasalo P. (2010). A collaborative approach to home care delivery for older clients: Perspective of home care providers. *Journal of interprofessional care*, 24 (2), 198-200.

Finlands kommunförbund (2013). *Tjänster som främjar välbefinnandet*.

[http://www.kommunerna.net/sv/sakkunnigtjanster/social-halsovard/social-service/aldreomsorgen/radgivningstjanster-och-valfardsframjande/Sidor/default.aspx](http://www.kommunerna.net/sv/sakkunnigtjanster/social-halsovard/social-service/alldreomsorgen/radgivningstjanster-och-valfardsframjande/Sidor/default.aspx)
(hämtat: 21.4.2014).

Gonzales, A., Ramirez, M. & Viadel V. (2012). Attitudes of the elderly toward Information and communications technologies. *Educational Gerontology*, 38, 585-594.

Hanson, A. (2010). *Salutogent ledarskap – för hälsosam framgång*. Stockholm: Fortbildning AB.

Heedegard Hein, H. (2012). *Motivation - motivationsteorier och praktisk tillämpning*. Köpenhamn: Hans Reizels Forlag.

Hoffman, G., Hosokawa, M., Gray, P. & Zweig, S. (2010). First year medical students knowledge, attitudes, and interest in geriatric medicine. *Educational Gerontology*, 36, 687 - 701.

- Kaartinen-Koutaniemi, J. (toim.) (2012). *Etsivässä työssä*. Helsinki: LK-kirjat/Lasten Keskus.
- Lang, G. & Resch K. (2008). *33 European Best-Practice Projects: A case study Evaluation of Health Promotion for older people*. Health Proelderly European Evaluation Report. [http://www.healthproelderly.com/pdf/hPe_European_Evaluation_Report_20080728_\(final\).pdf](http://www.healthproelderly.com/pdf/hPe_European_Evaluation_Report_20080728_(final).pdf) (hämtat: 20.1.2014).
- Levett-Jones, T., Lathlean, J., Higgins, I. & Mcmillan, M. (2009). Staff - student relationships and their impact on nursing students' belongingness and learning. *Journal of Advanced Nursing*, 65 (2), 316-324.
- Lidskog, M., Löfmark, A. & Ahlström, G., (2009) Learning through participating on an interprofessional training ward. *Journal of Interprofessional Care* 23(5): 486-497.
- Martha Förbundet (2014). *Åbo Svenska marthaförening*. <http://aboland.martha.fi/abo/> (hämtat: 27.3.2014).
- Mikkonen, M. m.fl. (edit.) (2007). *Uppsökande arbete bland marginaliserade befolkningsgrupper i Europa*. Nederländerna: Foundation Regenboog AMOC.
- Morelli, N. (2013). *Life 2.0 Project Summary* <https://dl.dropboxusercontent.com/u/2819293/life%202.0%20public%20documents/Discussion%20paper.pdf> (hämtat: 15.1.2014).
- Niiranen, V., Seppänen-Järvelä, R., Sinkkonen, M. & Vartiainen P. (2010). *Johtaminen sosiaalialalla*. Helsinki: Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.
- Norberg, A., Lundman, B. & Santamäki-Fischer, R., (2012). *Det goda åldrandet*. Stockholm: Studentlitteratur AB.
- Parahoo, K. (2006). *Nursing Research – Principles, Process and Issues*. (2. uppl.) New York: Palgrave Macmillan.
- Principi, A., Chiatti, C. & Lamura, G., (2012). The engagement of older people in civil society organizations. *Educational Gerontology*, 38, 83-106.
- RAIsoft (2014) *Vanhusten kotihoidon ohjelmisto*. <http://www.raisoft.com/index.php?p=286> (hämtat: 28.5.2014).

Ross, M. (2003) Quality in web design for visually impaired users. *Software Quality Journal* 10, 285-298.

Savoy, M. & Lyons, D. (2012). Creating a multimedia interprofessional geriatric resource web site. *Med Surg Nursing*, 21 (1), 49-50.

Sosiaaliportti (2012). *Serviceplanen*. <http://www.sosiaaliportti.fi/sv-FI/handbok-for-handikappservice/serviceplanering/serviceplanen/> (hämtat: 24.03.2014).

Social- och hälsovårdsministeriet (2013). *Kvalitetsrekommendation för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen*. Helsingfors: Kuntaliitto, Kommunförbundet.

Taylor, K. (2012). The importance of good medical records. *Practice Nurse*, 42.

Westlund, P. & Sjöberg, A. (2009). *Planera för mirakel - arbeta salutogent, stärk KASAM*.

Lettland: Fortbildning AB.

Wright, T. & Hyner, G. (2011). Older Adult participation in health promotion programs: perspectives of facility administrators. *Educational Gerontology*, 37, 1030-1039.

Åbo stad (2011). *Rådgivning om välbefinnande - välgkost för ett friskare liv*.
<http://www.turku.fi/Public/default.aspx?nodeid=18296&culture=sv-FI&contentlan=3>
(hämtat: 24.3.2014).

Åbo stad (2010). *Servicesedlar*.
<http://www.turku.fi/public/default.aspx?nodeid=9573&culture=sv-fi&contentlan=3>
(hämtat: 28.4.2014).

Åbo stad (2013). *Åbo stads förebyggande äldreservice*.
<https://www.turku.fi/public/default.aspx?contentid=458081> (hämtat: 24.3.2014).

Åbo stad (2012) *Åbo utvidgar användningen av servicesedlar*
<http://www.turku.fi/Public/default.aspx?contentId=351302> (hämtat 4.5.2014)

Finlands författningssamling

Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980. www.finlex.fi (hämtat: 23.3.2014).

Lag om servicesedlar inom social och hälsovården 24.7.2009/569. www.finlex.fi (hämtat 4.5.2014)

Lag om elektronisk behandling av klientuppgifter inom social och hälsovården 9.1.2007/159 www.finlex.fi (hämtat: 28.4.2014)

4.7 Dagverksamhetens hemsida: ”om oss”, ”blogg” och ”galleri”

Q
OM OSS
AKTIVITETER
OMSORG
BLOGG
GALLERI
KNEPHÖRNA
LOGGA IN
LÄNKAR





Villa Vinden

Verksamhetsledaren
Anette Eftensmann
tel: 040-1234567

Adress: 1234
Postnummer 5678

Anette Lindstedt © 2014

BILDER




© Beldi Lindholm





VÄLKOMMEN TILL VILLA VINDEN

Villa Vinden erbjuder Er möjlighet till gemenskap, omsorg samt ett stort utbud av meningsfulla och varierande aktiviteter! Verksamheten riktar sig till svenskspråkiga hemmapående pensionärer. På denna hemsida har Ni chansen att lära Er mer om verksamheten och våra aktiviteter.

Genom att delta i Villa Vindens olika aktiviteter får Ni möjligheten att förbättra Era fysiska, psykiska, sociala och andliga resurser. Med förbättrade resurser kan Ni klara Er längre hemma. På Villa Vinden erbjuds social samvaro, kontakt till yngre generationer och kontakt till djur och natur.

Café är öppet för alla svenskspråkiga pensionärer och där serveras det också lunch. Ni har möjlighet att använda gymmet både individuellt och i form av handledda aktiviteter. Verksamheten erbjuder handledda aktiviteter med olika kulturella teman så att det finns någonting för alla. På Villa Vinden finns även tillgång till en fysioterapeut. På Villa Vinden har Ni möjlighet till omsorg i form av dusch, njältä och blodtrycksmätningar.

Ni kan via hemsidan ge förslag om hur vi kan utveckla verksamheten för att göra den så bra som möjligt för Er. Om Ni vill ge feedback eller har önskemål om aktiviteter kan Ni ge feedback genom att [Klicka här](#). Genom att se på videor och i knephörnan lösa uppgifter kan Ni delta i verksamheten även hemifrån.

För att få reda på vilka sorters aktiviteter och service som pensionärer önskar till Villa Vinden har det gjorts en datainsamlingen var 25 pensionärer har intervjuats. Resultat av datainsamlingen kan Ni se här: [Resultatredovisning](#)

SALUTOGENT SYNSÄTT

Personalen på Villa Vinden använder sig av ett salutogent synsätt. Det salutogena synsättet innebär att man tar fasta på de positiva resurser som uppstår till människans hälsa. Vi arbetar hälsofrämjande och satsar på att skapa meningsfullhet i vardagen för samtliga deltagare på verksamheten.

AKTIVT PENSIONÄRSLIV

Vill Ni vara med och påverka verksamhetens innehåll?

Genom att ge feedback åt oss på Villa Vinden eller via hemsidan kan Ni berätta för oss hur verksamheten kan förbättras! Husmöten ordnas första måndagen i månaden. Då är alla hjärtligt välkomna att diskutera verksamhetens aktiviteter och njuta av kaffe i gott sällskap!

Om Ni vill vara med och påverka ytterligare kan Ni komma med i programgruppen. Programgruppen består av pensionärer som tillsammans med verksamhetsledaren planerar de aktiviteter som ordnas på Villa Vinden. Till programgruppen hör också ambassadörer vars uppgift är att berätta om verksamheten till pensionärer och pensionärgrupper. Programgruppen träffas på Villa Vinden varje torsdag kl. 13.00.

Andra sätt att vara aktiv med i verksamheten är att leda aktiviteter, hålla föreläsningar, leda gruppdiskussioner, vara aktiv inom Caféverksamheten eller sköta växterna och djuren på Villa Vinden.

Vi stöder livslångt lärande genom att ordna kurser, föreläsningar och infotillfällen för Er. Kurser ordnas efter era önskemål och intressen. Kurser som ordnas är t.ex. datakurs, första hjälp och hygienpass. Vid föreläsningarna och infotillfällen kan Ni få information som stöder Er i Er vardagliga liv såsom hur Ni kan förebygga fallolyckor i hemmet, hanterar och underlättar smärta i vardagen samt information om servicetjänster som finns tillgängliga i Åbo.

PERSONALEN PÅ VILLA VINDEN

Verksamhetsledaren håller i trädgård på Villa Vinden, är kontaktperson till samarbetspartners samt stöder och aktiverar pensionärer. Hon leder aktiviteter och leder studeranden och frivilliga aktörer. Verksamhetsledaren arbetar med programgruppen för att planera aktiviteter för Villa Vinden.

OM OSS
AKTIVITETER
OMSORG
BLOGG
GALLERI
KNERHÖRNA
LOGGA IN
LÄNKAR





Villa Vinden

Verksamhetsledaren
Närni Ehemann
tel. 040 1234567

Adress 1234
Postnummer 5678

Aneite Lindstedt © 2014

[Om oss](#) > [Blogg](#)

☰ BLOGG

I bloggen kan ni läsa om de senaste händelserna och aktiviteterna från Villa Vinden. Bloggen skrivs av Villa Vindens pensionärer och uppdateras regelbundet.

☰ AKTIVITET 1

Lorem ipsum dolor sit amet, nam omnium utroque accusamus ea. Te paulo laboramus pri. Vix falli option reprehendunt id, oratio labore pro in. An tantas scriptorem ius, quo ea dula reque lorem.

In vix doming semper. Eu est illud scripserit, viderer prodesset quo id, nonumy omnium laboramus cum ad. Fabulas dolorem ea qui, timeam oportere sit ex. Fugit graece apellian nec id, pertinacia deterruisset sit no, ei tantas percolpit oporteat his. His cu dolorem suavitate efficiendi, sed ex bonorum apellian. Alterum veterem philosophia mel ad.

Eos ea zilli labore ceteros. No laudem possit mel. Cu quas soluta recusatio mel, eam utroque oporteat salutandi ad, an eos illud timeam. Alienum argumentum nec ad, graece habemus oporteat ea est.

No sea labore hendrent dissentiet. Has munere lucllius interpretaris no, sint omnis corrumpit ut sed. Ulu deobis dissentiet et. Partem numquam duo in, diam illoque sententiae per ad, nihil percolpit adversarium his ei.

Brute tritani et his, est ut aequae voluptus lucllius, te sale fastidii moderatus vix. Ad tempor alliquam nec. Eu audiam omnium consequat per. Tollit tractatos expetendis sea ut. Ne choro semper expetenda his, mel ex veri detraxit vituperatoribus, id his adhuc alouclius efficiantur.

Est an quod saperet veterem. Molestie iracundia mea ea. Cu eam accusamus expetendis negligenter, vis stet bonorum elligendi ea. Ea legitimus apellian voluptatibus nec.

Sed at aeterno oporteat. Vel stet maluisse ea. Cum id volumus elligendi voluptatum, animal tritani ea per. Ut eum ferri mihi dicit.



Lorem ipsum dolor sit amet, nam omnium utroque accusamus ea. Te paulo laboramus pri. Vix falli option reprehendunt id, oratio labore pro in. An tantas scriptorem ius, quo ea dula reque lorem.

In vix doming semper. Eu est illud scripserit, viderer prodesset quo id, nonumy omnium laboramus cum ad. Fabulas dolorem ea qui, timeam oportere sit ex. Fugit graece apellian nec id, pertinacia deterruisset sit no, ei tantas percolpit oporteat his. His cu dolorem suavitate efficiendi, sed ex bonorum apellian. Alterum veterem philosophia mel ad.

Eos ea zilli labore ceteros. No laudem possit mel. Cu quas soluta recusatio mel, eam utroque oporteat salutandi ad, an eos illud timeam. Alienum argumentum nec ad, graece habemus oporteat ea est.

NOVIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OM OSS AKTIVITETER OMSORG BLOGG GALLERI KNEPHÖRNA LOGGA IN LÄNKAR

NOVIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Villa Vinden

Verksamhetsledaren
Nanni Ekemänn
tel. 040 1234567

Adress: 1234
Postnummer 5678

Anette Lindstedt © 2014

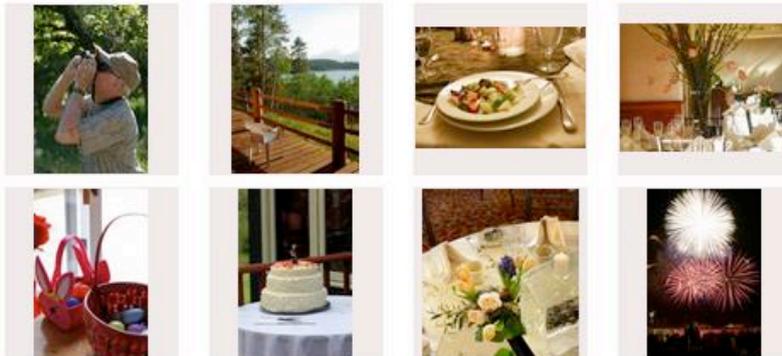
[Om oss](#) > [Galleri](#)

GALLERI

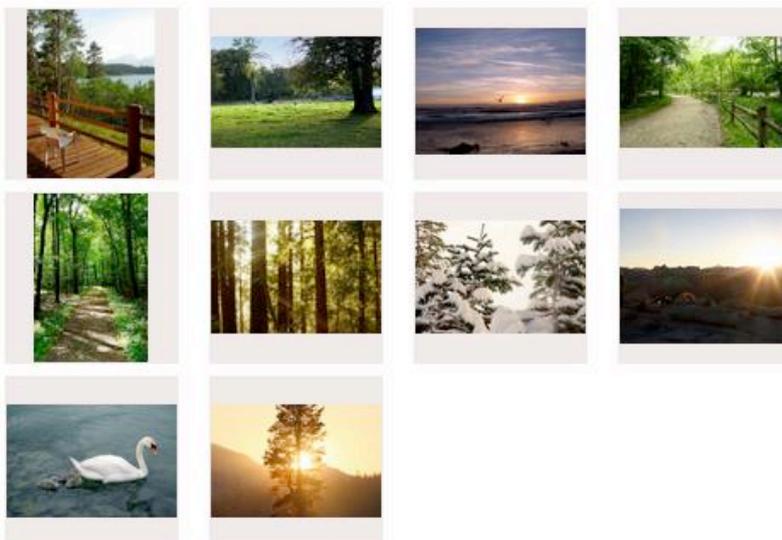
I galleriet finns bilder av aktiviteter och av aktuella utställningar på Villa Vinden. Bilderna i galleriet är tagna av Villa Vindens deltagare och de laddar regelbundet upp nya bilder till galleriet.

Här Ni ont i ryggen? Är Ni rädd för att falla hemma? Vill Ni veta hur man kan träna upp balansen och musklerna? Här kan Ni se videor av olika föreläsningar av experter som svarar på de här frågorna och mycket mer! Här finns också videor av aktiviteter och av olika träningsprogram av fysioterapeuten.

AKTIVITETER



VIDEOR



4.8 Forskningslov



Anhållan om forskningslov för examensarbete eller utvecklingsarbete

Plan för förverkligande bifogas.

Anhållan gäller följande organisation/enhet
Campus Åbo, Nunnegatan

Skribentens/skribenternas adress och telefonnummer, E-postadress:
Jenny Thorström, Pispalavägen 18B 180, 20540 ÅBO tel. 0405058442, jenny.thorstrom@novia.fi

Anette Lindstedt, Emmusgatan 9b 85 b, 20380 ÅBO tel. 0407637066, anette.lindstedt@novia.fi

Arbetsrubrik för examens- eller utvecklingsarbetet:
Projekt Daghemmet

Tidpunkt för förverkligandet: 2013 -2014

Examen som skribenten/skribenterna avlägger:
Jenny Thorström: YH - inom hälsovård och sociala området; Socionom

Anette Lindstedt: YH - inom hälsovård och sociala området; Sjukskötare

Handledarens kontaktuppgifter adress och telefonnummer:

Ann-Maj Johansson, (02) 432 3368 ann-maj.johansson@novia.fi

Minna Syrjäläinen-Lindberg, (02) 432 3355 minna.syrjalainen-lindberg@novia.fi

Handledarens förordan:

Ann-Maj Johansson

Handledarens underskrift:

Ort Åbo Datum 3.4. 2014

Skribenten/skribenternas underskrift:

Ort Åbo Datum 28.3. 2014

Jenny Thorström Anette Lindstedt



Anhållan gäller följande organisation/enhet: Åbo Svenska Marthaförening

Anhållan godkänns

Anhållan godkänns inte med följande motivering:

Ort *Åbo* Datum *9/4 2014* Underskrift *Margaretha Hellman*

Skribenterna har tagit del av och tillämpar följande etiska styrdokument:

Forskningsetik och god vetenskaplig praxis **Forskningsetiska delegationen** - God vetenskaplig praxis och handläggning av avvikelser från den http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Beslut skickas till: Anette Lindstedt och Jenny Thorström

Plan för förverkligande

Vi ansöker härmed om forskningslov för att göra en datainsamling till vårt examensarbete inom Projektet Daghemmet. Examensarbetet är en del av utbildningen för socionom och sjukskötare (YH)- utbildningen vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo.

Till datainsamlingen önskar vi intervjua en grupp av Åbo Svenska Marthaföreningens medlemmar den 9.4. Vi presenterar projektet för gruppen som består av 11 medlemmar och intervjuar de medlemmar som är intresserade att delta i datainsamlingen. Vid intervjun använder vi oss av enkäten som finns på nästa sida.

Jenny Thorström
Up för Sociala området
tel. 0405058442
jenny.thorstrom@novia.fi

Anette Lindstedt
Up för Vård
tel. 0407637066
anette.lindstedt@novia.fi

Tack!

Anette Lindstedt UP för Vård, Sjukskötare

Jenny Thorström UP för Sociala området, Socionom

4.9 Följebrev på svenska

Datainsamling inför examensarbete

Vi är studerande inom social- och hälsovård från Yrkehögskolan Novia i Åbo. Vi gör en datainsamling som del av vårt examensarbete. Examensarbetet är del av ett projekt som heter Daghemmet och är beställt av Stiftelsen Hemmet i Åbo. I Projektet arbetar vi för att utveckla en ny servicemodell för svenskspråkiga hemmaboende pensionärer i Åbo. Servicemodellen kommer att vara i form av en dagsverksamhet och kommer att finnas i Stiftelsen Hemmets utrymmen.

Vi gör en datainsamling för att få information som hjälper oss att planera verksamheten. Efter att vi analyserat materialet och skrivit vårt examensarbete så kommer vi att förstöra det material som vi samlat in. Deltagandet är frivilligt och allt material behandlas konfidentiellt.

Tack!

Anette Lindstedt UP för Vård, Sjukskötare

Jenny Thorström UP för Sociala området, Socionom

4.10 Följebrev på finska

Lomake lopputyötämme varten

Olemme sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijat Yrkeshögskolan Noviasta Turusta. Keräämme tietoa lopputyötämme varten. Lopputyö on osa ”Daghemmet” – projektia, jonka on tilannut Stiftelsen Hemmet. Tehtävänäme on kehittää päivätoiminta ruotsinkielisille kotona asuville turkulaisille eläkeläisille. Päivätoiminta tulee sijaitsemaan Stiftelsen Hemmetin tiloissa.

Keräämäämme tietoa käytämme apunamme päivätoiminnan suunnittelussa. Hävitämme materiaalin, kun olemme sen analysoineet. Osallistuminen on vapaaehtoista ja kunnioitamme yksityisyyttänne.

Kiitos!

Anette Lindstedt, Sairaanhoitajaopiskelija

Jenny Thorström, Sosionomiopiskelija

4.11 Enkäten på svenska

1. Ålder____

2. Kön

- Man
- Kvinna

3. Deltar Ni i någon aktivitet? (t.ex. hobbyverksamhet, gymnastik, dagverksamhet, organisationer, förening etc.)

4. Vad är Era intressen?

5. Kan Ni tänka er att dela med er av Era intressen till andra pensionärer?

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

Om JA: På vilket sätt?

- Föreläsning
- Gruppdiskussion
- Utställningar (handarbete, målningar, konstverk)
- Dra en aktivitet (t.ex. dans, spelkväll, stickning)

Annat:_____

6. Deltar Ni i en dagverksamhet?

- Ja
- Nej

Om JA: Vad tycker Ni är bra? Vad ser ni för fördelar med att delta i en dagverksamhet?

Om NEJ: Varför inte?

- Jag känner inte till vad som ordnas
- Jag har redan tillräckligt med aktiviteter
- Jag är inte intresserad
- Jag orkar inte
- Det finns ingen aktivitet som tilltalar mig
- Jag saknar transport/skjuts
- Annan orsak; Vilken?

7. Vad vill Ni att det ska finnas/ordnas på dagverksamheten?

Välj ett eller flera alternativ.

- Gym; styrketräning
- Gruppgymnastik
- Dans och musik
- Målning
- Handarbete/Hantverk
- Trädgård och plantering
- Spela spel; som kortspel eller brädspel
- Café
- Utflykter
- Bastu och dusch
- Frisör/barberare
- Fotvårdare
- Annat?

8. Vill Ni vara med och påverka vad som ordnas på dagverksamheten? På vilket sätt?

- Ge förslag anonymt
- Ge förslag till de personalen
- Vara med i en grupp som bestämmer vad som ordnas
- Jag vill inte vara med och påverka
- Annat: _____

9. Varifrån får Ni information om vad som ordnas för pensionärer? Välj ett eller flera alternativ.

- Anhöriga
- Reklam
- Tidningar
- E-post/internet
- Organisationer/föreningar
- Vårdpersonal
- Annat: vad? _____

Övriga kommentarer:

Tack för deltagandet! 😊

4.12 Enkäten på finska

1. Ikä_____

2. Sukupuoli

- Mies
- Nainen

3. Osallistutteko te esim. harrastustoimintaan, liikuntaryhmään, päivätoimintaan tai muihin organisaatioihin tai yhdistyksiin?

4. Mistä olette kiinnostuneet?

5. Haluaisitteko te jakaa tietotaitoanne muiden eläkeläisten kanssa?

- Haluaisin
- En haluaisi
- En tiedä

Jos haluatte, niin millä tavalla?

- Luennoida
- Ryhmäkeskustella
- Näyttelyllä (käsitöillä, maalauksilla, taide-esineillä)
- Ohjata aktiviteettiä esim. Tanssia, peli-iltaa ja neulontaa.

Muuta: _____

6. Osallistutteko te päivätoimintaan?

- Kyllä
- En

Jos osallistutte: Mikä on ollut mielestänne hyvää? Miten koette hyötyvänne osallistumisestanne?

Jos ette, miksi ette?

- En tiedä mitä on tarjolla
- Minulla on jo tarpeeksi tekemistä
- En ole kiinnostunut
- En jaksa
- En ole löytänyt sopivaa tekemistä
- Minulla ei ole kulkemismahdollisuutta
- Jokin muu syy:

7. Mitä toivotte päivätoiminnan tarjoavan? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto

- Kuntosali: lihaskunto
 - Ryhmäliikunta
 - Tanssi ja musiikki
 - Maalaus
 - Käsityö
 - Puutarhanhoito, kasvienhoito
 - Pelien pelaaminen: korttipelit, lautapelit, konsolipelit
 - Kahvila
 - Retket
 - Sauna ja suihku
 - Kampaaja / Parturi
 - Jalkahoitaja
 - Muuta?
-
-

8. Haluatteko olla mukana päättämässä päivätoiminnan sisällöstä? Millä tavoin?

- Antaa ehdotuksia nimettömästi
- Antaa ehdotuksia henkilökunnalle
- Olla ryhmässä mukana päättämässä asioista
- En halua olla mukana päättämässä
- Muuta: _____

9. Mistä saatte tietoa mitä järjestettävistä aktiviteeteistä eläkeläisille? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Omaiset
- Mainokset
- Lehdet
- Sähköposti/ Internet
- Organisaatiot / Yhdistykset
- Hoitohenkilökunta
- Muuta, mitä? _____

Muita kommentteja:

Kiitos osallistumisesta! 😊

5 Fysiska aktiviteter och omsorg – för att främja välbefinnande och funktionsförmåga hos svenskspråkiga pensionärer i Åbo.

Mari Grönholm och Heidi Meisaari

Syftet med kapitlet är att ur ett salutogent perspektiv utveckla metoder som främjar välbefinnande och funktionsförmåga hos svenskspråkiga pensionärer. Inom projektet Daghemmet har vi fördjupat oss i fysisk aktivitet och motion för hemmaboende pensionärer. Vi har haft som uppgift att planera gymverksamhet för pensionärerna och den omsorg som skall erbjudas i samband med Villa Vinden. För att pensionärer ska klara sig längre hemma behöver de upprätthålla sin fysiska kondition för att t.ex. undvika fallolyckor i hemmet och därför har vi valt att ta reda på vilka fysiska aktiviteter som är bra. Detta är också hållbar utveckling då man tänker långsiktigt på att grundläggande mänskliga behov uppfylls. Fysisk aktivitet påverkar också psykiska välbefinnande och bidrar till en gemenskap med andra deltagare. (Andersson 2013, s. 20 ; Kaste 2012).

Våra frågeställningar i kapitlet är: Vilket behov finns det hos hemmaboende pensionärer gällande upprätthållande av fysisk aktivitet och omsorg? Vilka olika fysiska och resursförstärkande aktiviteter kan Villa Vinden erbjuda pensionären? Hurudan omsorg kan Villa Vinden erbjuda pensionären?

Metoderna vi använt oss av är litteraturstudier, dvs. böcker och vetenskapliga artiklar. För närmare information om artikelsökning, se bilaga A. Vi har haft träffar med beställaren och referensgruppen med jämna mellanrum och fått handledning under arbetets gång. Andra metoder har använts, som t.ex. studiebesök och konsultation med fysioterapeut för att få konkreta idéer. Som bilaga 7 finns ett exempel över hur ett veckoschema på gymmet kan se ut.

5.1 Välbefinnande med motion och rörelse

Flera äldre bor hemma i hög ålder utan regelbundna tjänster. För att de ska klara sig bättre hemma måste funktionsförmågan upprätthållas med hjälp av tjänster, t.ex. dagverksamhet som ger stimulans genom motion och aktiviteter. Genom att lägga resurser på den ökande äldre befolkningen och minska social utslagning uppstår en hållbar utveckling. Fysisk aktivitet, matvanor, meningsfullhet/delaktighet och social gemenskap är hälsans fyra grundpelare enligt folkhälsoinstitutet och att upprätthålla dessa förmågor är viktigt för

pensionärer. En regelbunden utvärdering av pensionärernas mående ska främjas och tillämpningen av motionsrekommendationer effektivteras. (Andersson 2013, s. 20 ; Europa 2009 ; Kaste 2012). I äldreomsorgslagen (980/2012) (§1 mom.1) beskrivs syftet med lagen, stödet för att pensionärer ska klara sig på egen hand betonas.

”Syftet med denna lag är att

1) stödja den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand,

2) förbättra den äldre befolkningens möjligheter att i kommunen delta i beredningen av beslut som påverkar denna befolknings levnadsförhållanden och i utvecklandet av den service den behöver,

3) förbättra möjligheterna för en äldre person att få högkvalitativa social- och hälsovårdstjänster och handledning i användningen av andra till buds stående tjänster i enlighet med det individuella behovet och i tillräckligt god tid, när personens nedsatta funktionsförmåga kräver det, och

4) förbättra möjligheterna för en äldre person att påverka innehållet i de social- och hälsovårdstjänster som ordnas för honom eller henne och det sätt de utförs på samt besluta om val som gäller dem.”

5.1.1 Fysiskt välbefinnande

Pensionärer med god hälsa eller med endast små funktionsnedsättningar kan kraftigt förbättra sin fysiska funktion med hjälp av fysiska aktiviteter. När pensionärer aktivt motionerar eller deltar i aktiviteter ökar deras välmående och det påverkar deras funktionsförmåga och upprätthåller den fysiska konditionen. Det är viktigt för personer att regelbundet motionera och bibehålla sina tidigare motionsvanor eftersom de då mår bättre i längden. Det har också påvisats att fysiska aktiviteter minskar risken att falla, förbättrar balansen och muskelstyrkan. Träning lindrar smärta, kan förbättra självkänslan och göra gott för mentala hälsan. Träning ger möjlighet att träffa andra människor vilket ger stimulans och en känsla av samhörighet. Att ha viljan att vara aktiv, tro på den egna fysiska förmågan och på resultat av aktivitet och ansträngning är viktiga beståndsdelar för att övervinna begränsningar. (Lindelöf, Karlsson & Lundman 2012, s. 307-308, 312 ; Lee & Hung 2011, s. 873, 876).

Det är viktigt att vara medveten om vad som kan göras för att försöka hålla en god hälsa trots kroniska sjukdomar. Motion bidrar också till att upprätthålla benmassans täthet och det förebygger osteoporos. Pensionärens muskulatur bibehålls vilket innebär att balansen upprätthålls och reaktionsförmågan förbättras. Genom att regelbundet motionera hålls blodsockret stabilt och nivåerna av adrenalin och noradrenalin regleras. (Stineman m.fl.

2012, s. 485-486 ; Kivelä, Vaapio, Gustafsson & Jansson 2011, s. 75-76 ; Bravell 2011, s. 353).

Fördelarna med att motionera och delta i aktiviteter har visat att risken för andningssvårigheter och inkontinens minskar. Redan ett motionsprogram som pågår 8-12 veckor gör stor skillnad, t.ex. har det påvisats att pensionärens rörelseförmåga förbättras redan efter ett 12 veckors motionsprogram. (Marshall & Berg 2010, s. 255, 257).

5.1.2 Balans och sömn

Många pensionärer är rädda för att falla, speciellt de med sämre balans. Rädslan beror på många faktorer, det är t.ex. påvisat att kvinnor känner större rädsla än män. En hög ålder ökar också rädslan för att falla. Andra faktorer som påverkar är t.ex. sömnproblem eller tidigare fall. Pensionärerna måste lära sig att leva med rädslan och lära sig att känna till den egna nivån och förmågan att röra sig. Även om pensionärerna till en del är beroende av hjälp i vardagen, kan känslan av självständighet och genom att stärka den egna viljan bidra till att oron för att falla minskar. Det egna hemmet är ofta symbolen för självständighet och identitet. Att så många är rädda för att falla pga. att de känner att de har dålig balans, orsakar ibland att pensionärer inte vågar delta i aktiviteter och leder till minskad delaktighet. I detta fall ska pensionärerna informeras om hälsofrämjande aktiviteter som förebygger fall och på så sätt lockas att delta, eftersom fysisk aktivitet minskar risken att falla. I en forskning har det kommit fram att ökad kunskap om fysisk aktivitet som förebygger fallolyckor påverkat positivt valet att delta. (Mahler & Sarvimäki 2012, s. 38-40, 42; Shin m.fl. 2010, s. 493-495).

På Villa Vinden finns det möjlighet att använda sig av fysioterapeutens tjänster. Fysioterapeuten kartlägger pensionärernas fysiska förmågor och planerar vilka balansövningar som behövs. När pensionärerna kommit igång med balansövningarna följer fysioterapeuten upp resultatet och ger råd angående eventuella hjälpmedel som kan behövas. Balansövningarna gör pensionärerna på egen hand på Villa Vinden efter att de fått handledning. Pensionärerna gör övningarna även hemma med rätta hjälpmedel.

Eftersom sömnen förändras hos pensionärer när de blir äldre finns det många som lider av sömnproblem. Aktiviteter i det dagliga livet inverkar positivt på sömnen. Om pensionärerna är delaktiga i någon aktivitet gör det att de har lättare att vara vakna under dagen och på det sättet upprätthålla sin dagsrytm. För att hjälpa pensionärerna att upprätthålla goda sömnvanor rekommenderas dagligen möjlighet att delta i någon sorts

aktivitet och även daglig utevistelse har en positiv inverkan. (Kivelä m.fl. 2011, s. 52-53, 58). Villa Vinden strävar efter att pensionärerna får en meningsfull vardag och genom delaktighet förbättras pensionärernas dygnsrytm. Då pensionärer har aktivitet under dagen främjas en god nattsömn. På Villa Vinden finns personal som följer med pensionärernas sömnvanor och tillsammans kan de komma fram till vad som påverkar sömnen. Pensionärerna följer upp sin sömn genom att skriva ner hur de sovit för att lägga märke till förändringar.

5.1.3 Psykosocialt välbefinnande

Det finns många kopplingar mellan fysisk och mental hälsa och de påverkas av varandra. En god fysisk kondition har en positiv inverkan på den mentala hälsan. Genom att motionera och uppnå utsatta mål uppstår en känsla av välbefinnande. World Health Organisation har skapat termen ”aktivt åldrande” vilket syftar på processen att uppnå fysiskt, socialt och andligt välbefinnande under hela livets gång. Aktivt åldrande syftar inte endast på fysisk aktivitet eller på ett aktivt arbetsliv utan även på en aktiv roll gällande det sociala, ekonomiska, kulturella, andliga och det samhällsinriktade livet. (Tamminen & Solin 2013, s. 45).

Fysisk aktivitet minskar risken för att insjukna i minnessjukdomar och alzheimer. Målet med aktiviteterna är att främja hjärnans hälsa och förebygga minnessjukdomar. Motion för pensionärer med lindriga minnesstörningar har påvisats förbättra minnet. Det har påvisats att motion kan modifiera riskfaktorerna och de patologiska mekanismerna som är kopplade med kognitiva sjukdomar. Det kan även fördröja utvecklingen av minnessjukdomar, t.ex. har Aerobics som motionsform en positiv effekt på lindriga minnesstörningar. (Varela, Ayán, Cancela, & Martin 2011, s. 443,446 ; Kaste 2012).

Av de pensionärer i Europa som är äldre än 65 år upplever 12 % depressiva symptom. Uppkomsten av depression påverkas av olika riskfaktorer i olika skeden av livet, psykologiska, sociala- och samhälleliga faktorer. Depressiva symptom och depression hos pensionärer kan förebyggas genom att ta itu med de faktorer som kan ha samband med depression. Eftersom depression är ett vanligt fenomen bland pensionärer är det bra att de rör på sig tillräckligt och har aktiviteter så att de upprätthåller en frisk ålderdom, en god livskvalitet, självaktivitet och ett gott välbefinnande. (Dataprev ; Bravell 2011, s.216-217 ; Kivelä 2011, s. 186).

För att förebygga ensamhet och depression är det viktigt att känna igen riskgrupper som är i behov av stöd och tjänster. (Kivelä 2011, s.131-132 ; Kaste 2008). Dagverksamheten bidrar till psykiskt välmående hos pensionärer eftersom verksamheten skapar socialt umgänge och något att se fram emot. I äldreomsorgslagen (980/2012) står det i (§7, mom. 1)

”Kommunen ska ordna socialservicen för sin äldre befolkning så att servicen till innehåll, kvalitet och omfattning uppfyller de krav som denna befolkningens välbefinnande, sociala trygghet och funktionsförmåga ställer. Servicen ska ordnas på ett sådant sätt att den är tillgänglig på lika villkor för den äldre befolkningen i kommunen”.

Motion har positiv inverkan på sinnesstämningen och ger energi, piggar upp humöret, förebygger nedstämdhet och förbättrar kognitiva funktioner. Motion ökar produktionen av transmittörämnen i hjärnan som främjar upplevelsen av välbefinnande, d.v.s. serotonin och endorfin. Fysisk aktivitet har stimulerande effekt och är därför en effektiv behandling mot depression för att det främjar tillfrisknandet. Speciellt aerobisk motion och styrketräning påverkar humöret och det psykiska välbefinnandet. Aerobisk motion har påvisats förbättra noggrannheten, förstärka minnet och göra tänkandet snabbare. Tung styrketräning ger bra resultat i behandling eller förebyggande av depression. Motionens avsikt är att ge glädje åt de äldre och att det ska vara mångsidigt, nyttigt och höra till vardagen. (Kivelä, Vaapio, Gustafsson & Jansson 2011, s. 75-76, 79 ; Kivelä 2011, s. 186 ; Eriksson & Gard 2011, s. 266-267 ; Tonkonogi & Bellardini 2013, s.11 ; Strandberg & Pitkälä 2011, s. 2110 ; Windle, Hughes, Linck, Russell & Woods 2010, s. 653, 665-666).

Då pensionärer motionerar i grupp förstärks den sociala interaktionen och motionen har psykosociala verkningar. Motion i grupp lindrar upplevelsen av ensamhet och främjar umgänge. Gruppbaseade fysiska aktiviteter är ett bra alternativ, där pensionärerna får möjlighet att påverka innehållet i aktiviteterna. Tillräckligt socialt stöd, nätverk och aktiviteter har visat sig vara skyddsfaktorer som skyddar den mentala hälsan. I styrdokumentet Kaste betonas att ensamheten hos äldre bör uppmärksammas och den mentala hälsan utvärderas. (Kivelä 2011, s.51-52, 186 ; Kaste 2012). Personalen på Villa Vinden lyssnar på dem som upplever ensamhet och motiverar dem till att hålla kontakt med vänner och att delta i sociala aktiviteter. Personalen vägleder helhetsmässigt pensionärerna till levnadsvanor som främjar välmående.

Socialt stöd är den mest effektiva åtgärden för att minska depressiva symptom bland äldre. Insatser som syftar till att öka sociala kontakter för pensionärer förbättrar det psykiska

välbefinnandet och främjar psykisk hälsa. Meningsfulla sociala aktiviteter som är anpassade till pensionärernas egna förmågor bör beaktas i dessa insatser. (Kivelä m.fl. 2011, s. 76, 88).

Pensionärerna får kamratstöd och känner sig delaktiga genom att dela med sig av sina erfarenheter och diskutera tillsammans i grupp. När pensionärer får bestämma vad de vill göra under träffarna stärks deras egenmakt. Pensionärer får tack vare kamratstödsträffarna nya vänner, en större känsla av samhörighet och de känner sig viktiga. En välplanerad och professionellt ledd grupp aktiverar ensamma pensionärer och välbefinnandet förbättras hos dem som upplever ensamhet. I social- och hälsovårdsministeriets publikation (2013:15), Kvalitetsrekommendation för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen betonas kamratstödet viktiga roll. I publikationen nämns kamratstödet som en eventuell lösning till ensamma äldre som behöver aktiveras. Det poängteras hur viktigt det är att hjälpa de äldre som är ensamma och komma fram till ett stöd som passar den enskilda individen. (Social- och hälsovårdsministeriet 2013, s. 21 ; Routasalo, Tilvis, Kautiainen & Pitkälä 2009, s. 298-299,302). Dagverksamheten ger en möjlighet till delaktighet och social samvaro.

5.1.4 Gymverksamhet och andra motionsformer för pensionärer

Det är viktigt att ta reda på vilka mål pensionären har för motion och vilken vardagsmotion som pensionären utför, t.ex. håller han eller hon på med trädgårdsarbete eller sköter städningen själv. Innan pensionären börjar motionera är det viktigt att gå igenom eventuella sjukdomar och kontrollera vilka motionsformer som är lämpliga. I början är det viktigt att pensionären försiktigt motionerar. Det är viktigt att komma ihåg att motionens betydelse är större när det känns roligt och tryggt. (Tamminen & Solin 2013, s. 46-47). Vi besökte ett seniorgym, Visiitti i St. Karins där vi fick veta att pensionärerna besökte läkare innan de började använda gymmet.

Institutet för hälsa och välfärd har skapat en blankett som är bra att fylla i innan pensionären börjar motionera. Exempel på frågor som finns i blanketten är varför han eller hon vill börja motionera, vad som motiverar, vilka mål eller vilken betydelse motionen har, vilken typ av daglig motion som finns till hands, vilka intressen som pensionären haft förut, vilken typ av motion som inte intresserar och vilka resurser pensionären har. Det är viktigt att tillsammans med t.ex. fysioterapeuten gå igenom blanketten för att kunna erbjuda en passande motionsform. (Tamminen & Solin 2013, s. 84).

Gymträning gör att balansen hålls god och det minskar risken för fallolyckor i hemmet. På gymmet förbättras muskelstyrkan effektivt med olika gym-redskap. Pensionärer kan med bara liten intensitet få förändring i musklerna. Genom att träna t.ex. knämusklerna blir det lättare att böja knät eftersom muskelstyrkan stärks. Vardagliga sysslor blir också lättare då man upprätthåller styrkan i muskler, t.ex. som att gå i trappor och stiga upp från stolen. Det är viktigt att komma ihåg att träningen ska vara långvarig och regelbunden för att ha bästa möjliga effekt. Om pensionärer besöker gym en gång i veckan har det en stor positiv inverkan på fysiska hälsan. (Pohjolainen & Salonen 2012, s.239-241 ; RCN 2012, s. 4).

Hemmaboende pensionärer har möjlighet att besöka gym i samband med dagverksamheten. Gymmet som finns på Villa Vinden kan utnyttjas av pensionärerna som bor på Stiftelsen Hemmet eller uthyras åt intresserade. Även personal på Villa Vinden och på Stiftelsen Hemmet har möjlighet att använda gymmet. För att få pensionärerna motiverade att besöka gymmet på nytt är det viktigt att det finns maskiner och hjälpmedel som är lätta att använda och att det finns alternativ för dem som har en sämre funktionsförmåga. Det är bra att ha tillgång till en fysioterapeut som kan hålla gymnastikövningar, som t.ex. balansövningar. Fysioterapeuten ger handledning till rätt användning av de olika gym-redskapen. Tillsammans med fysioterapeuten gör pensionären upp en individuell plan över lämpliga träningsformer. De olika övningarna med fysioterapeuten kan varieras och pensionärerna kan välja vilken övning som intresserar dem.

I äldreomsorgslagen (980/2012) (§5 mom.1) poängteras det hur viktigt det är att den äldre befolkningens välbefinnande främjas så att de klarar sig på egen hand.

"Varje kommun ska utarbeta en plan över sina åtgärder för att stödja den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand och för att ordna och utveckla den service och närståendevård som äldre personer behöver. Vid planeringen ska åtgärder som främjar boende i hemmet och rehabilitering prioriteras."

Genom att pensionärerna har tillgång till ett gym med handledning av en fysioterapeut upprätthåller de sin fysiska funktionsförmåga, vilket leder till att de längre klarar sig hemma och är välmående. I Visiitti fick vi konsultation av fysioterapeut Satu Lindfors. Där fungerade det praktiska långt genom frivilligarbete, de frivilliga hade olika ledda gymnastikövningar och hjälpte till i gymmet. Villa Vinden kommer att behöva frivilliga och pensionärerna i dagverksamheten delar med sig av sina kunskaper och drar aktiviteter för andra.

Gymmet på Villa Vinden byggs upp av några centrala redskap och hjälpmedel, motionscykel även för rullstolsbundna är en bra införskaffning. Gymmet i Visiitti har en motionscykel för rullstolsbundna med märket Motomed, som fysioterapeuten Satu Lindfors rekommenderade varmt. Maskiner som tränar alla kroppsdelar är bra. På Visiitti finns flera träningsmaskiner som är anpassade för den äldre befolkningen och som är lätta att komma åt med rullstol. De har bl.a. en maskin för att träna styrkan i armarna med. Maskinerna är av det inhemska märket HUR och motståndet är gjort med tryck istället för tyngder, vilket är bra för lederna eftersom tyngden då är jämn. Maskinerna på Visiitti kostade omkring 4000 euro/styck. Bredvid träningsmaskinerna finns bilder över hur övningen ska göras och varför övningen är bra.

I gymmet på Villa Vinden finns det en balansbana med t.ex. balansstänger och balansbräden där pensionärerna tillsammans med fysioterapeutens hjälp förbättrar balansen. Fysioterapeuten vi konsulterade på Visiitti berättade att balansbanan med balansstänger är ett bra sätt för pensionärer med svagare ben att upprätthålla och förbättra muskelstyrkan i benen. Balansstängerna är också bra för pensionärer som använder rollator, eftersom deras hållning förbättras då deras ställning inte är framåtlutande när de använder balansbanan.

Under studiebesöket i Tellus Fritidscenter i Stockholm märkte vi att gymmet där har ett mjukt golv som är behagligt för fötterna och som dämpar ljud. Gymmet på Visiitti har många speglar på väggarna, vilket gör det lättare att se den rätta hållningen vid övningarna. Både Tellus och Visiitti har hantlar med varierande vikter och tillbehör för redskapsgymnastik, t.ex. ribbstolar och liggunderlag. Ribbstolen kan användas till många olika konditionsövningar. Det kan knytas fast motståndsgummiband som tränar övre extremiteterna eller så kan ribbstolen användas för stå-övningar. Ribbstolen kan vara ett stöd där pensionären håller i sig under en träning. En boxningssäck har de också på Tellus och de har cirkelträning i gymutrymmet med jämna mellanrum. De har inte så många träningsredskap, de maskiner som de har är placerade kring väggarna så att det finns utrymme att hålla ledda gymnastikövningar. Fysioterapeuten på Visiitti gav exempel på redskap som är bra att använda sig av, t.ex. är ”stepbräden” bra redskap, också mjuka bollar är bra införskaffningar och ett band med ringar fästa i taket.

Gymmet på Villa Vinden är en trevlig plats och pensionärerna känner att det är tryggt att träna där. Det är viktigt med kunnig personal som finns till hands. Fysioterapeuten på Visiitti poängterade att det behövs tillräckligt personalresurser vid övningar i

konditionssalen. Genom att variera mellan olika aktiviteter lockar det en bredare grupp med pensionärer. På Villa Vindens gym ordnas aktiviteter åt pensionärer med sämre funktionsförmåga, som t.ex. stol gymnastik. Gymutrustningen är lätt att justera enligt personens behov och det är tryggt att inta startpositionen. Träningsmaskinerna i Visiitti är trygga att använda eftersom de ger tillräckligt med stöd så att det inte finns någon risk att falla ur dem.

Det finns träningsprogram som är anpassat till den äldre befolkningen. Det kan t.ex. börja med intensivträning för pensionärer, vilket innebär en längre period på t.ex. tio veckor där pensionärerna samlas två gånger i veckan för att träna. Pensionärer som regelbundet följer ett visst träningsprogram bevarar förmågan att göra hemmasysslor och andra vardagliga sysslor som kan vara t.ex. att stiga upp från sittande ställning. (Littbrand, Lundin-Olsson, Gustafson & Rosendahl 2009, s. 1742-1746 ; Tonkonogi & Bellardini 2013, s.8 ; Lindelöf, Karlsson & Lundman 2012, s. 308-309 ; Pohjolainen & Salonen 2012, s. 238-239 ; Strandberg & Pitkälä 2011, s. 2110).

Det har påvisats att pensionärer som styrketränar behöver mindre medicinsk vård än jämnåriga som inte tränar. En försämring av funktionsförmågan hos äldre människor kan bero på att muskelstyrkan minskar pga. att musklerna inte används, då går det lätt att träna upp sin funktionsförmåga och styrketräning har en viktig roll. Rekommendationerna för styrketräning för pensionärer är att göra 8-12 repetitioner av varje muskelövning. Om pensionärer uppnår 12 repetitioner kan tyngderna ökas. (Littbrand, Lundin-Olsson, Gustafson & Rosendahl 2009, s. 1742-1746 ; Tonkonogi & Bellardini 2013, s.8 ; Lindelöf, Karlsson & Lundman 2012, s. 308-309 ; Pohjolainen & Salonen 2012, s. 238-239 ; Strandberg & Pitkälä 2011, s. 2110). På Visiitti hade alla egna gymkort där fysioterapeuten gjort upp ett personligt övningsprogram som de följde och sedan dokumenterades alla gånger och alla övningar in i kortet.

Stiftelsen för Kyrksläatts servicecentral har skapat en motionsform där pensionärer och deras barn tränar tillsammans. Det kan t.ex. vara svärmor och svärdotter som tränar tillsammans eller andra anhöriga. Genom att träna tillsammans med någon anhörig kan pensionären söka stöd och hjälp vid behov men det uppstår också mycket skratt och glädje då en gemensam hobby införs. (Äldreinstitutet 2011).

5.1.5 Fysiska aktiviteter på dagverksamheten

Fysisk aktivitet innefattar många olika saker, det kan handla om fysisk träning men också t.ex. om trädgårdsarbete, olika fritidsaktiviteter eller promenader. Fysisk aktivitet har flera positiva effekter, t.ex. ökad mobilitet, rörelse och balans. Ökad mobilitet leder till ökad hälsa, vilket i sin tur är lönsamt för samhället. Att kunna röra sig och förflytta sig bidrar till delaktighet och att livet behåller en meningsfull struktur. Fysiska aktiviteter ökar också pensionärernas känsla av kontroll, vilket har stor betydelse vid åldrandet. Det är viktigt att fysiska aktiviteter är roliga och stimulerande. (Bravell 2011, s.156-157, 160)

Aktiviteterna anpassas enligt pensionärernas önskemål, de får vara delaktiga och fatta beslut. Aktiviteterna är hälsofrämjande då pensionärerna upplever att de är ett meningsfullt sätt att använda sin tid på. Det har ingen större betydelse vilken aktivitet pensionärerna deltar i, bara den är självvald och meningsfull. De aktiviteter som uppfattas meningsfulla påverkar hur pensionärerna utför aktiviteter. Miljön och stämningen där aktiviteterna äger rum har alltså betydelse, både den fysiska och sociala miljön. Trygghet, säkerhet och tillgänglighet är faktorer som främjar pensionärernas delaktighet i aktiviteter. För att fungera etiskt rätt är personalen som leder aktiviteten kunnig och lyhörd gällande deltagarens och dess anhörigas önskemål. Då personalen fungerar etiskt korrekt bidrar det till en trevlig samvaro och ett bättre resultat gällande upprätthållande av pensionärernas fysiska funktionsförmåga. (ETENE 2012, s.5-7 ; Bravell 2011, s.144-145, 154-160). Alla är olika och tycker om olika saker så därför ska det på Villa Vinden finnas aktiviteter i alla former att välja mellan.

Pensionärer kan tycka om att återuppta aktiviteter som de hållit på med vid yngre ålder. Då är det viktigt att anpassa aktiviteten så att den passar för åldern och funktionsnivån. Aktivitetsnivån behöver inte vara hög för pensionärer, det räcker med att man lätt rör på sig och deltar i små aktiviteter. Både stillsamma och fysiska fritidsaktiviteter påverkar hälsan och har också visat sig minska depression. Deltagande i aktiviteter förbättrar även kognitiva funktioner. Inomhus- och utomhusaktiviteter för pensionärer finns av olika slag och det finns alternativ som passar oberoende funktionsförmåga. Alla aktiva åtgärder som bidrar till att främja hälsan genom att stärka och utveckla de fysiska, mentala och sociala resurserna är bra. Det är ändå bra att fundera på var, när och hur de aktivitetsbaserade hälsofrämjande insatserna mest gör nytta för pensionärer för att ge de bästa resultaten. Relationen mellan aktivitet och hälsa har påvisats i många studier. Populära motionsformer för pensionärer har visat sig vara gång-, vandring- och täjningsövningar. (Andersson,

2013, s. 22; Alexanderson, 2013 s. 24; Bravell 2011, s.155) I Visiitti i St. Karins är aktiviteter för pensionärer indelade i kategorier beroende på hur ansträngande eller svår aktiviteten är. Aktiviteterna är indelade i ”svettdroppar”, tre droppar för ansträngande träning, två droppar för lätt träning och en droppe för aktiviteter med lugnare tempo och som är tillämpade för pensionärer med sämre funktionsförmåga. Detta är ett system som också används på aktiviteterna som ordnas på Villa Vinden, eftersom åldern och funktionsförmågan hos pensionärerna kan variera stort.

Kraft i året är ett hälsoprogram med syfte att förbättra de äldres funktionsförmåga, självständighet, livskvalitet och möjligheter att bo hemma. De satsar på övningar i grupp och målet är att förbättra balansen och öka muskelstyrkan i benen. Exempel på verksamheter de lägger tyngden på är styrke- och balansträning, gymgrupper för äldre, rehabilitering, kvartersgymnasik, motion för minnessjuka och dess anhöriga och motionsrådgivning. Hälsoprogrammet har goda synpunkter på hur de äldre kan upprätthålla fysiska funktionsförmågan. Det är viktigt att skapa förutsättningar för motion och att utveckla sådan service. Ett viktigt mål är också att motivera pensionärer att delta i service som innefattar fysisk aktivitet och ökar konditionen. (Karvinen & Sarvimäki, 2010, s.225-227)

På Villa Vinden motiveras pensionärer till att vara tillsammans och gör saker i grupp. Det finns aktiviteter där pensionärerna i grupp samarbetar för att hitta någon lösning, dvs. en samarbetskamp. Det görs till en tävling där gruppen som snabbast hittat en lösning är vinnaren, t.ex. handlar det om att lösa något praktiskt problem eller att klara av ett uppdrag. Uppdragen är fysiska men också t.ex. att lukta på kryddor eller ha frågesport, aktiviteterna genomförs både utomhus och inomhus. En annan idé är en form av inneorientering/ skattsökning som får pensionärerna att röra på sig, använda tävlingssinne, vara i grupp och uppleva spänning och äventyr. Det inreds en ”bana” till något tema med uppgifter på olika ställen, t.ex. någon träningsuppgift eller att försöka hitta något föremål så snabbt som möjligt. Pensionärerna är fysiskt aktiva då de tävlar med andra pensionärer eller så koncentrerar de sig på problemlösning. Besökarna på Villa Vinden deltar i fysiska aktiviteter, förbättrar eller bibehåller sina resurser och lär sig att använda dem mera aktivt. Pensionärerna träffar andra och söker stöd och hjälp av varandra när det gäller att klara av olika övningar. Salutogenes är alltså en viktig hörnsten inom äldreomsorgen (Se kap.3).

På Villa Vinden finns aktiviteter som både stärker den fysiska konditionen och det sociala välmåendet, t.ex. inomhuscurling, inomhusboule, minigolf eller korgboll. Andra alternativ

är bordsaktiviteter, som t.ex. pingis, air-hockey eller bordscurling. Inomhuscurling är ett bra alternativ, eftersom det bara behövs en matta och stenar som är lätta att lägga ihop till förvaring. Inomhusboule används redan på olika träffpunkter för pensionärer och är en utmärkt aktivitet som lämpar sig för alla åldrar. Det stärker gemenskapen mellan spelmedlemmarna och håller dem engagerade, men det är ändå inte en så fysiskt krävande aktivitet. Inomhusboule spelas sittande med en mjuk tygboll. Det spelas i en cirkel och det strävas till att kasta bollen så nära målkulan som möjligt. Inomhus är också pilkastning en aktivitet som används på verksamheten. Pilkastning innehåller rörelse och är bra för t.ex. nacken.

Minigolfbanor som placeras inomhus använder pensionärerna på Villa Vinden. På Tellus såg vi en minigolfbana som används aktivt av pensionärerna där. En av personalen leder minigolfspelet genom att övervaka ordningen och poängsättningen. Minigolfbanan är behändig då den kan sättas ihop för förvaring. Pensionärer på Villa Vinden använder korgbollsställningar gjorda för funktionshindrade, där också rullstolsbundna deltar i spel och aktiverar överkroppen genom kast och rörelse.

Ett annat exempel på en aktivitet som Villa Vinden ordnar är käppgymnastik som är populär både bland pensionärer och yngre personer. Det är en grupptimme med en ledare och rörelserna görs med hjälp av en käpp. Sittgympa är en vanlig aktivitet bland pensionärer, speciellt bland dem som är rullstolsbundna eller annars har svårt att stå. Sittgympa ordnas på flera äldreboenden och verksamheter för pensionärer. Det går ut på att i sittande ställning göra gympa- och tånjningsrörelser, viktigt är att göra små rörelser varje dag.

Det finns olika rörelseserier, t.ex. att "plocka äpplen" där pensionärerna sträcker på armarna eller böjer ryggen som en katt. Olika redskap, t.ex. bollar eller rep lockar till att göra varierande rörelser. Det blir roligare när pensionärerna använder olika rörelseramsor och då musik finns till hands, eftersom musiken inspirerar till att skapa rörelsemönster. (Arenö 2013, s.27-29, 33-34). På Villa Vinden tillämpar en ledare, som kan vara en av pensionärerna, dessa rörelseserier i aktiviteterna.

På Tellus fritidscenter finns en aktivitet som heter luftgymnastik, där det fokuseras på andningen och inga redskap används. Chi-Ball är en populär aktivitet på Tellus, vilket är en stärkande kvalitetsträning som förenar både kropp och själ, ger energi och inriktar sig på andning, inre styrka, balans och rörlighet. Flera former av dans är en bra fysisk

aktivitet, eftersom det är både roligt och hälsosamt. På Tellus fritidscenter ordnas dansgrupper där pensionärer dansar t.ex. capoeira, zumba eller jazz. Vissa grupper har också dansuppvisningar inför publik efter att de övat in någon dans. På Villa Vinden ordnas olika dansgrupper, beroende på efterfrågan.

Gemensamma gymnastiklektioner med lätta gymparörelser tillsammans med både barn och pensionärer är både roligt och effektivt. Via olika tv-spel är pensionärerna fysiskt aktiva och dessa spel blir allt vanligare. Inom tv-spelen finns många sportalternativ att välja mellan, t.ex. golf eller tennis. Tillsammans med barn uppstår lekar med mycket skratt där det handlar om att både spela, sjunga eller dansa. Tanken är att hålla pensionärerna pigga och glada. Att låta barnen leda och till en viss del styra en lek, t.ex. visa vilka rörelser som ska göras är roligt för barnen men också underhållande för pensionärerna. Några av pensionärerna har kanske tyckt om att bygga och slöjda då de varit yngre, därför finns det en liten kreativ verkstad i ett hörn på Villa Vinden med aktiviteter där pensionärerna bygger något smått, t.ex. en fågelholk. Pensionärerna är själva med och påverkar vad som är roligt att få laga.

Några aktiviteter kräver en utomstående ledare. För att delta i vissa aktiviteter som kostar mera betalar pensionärerna en liten summa som möjliggör att aktiviteten ordnas. På Tellus fritidscenter och Rinkeby mötesplats i Stockholm (studiebesök) betalar pensionärerna för t.ex. utflykter eller de aktiviteter som är dyrare, i sådana fall är det frågan om små summor. Pensionärerna på Villa Vinden önskar aktiviteter, utflykter eller resor som de är intresserade av och sedan genomförs det som är möjligt.

Pensionärer vill delta i aktiviteter där miljön är passande och utrymmen relevanta för dem. Utrymmet känns tryggt och aktiviteterna anpassas för pensionärer. Det finns många faktorer som påverkar motivationen för att delta i fysisk aktivitet, t.ex. att upprätthålla den egna hälsan och humöret och att upprätthålla sociala relationer. (Li, Du, Zhang & Wang 2013, s. 343-344)

Många pensionärer sitter mycket inomhus eftersom de kan ha svårt att röra sig ute. Det är viktigt att ha möjlighet för utevistelse, t.ex. att gå ut på en promenad. Utevistelser påverkar humöret då pensionärerna kan observera naturen, vistas i dagsljus och andas den friska luften. Naturupplevelser kan ha en positiv inverkan på känslolivet. Även pensionärer som har bra fysisk funktionsförmåga kan tycka att det är roligt med lekfulla sporter, som t.ex. fotboll eller golf. Dessa aktiviteter underhåller och gör pensionärer glada. (Kivelä, Vaapio,

Gustafsson & Jansson 2011, s. 77). På Villa Vinden finns aktiviteter som tillämpas utomhus. Alldeles intill dagverksamheten finns Vårdbergsparken som används för picknick, promenader, äventyrsbanor och skattsökning mm.

Promenader är den vanligaste formen av fysisk aktivitet bland pensionärer. Vid ökad ålder blir fysisk inaktivitet allt vanligare och även korta promenadsträckor kan upprätthålla hälsa och funktionsförmåga. Inom dagverksamheten är gemensamma promenader utmärkta för den sociala delaktigheten. Promenader i parken är bra, då pensionärerna är ute i friska luften och rör på sig på samma gång. Stavgång tycker många pensionärer att är roligt eftersom det samtidigt ger balansstöd.

Promenaden blir roligare genom att fokusera på att använda sig av sina sinnen under utevistelsen. Tanken är att lägga märke till något som stimulerar varje sinne, något ljud som hörs mycket, vad som syns, doftar och det som känns. Genom att koncentrera sig på ett sinne i taget är det möjligt att lägga märke till sådant pensionärerna annars inte reagerar på. Sinnena framkallar också många minnen och berör känslor. På Villa Vinden finns promenadgrupper som tillsammans går ut och promenera. På Tellus fritidscenter ordnas så kallade tulpanpromenader, där pensionärerna går ute och lägger märke till växter och planteringar. Det fanns också frågesportspromenader, där pensionärerna i grupp går till olika punkter där de ska besvara frågor. Dessa idéer används av dagverksamheten för att göra promenaderna intressantare. Promenader har också fysiskt mycket positiva effekter, de stärker muskelstyrkan och förbättrar blodcirkulationen i nedre extremiteterna (Pohjolainen & Salonen 2012, s. 239; Li-Tang m.fl. 2013; Arenö 2013, s. 17).

På fina sommardagar sitter pensionärerna ute och spelar eller bara njuter av det varma vädret. Det finns många spel som lika bra kan spelas utomhus som inomhus, t.ex. bollspel och kortspel. Det är bra för pensionärernas hälsa och mående att få vara ute, eftersom det kan vara svårt för många att annars vistas utomhus.

5.2 Kognitiv träning och avslappning för pensionärer

Hjärn-gymnastik har en stor positiv effekt på pensionärers kognitiva funktionsförmåga. Stimulerande hjärn-gymnastikträning för pensionärer är ett bra sätt för att förbättra den kognitiva förmågan som i sig skulle hjälpa pensionärerna i de dagliga sysslorna, pensionärerna förbättrar även sin förmåga att samarbeta i grupp. Minnet kan bli bättre genom att träna och repetera. Pensionärer som tränar minnet får lättare att processera

information och arbetsminnet förbättras. (Theill, Schumacher, Adelsberger, Martin & Jäncke 2013, s. 1, 6-8 ; Kueider, Parisi, Gross & Rebok 2012, s. 3).

Kognitiv träning påverkar sömnen och regelbunden träning hjälper mot sömnsvårigheter. Sömnen blir överlag bättre efter regelbunden hjärngymnastik och stimulans från t.ex. dagverksamhet och det har påvisats att pensionärerna vaknar färre gånger under natten när de varit delaktiga i verksamhet. Korta träningspass i hjärngymnastik t.ex. i form av datorspel påverkar positivt, pensionärerna övar på ett spel, vilket ger kognitiv träning och pensionärerna utvecklas hela tiden och blir bättre på spelen. (Haimov & Shatil 2013, s. 10,12 ; Nouchi m.fl. 2012, s. 5-6).

En del pensionärer tycker om att lösa korsord och det finns många olika sorters korsord. Det finns bl.a. bildkorsord, pusselkryss och litteraturkryss. På internet är det lätt att hitta korsord som kunde utnyttjas på Villa Vinden. I framtiden är det troligen väldigt vanligt att pensionärer har egna läsplattor och då kan korsorden öppnas också via dem, korsorden kan lösas på många olika sätt. Det kan göras traditionellt, genom att dela ut korsord till pensionärerna och de får individuellt försöka lösa dem eller genom grupsamarbete. Korsordet tas upp på väggen med hjälp av en projektor och sedan försöker hela gruppen lösa korsordet. Korsord löses också genom tips och charader, korsordsledaren berättar att nu söker vi ett ord med tre bokstäver och sedan gör ledaren en charad som beskriver ordet så får pensionärerna gissa. Sudoku är också en form av hjärngymnastik som intresserar många och det görs individuellt eller i grupp.

Det finns mycket pyssel för att stimulera hjärnverksamheten, t.ex. anagrafer kan vara roligt, lösningen på anagraferna görs genom att ha anagrafer uppe på väggen med hjälp av en projektor och sedan säger den som är snabbast ordet rätt väg eller så kan alla i tur och ordning lösa varsitt ord. Anagrafer är ord som är skrivna ”fel väg” t.ex. napaj kan vara en anagraf som visas upp och sedan får deltagarna lista ut att ordet är Japan.

Även pussel är en rolig och nyttig stimulans som sedan används som konst att hänga upp på Villa Vinden. Kortspel och memory är sådana former av hjärngymnastik som många sysslats med sen de var barn och det kan vara en trevlig social samvaro på samma gång. Kortspel kombineras med god mat, dryck och gott sällskap. Memory är ett spel som tränar minnet och på Villa Vinden har memory spelet utvecklats på ett nytt sätt, där korten i Memory spelet är bilder som pensionärerna själva fotograferat och bearbetat. Memory

korten förstoras också till stora kort som placeras ute på gräsmattan en solig dag och så spelar pensionärerna memory i samband med utevistelsen.

Ett annat exempel på hjärngymnastikövning är att en boll rullas längs med bordet till en annan deltagare. Deltagarnas uppgift är i början att försöka minnas vem som inte har haft bollen ännu, eftersom bollen alltid ska vidare till någon som inte ännu haft den. Efter första momentet försöker deltagarna minnas i vilken ordning bollen färdats första gången och försöker få bollen igen att gå på samma sätt. Övningen fortskrider med att deltagarna vid bollpassning försöker komma ihåg namnet på deltagaren de passar åt.

Ett bra exempel på en vardagsövning i hjärngymnastik är att rita ett kryss på papper och sätta upp det på flera olika ställen. Varje gång som pensionären i sin vardag ser krysset samarbetar de båda hjärnhalvorna och krysset väcker liv i hjärnan som gör att pensionären kan utnyttja mer av hjärnkapaciteten. Det finns övningar i hjärngymnastik som även är rörelser, t.ex. att sträcka på benen för att sedan korsa benen eller att lägga höger hand på vänster axel och vänster hand på höger axel. (Arenö 2013, s. 31, 30).

Frågesport är passande för de flesta, även pensionärer med lindriga minnesstörningar är duktiga på att svara på olika frågor. Frågorna anpassas enligt intresset pensionärerna på Villa Vinden har och temat varieras så att det finns frågor för de flesta. Deltagarna uppmuntras genom att frågesportsledaren delar ut små pris. Frågesporten görs också i samband med naturvistelse, pensionärerna är i grupper och en frågesportsbana skapas i den vackra naturen kring dagverksamheten.

En annan övning/sällskapslek är trasiga telefonen som många pensionärer eventuellt lekt förut. Trasiga telefonen är en lek där deltagarna sitter i en ring och en deltagare börjar visa en mening vidare till grannen som sedan viskar det vidare och vidare. När den sista deltagaren i ringen får meningen viskad säger han eller hon upp meningen och då får alla deltagare höra hur mycket meningen ändrat på vägen. Trasiga telefonen tränar upp minnet och anpassas enligt vad deltagarna klarar av. Det är lättare med färre antal personer som deltar. Trasiga telefonen är en lek som leder till skratt och en god stämning.

I samband med gymverksamheten ordnas avslappningsövningar för pensionärer. Yoga är ett bra alternativ. Inom yoga kombineras styrka och avslappning genom att göra fysiska rörelser (Patel, Newstead & Ferrer 2012, s. 904, 913). Yoga förbättrar livskvaliteten, den psykiska och den fysiska hälsan. Pensionärer som deltar i yoga klarar bättre av de dagliga sysslorna i hemmet, som att dammsuga, bädda sängen och torka golvet. De är fysiskt mer

flexibla och kan bättre hålla balansen, t.ex. stå på ett ben längre än vad de kunde förut. Pensionärerna känner sig mera energiska och välmående och aktiviteten under dagtid ökar och sömnen blir bättre. Yoga är bra för personer med stress eller ångest eftersom yoga förbättrar psykisk hälsa och förebygger depression. (Patel, Newstead & Ferrer 2012, s. 904,913 ; Selman, Williams & Simms 2012, s. 88).

Genom att koppla det visuella till de fysiska aktiviteterna blir det intressantare. Till Villa Vinden införskaffas ljud och ljusanläggningar som gör aktiviteterna mera spännande och verklighetsbaserade. Det skaffas en 3d mikrofon som gör att ljudet är mer djupt och levande. Med 3d mikrofonen läses olika berättelser för pensionärerna, ljudet känns verkligt och det blir spännande. Med olika ljus och ljudanläggningar effektivteras avslappningsövningar. Det är t.ex. avslappnande med en bild av en solig sommardag på en projektorskärm, lämpligt ljus och ljudet av vågor från vattnet, i alla fall på en mörk höstdag. Det planeras även en äventyrsdag, där det finns olika hinder som pensionärerna ska klara av, t.ex. olika balansövningar. För att göra det intressantare är det t.ex. ett naturtema med vrålände lejon och klippor som pensionärerna måste ta sig upp för.

Vid sökningar på internet hittades en massagestol där både det visuella och auditiva stimuleras. Massagestolen heter brainLight Shiatsu 3D och fördelarna med massagestolen, förutom att den ger massage är att flera olika sinnen stimuleras och det blir en skön avslappningsstund för pensionärerna. (brainLight).

Visuella datorspel är en rolig motionsform och pensionärerna förbättrar snabbt sina kunskaper i datospel, t.ex. svårighetsnivåerna i dansspelet höjs märkbart efter övning. Visuella datorspel är en säker och rolig motionsform för pensionärer. (Schoene m.fl. 2013, s. 4-5).

5.3 Omsorg i samband med dagverksamhet

I Finland år 2002 var 16 % av befolkningen över 65 år och år 2030 beräknas det vara 26 % av befolkningen. Denna ökning av äldre kommer ske i många länder och det bidrar till en stor utmaning för dagens social-och hälsovård. De flesta modeller försöker stöda de äldre att bo längre i sin hemmiljö med hjälp av hemvården. De äldre vill känna en meningsfull vardag och att de är värdefulla i samhället. Att stöda de äldre till ett självständigt liv är viktigt. Äldre kan stöda sina egna resurser genom att delta i olika aktiviteter och de som är fysiskt aktiva har påvisats känna ett stort välbefinnande. De barriärer som gör att många

hemmaboende pensionärer lätt isolerar sig och inte deltar i aktiviteter bör strävas till att lösas. Dessa barriärer kan vara t.ex. rädsla för att förflytta sig från hemmet vilket kan lösas med säker transport och hjälp till aktiviteterna. (Eloranta, Routasalo & Arve 2008, s. 308-309).

Den professionella lyssnar och finns till hands för pensionärerna på Villa Vinden. Det har påvisats att professionella ofta har problem med att låta pensionären själv delta i beslutsfattande gällande vården (Eloranta, Routasalo, Arve 2008, s. 308-309). På Villa Vinden finns det tid för att lyssna på pensionärerna och eftersom de själva kan skapa den service som behövs så är de också väldigt delaktiga i besluten som görs angående vården. Personalen på dagverksamheten sitter med pensionärerna i lugn och ro för att lyssna, diskutera och fundera ut sätt så att pensionärerna ska må så bra som möjligt, pensionärerna diskuterar tillsammans och delar med sig av egna upplevelser och erfarenheter.

Saarnio, Sarvimäki, Laukkala & Isola (2012) har forskat i hemvårdarnas ork och stress i sitt arbete. De har konstaterat att hemvårdare i Finland upplever att de har alltför lite tid för sina patienter och på grund av det har de ofta dåligt samvete. Därför är dagverksamheten optimal för att ge denna tid åt pensionärerna som hemvårdare inte har möjlighet till. Pensionärer tycker det är viktigt att känna en kontroll över sitt egna liv och de har en stark vilja att hålla sig aktiv. Det är viktigt att utgå från ett resursförstärkande arbetssätt, pensionärerna vill göra de som de klarar av. Livskvalitet och psykiskt välbefinnandet är någonting att sträva efter inom äldreomsorgen. En stor del av pensionärer som bor hemma känner sig emellanåt ensamma och att de inte har planer för sitt liv. De som arbetar inom hemsjukvården har inte alltid tid och möjlighet att motivera och uppmuntra pensionärer till en självständig och aktiv vardag. (Eloranta m.fl. 2008, s.309-311 ; Eloranta m.fl. 2010, s. 848-852).

År 2011 publicerade European Forum for Primary Care en artikel om Europas framtida vård för de äldre. År 2012 poängterades viktighetsgraden av att hälsosamt åldras. En sak som nämns i artikeln gäller hur viktigt det är med hälsofrämjande åtgärder. I vården av äldre gäller det att i ett tidigt skede göra uppföljningar och förebygga hälsoproblem. (Boeckxstaens & De Graaf 2011, s. 370, 376). Med hjälp av dagverksamheten kan eventuella hälsoproblem eller andra faktorer som påverkar pensionärernas hälsa upptäckas i tidigt skede. Personalen på Villa Vinden samarbetar med hemvården för att hitta den bästa vårdmetoden och hälsofrämjande åtgärderna. I äldreomsorgslagen (980/2012) (§4 mom.1) betonas viktighetsgraden gällande samarbete.

”De olika kommunala verksamheterna ska samarbeta för att stödja den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand.

Dessutom ska kommunen, i syfte att stödja den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand, samarbeta med offentliga myndigheter, företag, organisationer som företräder den äldre befolkningen och andra allmännyttiga samfund som är verksamma i kommunen.”

Hygien och renlighet är en viktig del av välbefinnandet och därför behövs en god service som inbegriper skötsel av hygien för att tillfredsställa pensionärernas behov, även om de bor hemma. (Kivelä m.fl. 2011, s. 45-46). Dagverksamheten använder bastun som finns i bottenvåningen på Hemmet. Pensionärerna som kommer på dagverksamhet njuter av bastubadande och får hjälp med tvätt och duschning. Detta underlättar arbetet inom hemvården, eftersom de anställda inom hemvården inte behöver sköta duschningen lika ofta då pensionärerna får hjälp med det under dagverksamheten, där bastubadande och duschande sker i lugn och ro. Hembesök är dessutom mer resurskrävande, dagverksamheten skulle stöda den ekonomiska hållbarheten.

Bastudagar ordnas ca 2-3 gånger i veckan, då pensionärerna kan få håret rullat och naglarna klippta och eventuellt lackade. Viktigt för pensionärer med tanke på bastu och dusch är att allas behov av enskildhet och integritet tas i beaktande och respekteras. Pensionärerna bestämmer själva om de vill gå i bastu och dusch med andra eller inte, dvs. deras egna åsikter angående dusch och bad respekteras. Omgivningen vid bastubad och dusch är lugn och trygg samt utrymmet tillräckligt varmt och rent. Personalen som hjälper med badandet och tvätten bemöter pensionärerna med respekt och förståelse (Kivelä m.fl. 2011, s. 41-42, 47). Eftersom Hemmet har tvättstuga bredvid bastu-utrymmet och Hemmets egna pensionärers tvätt oftast tvättas på nattetid, byker pensionärerna på Villa Vinden sina kläder eller lakan under tiden de är på dagverksamhet vilket underlättar hemvårdens arbetsuppgifter. Pensionärerna som utnyttjar omsorgen som dagverksamheten erbjuder kan använda sig av servicesedlar som fås från Åbo stad.

I samband med dagverksamheten ordnas en form av bashälsovård för pensionärerna. De får sitt blodtryck mätt och uppföljt via dagverksamheten och verksamheten utvecklas så att pensionärerna har tillgång till medicindelning av dosett eller får olika test gjorda, som t.ex. MMSE test vid behov. Den här typen av verksamhet är i linje med målsättningarna inför att utveckla sambandet mellan boende och service enligt Kaste 2012. På dagverksamheten

finns också möjligheten att regelbundet utvärdera medicineringen. Det är bra med ett aktivt samarbete mellan dagverksamheten och Stiftelsen Hemmet, t.ex. om en pensionär behöver ta bort stygn efter en operation tas det bort av en sjukskötare från Hemmet. Detta bidrar till mindre kostnader för staden och ett mera smidigt system för pensionärerna. Kaste beskriver att smidigheten mellan olika servicemodeller borde bli bättre, vilket det med hjälp av dagverksamheten blir. De behöver inte besöka många olika ställen för att få de tjänster de behöver och hemvården befrias en hel del sysslor hos pensionärerna som de istället kan fokusera på någonting annat. (Kaste 2012).

5.4 Diskussion

Syftet med kapitlet var att ur ett salutogent perspektiv utveckla metoder som främjar välbefinnande och funktionsförmåga hos svenskspråkiga pensionärer. Genom att vi skapat innovativa och resursförstärkande aktiviteter som tillämpas på Villa Vinden har vi uppnått vårt syfte. De planerade aktiviteterna främjar socialt välbefinnande genom social gemenskap och delaktighet. Det salutogena synsättet lever med i hela arbetet, vi kunde eventuellt poängtera det salutogena mera tydligt i vår text.

Våra frågeställningar i kapitlet var: Vilket behov finns det hos hemmaboende pensionärer gällande upprätthållande av fysisk aktivitet och omsorg? Vilka olika fysiska och resursförstärkande aktiviteter kan Villa Vinden erbjuda pensionären? Hurudan omsorg kan Villa Vinden erbjuda pensionären? Vi har besvarat våra frågeställningar i detta kapitel. Vi har skapat aktiviteter och en gymverksamhet för pensionärer som kan användas på Villa Vinden, aktiviteterna främjar funktionsförmågan och är resursförstärkande. Vi har först tagit reda på vilka behov pensionärer i vårt samhälle har och vad som behövs i form av fysiska aktiviteter och motion. Vi tror att vi eventuellt kunde skapa mera innovativa aktiviteter nu efter att vi fått en god grund och vi kunde hitta mera evidensbaserade aktivitetsförslag när vi nu lärt oss mycket gällande sökprocessen.

Under processen har vi arbetat både självständigt och tillsammans. Vi har lagt upp mål längs med hela arbetet för att säkerställa att arbetet framskrider och efter det har vi gått igenom vad som bör göras till näst och så har vi lagt upp nästa deadline. Under skrivveckorna har vi arbetat aktivt tillsammans och också delat upp vissa delar, men ändå slutligen gått igenom texten med varandra. Vårt samarbete har fungerat bra och vi har konsulterat varandra då vi behövt hjälp. Vi har deltagit i projekt-onsdagarna där vi fått handledning i hur vi skall fortsätta och vad vi möjligtvis ska ändra på. Vi har framskridit

enligt det schema som är skapat för vårt examensarbete. Utvecklingsförslag för vårt kapitel är att vi kunde skapat mera innovativa aktiviteter till Villa Vinden och eventuellt konsulterat olika professionaliteter för att få mera idéer och bekräftelse på våra förslag.

Vi har använt oss av litteraturstudier, d.v.s. böcker och vetenskapliga artiklar. Artiklarna har vi sökt från databaserna Ebsco och CINAHL with full text och SweMed. Litteraturen gav oss en grund för arbetet, eftersom vi från dem fick vetenskapligt bevis om varför fysisk aktivitet och motion är bra för pensionärer. Vi har haft träffar med beställaren och referensgruppen med jämna mellanrum och fått handledning under arbetets gång. Andra metoder har använts, som t.ex. studiebesök och konsultation med fysioterapeut för att få konkreta idéer. Vi har via konsultation tagit reda på vad som behövs i ett gym och vilka aktiviteter som är lämpliga för pensionärer och deras behov. Studiebesöken gav oss mycket idéer om vad som kan tillämpas inom vårt delområde och hur de i praktiken kan uppfyllas.

När vi deltagit i de olika studiebesöken har vi märkt att våra idéer fått stöd av den verksamhet platsen bedriver och platserna har haft liknande tankar och utvecklingsförslag som vi också haft. Vid konsultation med fysioterapeut Satu Lindfors på Visiitti tyckte hon att våra idéer var bra och hennes tips gav oss mycket eftersom Visiitti redan finns och fungerar vilket stöder att Villa Vinden även kan fungera i verkligheten. Våra regelbundna träffar med examensgruppen, handledarna, beställaren och referensgruppen har även hjälpt oss gällande tillförlitligheten eftersom de hjälpt oss att hålla oss till relevanta saker och de har granskat våra källor som använts. Genom att vi jobbat tillsammans ger det en tillförlitlighet eftersom texten baserar sig på två individers arbete inte bara på en enskild individ (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, s. 232).

Tillförlitligheten har säkerställts genom noggrannhet gällande val av källa och genom en bred sökning av material som finns. I början av arbetets utformning lade vi mycket tid på att söka fram allt relevant material som finns på databaserna och på biblioteket. Vi hade fått en litteraturlista av våra handledare där det fanns relevant litteratur att använda sig av. Under hela arbetets gång har vi haft vissa kriterier på de vetenskapliga artiklarna vi sökt. Vi har avgränsat vårt resultat för att få relativt nya publicerade artiklar, publicerat från 2009 framåt. Vi har också besökt bibliotekarien på Novias bibliotek för att få hjälp gällande sökningar av artiklar.

För att kontrollera att en artikel är vetenskaplig har vi förutom att på databasen välja Scholarly (peer reviewed) journals vilket innebär att en grupp läst igenom artikeln innan

publikation på databaserna även kontrollerat vilka författarna är, om abstrakt, metod, resultat och diskussion och referenser finns med i artikeln. Vi har även kontrollerat vilken tidskrift som publicerat artikeln och vilket land artikeln är publicerad i för att hålla oss till relevant material. När vi utformat fakta till text har vi kunnat kritiskt granska vad de olika källorna säger om ett ämne, finns det flera källor som stöder varandra eller finns det motstridigheter i åsikter och i så fall varför. Vår text har ofta haft flera olika källor som stöder det och det visar reliabilitet och tillförlitlighet över att texten är korrekt analyserad. Vi har även efter utformning av text granskat vad som ännu behövs till och sökt nya källor från t.ex. biblioteket för att få med alla detaljer som behövs för att göra arbetet tillförlitligt (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, s. 231).

Vi har använt oss av styrdokumentet KASTE 2012-2015 och den nya äldreomsorgslagen (2012/980) i vårt arbete. Styrdokumenterna kunde användas mera för att öka tillförlitligheten. Etiken har uppnåtts genom att ta alla individers behov och önskemål så långt som möjligt i beaktande. Vi har försökt utgå ifrån att alla pensionärer ska finna någonting på Villa Vinden som passar dem. Inom omsorgen har vi poängterat att pensionärernas självbestämmanderätt tas i beaktande och de är delaktiga i beslutsfattande.

Den sociala och ekonomiska hållbarheten syns genomgående i vårt arbete. De övriga delarna gällande hållbar utveckling kunde mera tas i beaktande i arbetet. Den sociala hållbarheten utvecklas genom att pensionärerna upprätthåller sociala kontakter och Villa Vinden bidrar till en meningsfull vardag. Genom att pensionärerna deltar i dagverksamheten upprätthålls deras fysiska funktionsförmåga och deras välbefinnande ökar, vilket är ekonomiskt hållbart, eftersom pensionärerna på Villa Vinden då behöver mindre av övriga tjänster.

5.5 Källförteckning

Alexanderson, K. (2013). *Hälsofrämjande arbete*.

http://www.fsa.se/Global/Tidskriften/2013/TA%208_lagupplöst.pdf (hämtat: 2.3.2014).

Arenö, L. (2013). *GuldVarDag för arbetsglädje och livslust*. Add:action Utbildning AB.

Boeckxstaens, P. , De Graaf, P. (2011). Primary care and care for older persons: Position Paper of the European Forum for Primary Care. *Quality in Primary Care, (19)*, 369-389.

brainLight. *brainLight Shiatsu 3D Float*.

http://www.brainlight.com/epages/15303114.sf/en_US/?ObjectPath=/Shops/15303114/Products/%22brainLight%20Shiatsu%203D%20Float%5B1%5D%22 (hämtat:18.3.2014).

Bravell, M. (2011). *Äldre och åldrande*. Stockholm: Gothia Förlag AB.

Eloranta, S. , Arve, S. , Isoaho, H. , Welch, A. , Viitanen, M. , Routasalo, P. (2010). Perceptions of the psychological well-being and care of older home care clients: clients and their carers. *Journal of Clinical Nursing, (19)*, 847-855.

Eloranta, S. , Routasalo, P. , Arve, S. (2008). Personal resources supporting living at home as described by older home care clients. *International Journal of Nursing Practice, (14)*, 308-314.

ETENE- publikationer 33. (2012). *Den etiska grunden för social- och hälsovården*. http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=80430&name=DLFE-3408.pdf (hämtat:23.2.2014).

Eriksson, S, Gard, G. (2011). Physical exercise and depression. *Physical Therapy Reviews, 16 (4)*, 261-268.

Europa. (2009). *Strategy for sustainable development*.

http://europa.eu/legislation_summaries/environment/sustainable_development/128117_en.htm (hämtat: 27.3.2014).

Haimov, I. , Shatil, E. (2013). Cognitive Training Improves Sleep Quality and Cognitive Function among Older Adults with Insomnia. *PLoS ONE, 8 (4)*, 1-17.

- Hirsjärvi, S. , Remes, P. , Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Karvinen, E. , Sarvimäki, A. (2010). Kraft i åren – hälsotion för äldre. *Socialmedicinsk tidskrift*, 225-231.
- Kirvelä, S. , Vaapio, S. , Gustafsson, B. , Jansson, L. (2011). *Äldre idag*. Helsingfors: Finlands Seniorörelse rf.
- Kivelä, S. (2011). *Ur depression i balans*. Helsingfors: Kirjapaja.
- Kueider, A. , Parisi, J. , Gross, A. , Rebok, G. (2012). Computerized Cognitive Training with Older Adults: A Systematic Review. *PLoS ONE*, 7 (7), 1-13.
- Lee, Y. , Hung, W. (2011). The relationship between exercise participation and well-being of the retired elderly. *Aging and mental health*, 15 (7), 873-881.
- Lindström, B. , Eriksson, M. (2011). From health education to healthy learning: Implementing salutogenesis in educational science*. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39 (6), 85–92.
- Li, Y. , Du, X. , Zhang, C. , Wang, S. (2013). Physical activity among the elderly in China: a qualitative study. *British Journal of Community Nursing*, 18 (7), 340-350.
- Lindelöf, N., Karlsson, S., Lundman, B. (2012). Experiences of a high-intensity functional exercise programme among older people dependent in activities of daily living. *Physiotherapy Theory and Practice*, 28 (4), 307-316.
- Li-Tang, T., Rantakokko, M., Portegijs, E., Viljanen, A., Saajanaho, M., Eronen, J., Rantanen T. (2013). Environmental mobility barriers and walking for errands among older people who live alone vs. with others. *BMC Public Health*, 13 (1), 1-16.
- Littbrand, H. , Lundin-Olsson, L. , Gustafson, Y. , Rosendahl, E. (2009). The Effect of a High-Intensity Functional Exercise Program on Activities of Daily Living: A Randomized Controlled Trial in Residential Care Facilities. *Journal of the American Geriatrics Society*, 57 (10), 1741-1749.

- Mahler, M., Sarvimäki, A. (2012). Fear of falling from a daily life perspective; narratives from later life. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 26 (1)*, 38-44.
- Marshall, S. , Berg, K. (2010). Cessation of Exercise in the Institutionalized Elderly: Effects on Physical Function. *Physiotherapy Canada, 62 (3)*, 254-260.
- Nouchi, R. , Taki, Y. , Takeuchi, H. , Hashizume, H. , Akitsuki, Y. , Shigemune, Y. , Sekiguchi, A. , Kotozaki, Y. , Tsukiura, T. , Yomogida, Y. , Kawashima, R. (2012). Brain Training Game Improves Executive Functions and Processing Speed in the Elderly: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE, 7 (1)*, 1-9.
- Patel, N. , Newstead, A. , Ferrer, R. (2012). The Effects of Yoga on Physical Functioning and Health Related Quality of Life in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The journal of alternative and complementary medicine, 18 (10)*, 902-917.
- Pohjolainen, P., Salonen E. (2012). Toimintakyky vanhuudessa – mitkä tekijät sitä määrittävät? *Gerontologia 26(4)*, 235-245.
- RCN. (2012). Gym attendance once a week improves older clients' balance. *Nursing older people, 24 (8)*, 4.
- Routasalo P., Tilvis R., Kautiainen H., Pitkälä K. (2009). Effects of psychosocial group rehabilitation on social functioning, loneliness and well-being of lonely, older people: randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing, 65 (2)*. 297-305.
- Saarnio, R. , Sarvimäki, A. , Laukkala, H. , Isola, A. (2012). Stress of conscience among staff caring for older persons in Finland. *Nursing Ethics, 19 (1)*, 104-115.
- Selman, L., Williams, J., Simms, V. (2012). A mixed-methods evaluation of complementary therapy services in palliative care: yoga and dance therapy. *European Journal of Cancer Care, 21*, 87–97.
- Shin, K. , Kang, Y. , Kim, M. , Jung, D. , Kim, J. , Hong, C. , Yun, E. , Ma, R. (2010). Impact of depression and activities of daily living on the fear of falling in Korean community-dwelling elderly. *Nursing and health sciences, (12)*, 493-498.
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2012). 2012:1. *Nationella utvecklingsprogrammet för social- och hälsovården. KASTE 2012-2015.*

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf (hämtat: 1.3.2014).

Social- och hälsovårdsministeriet. (2013). 2013:15. *Kvalitetsrekommendation för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen.*

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27331.pdf (hämtat: 1.3.2014).

Shoene, D. , Lord, S. , Delbaere, K. , Severino, C. , Davies, T. , Smith, S. (2013). A Randomized Controlled Pilot Study of Home-Based Step Training in Older People Using Videogame Technology. *PLoS ONE*, 8 (3), 1-8.

Standberg, T., Pitkälä, K. (2011). Kävely jumppaa myös aivoja. *Duodecim* 127, (20), 2110-2112.

Stineman, M. , Xie, D. , Pan, Q. , Kurichi, J. , Zhang, Z. , Saliba, D. , Henry- Sánchez, J. , Streim, J. (2012). All-Cause 1-, 5-, and 10-Year Mortality in Elderly People According to Activities of Daily Living Stage. *The American Geriatrics Society*, 60 (3), 485-492.

Tamminen, N. , Solin, P. (2013). *Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa.* Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Theill, N. , Schumacher, V. , Adelsberger, R. , Martin, M. , Jäncke, L. (2013). Effects of simultaneously performed cognitive and physical training in older adults. *BMC Neuroscience*, 103 (14), 1-14.

Tonkonogi, M. , Bellardini, H. (2013). Tunga vikter för en lättare ålderdom. *Svensk idrottsforskning*, (3), 8-12.

Varela, S. , Ayán, C. , Cancela, J. , Martin, V. (2011). Effects of two different intensities of aerobic exercise on elderly people with mild cognitive impairment: a randomized pilot study. *Clinical rehabilitation*, 26 (5), 442-450.

Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health*. (14). 652-669.

Äldreinstitutet. (2011). *Gym*.

<http://www.voimaavanhuuteen.fi/se/halsomotion/styrke+och+balanstraning/traning+i+olika+utrymmen/gym/> (hämtat: 22.1.2014).

Finlands författningssamling

Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980 www.finlex.fi (hämtat 27.2.2014).

5.6 Veckoschema

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
8.00-9.00					
9.00-10.00		YOGA	HINDER-BANA		FYS. PÅ PLATS
10.00-11.00	RÄTT ANVÄNDNING AV GYM-MASKINER	REDSKAPS GYMNASTIK GRAD 2		AEROBIC	FYS. PÅ PLATS
11.00-12.00			DANS		
12.00-13.00					
13.00-14.00	INOMHUS CURLING	BALANS-BANA		MINIGOLF	
14.00-15.00	CIRKEL-TRÄNING GRAD 1		CIRKEL-TRÄNING GRAD 2	AVSLAPPNING	
15.00-16.00					

Här är ett exempel på hur en veckas schema på gymmet kan se ut. När gymmet börjar användas och de olika aktiviteterna prövas kan schemat utvecklas så att det är samma under en månads tid. Villa Vinden fyller i sina aktiviteter in på schemat och sedan används utrymmet när det är ledigt av utomstående eller Stiftelsen Hemmet. Personalen på Villa Vinden och på Stiftelsen Hemmet använder sig även av gymmet. Pensionärerna kan använda gymmet på egen hand alltid när det är ledigt. Gymutrymmet hyrs ut på kvällar och veckoslut när det inte är i användning. På schemat finns det olika nivåer på gymnastikövningen. Det är också tänkt att pensionärerna får ett tomt schema där de fyller i hur deras vecka ser ut.

6 Social och meningsfull samvaro som grund för resursförstärkande och hälsofrämjande aktiviteter

Johanna Jokiniemi och Seidi Lindholm

Syftet med det här kapitlet är att ur ett salutogenet perspektiv utveckla en del av dagverksamheten där social och meningsfull samvaro är utgångspunkten för innovativa, resursförstärkande och hälsofrämjande aktiviteter för svenskspråkiga pensionärer. Aktiviteter som betonar social och meningsfull samvaro är kamratstödsgrupper i form av dam- och herrklubbar, samarbete med barn, kontakt med olika djur och naturbaserade aktiviteter som inkluderar virtuell verklighet. Frågeställningar som kapitlet besvarar är:

- På vilket sätt främjar social samvaro och kamratstödsgrupper funktionsförmågan hos pensionärer?
- Hur främjar kontakten mellan olika generationer välbefinnandet hos pensionärer?
- Hur främjar kontakten med djur och naturbaserade aktiviteter funktionsförmågan hos pensionärer?
- Och på vilket sätt kan social samvaro, kamratstödsgrupper, kontakt med barn, kontakt med djur och naturbaserade aktiviteter tillämpas på Villa Vinden?

Aktiviteter som presenteras i det här kapitlet sker i ett rum som kallas för vardagsrummet. Vardagsrummet är en lugn plats vart pensionärerna kan komma, sitta och tala med andra. Vardagsrummet bygger på social samvaro och känslan av samhörighet mellan andra människor, barn, djur och natur. I vardagsrummet har pensionärerna möjlighet att själv bestämma vad de gör och möjlighet att själv påbörja olika aktiviteter som t.ex. att spela kort med andra. På Villa Vinden finns det även ett café som presenteras i det här kapitlet. Till caféet kan pensionärerna komma för att äta, dricka och spendera tid med andra. Caféet serverar lunch för pensionärer som deltar i dagverksamheten och fungerar som mötesplats för svenskspråkiga pensionärer. Tyngdpunkten kommer att ligga på psykiska och sociala aktiviteter och de fysiska kommer att endast nämnas i mindre skala. Projektet Villa Vinden har ett eget kapitel om fysisk aktivitet och motion, vilket är orsaken att inte gå in på djupet i det tema i det här kapitlet.

Metoder i det här kapitlet är litteraturstudier, intervju, studiebesök till Loppukiri i Helsingfors, Rinkeby öppna mötesplats för seniorer och Tellus fritidscenter i Sverige, träffar med referensgruppen och muntliga konsultationer med möjliga samarbetspartners.

Vid sökning av litteratur och artiklar har vi utnyttjat Ebsco och Cinahl som databaser. För närmare beskrivning av sökprocessen se bilaga A. Nationella lagstiftningar och styrdokument har också använts som källor.

6.1 Social samvaro för pensionärer

Enligt folkhälsoprogrammet Hälsa 2015 skall äldre människor ha en möjlighet att fungera aktivt i samhället, utveckla sina kunskaper och färdigheter samt sin beredskap att sköta sig själv. Målet är att den äldre kan fortsätta leva ett självständigt liv med god livskvalitet så länge som möjligt. (Social- och Hälsovårdsministeriet 2001, s.25-26). Då den pensionerade befolkningen ökar, behövs det åtgärder inom äldreomsorgen som främjar funktionsförmågan och minskar vårdkostnader. I det nationella utvecklingsprogrammet för social- och hälsovården KASTE 2012-2015, står det att för att funktionsförmågan ska upprätthållas behövs också andra tjänster vid sidan om social- och hälsovårdstjänsterna. Tjänster som behövs är rådgivningstjänster, mångsidigare tjänster till hemmen och rehabilitering. Ökning bör ske i rehabiliterings- och andra välfärds- och hälsofrämjande tjänster. Nya servicekoncept behövs för att minska långvarig institutionsvård. (Social- och Hälsovårdsministeriet 2012, s. 24). Vardagsrummet på Villa Vinden erbjuder aktiviteter för pensionärerna som främjar den psykiska och sociala funktionsförmågan.

I lagen om stödande av den äldrebefolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre (980/2012) § 14 mom. 2 står:

”Äldre personer ska ges social- och hälsovårdstjänster som garanterar långvarig vård och omsorg på ett sådant sätt att de kan uppleva att deras liv är tryggt, betydelsefyllt och värdigt och att de kan upprätthålla sociala kontakter och delta i meningsfull verksamhet som främjar och upprätthåller deras välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga.”

I vardagsrummet på Villa Vinden kan pensionärerna välja meningsfulla och hälsofrämjande aktiviteter som tilltalar dem. Vardagsrummet och caféet erbjuder en möjlighet för pensionärerna att upprätthålla sina sociala kontakter eftersom det är platser vart pensionärerna kan komma för att träffa sina vänner och bekanta. Pensionärerna kan uppleva trygghet då de har en plats att komma till, var de kan träffa varandra regelbundet och bilda vänskapsrelationer.

Att skapa verksamhet för välfärdssamhället där den sociala tryggheten stärker balansen mellan samhället och ekonomin är en del av den ekonomiska hållbara utvecklingen. Ett socialt hållbart samhälle behandlar alla samhällsmedlemmar rättvist, stärker delaktigheten

och gemenskapen, främjar hälsan och funktionsförmågan. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2010 s.4).

Att gå i pension ändrar människans liv och pensionärlivet kan bli mera fritt och innehålla mindre stress än arbetslivet. Eftersom arbetslivet erbjuder olika stimulerande aktiviteter kan pensionärlivets inaktiva livsstil leda till hälsohotande tillstånd om människan stannar hemma och börjar isolera sig från andra. Depression drabbar många äldre i vårt samhälle. För att förebygga depression behöver människan resurser att möta livets olika motgångar. När människan har dessa resurser har människan stark psykisk funktionsförmåga. Den psykiska funktionsförmågan blir starkare när man har meningsfulla erfarenheter, motivation och självrespekt. En stark psykisk funktionsförmåga ger mera färdigheter att förbättra eller behålla hälsan. Social funktionsförmåga innebär färdigheten att kommunicera med andra. En stark social funktionsförmåga påverkar positivt på människans livskvalitet och ökar känslan av meningsfullhet. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, s.19-26, 186-209; Eloranta & Punkanen 2008 s.12-16).

Ett starkt socialt nätverk är en av de viktigaste aspekterna av hälsa. Socialt nätverk har en positiv inverkan på fysisk och psykisk hälsa. Att hitta socialt stöd är en viktig del av ålderdomen. Genom nätverket kan pensionären få det sociala stödet och den jämlika interaktionen med andra personer. Att vara i grupp kan upprätthålla hög nivå av självkänsla, självrespekt och hopp. Känslan av sammanhang (KASAM) utgörs av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Social samvaro kan upplevas meningsfullt av pensionärerna. Begriplighet kan ökas i en grupp var pensionärerna kan fråga öppet och var de har en möjlighet att kommunicera med andra pensionärer. Non verbal kommunikation och att tala klart och tydligt är i nyckel position vid ökning av begripligheten. Hanterbarhet förbättras när människan har tillgång till sina egna resurser men också till andras. För att kunna hantera behöver man kunskap och möjlighet till information och hjälp. Det är svårt att hantera något som man inte kan förstå. (Se kap. 3; Lähdesmäki & Vornanen 2009, s.197-200). Aktiviteter i vardagsrummet baserar sig på känslan av sammanhang (KASAM).

Känslan av samhörighet, lugn atmosfär och att få uppmärksamhet är viktiga socialiserande faktorer på en dagverksamhet. De äldre som besöker en dagverksamhet anser att en gång i veckan inte räcker till för att hitta nya kontakter eller för att hitta sin plats i gruppen. De tycker att den viktigaste saken med en dagverksamhet är att den existerar och erbjuder en möjlighet att dela tankar med andra likasinnade människor. En essentiell sak som tas upp,

är att de äldre som besöker en dagverksamhet betonar viktigheten av en lugn och varm atmosfär och trevlig personal på verksamheten. (Mäkinen, Kruus-Niemelä och Roivas 2009, s.54-56). I vardagsrummet finns en möjlighet att prata med andra äldre: dela tankar, minnen och erfarenheter. Genom olika dam- och herrklubbar kan vardagsrummet ge möjligheten åt pensionärerna att hitta en grupp var de kan få socialt stöd och ett större socialt nätverk.

Socialt hållbar utveckling grundar sig på samarbete, socialt nätverk och fokus på att vara en del av samfundet. Social samvaro och växelverkan mellan människor är ett optimalt sätt att möta och förverkliga de behov som människor har, vilket det leder till ett bättre liv. (Houtsonen & Åhlberg 2005, s. 38-41, 164-165). Människolivet är en kontinuerlig process att bli en del av samfundet. Växelverkan mellan olika människor är nyckeln till god social funktionsförmåga. Att kunna vara sig själv i gruppen stödjer känslan av samhörighet. Ett sätt att motverka ensamhet och att stärka sina egna resurser är att vara med i olika grupper. Social aktivitet och social samvaro kan fungera som motståndskraft som förbättrar och upprätthåller både psykisk och social funktionsförmåga samt livskvalitet. (Eloranta & Punkanen 2008, s.106-107, 135-136).

Rinkeby öppna mötesplats för seniorer i Stockholm, Sverige är en verksamhet för alla pensionärer från olika kulturer. Där det är ingen skillnad från vilken förort man kommer ifrån. Mötesplatsen har ingen handledare utan den fungerar på frivilligbas. Under studiebesöket till mötesplatsen var det evident hur viktigt social samvaro är för dem som besöker verksamheten och hur pensionärerna ger till verksamheten för att få tillbaka. Deltagarna berättade att de besöker verksamheten veckovis, nästan dagligen och trivs bra. De betonade hur viktigt det har varit att deltagarna har själva fått vara med och bestämma hurdan program verksamheten erbjuder. De markerade även hur viktigt det är att de hade möjlighet att komma till mötesplatsen utan att delta i någon speciell aktivitet. Många var nöjda med att bara sitta med andra pensionärer och småprata. Sådan mentalitet är en viktig gemenskapsfrämjande faktor och behövs också i finsk kultur. Det kan konstateras att besökarna hade motståndskraft mot känslor av ensamhet och meningslöshet. Andra studiebesöket till Loppukiri i Helsingfors var ett ögonöppnande tillfälle var vi såg hur betydelsefullt samfundet är och hur det är möjligt att säkerställa samfundets närvaro i ålderdomen. Loppukiri kan beskrivas som ett samfund där pensionärerna tog hand om varandra och allt utgick från känslan av samhörighet. Skillnaden på studiebesöksplatserna är att Rinkeby mötesplats är en besöksplats och Loppukiri är ett hem. Loppukiri baserar sig

på finsk kultur och Rinkeby mötesplats på svensk. Men ändå är det evident hur likadana platsernas inre mentalitet är: att hitta gemenskap, trygghet och meningsfullhet.

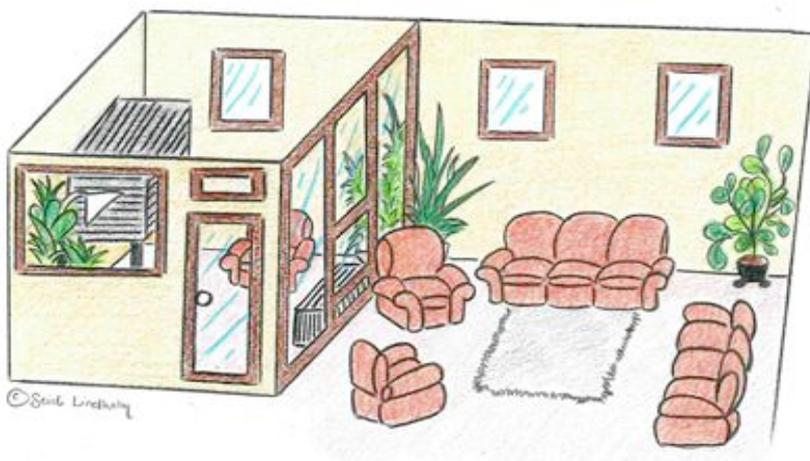
6.2 Vardagsrummet

Vardagsrummet är beläget till vänster om ingången till dagverksamheten, efter hallen. En del av vardagsrummet fungerar som spelrum eller ”spelhörna”. I hallen före vardagsrummet finns långa bord som används till att spela bordsspel eller pyssla. Hallens bord används även som lunchbord. I vardagsrummet finns en TV som används till Tv-spel som t.ex. Nintendo Wii. Det finns även en mediaspelare och en projektor med en skärm som används till att visa filmer. Skärmen är en sådan som kan dras ner då den behövs och ”rullas upp” då den inte är i användning. På det sättet sparas utrymme. I vardagsrummet finns datorer och läsplattor som erbjuder lätt tillgång till olika sociala medier och internet. Villa Vinden kan även erbjuda olika kurser om data- eller läsplatta- användning.

De aktiviteter som ordnas på Villa Vinden baserar sig på pensionärernas behov och önskemål. I lagen om stödjande av den äldrebefolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre (980/2012) § 13 mom. 2 står det att *”Tjänsternas skall utföras så att de stöder äldre personers välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga, förmågan att klara sig på egen hand och delaktighet.”* Det är viktigt att pensionärerna får vara med och planera olika aktiviteter på dagverksamhet åt sig själv. Då dagverksamheten kommer igång är tanken att pensionärerna själv i fortsättningen ska vara med och planera och ge förslag till utvecklingen. Under studiebesöken till Rinkeby öppna mötesplats för seniorer och Tellus fredscenter i Sverige, kom det fram att svenska pensionärerna ofta är mycket ivriga och villiga att delta i planeringen av olika aktiviteter. Vardagsrummet erbjuder möjligheter för pensionärerna att själv planera och utföra.

För att få en lugn, god och välkomnande atmosfär till vardagsrummet, där kontakt med djur och natur är inkopplade, faller det sig naturligt att använda naturnära och varma färger i inredningen. I vardagsrummet är väggarna målade eller tapetserade med en varm men ändå fräsch färg av persika eller ”orange”. Utrymmet inreds med mycket växter, ettdera äkta eller plastväxter och på väggarna finns stora tavlor eller affischer med bilder från naturen. Bilderna på väggarna är lätta att byta ut vilket gör att det går att påverka atmosfären i vardagsrummet t.ex. enligt årstid eller för att uppnå den stämning man söker efter. Enligt Beukeboom m.fl. (2012, s.330-332) minskar stress och ångest när utrymmen är trivsamma. Det är ett billigt sätt att påverka människors känslor. Användningen av

riktiga växter, plastväxter eller bilder på växter är lika effektiva för att minska stress och ångest, samt för att göra rummet trivsamt. Eloranta och Punkanen (2008 s. 37) med Mäkinen m.fl (2009, s.52-54) anser att omgivningens betydelse för människan är individuell och därför är det viktigt att erbjuda olika och individuella möjligheter för pensionärerna. Den rätta omgivningen stimulerar alla sinnen, erbjuder stöd och förbättrar funktionsförmågan. Opasslig omgivning kan däremot passivera människan och det kan leda till negativa konsekvenser. Ett tryggt ställe har rymliga rum (speciellt wc:n), breda korridorer och bra belysning. Möjligheten att se ut eller att gå ut på en terrass har en viss betydelse för deltagarens trivsel. Olika färger har också en stor betydelse för trivseln. Pastellfärger kan lugna människan medan starka ljusa färger kan vara mycket stimulerande eller nästan irriterande. Meningen med användning av färger är att hitta en viss atmosfär och påverka känslan av rymligheten. Trivsamma utrymmen inomhus är relaterade till psykiska välmående.



Figur 4. Inredningsförslag till vardagsrummet med skilt utrymme för djuren.

Personalen på Villa Vinden har stor betydelse med tanke på deltagarnas trivsel. Personalen i vardagsrummet bygger upp en god atmosfär genom att fokusera på besökarna och uppmuntra dem att själv välja vad de vill göra. Enligt Eloranta och Punkanen (2008, s.36-38) är en passande atmosfär på dagverksamheten trygg, tillitsfull och accepterar olikheter.

Etisk kompetens är en väsentlig del av yrkeskunskapen i social- och hälsovårdsbranschen. Respekt för människovärdet, jämlikhet, självbestämmanderätt, jämställdhet, integritetsskydd, frånvaro av diskriminering, att skydda mänskligt liv och att främja hälsa är centrala etiska värden för personalen i social- och hälsovårdsbranschen. (ETENE 2011, s.5-7). Personalen i vardagsrummet är samma som på hela dagverksamheten, antingen är

det verksamhetsledaren eller exempelvis en närvårdare som välkomnar pensionärerna och bjuder in dem till vardagsrummet. Personalen är med och ställer igång olika aktiviteter vid behov, fastän grundtanken i vardagsrummet är att pensionärerna själva är aktiva och får fritt planera och sedan genomföra aktiviteter.

6.3 Caféverksamhet

Hemligheten bakom lång livslängd att delta i olika sociala tillfällen och samfund. De som har hopp och optimism för framtiden har större chans att leva längre. (Punnonen 2012, s. 162-165). Dagverksamheten innehåller ett socialt café som pensionärerna kan besöka. Caféet är en potential omgivning där pensionärerna kan hitta sällskap. Caféets syfte är att erbjuda en omgivning där pensionärerna kan träffa varandra och sina gäster på ett socialiserande sätt samt att människor kan komma utifrån och umgås med de pensionärer som besöker dagverksamheten. Förhoppningsvis kommer caféet att vara ett sätt att få pensionärerna att besöka och bekanta sig med dagverksamheten och med de andra pensionärerna. Caféverksamheten är öppen för utomstående som inte besöker dagverksamheten och den är syftad åt svenskspråkiga pensionärer. Från caféet kan köpas kaffe, te och läskdrycker med något smått till. Villa Vindens café erbjuder också lunch.

Lunchen kan vara en del av de värdefulla aktiviteter pensionärerna har i sina liv. Den kan ha mera värde i pensionärens liv om pensionären kan äta självständigt. Att kunna äta själv är en stor del av funktionsförmågan och självkänslan. Omgivningen och dess funktionalitet kan ha en stor betydelse när man tänker på de äldre och deras funktionsförmåga. När omgivningen tillåter en viss grad av svaghet men ändå uppmuntrar människan, kan det leda till bättre resultat. Om det inte är möjligt att äta självständigt med pensionärens egna resurser är det viktigt att dagverksamheten erbjuder olika hjälpmedel för att underlätta situationen. Ergonomiska stolar och bord gör att pensionären kan få en bekvämare ställning i samband med ätandet och andra aktiviteter. Lunchen kan säkerställa det att de pensionärer som deltar i dagsverksamheten får bättre näringsstatus. När man blir äldre, kan aptiten ändras och det kan i värsta fall leda till undernäring. (Mäkinen m.fl. 2009, s.41-51).

På dagverksamheten kan lunchen också utvecklas till en social samvaro. När man får ett bekvämt utrymme för pensionärerna där lunchen serveras kan alla njuta av stunden. De saker som är i nyckel position förutom en bekväm matplats är att känna matens doft och att ha en möjlighet att tvätta sina händer. Lunch kan lyftas upp som en chans för personalen att observera deltagarens funktionsförmåga och möjligtvis försöka hitta ett individuellt sätt

att aktivera deltagaren. Personalen har en möjlighet att introducera vitala hjälpmedel för pensionärer som behöver dem. (Mäkinen m.fl. 2009, s.41-51).

Ekologisk hållbar utveckling innebär att sortera avfall, minska användning av engångsbehållare och andra uppgifter som skyddar naturen och omgivningen. Det betyder också att välja att ta nytta av saker som är från naturen. Den här dimensionen av hållbar utveckling kan uppnås i caféverksamheten. Ekologisk hållbar utveckling grundar sig på valet av material och dess sortering efter användning. Genom porslins- och glasbehållare kan avfall minskas och materialets livscykel blir längre. Det här är en del av att tänka på de kommande generationerna och deras omgivning. (Houtsonen, L. & Åhlberg, M., 2005 s. 164-165; Social- och hälsovårdsministeriet, 2010 s.4).

Att ha en caféverksamhet i samband med dagverksamheten är möjligt om utrymmena uppfyller de krav som livsmedelslagen ställer. I livsmedelslagen (2006/23) § 10 mom. 1 står det att:

”Livsmedelslokaler och primärproduktionsställen ska planeras, placeras, konstrueras och utrustas, underhållas och vårdas samt verksamheten ordnas så, att säkerheten hos de livsmedel som produceras, tillverkas, förvaras eller hanteras där inte äventyras och så, att livsmedlen, livsmedelslokalerna och primärproduktionsställena också i övrigt uppfyller de krav som ställs i denna lag.”

Caféverksamheten underhålls av frivilliga pensionärer eller frivilliga från någon annan organisation. Livsmedelslagen (2006/23) § 27 a kräver av alla frivilliga och annan personal som är i kontakt med livsmedel ett kompetensintyg d.v.s. hygienpass. Ansvar för caféverksamheten är på personalen på dagverksamheten. Ansvarspersonen är nämnd och ansvarar om mätning av kylskåpets och frysens temperatur och rapporterar om eventuella problem till myndigheter.

På Villa Vinden finns det förutom ett café också ett rum var det bor djur. Även besöksdjur kan komma till dagverksamheten. Med företagarens samtycke kan djur besöka dagverksamheten eller bo där om de inte kan komma till de utrymmen där livsmedel prepareras. I Jord- och skogsbruksministeriets förordning om livsmedelshygienen i anmälda livsmedelslokaler (1367/2011) 18 § står det att:

”Synskadades ledarhundar, rörelsehindrades assistenthundar och hörselskadades signalhundar får följa med till en livsmedelslokals kundutrymmen. Sällskapsdjur får med företagarens samtycke följa med till en livsmedelslokals serveringsutrymmen. Kunderna ska informeras om ett sådant samtycke i anslutning till serveringsutrymmets ingång.”

Caféet är beläget vid ingången till Villa Vinden. Vid caféets försäljningsdisk finns några mindre bord och stolar. Hallen före vardagsrummet kan också användas av caféets kunder.

Lunchen serveras från en disk vid caféet men själva utrummet var pensionärerna äter är i hallen. I hallen finns bättre utrymme för ergonomiska stolar och bord. Inredning av själva caféet tas inte upp i detta kapitel, utan lämnas öppet för planering av Hemmets kökspersonal. Ett akvarium finns i caféet, som alla Villa Vindens besökare kan njuta av.

Alternativt kan caféverksamheten planeras till andra sidan av vinden. Där kan även finnas ett litet kök som används enbart till bageriverksamhet. Tanken med bageriverksamheten är att pensionärerna bakar tillsammans med personalen. Utrymmet kan även användas till samarbete mellan pensionärerna och barn, d.v.s. att pensionärerna och barnen kan baka tillsammans i bageriet.

6.4 Kamratstödsgrupper för pensionärer

På Villa Vinden kan pensionärerna hitta människor i liknande livssituationer. Kamratstöd kan vara det bästa sättet att förebygga ensamhet, meningslöshet och passivitet. Kamratstöd kan ge hopp och förstärka känslan av samhörighet. Kamratstödsgrupper för män och kvinnor är aktiviteter som vardagsrummet erbjuder. De kallas dam- och herrklubbar. All aktivitet på Villa Vinden baserar sig på känslan av samhörighet som kan hittas genom kamratstöd.

Kamratstöd erbjuder möjligheter att förbättra den sociala och psykiska funktionsförmågan. Att få stöd från likasinnade människor med likadana erfarenheter, är en ovärderlig lösning på problem som pensionärerna kan ha i sina liv. Olika kamratstödsgrupper kan erbjuda möjligheter som förbättrar och bevarar pensionärens hälsa. Metoderna är t.ex. öppen diskussion om sina egna tankar, där de andra i gruppen kan ta upp olika synvinklar och så kan alla tillsammans hitta lösningar på eventuella problem. Kamratstöd minskar känslan av ensamhet och isolering och möjliggör känslan av samhörighet. Genom att delta i kamratstödsgrupp kan man hitta olika sidor av sig själv. Föreningen för mental hälsa i Finland har utvecklat en verksamhet som heter ”Hyvä mieli®” och den fungerar som stöd för pensionärer som känner sig ensamma och/eller nedstämda. Syftet med programmet är att hitta resurser för att bo längre hemma. Det är en kamratstödsgrupp var deltagaren kan dela t.ex. sina tankar och minnen. Olika dikter, fotografier, roliga historier eller musik kan användas som diskussionspunkter. Gruppen försöker lyfta fram positiva sidor av olika motgångar. (Suomen mielenterveysliitto 2010, s.13, 49-52).

Skilda grupper för män och kvinnor förbättra deras välmående så att depression och ångest minskar medan känslan av samhörighet ökar, speciellt bland män. När mannen kan identifiera sig med andra män kan han känna sig mera nöjd med livet. (Gleibs m.fl. 2011, s.461-463). Möjlighet för herrar att träffas ordnas både på Tellus fritidscenter och Rinkeby öppna mötesplats för seniorer och de är mycket omtyckta av pensionärerna. Vid Rinkeby öppna mötesplats för seniorer är männen mindre intresserade av att delta i andra aktiviteter, men mycket nöjda med att komma till verksamheten och bara vara tillsammans med andra män.

Pensionärerna på dagverksamheten kan m.h.a. en liten mängd handledning av personalen, i början av träffarna hitta likasinnade pensionärer som bildar grupper. Oftast leder ett bra humör till viljan att förbättra sitt fysiska, psykiska och sociala tillstånd. Det kallas för snöbollseffekt; ju mera motiverad man är, desto mera motiverad blir man. En del av den sociala och kulturella hållbara utvecklingen är att skaffa ett samfund var man kan dela sitt intresse med andra. (Houtsonen. & Åhlberg 2005 s. 164-165).

6.5 Pensionärer i kontakt med barn

Kontakt mellan olika personer i olika åldrar, kön och bakgrund kan vara en intressant och värdefull erfarenhet. Den stimulans och aktivitet som barn i olika åldrar kan erbjuda är helt unik och relationen mellan äldre och barn kan ha en stor betydelse för båda parter. Pensionärerna kan få det rätta emotionella stödet de behöver för att må bättre. (Lähdesmäki& Vornanen 2009, s.186-209). Villa Vinden samarbetar med Sirkkala daghem som ligger på andra sidan av gatan. Det samarbetet möjliggör att pensionärerna som deltar i dagverksamheten har möjlighet till kontakt med barn under skolålder. Den här kontakten uppehålls genom att träffa varandra på Villa Vinden.

När olika generationer träffas och lär känna varandra formas det en grupp som är rik på olikheter (Langford & Mayo 2004, s.12). Interaktion mellan olika generationer är speciellt viktig för de äldres hälsa men båda generationerna kan njuta av den och få en förståelse för varandras erfarenheter och syn på livet. De äldre kan minnas hur det var att vara ung och de unga kan se hur det kan vara att bli äldre. (Siltala 2013, s. 130-133).

Barnträdgårdslärare från Sirkkala daghem i Åbo, Karola Kojo och Anne Nyman upplever att det är en bra idé att föra barn och pensionärer ihop. De berättar hur de äldre har en lugnande effekt på barnen och när barn och pensionärer har träffats tidigare har barnen

tyckt om träffarna. Eftersom alla barn inte har mor- eller farföräldrar kan den kontakten vara mycket värdefull och väntad. (Personlig kommunikation med Kojo och Nyman, 18.3.2014). Hanna Karlsson som är servicechef för svenska dagvården och förskolan i Åbo stad föreslår att ett bra sätt att ha kontakt barn och pensionärer emellan är genom vänskap, så att barnen besöker dagverksamheten och pensionärerna besöker daghemmet som ligger på andra sidan av gatan. Sådan kontakt och vänskap kan upprätthållas t.ex. med att skicka kort och bilder till varandra. Karlsson anser att samarbetet med barn och pensionärer kan vara regelbundet. (Personlig kommunikation med Karlsson 27.3.2014). Den här möjligheten kan Villa Vinden erbjuda till alla deltagare på dagverksamheten.

6.5.1 Positiva effekter av olika generationers kontakt med varandra

Äldres lycka och livskvalitet har forskats i Taiwan och China. Konkret forskningsmaterial visar att de äldre som bor med sina barnbarn har mindre depression och ensamhetskänsla än de som bor ensamma. Att ta hand om sina barnbarn har gett dem en känsla av betydelse som upprätthåller den sociala och psykiska funktionsförmågan. Till exempel i Taiwan har man rekommenderat användning av den här intergenerationella kontakten i olika sammanhang. (Tsai, Motamed & Rougemont 2013, s. 2). Fast olikheterna mellan finsk och asiatisk kultur är stora, kan det tänkas att det inte finns så stora olikheter mellan individer och deras psykiska och sociala krav. Den rekommendationen som forskningen tar fram rekommenderas i Taiwan och kan tänkas vara en vägledande idé i Finland. De äldre som är ensamma kan få känslan av meningsfullhet genom kontakt med barn.

Förutom pensionärerna kan barnen också få nytta av kontakten mellan olika generationer. Barn behöver också ett starkt nätverk som erbjuder olika känslor och stöd under barnets normala utveckling. Det starka nätverket formas av familjen och de personer som är närvarande i barnets liv. Pensionärerna kan ha en viktig roll i barnets liv eftersom närvaro kan vara tillräckligt för många unga. Barn bildar sin personlighet från de förebilder barnet har kontakt med, d.v.s. från de vuxna människor som finns i hennes eller hans liv. Därför kan det vara bra för barn att ha flera olika vuxna i sitt liv, för att kunna reflektera med olika människor. (Jokela & Pruuki 2010, s. 11-13). Pensionärerna som har kontakt med barngrupper och bildar vänner generationer emellan, kan uppleva meningsfullhet. Pensionärerna kan känna sig viktiga och kan av barnen få bekräftelse på att de behövs.

Enligt Hanna Karlsson har skolorna i Åbo en sådan verksamhet där mor- och farföräldrar besöker skolan. De läser och gör saker tillsammans med barnet. Hon anser att möten

mellan olika generationer kommer mera naturligt om tillfällena inte är för planerade och om variationen mellan aktiviteterna är stor. Aktiviteterna kan vara t.ex. att spela, pyssla, läsa, sitta tillsammans och rita o.s.v. Om variationen på aktiviteterna är stor är det lättare för barn i olika åldrar att delta. Då aktiviteterna är enkla och lätta är sannolikheten större att de olika generationerna spontant börjar diskutera med varandra och pensionärerna kan t.ex. dela minnen från deras barndom. Eftersom daghemmets utrymmen på Sirkkalagatan är utmanande p.g.a. många trappor, tror Karlsson att utomhusaktiviteter mellan barn och pensionärer är ett bra sätt att vara tillsammans. Det kan leda till ökad kvalitet av samvaro. (Personlig kommunikation med Karlsson 27.3.2014; Personlig kommunikation med Kojo och Nyman, 18.3.2014).

Att slå ihop två generationer för att bilda en grupp kräver någon form av aktivitet för att underlätta interaktionen. Forskningen från Japan om skolelevers och pensionärens sociala samvaro visar att det kräver tid och aktivitet för personerna att lära sig att känna varandra. Först efter att personerna lärt känna varandra kunde de naturligt umgås och glädjas av varandra. Under de första 12 träffarna kunde det hända sig att barnen umgicks med varandra och pensionärerna för sig. Kommunikationen mellan generationerna var lite långsam och klumpig, men i samband med spel och andra aktiviteter skrattade och pratade de med varandra mera naturligt. Efter de första 12 träffarna var stämningen mera avslappnad och pensionärerna välkomnade barnen varmt. De äldre väntade på träffarna redan efter den första träffen, men hade mera mod att göra intryck och påverka aktiviteterna själv efter de 12 första träffarna. Pensionärerna hade mera egna idéer om aktiviteternas art och vågade säga ifrån om de inte tyckte om en viss aktivitet. Efter att forskningsperioden var slut kunde konstateras att både barnen och pensionärerna gärna fortsatt med träffarna. (Kamei m.fl. 2010, s.95-107). Villa Vinden har ett samarbete med Sirkkala daghem och andra daghem i Åbo. Då träffarna planeras kan vänskapsrelationer mellan pensionärerna och barnen bildas. Då får de två generationerna mera ut av träffarna.

6.5.2 Spel som gemensam nämnare

Att hitta en meningsfull aktivitet för båda parter är viktigt för att föra olika generationer samman på ett lätt sätt. Vardagsrummet kan ge den här möjligheten till de barn och de pensionärer som besöker dagsverksamheten. De olika generationerna kan hitta sammanhang och njuta av varandras sällskap. Många spel, som t.ex. Wii, har en kapacitet att förbättra pensionärernas fysiska funktionsförmåga. Att spela tillsammans med barn kan också förbättra den psykiska och sociala funktionsförmågan.

Det är nytt och innovativt att tänka på pensionärerna som lekande personer. Lek, spel och samspel är en del av allas barndom. Lek är en väg för personer att komma tillsammans naturligt. Lek underlättar interaktionen mellan olika, okända personer, som utan lek inte möjligtvis hittar den gemensamma nämnaren. Barn och djur leker eftersom det är deras naturliga tillstånd. Leken berättar om livslust som många äldre kan förlora om olika tankar om meningslöshet tar över. (Piironen 2004, s. 35, 56).

Vardagsrummets spel- och datahörna erbjuder deltagaren en möjlighet att hitta ett naturligt sätt att möta andra människor, inte bara barn. När sällskapspel och spelkort är tillgängliga för pensionärerna kan det leda till spontan speltid. Roliga stunder tillsammans på dagverksamheten lockar pensionärerna till aktiviteter och förbättrar deras möjligheter att utveckla ett starkare socialt nätverk. I spelhörnan kan pensionärerna hitta något roligt att göra tillsammans med andra pensionärer, barn och andra besökare på dagverksamheten. De kan sitta bredvid varandra och ta en trevlig ”tävling” med varandra.

Vardagsrummet erbjuder olika sätt att spela, även olika spelkonsoler som t.ex. Nintendo Wii. Genom spel kan deltagarna känna samvaro och aktivera sig på helt olika sätt. Med Wii kan man också förstärka andra sidor av välmående, som t.ex. fysisk, psykisk och social funktionsförmåga. En enkel sak som t.ex. att bowla med en spelkonsol förbättrar spelarnas humör och deras motorik, sociala interaktion och kunskap. (Hsu m.fl 2010, s.192-193; Tabar 2013, s.13)

6.6 Pensionärer i kontakt med djur

Olika aktiviteter m.h.a. djur har förmågan att tillfredsställa viktiga behov av fysisk, psykisk och social stimulans. Att använda djur i vården kan avlasta anhöriga och sjukvården samt minska stress i vårdarbetet. Det finns två alternativ för att använda djur i vården: de utbildade terapidjuren och de utbildade sällskapsdjuren. De djur, främst hundar, som har utbildning kan erbjuda särskild terapi. (Norling u.å, s.4,7,17) Enligt Granroth (Personlig kommunikation, 21.1.2014) skall hundterapi vara en fortgående process, på kanske 5-10 gånger, där finns en plan, ett mål och en utvärdering. Aktivitet med djur kan handla om enskilda gånger utan en dokumenterad plan.

6.6.1 Positiva effekter av kontakt med djur

Djuren kan genom sitt barnsliga beteende väcka olika känslor som t.ex. kärlek och hopp. Att ha kontakt med djur sänker kolesterolet och det systoliska blodtrycket vilket minskar

användning av mediciner och vård. De pensionärer som har möjlighet till interaktion med djur får ett bättre välmående och en bättre social och psykisk funktionsförmåga. Sällskapsdjur kan förbättra människans emotionella, psykiska och sociala välbefinnande. Oberoende av djurets art kan det ha samma socialiserande påverkan på människor. (Beck-Friis, Beck-Friis & Strang 2007, s.12,16; Wijk 2004, s.196-197; Norling u.å. 2007 s.37-38). Genom att ge möjlighet åt pensionärerna att delta i aktiviteter med sällskapsdjur, kan man erbjuda dessa effekter till många olika pensionärer som besöker vardagsrummet.

En svensk forskning gjordes om interaktion mellan burfåglar på en avdelning med äldre. Forskningen tog upp hur de äldre kunde uttrycka sina känslor, attraktion och charm mot fåglar. De äldre ansåg att fåglarna var roliga, underhållande och vackra att titta på. De äldre skrattade och log, vilket innebär att de uttryckte glädje. Det framkom också att fåglarna var ett bra ämne att prata om. (Falk & Wijk 2008, s. 22-25). En australiensk forskning påvisar liknande socialiserande effekter av olika djur som besöker ett vårdhem för äldre. Djuren var hundar, katter, kattungar, kaniner och marsvin. Känslorna var ofta positivare då de äldre pratade om eller hade umgåtts med djuren. De äldre ansåg också att då djuren kom till vårdhemmet fick de äldre variation i sin vardag. (Prosser m.fl. 2008, s.29-32).

Enligt terapihundsföraren Malin Granroth (Personlig kommunikation, 21.1.2014) väcker hunden känslor, ger bekräftelse, ökar och stimulerar social samvaro och är ärligt närvarande. Hunden kan göra att pensionärerna vill träffas och vill komma ut. Hunden ger en känsla av samhörighet genom beröring och då får pensionärerna taktil stimulans. Övningar och lekar med hunden lockar människor till fysisk aktivitet och motoriska övningar, t.ex. att kasta boll. Hunden kan locka pensionärerna ut och gå. Hunden i sig skapar en atmosfär med lugn och tillit som leder till förbättring av koncentrationsförmågan. Det kan vara lättare att koncentrera sig då man får smeka eller klappa hunden. Samtidigt ökar välbehagshormonet oxytocin i kroppen och alla sinnen stimuleras. Hunden erbjuder en meningsfylld stund i vardagen. Hunden bemöter alla likvärdigt, ingen blir mobbad eller utstött. Hunden skapar en kravlös samvaro och människorna blir bekräftade i sig och känner sig viktiga.

6.6.2 Djur som besöker dagverksamheten

Ett besöksdjur kan erbjuda en spontan verksamhet som kan ske i grupp eller individuellt, utan att det är någon form av terapi med dokumenterade mål. Då kallas det för Animal Assisted Activity. En spontan aktivitet kan t.ex. vara att ett djur besöker dagverksamheten

en viss tidpunkt en viss dag i veckan. Pensionärerna träffar djuret, klappar eller smeker det, får titta på det och prata till det. Hunden kan t.ex. göra några trick som är roliga, eller kanske man kan gå på en promenad tillsammans i grupp. Det är viktigt att enheten har tydliga rutiner för besöken. Eftersom frågor om hygien och allergi är vanliga kan man med noggrann planering av besöken och utrymmena minska missförstånd. (Höök 2010, s.33-35). Enligt Granroth (Personlig kommunikation, 21.1.2014) ligger det ansvaret på besöksplatsen. Ett skilt utrymme var djuret kan vara och en bestämd tidpunkt gör att personer med allergi inte utsätts för djuret. En bra planering av besökstiderna ger inte upphov till etiska problem eller frågeställningar eftersom pensionärerna är medvetna när djuret är på plats och kan själv välja om de vill delta eller inte.

Ett besöksdjur på dagverksamheten kunde erbjuda en kravlös samvaro men också terapi om det behövs enligt terapihundsföraren Malin Granroth. En tanke kunde vara att planera in när hunden är på plats och ställe bara för att umgås och när det ordnas aktiviteter m.h.a. hunden. Då kunde var och en välja vilket han eller hon vill göra. Både samvaro och planerade aktiviteter kan göras enskilt eller i grupp. Utgångsläget är alltid pensionären med hennes eller hans behov och önskemål. Det går att göra mycket med ett besöksdjur, men alla människor vill inte göra, utan det räcker med att bara finnas till. Ibland kan det handla om att inte tillföra en stor prestation, utan komma bort från prestationer och bara få närhet av hunden. (Personlig kommunikation, 21.1.2014). Också andra djur än hundar kan fungera som besöksdjur om en sådan samarbetspartner hittas.

Finska kennelklubben ry. registrerade Kaverikoira-varumärket år 2005. All Kaverikoira verksamhet är frivilligt och hunden eller handledaren får ingen lön för det som de gör. Kaverikoirahandledarna besöker olika platser med sina hundar och målet med besöken är att glädja och pigga upp människor. Handledarna samarbetar nära med professionella på t.ex. dagvård, boenden, institutioner och skolor för att upprätthålla att besöken är trygga för alla parter. Hundarna och handledarna går en kurs för att försäkra att hunden och handledaren passar till verksamheten. I Åbo finns för tillfället två Kaverikoira grupper, Taikatassut och Halinallet. (Finska kennelklubben ry, 2014).

Ett utrymme där pensionärerna kan vara tillsammans med ett besöksdjur behövs. Utrymmet ska vara sådant att pensionären kan få lugn och ro tillsammans med djuret eller fungera i grupp tillsammans med andra pensionärer och djuret. Utrymmet kan handla om ett enskilt rum, trädgården eller naturen. (Personlig kommunikation med Malin Granroth, 21.1. 2014). Som enskilt rum där pensionärerna kan vara med djur finns vardagsrummet.

Tanken är att en del av vardagsrummet utnyttjas till de djur som kan bo på dagverksamheten. Då det finns ett skilt rum där djuren är i, behöver personalen inte fundera på allergifrågor utan det är var och ens eget ansvar om man vill gå in i rummet eller inte. En del av väggarna i vardagsrummet kan vara av glas. Då kan de pensionärer som är allergiska men ändå tycker om djur, njuta av djuren. Då kan även de som inte vill gå in i rummet, titta på djuren genom glasväggarna.

Känsla av sammanhang består av tre delar som är meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. (Se kap. 3). Eftersom meningsfullhet är någonting personligt och subjektivt betyder det att alla pensionärer inte nödvändigtvis behöver uppleva kontakten med djur som meningsfullt. Men de pensionärer som upplever kontakten med djur som meningsfullt kan få mycket ut av det. Förutsättningen till begriplighet är meningsfullhet, vilket innebär att de pensionärer som upplever kontakten med djur som meningsfullt också kan och vill begripa. Begriplighet kan uppnås genom t.ex. information. Då faller det sig naturligt att de pensionärer som är intresserade och vill umgås med djur eventuellt också skulle vara intresserade att lära sig om djurens skötsel och behov. På dagverksamheten kunde erbjudas informationsmaterial om skötsel av djuren som bor där, i form av böcker, diskussioner med andra, visning av dokument och filmer och så kunde temadagar om ett visst djur ordnas. Den tredje delen i känsla av sammanhang, efter meningsfullhet och begriplighet är hanterbarhet. För att ge pensionärerna den sista delen, hanterbarhet, behövs en balans mellan belastningar och resurser. Det här kan innebära att pensionärerna får återskapa, frigöra eller utveckla sina resurser genom att ta hand om och lära sig om djuren. Med utvecklade resurser klarar de bättre av belastningar som livet medför.

6.6.3 Djur som bor på dagverksamheten

Burfåglar är ett exempel på djur som kan bo på dagverksamheten. Eftersom dagverksamheten planeras på en vind och utrymmena är begränsade, kunde det vara svårt att ha djur som behov utevistelse dagligen på dagverksamheten. För att det inte heller kommer att finnas dygnet runt personal på dagsverksamheten måste utgångsläget vara att det är djur som inte behöver uppsyn dygnet runt som kan bo där. På veckosluten kunde ett samarbete med Hemmets personal göra att djuren kan få uppsyn, mat och vatten. Eventuellt finns det också någon pensionär i framtiden som vill delta i att sköta djuren på dagverksamheten.

Passande burfåglar till dagverksamheten är undulater. Undulaterna kan bli mycket tama och tycker om att vara med överallt. Det viktiga är att det finns flera än en undulat som trivs tillsammans. Undulater behöver en bur som är ungefär 60 x 90 cm eller lite större med vågrätt galler som de kan klättra på. De behöver 12 timmar ljus om dagen, så vintertid behövs det konstbelysning. Det är trevligt att rama in buren med växter och det finns särskild konstbelysning som passar både för fåglar och växter. (Barvefjord 2003, s.66-68). I vardagsrummet bor två undulater. Buren för undulaterna placeras så att också de pensionärer som har allergi kan titta på dem genom glasväggen och njuta av vackra växter som finns runt buren.

Marsvin är snälla och okomplicerade sällskapsdjur. Marsvin har ingenting emot att vara vakna samma tider på dygnet som människan och de tycker om fysisk kontakt med människor. De förmedlar också sina känslor med ljud. Marsvin kan på så sätt tänkas vara det perfekta sällskapsdjur för pensionärer eftersom de tycker om att sitta i famnen och bli gullade med. Marsvin bör man ha två som trivs tillsammans. Buren till marsvin kan vara en stor plastlåda som är lätt att hålla ren, med minst 30 cm höga kanter så att de inte klättrar över väggarna. (Barvefjord 2003, s.44-47). I vardagsrummet bor två marsvin som pensionärerna får titta på, ha i famnen, ge mat åt och umgås med.

Kaniner har varit populära sällskapsdjur sedan 1970-talet. Kaniner är alltså troligtvis bekanta djur som väcker minnen hos pensionärerna. Fördelar med att ha kaniner som sällskapsdjur är att de kan bli rumsrena och de är lätta att städa efter. Som sällskapskanin inomhus är de små raserna mest lämpliga, d.v.s. hermelin, dvärgvädur och dvärghare. Under sommaren kan kaninerna vara utomhus och de äter då färskt gräs. Kaniner tycker om att vara aktiva och ha roligt. De gillar att hoppa och många lär sig att hoppa över hinder. Kaninens klor kan behöva klippas och en kanin med lång päls behöver borstas, för övrigt är de ganska lättskötta. Kaniner kan läras att gå i sele och då är det lätt att ta ut dem på gården under sommaren. (Barvefjord 2003, s.57-61). Till dagverksamheten kunde en liten korthårig kanin passa utmärkt. Lär den sig att hoppa och vara rumsren kan pensionärerna ta ut den från buren och öva olika aktiviteter med den. Pensionärerna kan också ta med kaninen ut i trädgården sommartid, så den får äta friskt gräs. Pensionärerna kan uppleva meningsfullhet då de får ”ta hand om” kaninen och tillfredsställa dess behov av att äta gräs.

Akvariefiskar är passande sällskapsdjur för alla. Att titta på ett akvarium är avstressande och blodtrycket sjunker hos personer med förhöjt blodtryck. Akvariet har också stor

betydelse socialt, då pensionärerna tillsammans kan titta på fiskarna och diskutera dem som ett gemensamt intresse. Pensionärerna kan lära sig att sköta akvariet och lära sig om hur viktigt det är med rent vatten, vilka fiskar som trivs ihop och om fiskarnas fortplantning. Ett akvarium är också en vacker inredningsdetalj och kan i dagens läge inredas på många olika sätt med många speciella fiskar. Ett stort akvarium är mera lättskött än ett litet. Ett akvarium är belyst åtta till nio timmar per dag och lättaste sättet att hålla ljuset regelbundet är att använda en timer. Algerna frodas i ljuset, så tiden skall helst inte överskridas. De vanligaste akvariefiskarna kräver inte uppsyn dygnet runt och ett akvarium klarar sig ganska länge "på egen hand" tack vare utfodringsautomater och pumpsystem som renar vattnet. (Barvefjord 2003, s.69-72; Ekström 2010, s.5). På dagverksamheten kan ett akvarium placeras utanför vardagsrummet för att också fungera som en inredningsdetalj i t.ex. caféet.

6.7 Naturbaserade aktiviteter för pensionärer

Naturbaserade aktiviteter täcker allt från att plocka svamp till mera passiva aktiviteter som att t.ex. titta på naturen genom ett fönster eller minnas naturrelaterade händelser. Människan kan njuta av naturbaserade aktiviteter utan direkt kontakt med själva naturen. Med naturbaserade aktiviteter kan man ersätta en del av det här förlorade behovet av aktivitet. (Wijk 2004, s.175-176). Villa Vinden erbjuder olika sätt att uppleva naturen och andra omgivningar till alla, speciellt till de som har svårigheter att vara ute.

Människans koppling till naturen är någonting som alltid funnits. Tidigare hittade människan själv sått sin egen mat och slaktat sina djur. Skogen har fungerat som byggnadsmaterial till våra hus och vårt boende. Naturen har varit människans värld, människans jobb och människans underhållning. (Tuziak 2010, s.19).

6.7.1 Positiva effekter av naturbaserade aktiviteter

Genom naturbaserade aktiviteter som friluftsliv, trädgård eller sällskapsdjur kan man uppleva fysisk, psykisk och social stimulans. Kontakt med naturen och social livsstil är starka hälsofrämjande miljöfaktorer. (Norling u.å., s.4,17). Naturen har positiv inverkan på hälsan. Människor som är i nära kontakt med naturen kan känna sig friskare, lever länge och ha bättre hälsa än de som inte har kontakt med naturen. Forskning bevisar att kontakt med naturen kan förbättra funktionsförmågan och minska mortalitet (DeVries, m.fl. 2003).

Miljön kan påverka människans självbild. Människan försöker hitta en sådan omgivning var hon eller han kan hitta känslan av samhörighet med miljön, t.ex. vill ett barn gå till lekparken för att hon eller han hittar den stimulans hon behöver där. Det betyder att om en människa får en möjlighet att se och delta i olika miljöer, kan hennes/hans nivå av självkänsla förbättras, vilket leder till bättre social funktionsförmåga och psykosocial hälsa. (Salonen 2005, s. 81-86 ; 2010, s. 60-68). När pensionärerna får en möjlighet att njuta av naturen, kan de bli mera socialt aktiva, dela erfarenheter, forma nya vänskapsrelationer och introducera varandra i nya varierande naturbaserade aktiviteter året igenom. Naturbaserade aktiviteter kan återhämta minnen av blommor, grönsaker, örter, traditioner och fester som är bundna till årstiderna. Det kan också återhämta minnen från barndom eller tidigare livet. Hortikulturell terapi och terapeutiska trädgårdar har funnits länge för att förbättra människors funktionsförmåga och psykiska välmående. Det fyller också dagen med något meningsfullt att göra och hjälper människor att fokusera på resurser i stället för att fokusera på sjukdom och hinder. (Tuziak 2010, s. 19-20).

Lähdesmäki och Vornanen (2009 s.194-196) noterar hur tanken bakom naturbaserade aktiviteter som t.ex. växtvård är resursförstärkande och förbättrar den psykiska funktionsförmågan. Aktiviteterna grundar sig på tanken om växelverkan mellan pensionärerna och naturen. Då pensionärerna tar en aktiv roll kan det t.ex. väcka känslor och tankar om livets kontinuitet. Bara att röra, se på och känna doften av den gröna omgivningen kan påverka positivt på humöret, vilket leder till bättre motivation. En del av växtvården kan också vara att pensionärerna börjar minnas sin barndom och tidigare erfarenheter. Växter måste skötas och det kan väcka känslor av meningsfullhet hos den personen som sköter om växter.

6.7.2 Naturbaserade aktiviteter i vardagsrummet

Naturbaserade aktiviteter kan utföras året runt. Under vintermånaderna kan det vara svårt att gå ut p.g.a. köld och halka. Då kan pensionärerna njuta av naturen i form av inomhusaktiviteter som t.ex. att så frön till våren och sommaren. Växter, blommor och örter kan sedan planteras ut eller i större krukor och användas på olika sätt. Blommorna kan t.ex. väljas så att de kan torkas, pressas och användas i samband med andra aktiviteter, som t.ex. att laga kort eller prydnader. Kort och prydnader kan göras året runt av t.ex. blommor som pensionärerna själva odlar t.ex. kan de göras till olika högtider. (Tuziak 2010, s.20).

Självgjorda kort kan i sin tur användas i olika aktiviteter. Pensionärerna kan ställa ut sina kort som de har gjort, eller byta kort med varandra. I samband med kortutställningen kan pensionärerna ta med ett eller flera kort hemifrån och berätta om det, varifrån de har fått det och av vem. Verksamheten kunde ordna en insamling av kort, där pensionärer, personal och anhöriga kan hämta kort till dagverksamheten som sedan kan användas till någon aktivitet eller något pyssel. Korten kan också bredas ut på ett bord och deltagarna kan välja ett kort som tilltalar dem eller beskriver deras sinnesstämning. I tur och ordning får sedan var och en berätta varför hon eller han valde just det kortet. Korten kan också användas till att spela memory eller till att gömma dem, för att sedan få ihop en tävling på vem som hittat mest kort. I samband med att söka korten kanske pensionären behöver flytta på saker, sträcka sig och böja sig. En sådan här aktivitet kan stärka pensionärernas kondition och psykosociala välbefinnande. (Koivula 2013, s.44-45). Hallens bord kan användas till att göra kort då de inte används till bordsspel eller lunch. Korten kan ställas ut på borden eller på en vägg på Villa Vinden.

Naturbaserade aktiviteter är hälsofrämjande aktiviteter som ger meningsfullhet. Villa Vinden kan erbjuda naturresor, t.ex. korta vandringar runt den närliggande Vårdbergsparken. De här resorna aktiverar deltagaren fysiskt, psykiskt och socialt. Psykiska sidan kan aktiveras genom att olika minnen triggas. Om man inte kan delta i de olika vandringarna eller andra utflykter kan vardagsrummet erbjuda något unikt. I vardagsrummet kan olika naturbaserade dokument eller naturbilder visas på stor skärm.

Ett sätt att uppleva något nytt och innovativt är genom virtuell verklighet. Virtuell verklighet grundar sig på en 3D grafisk modell som är en miljö gjord m.h.a. dator. Människan kan uppleva olika möjliga och omöjliga miljöer. Exempel på möjliga miljöer är finsk skog och exempel på omöjliga är havsbotten. Med hjälp av virtuell verklighet kan människan få se en aktiv och rörlig värld. (Riva 2009, s.342-343). Användning av virtuell verklighet som verktyg förbättrar fysisk funktionsförmåga med positivt resultat (Smith, Read & Bennie m.fl. 2012, s.14-15). Att kombinera virtuell verklighet med gymmaskiner (som t.ex. löpband) förbättrar träningens verkan. (Mirelman, Rochester & Reelick & Nieuwhof m.fl. 2013, s.10). Virtuell verklighet används så att en hjälm som är kopplad till dator eller spelkonsol, kommer över ögon och öron. Om tio år kan virtuell verklighet finnas i varje hem och institution. Vardagsrummet kan erbjuda många olika möjligheter för pensionärerna att uppleva något annorlunda genom virtuell verklighet. De kan t.ex. sitta i soffan och ha hjälmen på sig. Då kan personalen eller pensionärerna själv, m.h.a. dator eller någon liknande maskin, sätta på en viss miljö till hjälmen så att människan känner sig

som en del av den omgivningen som visas i hjälmen. Virtuellt verklighet kan användas av alla pensionärer och även av de som har sämre funktionsförmåga.

Genom en virtuell erfarenhet kan pensionärer som inte har sett miljöer de har saknat, få möjlighet att se miljöerna. Exempelvis kan en video om Amazonens djungel visas med projektor. Samtidigt kan man spela upp djungelljud från ljudspelare och kanske smaka på olika exotiska frukter. Då får deltagaren en erfarenhet som är mångsidig, stimulerar olika sinnen och kan vara en helt ny upplevelse. Virtuella resor kan erbjuda nya erfarenheter för hela gruppen och det förstärker gruppens känsla av samhörighet. Via nya erfarenheter som upplevs tillsammans med andra, kan människan hitta nya vägar att tänka på sig själv och sin omgivning.

6.8 Diskussion

Syftet med kapitlet var att ur ett salutogenet perspektiv utveckla en del av dagverksamheten där social och meningsfull samvaro är utgångspunkten för innovativa, resursförstärkande och hälsofrämjande aktiviteter för svenskspråkiga pensionärer. Under kapitlets gång har vardagsrummet och caféet utvecklats som en del av dagverksamheten vilket betyder att syftet är uppnått. Social och meningsfull samvaro har varit utgångspunkten för de innovativa, resursförstärkande och hälsofrämjande aktiviteter som presenterats i kapitlet. Aktiviteter som presenterats i kapitlet är kamratstödsgrupper för pensionärer, pensionärers kontakt till yngre generationer, pensionärers kontakt med djur och naturbaserade aktiviteter inkluderande virtuell verklighet.

Frågeställningar som kapitlet besvarat är: På vilket sätt främjar social samvaro och kamratstödsgrupper funktionsförmågan hos pensionärer? Hur främjar kontakten mellan olika generationer välbefinnandet hos pensionärer? Hur främjar kontakten med djur och naturbaserade aktiviteter funktionsförmågan hos pensionärer? Och på vilket sätt kan social samvaro, kamratstödsgrupper, kontakt med barn, kontakt med djur och naturbaserade aktiviteter tillämpas på Villa Vinden?

Social samvaro och kamratstödsgrupper främjar pensionärernas psykiska och sociala funktionsförmåga. Det motiverar också pensionärerna till vidare utveckling av resurser. Kamratstödsgrupperna ordnas i form av dam- och herrklubbar på Villa Vinden. Caféet och vardagsrummet fungerar även som platser där pensionärerna fritt kan umgås med varandra och bilda vänskapsrelationer med varandra.

Kontakten med barn väcker känslor hos de äldre. De äldre upplever meningsfullhet och känner sig behövliga då de kan hjälpa och umgås med barnen. Kontakt med barn kan väcka minnen hos pensionärerna så kontakten främjar pensionärernas psykiska, sociala och kognitiva funktionsförmåga. Kontakt mellan pensionärerna och barn ordnas som ett samarbete mellan Villa Vinden och Sirkkala daghem och andra daghem i Åbo.

Djur väcker också känslor hos människor. Djuren fungerar som ett samtalsämne eller som sällskap. Djuren kan motivera pensionärerna att vara fysiskt, psykiskt och socialt aktiva. Djuren är ett lätt sällskap som inte ställer onödiga krav på individer och pensionärerna får ärlig bekräftelse av djur. Djur som bor på dagverksamheten är undulater, marsvin, kaniner och akvariefiskar. Hundar besöker Villa Vinden regelbundet. Naturbaserade aktiviteter minskar stress och ångest. Naturbaserade aktiviteter erbjuder stimulans för alla sinnen och i vardagsrummet finns lätt tillgång till olika miljöer m.h.a. virtuell verklighet. Att uppleva olika stimulerande aktiviteter och miljöer ger mening i vardagen.

Metoder som använts är litteraturstudier, studiebesök till tre olika platser, intervju av sakkunnig, muntliga konsultationer med två möjliga samarbetspartners och träffar med referensgruppen. Litteraturstudier har varit den mest använda metoden i kapitlet. Enligt Hirsjärvi, Remes och Sajavaara (2009, s.113-114) påverkas källornas tillförlitlighet av vem som har skrivit texten, hur gammal den är och vem som har publicerat den. Med vem som skrivit texten menas hur känd personen är och personens auktoritet inom branschen. En ny källa baserar sig oftast på tidigare forskningar och är mera tillförlitlig för att forskning och utveckling sker hela tiden, samtidigt som det är rekommenderbart att använda ursprungskällor för att hindra misstolkning. Om publiceraren är trovärdig är källan troligtvis det också, men det är ingen regel, misstag kan förekomma.

Vi har använt många tillförlitliga källor som olika experter inom ett visst område har skrivit. Datasökningen har skett kontinuerligt under skrivprocessen för att kunna presentera så tillförlitlig information som möjligt. Artiklar som har valts kommer från de länder var det finns mycket forskning om ett och samma tema. Det här sättet att välja artiklar har lett till det att det används artiklar från Asien, Amerika eller Europa, utöver inhemska och nordiska källor. Vid användning av artiklar från andra länder än Finland har vi noggrant tänkt på hur vi kan tillämpa materialet till finska förhållanden. Den tanken är en viktig del av datasökningsprocessen och ett bra sätt att hitta nya och innovativa idéer till Finland. Källor som har använts innehåller den nyaste informationen det finns på databaser. Under

datasökningsfasen var sökningar gränsade från året 2004 framåt. Källorna har också valts p.g.a. deras passlighet för arbetets syfte.

Vi har använt många olika källor på finska och engelska. Eftersom vår utbildning inte har innehållit stora omfattande kurser av de språken kan det ha uppkommit missförstånd i tolkning av texten. För att undvika sådana fel har vi under datasökningsprocessen sökt många olika källor som uppvisar likadan information.

Syftet med studiebesöken var att hämta nya och innovativa idéer till projekt Daghemmet samt att hitta sådana platser som var intressanta och erbjuder likadana eller liknande aktiviteter som är tänkt att Villa Vinden kan erbjuda. Platserna för studiebesöken valdes tillsammans med hela projektgruppen och handledarna. Genom studiebesöken fick studerande bekräftelse på hur viktigt projekt Daghemmet är och att vi är på rätt spår. Det kan ha en påverkan på de synpunkter vi har. Studiebesöksplatserna ville att projektgruppen gärna sedan skickar arbetet till dem så att de har en möjlighet att få ta del av resultatet. Studerande har lovat göra detta.

För att höja tillförlitligheten i kapitlet användes förutom litteraturstudier intervju och konsultationer som tilläggsmetoder. Vi konsulterade tre experter inom dagvården i Åbo. En av dem var Hanna Karlsson som är servicechef för svenska dagvården och förskolan i Åbo stad. Hon tar hand om den kommunala dagvården som förman och har hand om innehållsmässiga ärenden samt granskar den privata dagvården och handleder de privata daghemmen. De två andra var barntädgårdslärare d.v.s. förskolelärarna Karola Kojo och Anne Nyman. Vi intervjuade Malin Granroth som är utbildad inom terapihunds ekipage. De erfarenheter och den sakkunskapen var en viktig del av det här arbetet. Enligt gemensamma principer för forskning skall de personer som deltar i en forskning genom att t.ex. bli intervjuade, få tillräckligt med information om forskningen, hur materialet kommer att användas och förvaras samt ge sitt samtycke till frivilligt deltagande muntligt eller skriftligt (Forskningsetiska delegationen 2009, s.5). Vid intervju av sakkunnig beskrev vi projektets och det enskilda kapitlets syfte, påpekade att deltagandet är frivilligt och att materialet från intervjun kommer att användas som en källa i arbetet. Vi bandade in intervjun och beskrivningen av projektet och fick på det viset ett muntligt samtycke till frivilligt deltagande. Samma principer gällde då vi konsulterade sakkunniga och möjliga samarbetspartners för framtiden. Vi tog även skriftligt samtycke av alla parter, som kan ses som bilaga 8,9,10 och 11.

Vi kontaktade olika anstalter för konsultering, men tyvärr hade några av de personer som kontaktades inte tillräckligt tid eller intresse för att ta del av konsultation. Anstalterna valdes p.g.a. deras läge och lämplighet för dagverksamheten. En gemensam faktor som resultat av alla muntliga källor är att de säkerställt den information som de skriftliga källorna har uppvisat. Det påverkar positivt på kapitlets tillförlitlighet.

Hållbar utveckling grundar sig till fyra aspekter som är den ekonomiska, den sociala, den kulturella och den ekologiska och det syftar till optimal tillfredsställelse av förverkliga behov som leder till bättre liv. I arbetet syns hållbar utvecklingen och de sociala och ekonomiska dimensioner mest, eftersom en del av den sociala hållbara utvecklingen är social samvaro och det är ett tema av arbetet. Den ekonomiska hållbara utvecklingen kan hittas var man beskriver tjänster och deras betydelse inom äldreomsorgen och med olika utvecklingsprogram tar upp. Den ekologiska hållbara utvecklingen uppnås i caféverksamhet och i andra verksamheter genom kostnadseffektivitet och valet av bättre och mera hållbar material. (Houtsonen & Åhlberg 2005 s. 38-41, 164-165).

Motivationen bakom ämnesval var ett subjektivt tänkande om ens egen kommande ålderdom, men också hur aktuella teman är i medier i Finland. Behovet av social samvaro, att ha kontakt med andra människor, också med barn, djur och natur finns i Finland. Ensamheten och depressionen med minskad känsla av betydelse är synligt i dagens samhälle. Speciellt synligt är det bland de äldre. En dagverksamhet som Villa Vinden är en mycket viktig serviceform i framtiden. Vi anser att vårt arbete har en stor betydelse med att upprätthålla en hög nivå av livskvalitet under hela livets gång. Självbestämmanderätt, respekt, jämlikhet, jämställdhet och att bli rättvist behandlad har varit värdegrunden under arbetets gång som har hjälpt oss att ta pensionärerna i beaktande som helhet. All information som finns i kapitlet är utgående från pensionärerna och deras behov. Det har varit en dominerande faktor gällande valet av sökord, aktiviteter och de områden som vi valt till kapitlet.

Temat har varit mycket intressant att söka litteratur om. Data om social samvaro finns bra i form av böcker, men i mindre skala i form av nya forskningsartiklar i Finland. Data om olika generationers kontakt med varandra har hittats från österländska länder som t.ex. China och Taiwan. Mera forskning om temat behövs i Finland. Data om användning av djur i vården finns från många olika länder runt om i världen och är ett mycket forskat ämne. Samma gäller naturbaserade aktiviteter som är mycket aktuella för tillfället. Enligt Folkhälsan (2014) pågår ett projekt ”Grön omsorg” i Österbotten. Projektet har startats i

augusti 2013 och fortgår till december 2014. Projektet är ett samarbete med yrkeshögskolan Centria och Folkhälsans förbund. ”Grön omsorg” är ett projekt som fokuserar på hur natur, djur och landsbygd främjar människans hälsa i alla åldrar.

Temat som kapitlet tar upp är mycket aktuella för tillfället både nationellt och internationellt. För att Villa Vinden kan uppnå sitt syfte i framtiden, skall kommande forskningsmaterial tas i beaktande vid utveckling av dagverksamheten. Ständig utveckling är grunden för en innovativ dagverksamhet.

6.9 Källförteckning

Barvefjord, U. (2003). *Må bra med djur*. Stockholm: Bilda Förlag.

Beck-Friis, B., Beck-Friis, A. & Strang, P. (2007). *Hundens betydelse i vården – erfarenheter och praktiska råd*. Stockholm: Gothia Förlag.

Bravell, M. (toim.) (2011) *Äldre och åldrande, grundbok i gerontologi*. Stockholm: Gothia.

Beukeboom, C., Langeveld, D., Tanja-Dijkstra, K. (2012) “Stress-Reducing Effects of Real and Artificial Nature in a Hospital Waiting Room”. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 18(4), 329-333.

DeVries, S. & Verheij, R.A. & Groenwegen, P.P. & Spreeuwenberg, P. (2003). “Natural Environments - healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health”. *Environment and Plannin A*. 35, 1717-1731.

Ekström, G. (2010). *Från Arapaima till Ögonfläcks -rasbora - En grundbok i akvaristik*. Lund: Wallin & Dalholm.

Eloranta, T. & Punkanen, T. (2008). *Vireään vanhuuteen*. Keuruu: Tammi.

ETENE: Riksomfattande etiska delegationen inom social- och hälsovården & Social- och Hälsovårdsministeriet. (2011). *Den etiska grunden för social- och Hälsovården*. ETENE – publikationer 33. Helsingfors

Falk, H & Wijk, H. (2008) Natural activity: an explorative study of the interplay between cage-birds and older people in a Swedish hospital setting. *The Authors. Journal compilation. Blackwell Publishing Ltd*. s.22-28.

Finska kennelklubben ry. <http://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat-tuovat-iloa-jaelamyksia>. Hämtat 17.3.2014.

Folkhälsan (2014) [.http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Gronomsorg/](http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Gronomsorg/). Hämtat 28.4.2014.

Forskningsetiska delegationen. (2009). *Etiska principer för humanistisk, samhällsvetenskaplig och beteendevetenskaplig forskning och förslag om ordande av etikprövning*. Helsingfors: Forskningsetiska delegationen.

Gleibs, I., Haslam, C., Jones, J., Haslam, A., Mcneill, J., Connally, H. (2011) No country for old men? The role of a "Gentlemen's Club" in promoting social engagement and psychological well-being in residential care" *Aging & mental health* 15:456 – 466.

Hau, C. & Shangyi, M. (2011). The Determinants of Happiness of China's Elderly Population. *Journal of Happiness Studies*, 13, 167–185.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Houtsonen, L. & Åhlberg, M. (2005). *Kestävän kehityksen edistäminen oppilaitoksissa*. Opetushallitus.

Hsu, J., Thibodeau, R., Wong, S., Zukiwsky, D., Cecile, S. & Walton, D. (2011) A "Wii" bit of fun: The effects of adding Nintendo Wii® Bowling to a standard exercise regimen for residents of long-term care with upper extremity dysfunction. *Physiotherapy Theory and Practice*, 27(3), 185-193

Höök, I. (2010). *Hund för hälsa – Vårdhundens ABC*. Utomhuset Hälsohuset Förlag: Nästuna.

Höök, I. (2010). *Hund på recept - Den professionella vårdhunden*. Stockholm: Gothia förlag.

Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.) (2010) *Jo iso, vielä pieni – kouluikäisen lapsen maailma*. : Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Kamei, T., Itoi, W., Kajii, F., Kawakami, C., Hasegawa, M., Sugimoto, T., (2011). Six month outcomes of an innovative weekly intergenerational day program with older adults and school-aged children in a Japanese urban community. *Japan Journal of Nursing Science* 8, 95-107.

Koivula, K. (2013). *Arvon ansaitsette - ikäihmisten ohjaajan virikekirja*. Tampere: Tammerprint.

OyLangford, S. & Mayo, S. (2004). A little bit of magic. *Nursing older people*. Vol 16:3. 10-10.

- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. (2009) *Vanhuksen parhaaksi – hoitaja toimintakyvyn tukijana*. Helsinki: Edita Prima.
- Mirelman, A., Rochester, L., Reelick, M., Nieuwhof, F., Pelosin, E., Abbruzzese, G., Dockx, K., Nieuwboer, A., Hausdorff, J.M (2013) V-TIME: a treadmill training program augmented by virtual reality to decrease fall risk in older adults: study design of a randomized controlled trial. *Mirelman et al. BMC Neurology*, 13:15, 1-12.
- Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M., Roivas, M. (2009). *Ikäihmisen hyvä elämä: Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Norling, H. & Svanberg, I. (2007). *Djurvänner*. Borås: Sjuhäradsbygdens Tryckeri AB.
- Norling, I (u.å) *Djur i vården*. Göteborg: Sektionen för vårdforskning vid Sahlgrenska universitetssjukhuset och Svenska kommunalarbetsförbundet.
- Piironen, L. (toim.) (2004). *Leikin pikkujättiläinen*. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Prosser, L., Townsend, M., Staiger, P. (2008) Older people's relationships with companion animals: a pilot study. *Nursing older people*, (20)3, 29-32
- Punnonen, R. (2012) *Vuosia elämään: Hyvinvointiin ja elinikään vaikuttavia tekijöitä*. Bookwell Oy: Juva.
- Riva, G. (2009). Virtual reality: an experiential tool for clinical psychology. *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 37, No. 3, 337-345.
- Salonen, K. (2010) *Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Green spot: Helsinki.
- Salonen, K. (2005) *Mieli ja maisemat: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Edita: Helsinki.
- Siltala, P. (2013). *Vanhuus – Elämä haluaa tulla eletyksi*. Kirjapaja: Helsinki.
- Smith, C. M., Read, J. E., Bennie, C., Hale, L. A., Milosavljevic S. (2012) Can non-immersive virtual reality improve physical outcomes of rehabilitation?. *Physical Therapy Reviews*, vol.17 no.1, 1-15.

Social- och Hälsovårdsministeriet (2001) *Stadsrådets principbeslut om folkhälsoprogrammet Hälsa 2015*. Publikationer 2001:5. Helsingfors.

Social- och Hälsovårdsministeriet (2010) *Ett socialt hållbart Finland 2020 –Strategi för social- och hälsovårdspolitiken*. Publikationer 2011:5. Helsingfors.

Social- och Hälsovårdsministeriet (2012) *Det nationella utvecklingsprogrammet för social- och hälsovården KASTE 2012-2015*. Publikationer 2012:2. Tammerfors.

Suomen mielenterveysseura, (2010). "Kyllä me yhdessä selvitään": *Voimaannuttavaa vertaistukea kriisitilanteissa*. Star-Offset Oy: Helsinki.

Tabar, P.(2013) Dance, cycle, play, Techno-gaming makes rehab fun. *LTLMagazine, Jan/Feb. 18*.

Tsai, F.J., Motamed, S. & Rougemont, A. (2013). The protective effect of taking care of grandchildren on elders' mental health? Associations between changing patterns of intergenerational exchanges and the reduction of elders' loneliness and depression between 1993 and 2007 in Taiwan. *BMC Public Health, 13, 567*.

Tuziak, H. (2010). "Getting 'reconnected' to nature" *Canadian Nursing Home. 21(1), 19-21*.

Wijk, H. (red.) (2004) " *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*". Studielitteratur: Lund.

Finlands författningssamling

Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980. www.finlex.fi. (Hämtat 24.1.2014)

Livsmedelslag 13.1.2006/23. www.finlex.fi. (Hämtat 9.4.2014)

Jord- och skogsbruksministeriets förordning om livsmedelshygienen i anmälda livsmedelslokaler 20.12.2011/1367. www.finlex.fi. (Hämtat 9.4.2014)

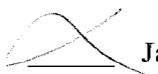
6.10 Samtycken

Skriftligt informerat samtycke

Undertecknad har fått muntlig information om projektet Daghemmet.

Konsultationen kommer att bandas in och insamlad data kommer att användas som en källa. Resultatet av diskussionen skrivs i form av en bilaga som ingår i examensarbete för projektet Daghemmet.

Deltagandet är frivilligt och allt material behandlas konfidentiellt.



Ja, jag deltar i konsultationen

Namn:

Hanna Karlsson H. Karlsson

Namnförtydligande:

Hanna Karlsson

Datum och ort:

27.3.2014

Skriftligt informerat samtycke

Undertecknad har fått muntlig information om projektet Daghemmet.

Konsultationen kommer att bandas in och insamlad data kommer att användas som en källa. Resultatet av diskussionen skrivs i form av en bilaga som ingår i examensarbete för projektet Daghemmet.

Deltagandet är frivilligt och allt material behandlas konfidentiellt.

Ja, jag deltar i konsultationen

Namn: Anna-Lena Nyman

Namnförtydligande: A-L Nyman

Datum och ort: Åsö 18.3.2014

Skriftligt informerat samtycke

Undertecknad har fått muntlig information om projektet Daghemmet.

Konsultationen kommer att bandas in och insamlad data kommer att användas som en källa. Resultatet av diskussionen skrivs i form av en bilaga som ingår i examensarbete för projektet Daghemmet.

Deltagandet är frivilligt och allt material behandlas konfidentiellt.

X Ja, jag deltar i konsultationen

Namn: KAROLA KOJO 

Namnförtydligande: KAROLA KOJO

Datum och ort: 18.3.2014

Skriftligt informerat samtycke

Undertecknad har fått muntlig information om projektet Daghemmet.

Intervjun kommer att bandas in och insamlad data kommer att användas som en källa i examensarbetet.

Deltagandet är frivilligt och allt material behandlas konfidentiellt.

Ja, jag deltar i intervjun

Namn: Malin Granneth

Namnförtydligande: Malin Granneth

Datum och ort: Karis 21.1.2014

7 Ökandet av välbefinnandet hos pensionärer genom konst, kultur, gemenskap och rekreation

Emilia Stark, Victoria Brandt och Camilla Gers

Konst och kultur inom vården är ett brett område. Då kultur tas med i vården av äldre personer är det viktigt att den utformas efter patienternas behov och intressen samt med en helhetssyn på människan. (Andersson, B. 2010, s. 16). Konst och kultur utgör en viktig byggsten för den fysiska, sociala och psykiska hälsan, speciellt för den äldre generationen (Wikström 2010 s. 190). Dagverksamheten för svenskspråkiga pensionärer innebär konsten och kulturen, skapandet, upplevelsen av både fysiska och psykiska kulturella aktiviteter där alla sinnen används samt gemenskap. Syftet med kapitlet är att ur ett salutogent perspektiv belysa konstens och kulturens resursförstärkande och hälsofrämjande effekter och nya innovativa metoder inom dagverksamheten för svenskspråkiga pensionärer. Kapitlet tar upp idéer och aktiviteter för att skapa mening i en pensionärs liv samt att främja hälsan både fysiskt, psykiskt och socialt.

I lagen om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 980/2012 beskrivs på vilket sätt aktiviteter för äldre skall utföras, något även vi inom projektet tar i beaktande och tillämpar, i 13§ står det följande:

”Tjänsterna ska utföras så att de stöder äldre personers välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga, förmåga att klara sig på egen hand och delaktighet. I syfte att förebygga behovet av annan service ska särskild vikt läggas vid tjänster som främjar äldre personers rehabilitering och vid tjänster i hemmet.”

Även om vår dagverksamhet för pensionärer erbjuder tjänsterna utanför hemmet, tar paragrafen ändå upp det centrala inom projektet och beskriver det vi vill uppnå med dagverksamheten, eftersom målet är att pensionärerna skall kunna bo hemma så länge som möjligt.

Metoden vi anser passande för vårt arbete är litteraturstudie. Vi kommer att använda oss av tidigare publicerad forskning och undersökningar för att få svar på följande frågeställningar:

- Varför är konst och kultur en viktig del av dagverksamheten?
- Hurdana aktiviteter skall ordnas så att så många som möjligt hittar något som tilltalar dem?

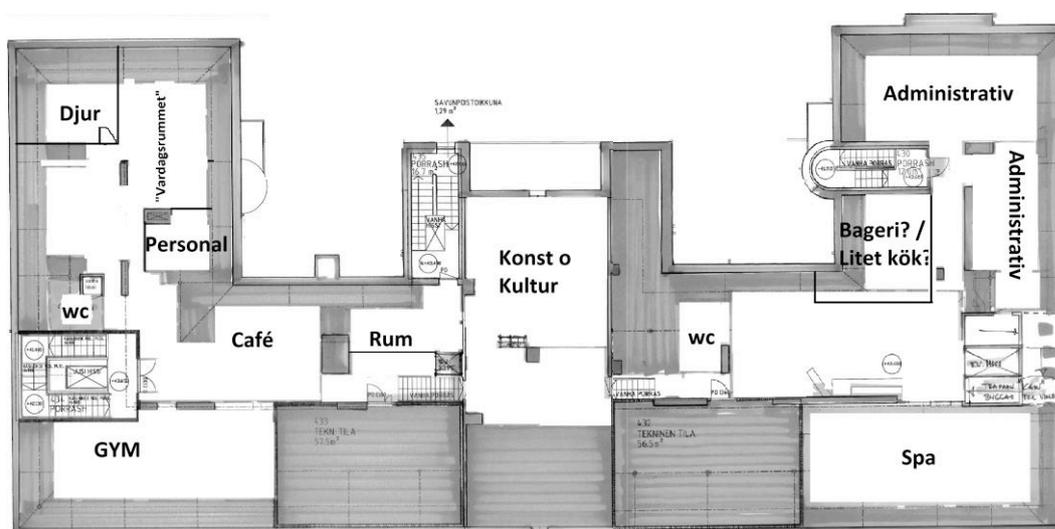
- På vilket sätt ska aktiviteterna och utrymmena anpassas så att de är optimala för vår målgrupp?

I vårt arbete kommer vi utgående från litteraturen kritiskt utvärdera tidigare teori och forskning om ämnet i fråga, samt anpassa denna kunskap till vårt eget ämnesområde. För att få svar på våra frågeställningar måste vi utgående från litteraturen komma till insikt om bakgrunden till vårt valda tema samt finna vetenskapliga bevis för att det finns ett behov av de idéer vi väljer att utveckla. (Coughlan, Cronin & Ryan 2013, s. 1-7). Utöver vetenskapliga argument tas även pensionärernas individuella behov i beaktande. Detta bekräftas även av lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 980/2012 7§:

”Kommunen ska ordna socialservicen för sin äldre befolkning så att servicen till innehåll, kvalitet och omfattning uppfyller de krav som denna befolknings välbefinnande, sociala trygghet och funktionsförmåga ställer. Servicen ska ordnas på ett sådant sätt att den är tillgänglig på lika villkor för den äldre befolkningen i kommunen.”

7.1 Konst- och kulturrummet för pensionärer

Konst- och kulturrummet på dagverksamheten är planerat och uppbyggt för att vara så praktiskt och mångsidigt som möjligt och även för att se inbjudande ut. Rummet utnyttjas för många olika aktiviteter och händelser och används också till uthyrning för t.ex. kalas, möten eller andra evenemang i mån av möjlighet. Utrymmet är huvudsakligen planerat för att lämpa sig för pensionärer. Lokaler som används av pensionärer skall vara trygga och hemtrevliga, detta bekräftas via lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 980/2012,§22 *”En tjänsteleverantör skall se till att dess lokaler som används av äldre personer är tillräckliga, trygga, tillgängliga, hemtrevliga och även i övrigt lämpliga med tanke på dessa personers behov.”* I detta rum är den rätta belysningen och akustiken viktig, så även lämpliga möbler och de tillbehör som behövs till samtliga planerade aktiviteter.



Figur 5. Ritning av Villa Vinden.

7.1.1 Möbler och tillbehör i konst- och kulturrummet

Konst- och kulturrummet används till flera olika aktiviteter och har därför möbler och tillbehör som är lätta att flytta för att få en stor, tom golvyta för att t.ex. dansa, spela minigolf och utöva mindfulness. Möblerna i rummet består av stolar som vid behov kan radas på varandra och som är relativt lätta att lyfta. Stolarna har armstöd och vissa av dem är av en högre modell för personer som har svårt att sätta och resa sig. Förutom vanliga stolar finns även stora kuddar/säckstolar samt filtar som utnyttjas till t.ex. mindfulness och skatterapi: aktiviteter där avslappning är viktigt. En visuell skärm finns till förfogande för bildspel, filmer, sångtexter o.s.v. Rummet har också en projektor som kan kopplas till en dator för att kunna använda skärmen till så mycket som möjligt. I ett hörn står ett piano/keyboard med hjul som används till musikstunder, andakter, andliga aktiviteter och körsång. Pianot har hjul för att kunna förflyttas lätt och skuffas tätt in till en vägg för att inte ta mycket utrymme. En stereo används för att spela musik under dans, spela upp ljudböcker eller spela bakgrundsmusik. Högtalare med surround ljudsystem är viktigt så att samtliga deltagare i aktiviteterna får chans till likadana ljudupplevelser. I rummet står en glasvitrin som kallas för ”skattkistan”, glasvitrinen finns till för alla som är intresserade och fungerar även som en inredningsdetalj med ombytligt tema. Till utrustningen hör även en läsplatta som används för många olika ändamål, läsplattan får användas av samtliga som vistas på Villa Vinden.

7.1.2 Belysningen i konst- och kulturrummet

För pensionärer är det speciellt viktigt att belysningen i rummen är tillräckligt god. För att upprätthålla synen krävs bra lampsken då man t.ex. drejar, målar, skriver och läser. Belysningens mängd måste alltså vara tillräcklig beroende på situationen. Om belysningen inte är tillräcklig börjar kroppen skapa hormonet melatonin vilket leder till trötthet och en känsla av matthet. Med tillräcklig belysning förebyggs melatoninproduktionen under dagen vilket i sin tur leder till minskad risk för depression. I dagverksamhetens vardagsrum finns en ”sollampa” som avger så pass mycket ljus att den under vinterhalvåret täcker en del av det solljus människan behöver. Lampan rekommenderas lysa ca 30 minuter per dag. I dagens läge finns lampor som avger minimalt med värme och sparar energi, dessa används på dagverksamheten. I konst- och kulturrummet finns lysrör som lyser tillräckligt starkt för aktiviteter där starkt ljus behövs. Lampor som går att dämpa finns också till förfogande eftersom aktiviteter som andlighet och mindfulness fungerar bättre i svagare sken. Det är också att rekommendera att belysningen och färgen på väggar och inredning skall stå i harmoni med varandra. Lamporna får inte blinka eller skimra eftersom det skapar irritation. Belysningen i alla rum liknar varandra eftersom pensionärer har svårt att anpassa ögat till många olika sken. Tillräcklig belysning minimerar antalet olyckor och faror: det är viktigt att se trappor, trappsteg, säkerhetsskyltar och dylikt. Vid strömavbrott finns en generator som ger energi till vissa lampor. (Rihlama 2000, s. 13-22).

7.1.3 Material och färg i konst- och kulturrummet

Det är viktigt att välja rätt färg på rummet, färgen som bestäms på rummet har mycket att göra med att hurdana personer som skall vistas i det. När man väljer den rätta färgen har den en positiv inverkan på hälsan och ökar på känslan av trivsel. Det tidigare nämnda har bevisats i flera forskningar. Om rummet man vistas i har en lämplig färg har den också en direkt positiv effekt på känslan av välbefinnandet. (Rihlama 2000, s. 13-22, 51-66). Då man väljer färgen kan den naturligtvis inte glädja alla pensionärer men det orsakas inte heller negativa inflytanden eftersom pensionärerna inte spenderar största delen av sin dag i detta rum. Färgerna och materialen väljs utgående från målgruppen pensionärer.

Färgen på rummet handlar inte som tidigare konstaterat bara om estetik utan har en inverkan på psyket (Rihlama 2000, s. 13-22, 51-66). Vi hade föreställt oss att rummet skulle vara målad i matt pastellgrön färg. Den gröna färgen ger känslan av balans, hopp, ljuvlighet, trygghet och säkerhet (Rihlama 2000, s. 13-22, 51-66). Eftersom rummet blir

pastellgrönt och ljus ger det även illusionen av att rummet är rymligare. Väggen med fönstret lämnas vit. Man kunde också tänka sig använda en mörkare grön ”rand” på väggarna för att skapa variation till rummet, en sådan rand ger fyllning till rummet eftersom det inte kommer att finnas mycket möbler.

Människoögat har vant sig vid att gå från det mörka till det ljusa, med detta menas att golvet skall vara mörkare än det vita taket. Golvmaterialet skall också vara tryggt för att undvika bl.a. halkningar. (Rihlama 2000, s. 13-22, 51-66). För att komma till konst och kulturrummet finns en upphöjning, i samband med upphöjningens trappor kommer det att byggas en hiss så att även de som sitter i rullstol har möjlighet att komma till rummet.

7.2 Nationella åtgärder för att marknadsföra konst och kultur

Utbildningsministeriet utsåg år 2010 med hjälp av en grupp utvalda experter samt fyra ministerier ett åtgärdsprogram vid namn ”Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2010-2014”. Med detta program som grund ordnade de lokala konstkommissionerna i Egentliga Finland nätverksmöten och utredningar över det utförda arbetet i den egna kommunen. I beskrivningen av projektet förklaras att man nog är medveten om konstens positiva inverkan på människors hälsa, men att den vetenskapen inte ännu lyckats påverka den samhällseliga uppbyggnaden i Finland. Social- och hälsovårdssektorn och kultursektorn möts alltför sällan då det gäller beslutsfattning och det upplevs ibland som att behoven inom de två områdena tävlar sinsemellan. Det som skulle behövas är en gemensam idé gällande välfärdsarbetet som sträcker sig över hela landet, och inom detta skulle professionella från både social- och hälsovårdssektorn samt kultur- och konstbranschen arbeta tillsammans.

Arbetet behövs speciellt inom äldreomsorg, undervisning, specialundervisning, barnskyddet och mentalvårdstjänsterna. Beslutsfattarna i landet behöver övertygas om att konst och kultur spelar en central roll då det gäller hälsofrämjande och förebyggande arbete för hela befolkningen, och det räcker inte att arbetet mot detta mål grundar sig på tidsbundna projekt utan i framtiden måste det även synas i samhällets uppbyggnad. (Terho 2011, s.1-2).

Utgående från mellanrapporten som skrivits efter att projektet pågått mellan 1.1.2011 och 31.5.2013 kan man konstatera åtminstone en del förändringar åt det positiva hållet. Under perioden för åtgärdsprogrammet har befolkningens medvetande om konstens och kulturens

positiva effekter ökat, och metoder med sin utgångspunkt i kulturen har blivit vanligare. Attityderna har blivit positivare och i kommunerna tar konst och kultur små steg framåt för att bli en verklig del av det hälsofrämjande arbetet. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelma 2010–2014, s.2).

”Kultur på recept” är ett annat liknande projekt som utförts i Helsingborg, Sverige. En forskning gjordes år 2009-2010 och konceptet var att bevisa konstens och kulturens positiva hälsoeffekter på människan. I projektet delades kulturkort ut till personer som av olika orsaker var långtidssjukskrivna. Kulturkorten berättigade användarna till fritt inträde till största delen av stadens kulturutbud. Genom att deltagarna i projekten under sin sjukledighet använde dessa kort förkortade deras sjukskrivning och de kunde fortare återvända till arbetsplatsen. I projektet poängteras att kulturen i sig inte gör människan frisk men att kulturen är en av många resurser som bidrar till att minska risker för sjukdom och att ta sig tillbaka till vardagen efter långvarig sjukdom. Kultur på recept är ett projekt som fortfarande fortgår och utvecklas. (Berg 2011, s. 4(19)-5(19), 3(15)-4(15), 14(15)-15(15)).

7.3 Dans, musik, sång och skådespel för pensionärer

Dans, musik, sång och skådespel kan allting relateras till konst och kultur, därför skall man inte heller underskatta deras hälsoeffekter på människokroppen. Alla dessa aktiviteter har bevisats ha en positiv inverkan på hälsan, flera av aktiviteterna påverkar psykiskt, fysiskt och socialt och kan ses som en hälsofrämjande metod för att möjliggöra ett förlängt hemmaboende för pensionärer. Aktiviteterna är även lämpliga för de pensionärer som har någon form av funktionshinder. Alla pensionärer kan delta i aktiviteterna eller så kan man välja att vara åskådare. Alla dessa fyra aktiviteter gör man i grupp, vilket förstärker den sociala samvaron.

7.3.1 Dansens resursförstärkande effekter

Det som är viktigt att tänka på när det är frågan om pensionärer och dans är att dansen skall vara anpassad till pensionärernas rörelseförmåga eftersom alla inte har samma utgångspunkt. (Stacey& Stickleby 2008, s. 34). Dans är en bra motionsform eftersom det finns oändliga former av olika dansstilar som kan anpassas enligt pensionärernas rörelseförmåga. Danserna kan basera sig på olika kulturer och en blandning av flera olika dansstilar. Några exempel på olika pardans m.fl.

När man dansar ingår musik, musiken gör att man känner sig piggare samt aktiverar känslorna och minnet. Rörelserna har en positiv inverkan på rörelseförmågan och upprätthållandet av denna. Musik baserar sig på olika takter och dessa kan även ge riktlinjer för dansens takt och tempo. De tidigare nämnda faktorerna är viktiga för att dansen skall kunna utföras på bästa möjliga sätt. (Hautala 2012, s. 52).

Dansens fysiska effekter är att den ökar pensionärernas funktions- och rörelseförmåga. När man dansar utvecklar man rörelser som påverkar olika muskler och förstärker dem. Även balansen, koordinationsförmågan och reaktionsförmågan blir bättre. Att dansa regelbundet förstärker hjärtat och cirkulationssystemet och detta leder till att andningen blir mer effektiv. Att utöva olika dans stilar och att ha dansen som en hobby ger en pensionär många fysiska förutsättningar för att bo i sitt eget hem så länge som möjligt. (Voimaa vanhuuteen 2011).

Dansen har också många psykiska effekter, att dansa håller sinnet friskt och kan även väcka känslor och minnen (Hamre & Zingmark 2012, s. 179-180). Dansen kan också öka på pensionärernas självförtroende då de får god respons av utomstående, med ett bra självförtroende klarar man bättre av vardagen (Stacey och Sticklely 2008, s. 36-37). Dans förbättrar också minnet eftersom man skall komma ihåg olika steg och rytmer. Även om det sägs att dans gör oss glada och lyckliga behöver det inte stämma på alla eftersom alla är individuella. Om man inte tycker om att utöva dans finns även möjligheten att delta som åskådare, att se på dans kan också väcka liknande känslor för åskådaren som för dansaren. (Thornberg, Lindquist & Josephsson 2012, s. 71-73).

Att dansa i par eller i par ring kan utvidga pensionärens sociala nätverk. I en par ring byts paret hela tiden, vilket är ett naturligt sätt att träffa nya människor och få bygga på nya sociala kontakter. Av de delaktiga brukar de flesta vara kvinnor och därför är danserna anpassade så att två kvinnor på ett naturligt sätt kan dansa med varandra. (Voimaa vanhuuteen 2011).

Det finns också danser som grundar sig på berättelser, genom dessa kan man på ett visst sätt förbättra sitt minne och hitta ett samband mellan kropp och sinne. I en forskning som gjorts i Huddinge år 2012 hade man tagit en grupp bestående av både män och kvinnor i åldern 61-78. Dessa personer skulle utöva dans i fyra månader en till två gånger per vecka. Dansen var ledd av en koreograf. Själva dansen skulle bestå av rörelser som uttrycker olika känslor samt att hitta en relation mellan kropp och sinne. Man samlade data med hjälp av

intervjuer om hur dansen påverkat deltagarna. Forskningen ledde till följande resultat; deltagarna upplevde en överraskande medvetenhet mellan kropp och sinne samt en konkret anslutning mellan kropp och sinne, de upplevde även att sinnen verkligen påverkade kroppen, vilket hjälpte kroppen att komma ihåg rörelserna. Samtliga deltagare upplevde även en personlig utveckling. Av denna forskning kan man då konstatera att dansen också har en påverkan på ego integriteten vilket innebär att den uppfattade kvalitén på livet ökar. Man kom också fram till att dans är en slags fysioterapi för de äldre vilket sedan leder till ett friskare liv. Datasökningen berättar också att dansen förbättrar minnet, eftersom man skapade en berättelse för att komma ihåg stegen till dansen (Thornberg, Lindquist & Josephsson 2012, s. 71-77).

7.3.2 Sång och musik som hälsofrämjande metod

Flera forskningar har gjorts om sångens inverkan på hälsa, det har visat sig att sång och musik har en positiv inverkan både ett hälsofrämjande och förebyggande sätt på hälsan. Det finns många olika musikstilar som spelas med olika instrument och takter. Alla människor kan skapa musik om de så vill, genom att sjunga, stampa med fötterna eller klappa med händerna. Det har visat sig att när man skapar musik får man ny energi och kreativitet. Att skapa musik är en passande aktivitet för pensionärer eftersom den skapar energi och fungerar som ett sätt att uttrycka sig själv och sina känslor. (Heathcote 2013, s. 218-221).

Forskningar har visat att sångens fysiska effekter är att olika sånger skapar en balans mellan utmaning och förmåga beroende på sångens svårighet (Bungay & Skinley 2010, s.135-140). Att sjunga, skapa eller lyssna på musik skapar avslappning och har en god påverkan på hälsa och välbefinnande. Då man sjunger på rätt sätt blir hållningen och andningen bättre och minskar muskelspänning samt respiratoriska symptom. (Heathcote 2013, s. 218-221).

Sång och musik har även faktorer som påverkar psykiskt. Sång kan höja självförtroendet och kan stimulera vårt minne och ger oss en positiv attityd. Det berättas också att sång ger oss ett mentalt välbefinnande genom att låtarna som sjungs är passligt utmanande. Framförallt bevisade forskningen att sång skapade en känsla av välbehag för majoriteten av deltagarna. (Bungay & Skinley 2010, s. 135-140). Musik har en emotionell effekt på oss, den är lugnande och ångestdämpande. Musiken kan hämta med sig minnen, därför är det bra om man spelar upp musik för pensionärer skulle det vara låtar som de känner igen och

som har en emotionell betydelse för dem. Musik och sång kan utföras i grupp, i gruppen kan man ha möjlighet att skaffa nya bekantskaper och skapa musik och/eller sång tillsammans. (Heathcote 2013, s.218-221). När man skapar tillsammans minskar man risken av att insjukna i Alzheimers, skapandet kan även bidra till en grupps starkare identitet och sammanhållning. (Hamre & Zingmark 2012, s. 178- 179).

7.3.3 Skådespel och dess hälsofrämjande effekter

Att spela teater har visat sig ha flera positiva effekter på hälsan. Man kan antingen spela en roll genom att tala eller att inte använda ord utan bara använda sitt kroppsspråk eller både och. Skådespel kan skapas av endast en eller flera personer men på Villa Vinden skapas skådespelen av flera personer eftersom detta är socialt lönsamt. I vissa typer av skådespel finns övningar där det är nödvändigt att det finns två deltagare. Exempel på sådana övningar är spegling där man gör rörelser som den andra personen gör eller övningar där man skall ha ögonkontakt med en annan person. Den senare nämnda övningen indikerar till bättre kommunikation och till att det blir lättare för individen att socialisera sig. Pensionärerna som deltar i skådespelet behöver inte känna varandra från förut vilket sedan leder till nya bekantskaper (Yuen , Mueller , Mayer & Azuero 2011, s. 202-203).

Det har även bevisats i flera forskningar att skådespelandet har en positiv inverkan på fysiskt välmående genom att göra olika övningar och rörelser. Före man börjar och att öva på sitt skådespel skall det finnas uppvärmning. Denna kan bestå av olika rörelser eller olika ljud man skapar med sin röst. Då det är frågan om en pjäs där man inte använder sig av ord krävs det att man använder sig mera av sin kropp och värmer upp den. Övningar som dessa inkluderar danssteg, gester med kroppen som symboliserar känslor, mimik och improvisation. Dessa övningar leder till att skapa medvetande av olika delar av kroppen samt förbättrar balansen. Även den kognitiva funktionen utvecklas. (Yuen, Mueller, Mayer & Azuero 2011, s. 203).

De psykiska effekterna skådespeleri har är att det ger stimuli och är uppfriskande. När man skådespelar är det viktigt att man kommer ihåg vissa rörelser, repliker och sånger som hör till rollen man spelar. Rörelserna, replikerna och sångerna utmanar minnet eftersom man inte nödvändigtvis skall komma ihåg de bara en kort tid utan kanske till och med en längre period. Att få vara med och spela teater samt att få känslan av att man lyckats har visat sig höja individens självförtroende och självkänsla. (Yuen , Mueller , Mayer & Azuero 2011, s. 202-205).

För de som själva inte vill vara med och skådespela finns då också alternativet att se på. Det har visat sig att man genom skådespel effektivt kan ändra en attityd/ett sätt och vissa teater stycken strävar till att ha ett budskap och lära ut en ny attityd. Ett lyckat skådespel kan väcka känslor i åskådaren och hjälpa den att processera känslor och ändra attityder. För att kunna göra detta måste man vara medveten om vilken attityd som åskådarna har och vad man vill ändra. Det är även lätt att ta upp ämnen som är känsliga för människan genom att skådespela och möjligen genom detta ändra en attityd eller ett sätt. (Mbizvo 2006, s. 530-531).

7.3.4 Tillämpning av dans, musik, sång och skådespel på dagverksamhet för pensionärer

Dansen ordnas två gånger per vecka och är dragen av en professionell eller av en pensionär som har erfarenhet inom denna genre. Varannan vecka börjar man dansa inom ett nytt tema, t.ex. vecka ett och två latinska danser och vecka tre och fyra vals. Det blir en lämplig tid att ta in och lära sig om dansen i fråga. Beroende på deltagarna kan man dansa antingen pardanser eller ringdanser. Dansandet börjar med uppvärmning och fortsätter med dans och slutar sedan med tånjning. Danstilarna man dansar bestäms utgående från pensionärernas önskemål. Danserna kan även anpassas för pensionärer som sitter i rullstol eller har funktionsnedsättning, t.ex. den populära dansstilen Zumba omformas lätt till en annan variant som kallas sittzumba. Denna dans grundar sig på samma rörelser men utförs sittande.

Rörelserna som görs skall vara enkla att utföra men vara passligt utmanande och det samma gäller för stegen i dansen. Musiken till danserna kan vara bekanta eller främmande, det får inte ta en för lång tid för att välja låten. Uppvärmningen och sluttånjningen är en viktig del av att utöva dans, därför krävs det att boka tillräckligt tid för detta. Drickpauser får man ha enligt behov. Kläderna man dansar i skall vara bekväma och det skall vara lätt att röra sig i dem, bekväma inneskor rekommenderas också så att man inte halkar och skadar sig. Dansgruppen har möjlighet att uppträda för en större publik om de så vill i samband med t.ex. högtider, också pensionärens anhöriga får komma och se på dansen. Även inhyrda eller frivilliga dansgrupper uppträder ibland på Villa Vinden.

Sång och musik tillfällena kunde vara ca 1 h långa och ordnas 2 gånger i veckan. De är dragna av en person som har kunskaper inom musik. Personen som drar aktiviteten kan vara allting från en musiklärare till en av pensionärerna på dagverksamheten.

Musikstycken är t.ex. relaterade till årstider, högtider eller gamla stycken som möjligen väcker minnen hos pensionärerna. Alla som vill delta i sång får göra det. Sång gruppen värmer upp sina röster och börjar sedan sjunga sången de gemensamt kommit överens om. Sångerna kan också bli valda enligt teman som t.ex. endast sånger av någon viss artist.

De som tycker om att skapa musik skall ha möjlighet att göra det. Instrument behöver inte vara invecklade och dyra utan kan skapas av nästan vad som helst. Slaginstrument används mycket eftersom de är enkla att använda och det är lätt att hållas med i låtens takt. Exempel på slaginstrument är maraksser, tamburiner, trummor och trianglar dessa instrument ger toner av olika slag. Ett annat instrument som i stort sätt vem som helst kan spela är lillcitra och på Villa Vinden finns ett tiotal av dem. I utrymmet finns ett piano som får användas av vem som helst under de tillfällen det behövs. Andra instrument kan skaffas till Villa Vinden enligt pensionärernas kunskaper, t.ex. om någon kan spela gitarr kan en gitarr inköpas. CD spelaren och datorn används också under aktiviteterna. Musiktillfällena kan också innehålla sång och vice versa. Sång-, musiktillfällena skall vara trevliga och alla skall känna sig välkomna, tillfällena strävar till att skapa en känsla av gemenskap. De av pensionärerna som inte tycker om att skapa musik har sedan möjlighet att komma och lyssna på musik i form av konsert som kunde ordnas vid varje årstid en gång eller t.ex. i samband med högtider. Då skulle även anhöriga vara välkomna och se på konserten.

Teatergrupperna har olika antal deltagare och träffas två gånger i veckan en timme per gång och pensionärerna får välja själv vad de spelar för skådespel. Vid de två första träffarna är det möjligt att en utomstående kommer och lär pensionärerna om skådespel. Samma skådespel övar de på så länge som de själva vill och det finns även möjlighet för att pensionärerna får visa upp sin pjäs som de skapat. Övningarna de gör på dessa stunder kan också bestå av improvisation vilket innebär att de föreställer sig en plats de är på och vad som händer på platsen samt vem de är och på detta sätt börja genom improvisation spela ut sin händelse och roll. Vissa stunder består endast av olika övningar som sedan kan hjälpa pensionärerna på traven mot en pjäs. Det är meningen att teatergruppen skall ha trevlig samvaro, skapa tillsammans och låta sin fantasi flöda.

7.4 Visuell konst på dagverksamhet för pensionärer

Redan i det antika Grekland var konst en del av människornas dagliga liv, och t.ex. dans och måleri var en naturlig länk mellan konst och vardag. Patienter behandlades på platser som var belägna på vackra områden, och de fick njuta av både musik och teater under sin

behandling. Filosofernas tankar i det antika Grekland har gått som en röd tråd genom historien ända fram till den forskning som utförs i dagens läge. Florence Nightingale, som var med och grundade det moderna sjuksköterskeyrket, var en av dem som betonade betydelsen av omgivningen för patienternas välmående och tillfrisknande. Hon betonade vikten av estetik samt variation i omgivningen på sjukhusen för att patienterna ska få bästa möjliga förutsättningar för tillfrisknande, och att en enförmig miljö påverkar hälsan negativt. I modern forskning hittas bevis på att Nightingales tankar om den helande inverkan konsten kan medföra stämmer och bör tas i beaktande då man arbetar inom vårdbranschen. (Wikström 2010, s. 88).

På Villa Vinden har pensionärer, anhöriga samt personal själva möjlighet att ställa ut föremål i en öppen glasvitrin. Glasvitrinen kallas för ”skattkistan” och syftet med denna är att belysa vikten av minnen och föremål som betyder mycket för någon och att dessa föremål och minnen idag kan användas som visuell konst. Olika teman såsom ”ett barndomsminne”, ”minnen från skolorn” eller ”arvegods” gör att vitrinen är levande och varierande. Skattkistan kan utseendemässigt jämföras med en öppen julkalender. För varje utställningsobjekt finns en lucka och i varje lucka finns även en liten ram där utställaren frivilligt får skriva information om föremålet som han/hon vill föra fram.

7.4.1 Den visuella konstens betydelse i vårdomgivningen

Visuell konst spelar en central roll i att skapa en hemtrevlig och inbjudande miljö och i nästan alla samhällen förknippas kultur med konst av denna typ. Grafiska bilder, fotografier och målningar anses också vara estetiskt tilltalande och något många människor njuter av och uppskattar. Uppvisandet av visuell konst resulterar ofta i kreativ respons samt en ny sorts uppskattning av kulturhistoria bland människor och kan även framkalla minnen från det förflutna samt känslomässiga upplevelser. (Chang, Lu, Lin & Chen 2013, s.107-108).

Man har kommit fram till att visuell konst kan t.ex. hjälpa människor att tolerera smärta bättre och i en forskning med bröstcancerpatienter har det visat sig att de upplevde mindre ångest, stress och utmattning då det visades scener som fotats under vatten samt bilder från konstmuseum under kemoterapi. Genom forskning som denna får man insikten om att visuell konst verkligen kan påverka hälsan i positiv bemärkelse och att lugnande naturbilder kan ha en terapeutisk verkan. Visuell konst kan vara ett verktyg för att hämta in

naturen i fönsterlösa utrymmen eller sådana rum där utsikten inte är estetiskt tilltalande. (Nanda, Eisen, Zadeh & Owen 2011, s.387).

En forskning påvisar att en estetiskt tilltalande omgivning på t.ex. psykiatriska avdelningar påverkar hur behandlingen lyckas. Även små förändringar i interiören kan leda till betydande positiva förändringar hos patienter, personal och även i upplevelsen om omgivningens funktion. Det bekräftas också att genom att skapa en lugnande och stödjande miljö kan man minska patologiska beteendemönster hos patienter diagnostiserade med t.ex. schizofreni. (Nanda. m.fl. 2011, s. 387).

7.4.2 Den visuella konstens betydelse ur individperspektiv

Ibland kan man uppleva att samtalsämnen inte räcker till då man vårdar en patient, och en av de större orsakerna till detta är att generationsklyftan mellan vårdare och patient eller klient ofta är stor. Förståelsen för varandras livssituation, åsikter och tankar kan ibland vara bristfällig eftersom det kan skilja många tiotals år mellan vårdgivare- och tagare. Olikheterna mellan åldersgrupperna skulle istället kunna betraktas som en tillgång och användas för att kunna lära sig av varandra, t.ex. genom att införa vårdssamtal där konstbilder betraktas. Under dessa samtal har båda parter möjlighet att utgående från sina resurser och erfarenheter lyfta fram sin egen tolkning och på så vis ta del och lära sig av varandras upplevelser. Genom att använda sig av visuell konst inom vården kan man få hjälp med att utveckla sin inlevelseförmåga och fantasi samt behovet att uttrycka känslor och göra känslotillstånden synliga. (Wikström 2010, s. 91-92).

För att visuell konst skall medföra nytta för människor krävs att vi förstår att varje individ tolkar det man ser utgående från egna erfarenheter och resurser. En bild eller målning framkallar känslor och upplevelser endast om den som betraktar hittar någon mening i bilden. När en bild kan kopplas ihop med individens minnen eller livsberättelse blir också förutsättningarna större för att framkalla en inre upplevelse hos betraktaren. Konst som går att tyda på flera olika sätt öppnar människors sinnen, sätter individens fantasi i rörelse samt ger möjlighet till alldeles egna tolkningar. Visuell konst som verktyg inom vården är dock inte helt okomplicerat, om betraktarens erfarenhet inte räcker till för att hitta någon innebörd i konstverket kan det framkalla osäkerhet, medan bilden kan uppfattas som icke stimulerande om budskapet är för självklart eller den anses för enkel att tyda. (Wikström 2010, s.89).

Förutsättningarna för att få nytta av visuell konst för patienter och klienter är alltså att hitta en medelväg, att konstverket är flertydigt men inte för avancerat (Wikström 2010, s. 89). För att pensionärerna på dagverksamheten skall uppnå hanterbarhet (se kap. 3) krävs att det finns en balans mellan de resurser individen har och utmaningen han eller hon står inför. Detta betyder i praktiken att de konstverk som visas upp då dagverksamheten är noggrant utvalda utgående från målgruppen och att pensionärernas åsikter och önskemål tas i beaktande. Genom att uppnå detta får pensionärerna mer ut av att betrakta och analysera konstverk och känner förhoppningsvis att aktiviteten kan bidra med någonting för deras välbefinnande.

7.4.3 ”Skattkistan” – en resa i tiden

Skattkistan på Villa Vinden finns i konst- och kulturrummet och är placerad längs med en av väggarna. Eftersom skattkistans tema byts med jämna mellanrum innebär det att kistan hela tiden lever. Pensionärerna på Villa Vinden får själva vara med och rösta fram föremål och teman som visas i skattkistan. Pensionärerna får känna sig delaktiga och uppleva känslan av meningsfullhet (se kap. 3) då de tillsammans med andra får dela föremål och minnen som är av stor betydelse för dem.

I Blackheath, Södra London, har man utvecklat ett koncept med namnet ”åldersutbyte” (Age Exchange, 1983). Åldersutbytet innebär att personer får åka på en resa i tiden genom musik, dans och föremål. Konceptet i London har utvecklats för att äldre personer idag kan känna sig ensamma och isolerade. Med projektet vill man få pensionärerna att inse att de inte är bortglömda och ensamma samt att de bär på så mycket erfarenheter och upplevelser som de yngre generationerna kanske inte förstår om de inte får ta del av dem. Byggnaden i London är ljus och modern i sig men inredningen och föremålen är allt från gammaldags godis, leksaker och gjutjärn från svunnen tid. I åldersutbytet fokuseras det på kreativiteten bland både pensionärerna och personalen. I princip vad som helst kan vara utställningsföremål, vadsomhelst kan vara ett samtalsämne och det går att dansa till vilken musik som helst, bara fantasin och viljan finns. Åldern är inte ett hinder för att ha roligt tillsammans. (Trueland 2013, s. 17-18).

Minnen från t.ex. skolstarten vid 7-års ålder kan se ut på många olika sätt. Forskningar har gjorts om självbiografiska och narrativa minnen rörande tid och utrymme. I de narrativa minnena kan människors upplevelser, trots att minnena är skapade under samma tid och på samma ställe, se väldigt varierande ut. De många olika minnena och upplevelserna kan

visa hur t.ex. utbildningen och skolan var uppbyggd och hur den upplevdes från elevernas perspektiv på t.ex. 1940-talet, beroende på vilken åldersgrupp som undersöks. Sättet en elev upplever prioriteringar och regler kan skilja sig mycket från sättet en lärare upplever det. Minnen kopplar ihop dåtid med nutid och bildar på så vis en helhet runt en person. (Turunen 2012, s. 69-72). Forskningen påvisar att alla människor upplever saker, händelser och känslor på olika sätt, trots det är ingen mindre värd än någon annan. Minnen en människa bär med sig är personliga och borde inte bara glömmas bort. Minnen kan även kopplas ihop med livsberättelser som presenteras i ett senare textstycke.

7.4.4 Tillämpning av visuell konst och ”skattkistan” för pensionärer

Tillämpningen och skapandet av visuell konst på dagverksamhet för pensionärer har stora möjligheter och går att utföra på många olika och kreativa sätt. Vissa aspekter som t.ex. hur stora utrymmen som finns till förfogande samt hur stora deltagargrupper det är möjligt att ordna måste givetvis tas i beaktande men utöver det finns det egentligen inga tydliga gränser, aktiviteterna anpassas efter pensionärerna.

Som redan tidigare nämnts är det viktigt för människor att få skapa, känna att de bidrar med någonting och inte bara får allting serverat. På dagverksamheten är aktiviteterna som rör visuell konst lämpliga för dem som känner att skapandet resulterar i känslor av glädje och meningsfullhet (se kap. 3) för dem. I grupperna kommer fokus inte att ligga i prestationer, utan syftet är att alla som vill skall få vara med och skapa, och de som känner att de vill visa upp de tavlor, skulpturer eller andra konstverk de producerat kommer att ha möjlighet till det. För att få struktur och en röd tråd i aktiviteterna är det viktigt att det åtminstone till en början finns en person som kan handleda deltagarna och finnas tillgänglig om det uppstår problem. Denna person kan vara någon som arbetar inom konstbranschen eller en person som har visuell konst som fritidssysselsättning men möjligheten finns också att handledaren är en av pensionärerna som har erfarenhet i ämnet och känner att han eller hon vill handleda en grupp.

Det som skapas på Villa Vinden ställs ut i ”skattkistan” som finns i konst- och kulturrummet och fungerar t.ex. som tidsfördriv för de personer som väntar på att en aktivitet skall börja. Skattkistan tar inte upp mycket plats men gör att rummet ser hemtrevligt och inbjudande ut. Meningen med skattkistan är att ta fram bl.a. minnen och föremål för utställning på ett snyggt, redigt och roligt sätt så att de inte glöms bort. Det som finns i luckorna kan ha ett visst tema för att fånga intresse; under påsken ställs gamla

påskhäxor, kaffepannor och prydnader ut medan jultiden kan bjuda på gamla julbockar och julgranspynt. Mycket utöver endast traditioner och högtider är värt att visas i skattkistan såsom skolböcker, pennfack och skolväskor från långt tillbaka i tiden. Till skattkistan får vem som helst hämta saker och personen i fråga får självklart avgöra själv vad som står i presentationen om föremålet. För att få omväxling görs ibland en röstningstävling om vilket föremål som är vackrast eller en frågesport om vilket föremål som är äldst. Vinnaren får ett litet pris bestående av ett kaffepaket eller dylikt.

Då skattkistan inte används till det som skapats av pensionärerna på Villa Vinden eller till något annat framröstat tema utnyttjas den till utställning av moderna föremål som t.ex. telefoner genom tiderna, dagens mini laptops o.s.v. Intill skattkistan finns en pekskärm med internet där pensionärer och besökare snabbt och enkelt kan söka upp information om tankar de får när de tittar i skattkistan. Med hjälp av pekskärmen och internet hittas lätt årtal, fakta, bilder och videon som har med föremålen i skattkistan att göra och som ger möjlighet att hitta svar på frågor som väcks.

7.5 En hälsofrämjande trädgårdsverksamhet och frisbeegolf

Trädgårdsterapi är ett relativt nytt ämnesord som utvecklats genom arbetsterapi, miljöpsykologi och landskapsarkitektur. Baserat på olika teoribildningar utvecklas förklaringar till om och hur människors fysiska och psykiska hälsa gynnas av naturen, växter, vistelser i parker, trädgårdar osv. Redan antikens greker hävdade att grönskande trädgårdar, parker och frisk luft är hälsobringande för människan. Konceptet har alltså funnits länge och utvecklas med tiden. (Nilsson 2009, s. 9). En trädgård är även en passande plats för utomhusaktiviteter såsom frisbeegolf. Frisbeegolfen är en fysisk aktivitet som även har positiva sociala effekter på hälsan om spelet spelas i grupp. (Gregory 2009, s. 9-19).

7.5.1 Trädgårdens och naturens betydelse för människan

Sjukdomar och försämrad hälsa som behandlades med örter och vatten utvecklades till spa-kulturen som nådde Norden i slutet på 1600-talet. På 1700-talet utvecklades miasma-hypotesen som menade att all grönska och frisk luft var hälsobringande vilket medförde att trädgårdar planerades och byggdes upp vid sjukhus och sanatorier där luften var särskilt frisk. På 1800-talet utvecklades vetandet ytterligare och forskningarna visade att källor med friskt vatten och fjällluft var läkande. Detta framkom genom teorin om förruttelse (The

pythogenic theory) som bevisades med framsteg inom kemin och teorin hävdade att naturen verkligen har goda kemiska och läkande komponenter. 1800-talet var den tid då parker och boulevarder allt oftare anlades även i centrum av städerna. Genom planerandet av parker och parkstigar uppmuntrades även befolkningen till fysisk kondition vilket är hälsofrämjande.

På 1900-talet kom naturen, trädgården och växter att spela en väldigt viktig roll speciellt inom två områden; psykiatri och "horticultural therapy" som visat sig vara framgångsrik speciellt bland hemvändande soldater med krigsneuroser efter andra världskriget. Horticultural therapy kan beskrivas som en blandning av arbetsterapi och sjukgymnastik. Till dagens äldre generation hör fortfarande pensionärer som upplevt kriget. (Nilsson 2009, s. 9-17).

7.5.2 Trädgårdens och grönskandets kultur idag

Omkring år 2007 blev städernas invånare i världen fler än landsbygdens. Forskningar och utredningar visar också att människan spenderar allt mer tid inomhus vilket i sin tur innebär att människan tar ytterligare ett steg bort från naturen. Detta innebär att människan avlägsnar sig från någonting som verkligen skulle behövas i det vardagliga livet. En annan knapp resurs för människan i allmänhet idag är tiden för att bearbeta känslor, undersöka, fundera, reflektera och utmana verkligheten. Tiden flyr och räcker inte till. I kontakt med växandet och natur finns möjlighet att finna tid för sig själv. Ungdomar och barn knyter idag an till datorer, spel och andra tekniska prylar istället för naturen. Det finns varken tid eller plats för barn och ungdom att anknyta till naturen. Då denna generation blir äldre kommer samhället att utvecklas mer och mer. Oavsett hur mycket samhället utvecklas och vad tekniken bjuder på kommer människan att må bra av natur. Av denna orsak är det viktigt att ta naturen och växtligheten med i vårdandet av patienter, oberoende av ålder. (Nilsson 2009, s. 18-19).

7.5.3 Den hälsofrämjande naturen

Genom trädgård och natur får människan chans till dagsljus och chans att återhämta sig från stress. Natur och trädgård signalerar trygghet och kan på så sätt verka avkopplande. Ulrich menar (enligt Nilsson 2009, s. 20-24) att personer i sjukhusmiljö återhämtar sig fortare om de har möjlighet att njuta av naturen. Detta har framkommit genom en forskning. I forskningen jämfördes tiden för tillfrisknande mellan patienter som hade

tillgång till fönster ut mot natur eller park med patienter som enbart såg en tegelvägg då de tittade ut genom fönstret. Ulrich gick igenom journaler från upp till tio år tillbaka och baserade sedan resultaten på informationen han hittat. De patienter som haft tillgång till natur eller en ljus park med vatten skrevs ut snabbare och vistades alltså kortare tid på sjukhus. (Nilsson 2009, s. 20-24). Där det inte finns möjlighet med stora fönster, grönska och trädgård tillämpas den visuella konsten som bevisat att bilder på natur och lämpliga färger och bilder på väggarna inverkar lugnande och positivt på hälsan.

Teorin bakom detta är att naturen och växandet innebär en trygghet som påverkar människans puls, hjärtrytm och magfunktion samt minskar en rad stresshormoner i kroppen. Muskler, hjärna, mag-tarmkanal m.m. skall med hjälp av teorin om naturens kraft kunna fungera bättre och läka snabbare. Kontakten med trädgård och natur kan även hjälpa hjärnan och kroppen att återhämta sig från informationsbelastning. I dagens läge är stress en stor orsak till försämrad hälsa men i en grön omgivning kan återhämtning av koncentrationsförmåga och mental kapacitet ske. (Nilsson 2009, s. 20-24).

Att flytta till ett äldreboende eller känna att man snart är i behov av att flytta till ett kan innebära väldigt många starka känslor och bli en traumatisk händelse i livet. Det är svårt för de som kanske redan lider av sjukdomar, försämrat hälsotillstånd, smärta eller ett begränsat socialt liv att ta det här steget. För pensionärer är den vardagliga och fysiska motionen minst lika viktig som för övriga åldersgrupper. Problemet är oftast att det inte finns tillräckligt med möjligheter och tid. Det är bevisat att trädgårdsarbete ger regelbunden fysisk aktivitet och förbättrar den fysiologiska stabiliteten. Genom trädgårdsarbete kan pensionärer uppnå bättre finmotorik, ökad muskelstyrka och förbättrad balans. (Yee Tse 2010, s. 949-950). Villa Vinden arbetar hälsofrämjande för både de pensionärer som fortfarande bor hemma och för de som redan flyttat till en anstalt.

7.5.4 Växtlighet och grönska leder till förbättrad livskvalitet

En forskning om trädgårdsarbete inomhus visade positiva resultat. Forskningen följde med två grupper av pensionärer; ena gruppen ägnade sig åt ett åtta veckors inomhusprogram med trädgårdsarbete och den andra gruppen fortsatte sin vardag utan programmet. Syftet var att undersöka effektiviteten av ett trädgårdsprogram som sker inomhus för att förbättra livskvaliteten på ett äldreboende. Studien undersökte vardagliga aktiviteter och psykiskt välbefinnande och målet var att trädgårdsprogrammet skulle minska pensionärernas ensamhet, öka det sociala nätverket och främja de vardagliga aktiviteterna. Det är viktigt

att hitta ett sätt där motionen blir rolig och något som man längtar till. Studien visar att just trädgårdsarbete för äldre kan vara en sådan sak. I resultatet framkom att de pensionärer som ägnat sig åt trädgårdsprogrammet upplevde förbättringar i livskvaliteten och sitt sociala nätverk efter de åtta veckorna medan verksamheten i det dagliga livet var oförändrad i båda grupperna. Då pensionärerna får delta i beslutsfattandet om vad som skall sås och när samt hur det skall skötas får de en stark känsla av ansvar och prestation; något de kanske tidigare känt att de inte har då de anhöriga/egenvårdaren ofta har mycket med beslutsfattandet i en pensionärs liv att göra (Yee Tse 2010, s. 950). Pensionärer är människor med ett helt liv av erfarenheter i ryggsäcken. Det är viktigt att de får känna att de spelar roll.

En dagsverksamhet för hemmaboende svenskspråkiga pensionärer kunde innebära ett mellanting mellan det gamla och det nya. Hemmet med alla möbler, fotografier och omgivningen finns fortfarande kvar medan man samtidigt vistas en del av vardagen på ett hem och upprätthåller både fysiska, psykiska och sociala funktioner samt får hjälp med det du behöver.

Trädgårdsarbete kan utveckla även den sociala sidan av människan. Då flera personer hittar en hobby de tycker om och trivs med bildas en gruppanda och nya samtalsämnen. Det är bevisat att trädgårdsarbete bland pensionärer har positiva effekter, vilket även kan leda till ett förbättrat psykiskt välbefinnande. (Yee Tse 2010, s. 950).

7.5.5 Frisbeegolf som utomhusaktivitet

Frisbeegolf är en utvecklad version av traditionell golf. I frisbeegolf används frisbeen istället för golfbollar och metallkorgar istället för golfhål. Frisbena är gjorda av plast och finns i olika former med olika vikt. Metallkorgarna placeras ut på ställen med olika svårighetsgrad och målet med spelet är att kasta frisbeen för att nå korgen och stanna där. Personen som får frisbeen att nå korgen genom minst antal kast får flest poäng. Samtliga deltagare börjar kasta sin frisbee från samma startpunkt, för nybörjare lönar det sig att ha en relativt kort startsträcka och en bana där inte ett så stort antal korgar ingår. Denna form av aktivitet är billig då det endast är frisbee och korgar som behövs för att spela. Spelet är lätt att lära sig och man kan spela både i lag och mot sig själv. Frisbeegolf räknas som motionsform då man genom gång rör sig mellan de olika korgarna och avstånden går att variera. (Gregory 2009, s. 9-19).

7.5.6 Tillämpning av trädgårdsverksamhet och frisbeegolf på dagverksamhet för pensionärer

Trädgårdsverksamheten på dagverksamheten erbjuder både inomhus- och utomhus aktiviteter. Inomhus odlas växter och örter som klarar sig och mår bra i inomhusluft. Pensionärerna är med och dekorerar utrymmena med krukor, piedestaler och växter så att miljön är inbjudande och grönskande. Längs med vår och sommar förflyttas trädgårdsarbetet utomhus då rabatter och trädgård finns till allas förfogande. Även plantor och örter som växer inomhus längs våren placeras ut i ett växthus till sommaren. Ett växthus utvecklar möjligheterna ytterligare, tomatplantor och dylikt odlas och pensionärerna kan skörda vad som vuxit för att sedan få med sig hem eller äta på plats. I trädgården växer även äppelträd som längs sensommar och höst används till att baka äppelpaj, tillverka äppelmos eller avnjutas färska på en bänk i solen. Om äppelskörden är god kan pensionärerna plocka med sig äpplen och annat som odlats hem. På soliga dagar avnjuts eftermiddagskaffet ute i trädgården tillsammans med en bit nybakt äppelpaj. I daghemmets trädgård och i vårdbergsparken bakom Hemmet finns ett antal metallkorgar utplacerade. Dessa korgar används till frisbeegolf. Frisbeen kan lösas ut från daghemmets personal eller köpas individuellt. Vissa veckor ingår frisbeegolf turnering i schemat för veckans program och utöver det får frisbeegolf banan utnyttjas när som helst.

7.6 Mindfulness, chiball och skratterapi

För att stödja pensionärernas förmåga att hantera stress, uppleva inre lugn och harmoni samt att upprätthålla både det fysiska och psykiska välbefinnandet erbjuder dagverksamheten aktiviteterna mindfulness, skratterapi och ChiBall för att alla ska hitta något som för dem känns intressant och spännande. Dessa aktiviteter är någonting utöver det traditionella och väcker förhoppningsvis nyfikenhet samt lockar pensionärerna att delta. Även om aktiviteterna är av olika karaktär strävar man efter liknande mål och alla tre erbjuder pensionärerna gemenskap och glädjen i att få uppleva saker tillsammans med andra.

7.6.1 Mindfulness

Grunden till mindfulness ligger i zenbuddhistisk meditation samt västerländsk beteendeterapi. Mindfulness skapades av den amerikanske professorn Jon Kabat-Zinn i Massachusetts, USA år 1979, och han har sedan dess använt sig av Mindfulnessbaserad

stressreduktion vid många olika sjukdomstillstånd. (Burch 2008, s. 13). Forskare har definierat huvudkomponenterna inom mindfulness och i stora drag består de av; hur individen reagerar på inre upplevelser, förmågan att observera tankar och känslor samt att låta de inre upplevelserna vara som de är utan att värdera dem i alltför stor utsträckning. (Ragnar & Lundblad 2008, s. 154-155).

När det pratas om mindfulness syftas det på ett mentalt förhållningssätt som kan tillämpas inom många olika områden, t.ex. inom den psykiska och somatiska vården. Det finns många olika sätt att presentera mindfulness på, vilket är positivt eftersom begreppet måste anpassas efter individen och tillfredsställa människans flera olika behov. Ämnet kan behandlas från många olika perspektiv, hit hör bl.a. poesi, prosa eller historik där traditioner från olika kulturer speglar varandra. (Ragnar & Lundblad 2008, s.7).

Det centrala inom mindfulness är att leva i just detta ögonblick och uppleva stunden precis så som den är. Som följd av detta kan människor uppnå känslor av lugn, acceptans och en känsla av att ”se klart”, man kan alltså säga att mindfulness är ett sorts verktyg för att hantera stress. Genom att uppnå dessa känslotillstånd blir det lättare att hantera vardagen, lära känna sig själv och öka förmågan att fatta självständiga beslut, eftersom man inte är styrd av varken framtiden eller det förflutna. (Ragnar & Lundblad 2008, s. 8-15).

7.6.2 Mindfulness som verktyg inom vården

Mindfulness kan användas för en rad olika syften och anpassas efter individens egna förutsättningar och förmågor. Eftersom vår målgrupp i projektet är hemmaboende pensionärer är det logiskt att koncentrera sig på den sorts problematik som drabbar vår målgrupp. Nedan beskrivs, med stöd av tidigare forskning och litteratur i ämnet, två ämnesområden där mindfulness kan vara till nytta med tanke på vårt projekt och det vi vill åstadkomma.

Depression är ett allvarligt problem i samhället och även något som i stor utsträckning drabbar våra pensionärer. Orsaker till att pensionärer lider av depression kan t.ex. vara ensamhet, förluster av nära och kära och svårigheter att acceptera att livet inte längre är som det varit förut. Depression leder bl.a. till ökad sjuklighet, försämrad funktionsförmåga och ökad takt på framskridandet av minnessjukdom. Eftersom andelen pensionärer i populationen och den förväntade livslängden ökar i snabb takt är det väsentligt att koncentrera sig på metoder och projekt som strävar till att höja livskvaliteten och den mentala hälsan hos vår målgrupp. (Atkins m.fl. 2013, s. 3-4).

De forskningar som utförts för att utvärdera effekterna av både mindfulness och meditation stöder teorier om att ökad medvetenhet, fokus och acceptans kan uppnås genom dessa och bidra till lägre uppkomst av t.ex. depression, ångest och oro (Edenfield & Saeed 2012, s. 134). Trots att forskningen kring effekterna av mindfulness och meditation har begränsats av metodologiska svagheter verkar de positiva följderna mindfulness har på t.ex. stress eller ångest lovande för framtiden. Edenfield & Saeed föreslår i sin artikel att de mekanismer som utlöses innefattar t.ex. avslappning, förändringar i kognitiva mönster, hanterandet av känslor, livskvalitet och förmågan att skapa och behålla meningsfulla relationer med andra människor. Tidigare forskningar har även kommit fram med viktiga bevis på att mindfulness kan resultera i betydande förändringar i hjärnans funktion och strukturer som är relaterade till förbättrat känslomässigt välmående. (Edenfield & Saeed 2012, s. 137-138).

Något annat som drabbar många och påverkar livskvaliteten på ett negativt sätt är smärta, och så stor del som 40-56% av pensionärerna i samhället lider av det i någon form. Smärtan i sig kan ofta behandlas och lindras så att livet blir behagligare för individen, men ibland ses smärta som en naturlig del av att bli gammal och därför utreds symptomen inte alltid. För att behandla smärta kan man använda sig av flera olika metoder, vanligast är givetvis medicinering och vila men dessa kan också ersättas eller kombineras med t.ex. kylbehandling, massage eller stresshantering. För att uppnå bästa möjliga resultat är det bra att använda en kombination av farmakologiska, fysiska och kognitiva behandlingsformer för att lindra smärta. (Elovsson & Boström 2011, s.10-11).

Mindfulness kan t.ex. användas som en metod för att komplettera den farmakologiska delen då man vill lindra smärta hos äldre. Genom en del inom mindfulness som kallas medvetna rörelser går det effektivt att i grupp utveckla kroppens rörlighet och styrka genom att utföra rörelser som kroppen klarar av och tillåter. När människor lider av smärta är det vanligt att de begränsar sina rörelser för att undvika smärta och på så vis kan en ond cirkel uppstå där stela och svaga muskler leder till spänning och att det gör ont, vilket i sin tur leder till ännu mer spänning. Om det inte går att göra någon viss rörelse p.g.a. fysiskt hinder behöver man dock inte oroa sig, rörelserna går själv att anpassa utgående från individens egen förmåga. Syftet är att stegvis göra rörligheten bättre och bli uppmärksam på den egna kroppen, det finns alltid något varje person kan göra även om man har fysiska begränsningar. (Burch 2008, s.117-121).

7.6.3 Utövande av mindfulness i grupper

Mindfulness går också alldeles utmärkt att utöva i grupp, eftersom alla kan öva medveten närvaro på samma vis och det är alltså inget som man kan dela upp i olika kompetensområden. Sessionerna måste dock anpassas efter gruppens förutsättningar, mindfulness kan utövas sittande, liggande, stående eller gående och ingens sätt är bättre än den andras. För att kunna handleda grupper i mindfulness krävs dock att handledaren har erfarenhet, klarar av att ha fokus på varje enskild deltagare och se var individen befinner sig på ett psykiskt plan. Det är viktigt att handledaren är öppen och välkomnar det faktum att varje möte är ett nytt möte. Deltagarna skall kunna se att handledaren verkligen är uppmärksam och närvarande genom kroppsspråk och gester. (Ragnar & Lundblad 2008, s. 295).

För att deltagarna skall få så mycket som möjligt ut av sessionen är det viktigt att tillfället följer en viss struktur och innehåller väsentliga delar. Det är exempelvis viktigt att förbereda själva utrymmet, att tända ett ljus och lägga fram blommor samt varma filtar eller kuddar på golvet hjälper deltagarna att bli mer närvarande i stunden och samla sina tankar. Handledaren hälsar givetvis alla välkomna och inför varje övning presenteras syftet med övningen och det betonas att mindfulness inte handlar om att prestera eller komma fram med rätta svar. Då en övning är slut kan det vara bra att markera det på något vis, t.ex. ringa i en klocka så alla blir medvetna om att övningen är över. (Ragnar & Lundblad 2008, s. 299-302).

7.6.4 Chiball

ChiBall kan ses som en resa som börjar med förnyandet av kroppen och de egna känslorna. Grenen bidrar till balans, harmoni och välmående både fysiskt och psykiskt. Chiball har sina rötter i t.ex. Yoga, Pilates och djupavslappning vilket gör att grenen bidrar till en mångsidig träningsform. När man utför rörelserna i ChiBall har man en färgglad och doftande boll som redskap. Doften och färgen hjälper till vid obalans i känslor samt det fysiska tillståndet och piggar upp ett trött sinne. ChiBall har sitt ursprung i traditionell kinesisk hälsofostran, och genom att utföra olika rörelser med hjälp av bollen som redskap är målet att frigöra energiblockader i kroppen. ChiBall sägs även eliminera spänning och stelhet samt bidra till förbättrad koordination, koncentration och balans. (ChiBall – Tietoa lajista u.å.).

Traditionell kinesisk medicin innehåller fyra huvudkomponenter som även används inom ChiBall. Dessa komponenter finns till för att förklara livets alla olika områden, och består av följande; Chi, Yin & Yang, meridianer och de fem elementen. Chi står för energin i allt liv, den kan vara blockerad eller bli för kraftig beroende på t.ex. mat- eller levnadsvanor samt negativa känslor. Övningar som följs av djup avslappning är utmärkta för att balansera, förnya och stärka kroppens Chi. Yin & Yang är två energinivåer som genom motsatta effekter kompletterar varandra, de är ständigt i rörelse och strävar alltid efter balans. Precis som naturen är kroppen också i ständig rörelse och förändring, och om kroppen försöker motstå denna naturliga ström skapas obalans. Den tredje komponenten, meridianerna, kan ses som osynliga kanaler där energin flödar. Människans inre organ samarbetar med meridiannätet och obalans i en eller flera av meridianerna kan försvaga hela kroppen. Den sista komponenten som används inom ChiBall är de fem elementen: trä, eld, vatten, metall och jord. Varje element har ett ”par” i våra inre organ, samt egenskaper som återspeglar årstidens och naturens egenskaper. Målsättningen är att få hela kroppens energi och funktioner att gå enligt samma rytm som naturens gång. Känslor, mat- och levnadsvanor är alla viktiga faktorer i skapandet av helhetsbilden av hälsa och i den traditionella kinesiska medicinen finns det verktyg för att skapa ett friskt och balanserat liv. (ChiBall – Tietoa lajista u.å.).

7.6.5 Rörelserna i ChiBall

Enligt de traditioner som ligger som grund till ChiBall genljuder våra kroppar energin i de olika årstiderna och under olika tider på året behöver kroppen rening och omhändertagande av olika typer. Med hjälp av rörelser som masserar, tänjer och stimulerar stärks kroppen och genom regelbunden träning kan hälsa och balans upprätthållas året runt. Vid utövandet av ChiBall används musik för att skapa en viss stämning samt ha en lugnande verkan och här tas de fem elementen i beaktande. Varje element har sin egen frekvens som utgår från energier, t.ex. vatten är stillsamt och har en reflekterande verkan medan frekvensen som eld utger är kraftig och energisk. Bollarna som används inom ChiBall är av olika färger och doft eftersom det är känt att dessa påverkar människans välmående. Varje färg och doft har en egen frekvens och ett samband mellan olika kroppsdelar, känslor och livets utmaningar. De olika färgerna och dofterna representerar alla sina egna ämnesområden, och väljs utgående från deltagarnas eget tycke och behov. (ChiBall – Tietoa lajista u.å.).

7.6.6 Skratterapi

Inom vården anses humor vara en produkt som verkligen kan vara bra för hälsan och som inte har några biverkningar. Under flera århundraden har humor uppmärksammats och forskning har gjorts som bevisat att humor och skratt påverkar hälsan positivt. Humor är bra för människan och på många sjukhus i dagens läge används sjukhusclowner för att pigga upp vardagen för i synnerhet de patienter som spenderar en längre tid på sjukhuset (Lindström, 2012). Humor och skratt kan lindra stress som idag är ett utbredd hälsoproblem. (Moore 2008, s. 33-36).

7.6.7 Skratta dig gladare och friskare

Anki Lindström (2012) är skrattinspiratör och driver företaget Contigo. Hon anlitas som konsult och föreläsare i olika sammanhang och är även utbildad skådespelare. På ljud-cdn ”Skratta dig gladare och friskare” får lyssnaren ta del av information om skratt, skratt inom vården, vad skratt innebär och varför det är hälsosamt och avslappnande att skratta. Ljud-cdn innehåller även flera praktiska övningar som kan utföras varsomhelst och i en hur stor grupp som helst.

Under studiebesöket till Rinkebys öppna mötesplats för seniorer framkom det hur viktigt det känns för seniorerna att ha någon att skratta och ha roligt med. Mötesplatsen är öppen ett visst antal timmar varje vardag och trots att det finns aktiviteter och hobbymaterial att arbeta med var det många seniorer som endast ville komma för att dricka kaffe, prata och skratta tillsammans. För de seniorer som bor ensamma är det extra viktigt att ha denna mötesplats att gå till, några seniorer beskrev mötesplatsen som deras ”andra hem” och att de går dit i stort sätt alla dagar den är öppen.

En enkel övning att utföra, för att börja lugnt med skrattövningarna, är att helt enkelt ta ett djupt andetag och le. Le längs hela utandningen och fortsätt. Meningen är att lyssnaren skall känna att leendet är avslappnande och lätt att göra. 10-15 minuter skratt rekommenderas per dag, gärna mer. Det är viktigt att deltagarna i aktiviteten får tillräcklig information om skrattövningar innan aktiviteten påbörjas. Att våga delta och skratta högljutt utan att skämmas och förstå vad som händer skapar känslan av begriplighet (Se kap.3). I dagens läge är stressen en stor del av vardagen vilket resulterar i att minuterna man använder åt att skratta minimeras. Det är bevisat att människans kreativitet ökar med hjälp av skrattet. Skratt, ro och harmoni kan minska känslan av stress. Barn skrattar i genomsnitt mer än vuxna per dag. Trots att det kanske låter som en självklarhet är det inte

någoting som säger att vuxna människor inte kan skratta lika ofta. På grund av att skratt och leenden verkligen kan få självkänslan och motivationen att stiga borde samtliga ha möjlighet att få skratta lika mycket per dag, det betyder inte att man måste gå runt och gapskratta högljutt hela tiden. (Lindström, 2012).

7.6.8 Hitta motivationen och självkänslan genom övningar inom skratterapi

Vissa perioder i livet kan kännas tyngre och mer påfrestande än andra. Människan påverkas av varandra, omgivning, väder, kultur, arbete och rutiner. För att hitta sin självkänsla, uppskatta sig själv och finna motivationen kan några små övningar hjälpa på traven. Lindström (2012) hävdar att en liten övning varje kväll kan få människan att känna tacksamhet och motivation. Övningen går ut på att skriva ner fem saker man är tacksam över varje kväll, det kan vara någonting bra som hänt på jobbet, att en skogspromenad kändes skönt för benen eller att man prövade på ett nytt matrecept som visade sig bli en favorit. De fem positiva sakerna behöver alltså inte alls vara märkvärdiga. Det fungerar utmärkt att välja vardagliga ting; på så sätt inser man vikten av tacksamhet och motivation i vardagen. Ett mål kan vara att varje dag göra/uppleva minst fem positiva saker; sakta men säkert kan listan byggas på och människan blir mer inställd på att leva positivt samt att hitta de bra sakerna i livet och tänka mindre på det som upplevs negativt. Målet med själva övningen är att de positiva sakerna väger mer än de negativa. (Lindström, 2012).

7.6.9 Tillämpning av mindfulness, ChiBall och skratterapi på dagverksamhet för pensionärer

För att kunna utöva mindfulness på dagverksamheten för de hemmaboende pensionärerna krävs det att det finns tillgång till en eller några personer som har erfarenhet av mindfulness och kan handleda grupper i ämnet. Utrymmet som är ämnat för aktiviteter med anknytning till konst och kultur är möjligt att dekorera med växter och ljus, samt lägga ut kuddar och filtar på golvet för dem som har förmågan att lägga eller sätta sig ned. De handledda grupperna kan vara av lite olika karaktär för att flera skall hitta en sådan grupp som passar just dem. Vid ett tillfälle är det t.ex. möjligt att koncentrera sig på smärta och hanteringen av den, och en annan har fokus på stresshantering. Det är lämpligt att deltagarna får en introduktion i bakgrunden till mindfulness och även vilka positiva effekter det kan ha på hälsan.

För att upprätthålla både koncentrationsnivå och intresse skall sessionerna vara relativt korta och inte för avancerade. Gruppstillfällena kan bestå av en serie på t.ex. fem till tio träffar, som följs av utvärdering där deltagarna får dela med sig av sina tankar kring kursen. Om det ordnas fortlöpande kurser har fler pensionärer möjlighet att delta, och då blir det även en tydlig struktur samt målsättning för varje kurs. För att öka begripligheten (se kap. 3) är struktur, information, planering och förväntningar viktiga att tydliggöra för deltagarna. Mindfulness kanske inte är bekant för alla, men genom att ta dessa faktorer i beaktande kan så många som möjligt känna att de förstår framskridandet av och målet med övningarna. Hur stort intresse det finns för denna typs övningar är svårt att säga, men eftersom det inte ännu i detta skede i allmänhet används inom äldreården är det mycket troligt att det kan väcka nyfikenhet.

Då man utövar ChiBall på dagverksamheten är det viktigt att grupperna inte är för stora eftersom pensionärerna behöver tillräckligt med utrymme för att kunna utöva rörelserna. Ämnet i sig är troligtvis nytt för de flesta och därför inleds aktiviteten med en introduktion i själva ämnet som t.ex. innehåller grunden till ChiBall samt vilken nytta det kan medföra för varje enskild individ. Tillbehör som behövs för utförandet är endast den speciella bollen utformad för utförandet, musik och eventuell instruktions DVD. Bollarna kan beställas från flera sidor på internet, och det finns även möjlighet till grupprabatt vid stora beställningar. Innan aktiviteten inleds får deltagarna information om bollarnas betydelse och bakgrunden till de olika färgerna och dofterna.

Om det inte finns någon person med erfarenhet i ämnet som kan handleda grupperna är det möjligt att någon i personalen på dagverksamheten på förhand bekantar sig med de instruktions DVD-filmer som kan beställas över internet. Filmerna är av olika karaktär och anpassade efter på vilken nivå eller utgående från vilket tema grupperna skall handledas, hit hör t.ex. ChiBall för äldre vuxna, ChiBall med avslappning som mål eller övningar med fokus på ryggrad. Aktiviteten delas upp utgående från olika temaområden och svårighetsgrad för att samtliga skall ha en möjlighet att vara med och pröva oavsett funktionsnivå. Det är också mycket viktigt att aktiviteten känns utmanande och meningsfull, och därför är det väsentligt att ge deltagarna möjligheten att välja vilken grupp som är lämpligast för honom eller henne. Deltagarna ges även möjlighet att själva funktionera som handledare om intresse finns. Detta går att förverkliga t.ex. genom att den potentiella handledaren lånar hem en instruktionsvideo, där hon eller han i lugn och ro kan förbereda en aktivitet för de övriga deltagarna.

Skrattövningar utgående från skratterapi ordnas på dagverksamheten med jämna mellanrum och detta är en aktivitet där både pensionärer, barn, anhöriga och personal kan delta. Det prövas både nya övningar och gamla övningar som uppskattats av pensionärerna ”återanvänds”. Stereon används för att spela upp skratterapi cd-skivan eller så drar någon från personalen aktiviteten. Då övningarna utförs får deltagarna själva välja om de vill sitta på stolar eller lägga sig i säckstolarna som finns i konst- och kulturrummet, huvudsaken är att alla har bekvämt och roligt tillsammans.

7.7 Livsberättelser, läsning och skrivprocesser med pensionärer

Alla människor bär med sig en livsberättelse. Alla människor bär även med sig upplevelser och erfarenheter av olika slag. En livsberättelse innehåller allt från glädje och kärlek till sorg och saknad. Varje människas liv är unikt, trots att det till en viss del kan likna någon annans. Att få möjligheten att dela sin berättelse och sina upplevelser samt att få känslan av att någon lyssnar och bryr sig skapar en känsla av meningsfullhet (se kap. 3). Ett sätt att framställa livsberättelsen på, förutom att berätta den, är att skriva ner den. Skrivandet och skapandet av texter är framförallt en fråga om motivation. Personer som brinner för att forma sina tankar i ord och att hela tiden skapa någonting nytt känner att skrivandet är en del av dem, det hör till deras liv. För att skriva dikter, böcker och sagor måste man inte vara författare till sitt yrke. Skrivandet är ett brett område och vemsomhelst kan ge det ett försök. Det finns skrivkurser och datakurser, datakurser p.g.a. att så mycket skrivs på datorn i dagens läge. Datorn är också ett hjälpmedel för att hitta information. (Andersson 2006, s. 19-26). För de pensionärer som hellre läser än att skriva och producera eget material såsom livsberättelse, dikter, sagor och sånger är läsning ett alternativ. Biblioteket har ett stort urval böcker och via internet beställs de böcker som inte finns. Internet används också till att låna ljudböcker som är ett annat alternativ till högläsning. På dagverksamheten erbjuds möjlighet att både lyssna, skriva och berätta så att alla skall hitta det alternativ som är mest givande och motiverande.

7.7.1 Att skapa och dela sin livsberättelse

Livsberättelsen för en människa börjar genast vid födseln och utvecklas längs hela livet. Ett barn som inte kan prata och föra diskussioner finner andra sätt att uttrycka sig och meddela att man finns till och vill ha kärlek och uppmärksamhet. De första åren i livsberättelsen kan man alltså inte komma ihåg själv men någon annan kan genom att ha

umgåtts med barnet berätta hur den tiden såg ut. Från och med att barnet och minnet utvecklas kan man sedan själv komma ihåg, dela och återuppleva sin livsberättelse. Att få dela sin berättelse med andra som lyssnar kan innebära bearbetning av situationer som av någon anledning blivit obearbetade och även tacksamhet för det man har upplevt och att man blir påmind om positiva stunder i livet. (Crafoord 2007, s. 13-24).

Att dela sin livsberättelse i en grupp innebär att berättelsen verkligen blir levande. Mer levande än om berättelsen skrivs ner på ett papper och sedan läses upp även fast detta också är ett alternativ. Då personen som delar sin historia med andra verkligen är närvarande i rummet kan ord, uttryck och kroppsspråk verkligen göra så att livsberättelsen får liv och känns intressant. Lyssnarna ser på berättaren om han/hon är glad, sorgsen, lycklig eller arg i olika situationer och har lätt att uppleva situationen med berättaren. Kroppen, kroppsspråket och kroppshållningen bär nämligen vittnesmål om hur vi som människor omedvetet betraktar och upplever oss själva. Trots det innebär inte alltid ett leende på läpparna att personen i fråga är glad och lycklig. (Crafoord 2007, s. 42-50). Att analysera en person och dess mående är alltså inte det lättaste, därför kan en delad livshistoria leda till en klarare bild av hur en person verkligen mår och vilka värderingar han/hon har i livet samt möjligheten att se om personen som delar sin livsberättelse saknar något eller är i behov av att få diskutera mer om vissa saker och händelser, t.ex. med en psykolog.

Personer som upplever psykisk ohälsa och använder sig av t.ex. mentalvårdsservice kan i vissa skeden av livet känna sig tudelade och näst intill värdelösa (Arnold & Moya 2012, s. 14-18). Man vet inte var man hör hemma och kanske inte heller känner någon mening med livet. Hälsa innebär ett stabilt förhållande mellan tre faktorer; psykiskt tillstånd, fysiskt tillstånd och socialt tillstånd (WHO 1948). Hälsan består alltså av flera dimensioner och dessa bygger tillsammans upp individens helhetliga hälsotillstånd, även omgivningen och miljön ses som en hälsoindikator som påverkar människan (Chen, Hung, Lin, Haung & Yang 2011, s. 2015-2017).

7.7.2 Livsberättelsen skapar en helhet

För att en person inte skall känna sig utanför samhället, bortglömd eller borttappad är det viktigt att inom vården alltid se personen utanför den kliniska journalen. Vad en person gått igenom i livet och upplevt kan påverka beteendemönster och interaktioner. Varje människa är unik och så även människans livsberättelse. Information om någons

erfarenheter, liv och relationer kan hjälpa andra att se personen i ett bredare perspektiv. Att förstå en människas identitet inom hälso- och sjukvård är en förutsättning för god personcentrerad vård. Meningen med livsberättelser är alltså att både engagera vårdarna och lyssnarna i huvudpersonens liv samt att få huvudpersonen själv att känna att han/hon verkligen är expert på sitt eget liv. Då man är medveten om en persons historia hittar man lättare planer för upprätthållande och återhämtning i måendet, vilka metoder som lämpar sig baserat på livsberättelsen och ett förtroende mellan de olika parterna byggs upp. (Arnold & Moya 2012, s.14-18).

Att framställa en persons identitet kan delas upp i två kategorier; "caseness" och "berättelse". Caseness behandlar till större del den medicinska biten och innebär att personen i fråga är ett fall som skall lösas. I caseness tas ämnen som diagnoskriterier, grad av lidande och symptombelastning upp. Caseness skall uppmuntra personalen att se personen som en patient. På en dagsverksamhet för hemmaboende pensionärer kan den här biten redan vara avklarad. Däremot är den narrativa biten en del som kan behandlas på dagsverksamheten. Den narrativa, berättande, strategin fungerar genom att få omgivningen att se bortom patienten och istället få en uppfattning om själva personen, personligheten och måendet på den nivå personen i fråga själv upplever det. Då man adderar dessa bitar blir summan en helhet. (Arnold & Moya 2012, s.14-18).

7.7.3 Tillämpning av livsberättelser, skrivprocesser och läsning på dagverksamhet för pensionärer

På dagsverksamheten för pensionärer finns olika alternativ för hur delandet av livsberättelserna sker. Ett exempel är att samlas i en liten grupp och sitta i en ring. I gruppen finns en professionell ledare och resten är deltagare. Ledarens uppgift är att tydligt berätta vad aktiviteten går ut på och att följa med berättelserna samt att avgränsa samtalen om det behövs. En mjukstart leder in samtliga deltagare på rätt spår; skapandet en livslinje påbörjas. Livslinjen tar stegvis upp perioder i livet såsom barndom, ungdom osv. En livslinje är ett sätt att starta hela processen och ställer inte stora krav. I takt med att aktiviteten går framåt och utvecklas tas större och bredare tidsperioder upp. Här sitter alla i en ring och ett föremål som t.ex. en boll cirkulerar i ringen och personen som har bollen börjar med att berätta om sin barndom eller ett specifikt minne från denna. Hela livsberättelsen behöver inte komma fram på en gång och ingen är tvingad att delta eller berätta saker som känns känsliga. På Villa Vinden används, förutom livsberättelserna, även skapandet av text som ett sätt att uttrycka sig själv och sina känslor.

Skapandet av text utvecklar fantasin och då det inte handlar om livsberättelser är det i text godkänt att "ljuga". Lögnerna kallas med ett finare ord fantasi och kan skapa spännande och läsvärda dikter, berättelser och sagor. I en text väljer skribenten själv vad han eller hon vill framföra och vad som skall lämnas bort. I texter har fantasin inga gränser. Skaparen av texten har fria händer att utveckla vad som helst. Fantasin och intuitionen leder skrivaren framåt. I text sammankopplas ofta fantasin med minnen. Skrivaren måste inte ha slutet på sin saga, berättelse eller dikt färdigplanerat från då han/hon börjar skriva inledningen. Slutet formas längs med skrivprocessen och kan även ändra flera gånger på vägen. Skrivandet handlar inte om att återskapa tidigare upplevelser även om det kan göra det. Var och en finner olika ämnen och temaområden olika intressanta och utifrån det väljer man vad som utvecklas och vad som skrivs. (Andersson 2006, s. 36-43).

På Villa Vinden erbjuds de deltagande pensionärerna skrivkurser och tillsammans skapas dikter och historier. De som vill har möjlighet att ställa ut sina verk i "skattkistan" så att även andra kan ta del av vad som skapats. Det tillverkas även portfolier där texter som går under samma rubrik finns samlade t.ex. "minnen från min första skoldag", "minnen från barndomen", "något jag jobbat med" eller "det här är min favoriträtt". Dessa portfolier får lånas och läsas av andra som vistas på daghemmet och portfolierna ställs ut bl.a. i caféet där man tillsammans med en kopp kaffe kan sitta och bläddra igenom dem. I portfolien "det här är min favoriträtt" finns recept på uppskattade maträtter som andra också kan dra nytta av. Då skrivandet och skapande av texter inte står på schemat finns möjligheten att få njuta av det som redan är skapat locka. Nya och moderna eller äldre och klassiska böcker och diktsamlingar utgör en aktivitet där alla kan delta.

Efter lunchen erbjuder dagverksamheten vissa dagar högläsning. Under högläsningen får pensionärerna vila en stund på maten och bara lyssna. Högläsningen dras av personalen eller frivillig pensionär. Alla får ta med böcker de vill att skall läsas i högläsningstunden och en röstning avgör vilken bok som läses upp. Om pensionären som tar med sig en bok han eller hon rekommenderar vill får han/hon självklart göra reklam för boken genom en liten presentation där bl.a. handling och genre ingår.

7.8 Hantverk och dess hälsofrämjande effekter

Att skapa hantverk har flera positiva effekter på hälsan. Hantverk är ett brett område och alternativen till att skapa något är oändligt. Hantverk kan skapas av både män och kvinnor och kan också anpassas efter de två olika könen. Materialen som används behöver inte vara

dyra utan man kan av t.ex. använda sig av använda föremål och sedan skapa något nytt av dem. Hantverk skall vara roligt och det skall vara trevligt att skapa i grupp, därför skall också hantverken vara anpassade för de olika könen. Visst kan män tycka om att sy och kvinnor tycka om att snickra. Hantverk passar både för nybörjare och till de som är erfarna inom detta område. Det man skapar kan man antingen ge som present, sälja, behålla själv eller låta utnyttjas på Villa Vinden.

Att skapa hantverk utvecklar individens finmotorik, detta har redan konstaterats tidigare i arbetet. Man kan hantverka tillsammans men även göra ett individuellt arbete. Hantverk är lämpligt för flera olika åldrar och skapar glädje. Man kan utveckla sitt hantverk och bli bättre på det på en väldigt kort tid. När man skapar något är det ett gott sätt att spendera sin tid (Opas 2010, s. 5). Eftersom att hanverka tillsammans kan lysa upp en individs dag, berättar detta att hantverk har goda sociala effekter på hälsan (Knutsen 2009, s.5).

7.8.1 Material som används inom hantverk och handarbete

Ett hantverk kan skapas av vilket material som helst, därför behöver materialet inte vara dyrt. Billigt material som dagverksamheten har nytta av är t.ex. återvinningsmaterial eller material från naturen (Hietamies 2012, s. 3). De mest använda materialen inom hantverk är trä, metall, tyger, glas, band och kartong. (Opas 2010, s. 6). På studiebesöket till Rinkeby öppna mötesplats för seniorer hade pensionärerna ett skilt utrymme där de skapade sitt hantverk. Under studiebesöket fick vi se smycken de tillverkat av återanvänt glas. Glas bitarna hade de fått från en glasfabrik som enligt fabriken klassades som rester. Genom återanvändning skaffas även material till Villa Vinden.

Då man skapar hantverk av trä och metall räcker det inte alltid med att ha händerna som verktyg. Då behöver man verktyg som hjälper att forma träet eller metallen till den önskade formen. Några nödvändiga verktyg kunde då vara t.ex. måttband, olika lim, spikar, olika sågar, olika linjaler, klämmare, tejp, pennor, knivar man skär med och knivar man formar med, olika hyvlar, sandpapper, stämjärn, borr, skruvar, sax, skruvmejsel, penslar, hammare m.m. Med dessa verktyg kommer man långt med sitt verk. Andra tillbehör som kan behövas är målfärg av olika slag och lack. (Opas 2010, s. 89-122). När man gör hantverk med tyg, tråd och papper innebär det samma sak för dessa som för trä och metall; andra verktyg än händerna behövs. Tillbehören som behövs för det mesta är trådar, nålar, virknålar, tejp, garn, sax, målfärger, lim m.m. (Crockett 2013, s. 93).

7.8.2 Skapandeprocessen

Då man börjar skapa något av sitt material kan man antingen använda sin egen kreativitet, använda böcker som hjälp eller möjligen någon som lär ut och övervakar (Purhonen & Takkinen 2006, s. 4). Det man skapar kan anpassas t.ex. enligt årstiden/högtiden och skapa olika arbeten som har med temat att göra. (Knutsen 2009, s. 5). Det är bra och i vissa fall nödvändigt att det finns en person som övervakar aktiviteterna, speciellt de där tunga och vassa föremål och verktyg används. (Crockett 2013, s. 94).

7.8.3 Tillämpning av hantverk och handarbete på dagverksamhet för pensionärer

Handarbete är även en av de aktiviteter som inte ordnas i konst- och kulturrummet, orsaken till detta är att det har inte planerats bord till utrymmet. Denna aktivitet ordnas istället i vardagsrummet där alla tillbehören finns. Om pensionären kan utföra handarbete på egen hand är det fritt fram att sitta och pyssla på egen tid. För de som inte är så bra på antingen hantverk/träarbete finns det möjlighet att lära sig att tillverka i grupp. Det kommer antingen en utomstående ledare eller så kan någon av pensionärerna lära vidare sina kunskaper till de andra om de vill. Materialet som används är till en viss del återvinningsmaterial och om någon vill donera eller sälja utnyttjas även denna möjlighet. För att få inkomster av några aktiviteter kan sedan handarbeten pensionärerna skapat ha dem på vindens utställning/omgivning eller sälja dem i samband med basarer som ordnas på Villa Vinden. På Rinkeby öppna mötesplats för seniorer sålde de även bort en viss del av de föremål de producerat för att få en liten inkomst till verksamheten.

7.9 Andlighet, existentialism och tro i vården

En stor del av den idag äldsta befolkningsgruppen har vuxit upp med gudstjänster och andakter, söndagskyrka och en anknytning till Gud. Oavsett ålder upplever människan olika stora behov av andlighet, existentialism och tro. Vissa personer tror på Gud och anser att det finns en färdigt planerad mening med livet medan andra väljer den mer existentiella och andliga biten där meningen med livet skapas av individen själv och upplevelser där man finner inre lugn, ro och välbefinnande skapas av andra orsaker än religionen.

Existentiella frågor samt frågor inom religion och andlighet är något som ofta uppkommer inom vården, för både vårdpersonalen och patienterna. Existentialism innebär en individs relationer, värderingar, vanor och personlighet. Det handlar ofta om att en person försöker orientera sig fram i livet och vill komma till rätta med livets alla händelser samt skapa sig

en mening med livet. Existentiella frågor uppkommer ofta i bl.a. situationer som handlar om liv och död. Strang menar (enligt Ekedahl & Wengström 2010, s.530-531) att mer vetenskap om existentiella frågor hos vårdpersonal skulle kunna förbättra vården, detta framkom i en forskning gjord i Sverige 2010. (Ekedahl & Wengström 2010, s. 530-532). En vårdare som är medveten om existentialism och existentiella frågor kan med större sannolikhet se en individ som en helhet och på så sätt skapa ett förtroendeband mellan sig själv och patienten. På Villa Vinden erbjuds alla pensionärer, oavsett tro och syn på livet, olika aktiviteter inom ramen för andlighet, existentialism och tro. Målet är att alla skall hitta något som ger dem en känsla av välbefinnande.

Geriatrisk omvårdnad kräver enligt en studie gjord i Filippinerna både holistiskt tänkande och en harmoni mellan kropp, själ och ande. Hög grad av andlighet och andliga upplevelser anses utgående från viss litteratur leda till individuellt välbefinnande. I dagens sjukvård och utövande av medicinska kunskaper medverkar inte religion och andlighet märkbart. Religionen och andligheten har blivit åsidosatta från sjukvården trots att alla får tro på vad de vill. Viktigt att uppmärksamma är att religion och andlighet inte är varandras synonymer. (Guzman 2009, s. 930-931).

En andakt måste nödvändigtvis inte vara välplanerad och följa en viss slags struktur. Det viktigaste är tiden man får tillsammans och gemenskapen som uppstår då man t.ex. sjunger och spelar. På en andakt kan även andra sånger och visor sjungas än de från psalmboken och diskussionsämnen växla mycket från gång till gång. (Andersson 2010, s. 59-60). I detta skede går andakten ett steg mot andligheten och har på så sätt moderniserats.

7.9.1 Andlighet skapar välbefinnande

Boswell menar (enligt Guzman 2009, s. 930) att andlighet definieras som en anslutning mellan liv och skapande, en upplevelse man når genom osjälvisk hand om medmänniskor samt känslan av djup inre harmoni och frid. Av forskningens deltagare beskrevs andligheten som en samhörighet med en högre makt eller med Gud och att vara god mot sig själv och andra. Breitbart menar (enligt Guzman 2009, s. 930) att definitionerna på andlighet kan delas in i två kategorier; de som direkt kan relatera till religionen och de som ser andligheten som en separat enhet utifrån begreppen andlighet, tro och mening. Att tro innebär förekomsten av religionen och samhörigheten med en högre makt medan mening är ett koncept som betyder att människan känner att han/hon uppfyller en roll i livet, detta kan uppnås utan religion. Själva andligheten kan uppnås utan religion. En person kan alltså

vara religiös men inte andlig och vice versa. På olika sätt kan man uppnå välbefinnande på andlig och troende nivå. Det behöver inte innebära gudstjänst trots att det ofta är vad som förknippas med äldre, tro och andlighet i dagens läge. (Guzman 2009, s. 930-932).

Gudstjänst kan kännas speciellt och meningsfullt för en del av dagens pensionärer. För de som känner att de inte får ut någonting av en gudstjänst eller för dem som kanske inte ens hör till kyrkan finns andra alternativ. Alternativ som också kan utvecklas ytterligare. Med tanke på kommande generationer kan andligheten, existentialismen och den religiösa biten behöva moderniseras för att locka intresse. Detta kan utformas hur och var man vill, huvudsaken och målet är att deltagarna får en känsla av mening, lugn och lättnad. Andligheten kan ses som en modernare form av tro, gudstjänst och andakt. Huvudprincipen är den samma; man samlas tillsammans i ett speciellt utrymme för att tillsammans få tid att fundera, sjunga, lyssna på musik, koppla av och känna lugn och tacksamhet (Andersson 2010, s. 59-69).

Tidigare forskningar har påvisat ett starkt samband mellan andlighet och god hälsa. I studien togs även Gud och närheten till Gud upp. Tre rader stolar placerades ut i en cirkel och deltagarna blev ombudda att sätta sig där de skulle vilja vara placerade om Gud finns i mitten av cirkeln. Resultaten av studien visade att majoriteten av kroniskt sjuka äldre människor valde att vara nära Gud medan den grupp som valde att ta lite längre avstånd från Gud menade att de även vill ha plats för närheten till andra människor runtom. (Guzman 2009, s. 934-939.) Utgående från denna forskning förstärks uppfattningen om att tron och andligheten upplevs väldigt olika för olika individer trots att känslorna kan vara lika starka.

I forskningen bland äldre personer i Filippinerna gjordes ytterligare ett test. Deltagarna blev ombudda att, utan att se varandra, rita deras uppfattning om Gud, makten, på ett papper. I resultaten syns en tydlig skillnad på uppfattningar mellan deltagarna. Vissa ser klart och tydligt en bild på en människa medan andra refererar till Guds träd eller till djuren. Studien visar att tron och hoppet är viktig för de äldre personerna oavsett i vilken form den är. Då andakter, gudstjänster och andra andliga tillfällen för pensionärer utvecklas kan det vara en fördel att ha detta i bakhuvudet. För en del av deltagarna betydde endast koncentrerad tystnad och lugn för sig själv sammankoppling med högre makter. (Guzman 2009, s. 933-939).

7.9.2 Utövandet av religiösa och andliga aktiviteter samt existentiella upplevelser på dagverksamhet för pensionärer

Pensionärerna som deltar i dagverksamheten utvecklar tillsammans en plan för hur ofta andliga och existentiella aktiviteter och gudstjänster ingår i schemat. Planen förverkligas baserat på pensionärernas önskemål. Önskas gudstjänst en gång varannan vecka försöker dagverksamheten sträva efter detta. Om pensionärerna på egen hand har möjlighet att ta sig till kyrkan på gudstjänst och nattvard kanske behovet för att ordna gudstjänst på Villa Vinden inte är stort, då ordnas andliga eller existentiella aktiviteter istället. Det är viktigt att pensionärerna är delaktiga i beslutsfattandet angående samtliga aktiviteter som planeras på dagverksamheten för att få känslan sammanhang (se kap. 3). Detta bekräftas också via lagen om klientens ställning och rättigheter inom socialvården 2000/812 8§:

”Klienten skall ges möjlighet att delta i och påverka planeringen och genomförandet av de tjänster som tillhandahålls klienten. Detsamma gäller andra åtgärder som ansluter sig till den socialvård som ges klienten. Klientens sak skall behandlas och avgöras med hänsyn i första hand till klientens intresse.”

Området för andlighet och existentialism är brett och innebär allt från pianomusik och sång till högläsning, diskussioner om livets mening och strävan efter ett inre lugn. I de andliga aktiviteterna deltar alla som vill och innehållet i dessa varierar beroende på vad som uppskattas och önskas mest av pensionärerna. Körsång erbjuds också på Villa Vinden, både körer pensionärerna själva är delaktiga i samt körer som är på plats för att uppträda. Då det handlar om allsång eller högläsning utnyttjas den visuella storskärmen för både sångtext och bilder så att alla har möjlighet att följa med.

7.10 Hållbar utveckling på Villa Vinden

I publikationen ”Ett socialt hållbart Finland 2020” av social- och hälsovårdsministeriet beskrivs målen för hållbar utveckling enligt följande: ”Målet för vår strategi är ett socialt hållbart samhälle, där människorna behandlas jämlikt, allas delaktighet säkerställs och allas hälsa och funktionsförmåga främjas.” Dessa aspekter poängteras genom hela arbetet och är sådant som även vi inom projektet strävar till att uppnå.

Begreppet hållbar utveckling innehåller såväl ekonomiska, ekologiska och sociala aspekter. Sambandet mellan dessa tre ligger i att hållbarheten på lång sikt skall vara etiskt acceptabel och leda till mänskliga samt rimliga resultat. (Arajärvi 2011, s. 79). Hållbarhet förutsätter respekterande av människovärdet och utgår från förståelse för att alla individer är unika men ändå lika mycket värda. Utveckling som kränker människovärdet är på lång

sikt inte hållbart. Ett hållbart samhälle förutsätter också att individens frihet tas i beaktande, och att hon eller han behandlas rättvist och med jämlikhet som grund. I ett ekologiskt hållbart samhälle undviker man att förstöra naturen och omgivningen. Användningen av naturens resurser, som i dagens läge sker i snabbare takt än vad naturen hinner förnya sig, uppfyller inte kraven gällande var och ens ansvar för omgivningen och naturen. Även den ekonomiska hållbarheten förutsätter att människor ser mer långsiktigt på användandet av mänskliga samt materiella resurser som finns till hands. För att bygga upp ett socialt, ekologiskt och ekonomiskt hållbart samhälle krävs att alla dessa delar samarbetar. Det är t.ex. sannolikt att det i en omgivning som respekterar mänskliga rättigheter går att skapa hållbara ekologiska och ekonomiska förutsättningar. (Arajärvi 2011, s. 93-94).

På dagverksamheten för pensionärer är målet en hållbar verksamhet utgående från de olika synvinklarna. Mänskliga resurser tas i beaktande genom att erbjuda ett mångsidigt utbud av tjänster som går att anpassa efter individernas behov och resurser. Målet med tjänsterna är att upprätthålla och eventuellt förbättra pensionärernas funktionsförmåga så att de kan leva ett tryggt liv i hemmiljö så länge som möjligt. Frivillig verksamhet och tjänster från utomstående brukas i mån av möjlighet för att förhindra överbelastning av den personalstyrka som anställs på dagverksamheten.

Under studiebesöket till Rinkeby öppna mötesplats för seniorer i Stockholm väcktes tankar om möjligheten till hållbart användande av materialresurser på dagverksamheten för pensionärer. I Rinkeby var de duktiga på att ha den ekologiska och ekonomiska hållbara utvecklingen i åtanke vid införskaffandet av material. Den ekologiska och ekonomiska hållbarheten tas alltså i beaktande genom samarbete med andra företag och tjänsteproducenter samt innovativa sätt att skaffa det material som behövs på dagverksamheten. Begagnat material som företag eller affärer inte behöver eller sådant som i ett annat sammanhang räknas som skräp utnyttjas i mån av möjlighet. Hit hör t.ex. glas, trä, tyger, kartong och annat som behövs för utförandet av aktiviteterna.

7.11 Diskussion

Syfte med kapitlet var att ur ett salutogent perspektiv belysa konstens och kulturens resursförstärkande och hälsofrämjande effekter samt skapa nya innovativa metoder inom dagverksamheten för svenskspråkiga pensionärer. I kapitlet presenteras aktiviteter och verksamhet med koppling till konst, kultur och rekreation där pensionärerna får använda

alla sina sinnen. Metoderna vi har använt oss av är litteraturstudier, studiebesök samt träffar med referensgruppen. Vi anser att syftet är uppnått eftersom vi genom metoderna som använts i arbetet lyckats planera en realistisk och genomförbar verksamhet för pensionärerna.

Tillförlitligheten i arbetet kan mätas genom valet samt tolkningen av källorna som använts. Det är önskvärt att källorna som används är så nya som möjligt, eftersom informationen inom olika forskningsområden ofta ändras i snabb takt. Primärkällor är också att föredra, och det är bra att komma ihåg att sekundärkällor är tolkningar av ursprunglig litteratur, vilket kan leda till vilseledande information i vissa fall. (Hirsjärvi, Remes och Sajavaara 1997, s. 102-103). Källorna i vårt arbete består av både böcker och vetenskapliga artiklar, där vi försökt hitta så nyskriven litteratur som möjligt för att säkerställa att informationen är relevant även i dagens läge. Artiklarna har sökts genom databaser som erbjuder kvalitetsgranskade källor. Eftersom projektgruppen strävar till att presentera nya och innovativa idéer för dagverksamheten har vi använt oss av finsk och nordisk litteratur men även kompletterat med källor från resten av världen. Vi har inom gruppen reflekterat över exakt hurdana artiklar det är vi vill få fram, och har därför försökt utveckla sökorden på så vis att resultaten verkligen är relevanta och kan tillämpas inom vårt ämnesområde.

Tillförlitligheten stärks av att vi som stöd och bekräftelse till vår text använt oss av innehållet i lagen om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 980/2012. Vi har till största del koncentrerat oss på primärkällor men då vi inte hittat källor som är relevanta för vårt arbete har vi även använt oss av sekundärkällor i vissa fall. Något som drar ner på tillförlitligheten i vårt arbete är att litteraturen till viss del kan vara föråldrad, samt att vi i vissa fall varit tvungna att använda oss av internetsidor som källa. Detta kan bero på att vi valt ett så brett ämnesområde, och inom alla ämnen bedrivs inte fortgående forskning vilket leder till att tillförlitlighet och relevans måste utvärderas. Vi har i dessa fall endast försökt använda oss av information som inte ändras under korta tidsperioder, utan som kan tänkas användas även i dagsläget. Eftersom vi inom projektet ska komma fram med nya och innovativa idéer för dagverksamheten är det i undantagsfall också nödvändigt att använda sig av källor som kanske inte anses vara vetenskapliga. Dessa källor har noggrant utvärderats av skribenterna och godkänts av handledande lärare innan de använts i arbetet.

7.12 Källförteckning

- Andersson, B. (2010). *Den spröda tonen bortom glömskan: 2*. Linköping: Jungeströms.
- Andersson, C. (2006). *Har du sett öknens blomma? Om skrivandets lust och vånda*. Finland: Gummerus.
- Arajärvi, P. (2011). *Sosiaalisesti kestävä kehitys*. Teoksessa: A. Pohjola & R. Särkelä (toim.), Helsingfors: Sosiaali ja Terveysturvan Keskusliitto RY.
- Arndold, P. & Moya, H. (2012). A lifestory toolkit to support recovery from mental distress. *Mental health practice, 16 (1)*, 14-18.
- Atkins, J., Naismith, S., Luscombe, G. & Hickie, I. (2013). Psychological distress and quality of life in older persons: relative contributions of fixed and modifiable risk factors. *BMC Psychiatry, 13 (1)*, 40-59.
- Berg, K. (2011). *Kultur på recept. Rapport från pilotprojektet Kultur på recept*. Malmö.
- Bungay, H. & Skingley, H. (2010). The Silver Song Club Project: singing to promote the health of older people. *British Journal of Community Nursing, 3 (15)*, 135-140.
- Burch, V. (2008). *Mindfulness- En väg att hantera smärta*. Tyskland: Bonnier.
- Chang, C., Lu, M., Lin, T. & Chen, C. (2013). The effectiveness of Visual Art on Environment in Nursing Home. *Journal of Nursing Scholarship, 45 (2)*, 107-115.
- Cheng, K-M., Hung, H-M., Lin, H-C., Haung, H-T. & Yang, Y-M. (2011). Development of the model of health for older adults. *Journal of advanced nursing, 67 (9)*, 2015-2025.
- ChiBall – Tietoa lajista. (u.å.). (online) http://www.chiballmethod.fi/tietoa_lajista.html
Hämtat 24.3.2014
- Coughlan, M., Cronin, P. & Ryan, F. (2013). *Doing a Literature Review in Nursing, Health and Social Care*. London: SAGE Publications Ltd.
- Crafoord, C. (2007). *Människan är en berättelse*. Finland: WS Bookwell.
- Crockett, S. (2013). *Activities for older people in care homes: a handbook for successful activity planning*. Storbritannien: Jessica Kingsley publishers.

Edenfield, T. & Saeed, S. (2012). An update on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. *Psychology Research and Behavior Management*, 2 (5), 131-141.

Ekedahl, M-A. & Wengström, Y. (2010). Caritas, spirituality and religiosity in nurses' coping. *European Journal of Cancer Care*, 19 (4), 530-537.

Elovsson, M. & Boström, B. (2011). Sjuksköterskors upplevelse av smärtbehandling av äldre personer i kommunal hälso- och sjukvård. *Nordic Journal of Nursing Research & Clinical Studies*, 31 (4), 10-15.

Gregory, M. (2009). *Disc golf. All you need to know about the game you want to play*. Duluth: Trellis Publishing, Inc.

Guzman, A. (2009). Spirituality in nursing: Filipino elderly's concept of, distance from, and involvement with God. *Educational Gerontology*, 10 (35), 929-944.

Hamre, K. & Zingmark, K. (2012). Bättre vård och roligare jobb med kreativ omsorg. *Forskning och teori*, 178-187.

Hautala, E. (2012). *Seniori-OPAS - Hyvinvointi, terveys ja palvelut ikääntyville*. Helsingfors: Oy Nord Print Ab.

Heathcote, J. (2013). Making music: Promoting wellbeing for older people. *Nursing & Residential Care*, 15 (4), 218-212.

Hietamies, P. (2012). *Luovuus valloilleen*. Estland: Katharos Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Knudsen, I. (2009). *Pysseisugen*. Ingår i: H. Barnholt (red.), Helsingborg: Gyllene Snittet AB.

Lindström, A. (2012). *Skratta dig gladare och friskare*. Bonnier: Audio.

Mbizvo, E. (2006). Theatre--a force for health promotion. *Lancet*, (368), 30-31.

Moore, K. (2008). Is laughter the best medicine? Research into the Therapeutic use of humour and laughter in nursing practice. *Whitireia nursing journal*, (15), 33-38.

Nanda, U., Eisen, S., Zadeh, R.S. & Owen, D. (2011). Effect on visual art on patient anxiety and agitation in a mental health facility and implications for the business case. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18 (5), 386-393.

Nilsson, G. (2009). *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur AB.

Notter, L. & Hott, J. (1996). *Forskningsmetodik inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Opas, H.(toim.) (2010). *Neulalla ja naulalla*. Finland: WSOY.

Purhonen, K. & Takkinen, H. (2006). *Luovat kädet*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ragnar, Å. & Lundblad, K. (2008). *Fri från stress med Mindfulness*. Lund: Grahn's tryckeri.

Rihlana, S. (2000). *Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa*. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Ruuska, J. (1997). Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa: P. Era (toim.), *Ikääntyminen ja liikunta*. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Voimaa vanhuuteen (2011). <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/terveysliikunta/senioritanssi/> (Hämtat: 24.1.2014).

Social- och hälsovårdsministeriet (2010). *Ett socialt hållbart Finland 2020 – Strategi för social- och hälsovårdspolitiken*. Publikationer 2011:5. Helsingfors

Stacey, G. & Stickley, T. (2008). Dancing to keep young @heart. *Mental Health Practice*, 6 (11), 34-38.

Terho, H., Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemia & Kaisa Lehto (2011). THL, Taide- ja kulttuuritoiminta terveys- ja hyvinvointialalla Varsinais-Suomessa – Nykytila ja tulevaisuuden näkymiä. *Taiteesta tulevaisuuden hyvinvointia Varsinais-Suomessa*. 1-47.

Thornberg, K., Lindquist, I. & Josephsson, S. (2012). Experiences of healthy elderly participating in a creative dance workshop. *Advances in physiotherapy*, 14 (2), 71-77.

Trueland, J. (2013). Bringing back memories. *Nursing standard*, 27 (26), 17-18.

Turunen, T. (2012). Memories about starting school. What is remembered after decades? *Scandinavian journal of educational research*, 1 (56), 69-84.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelma 2010–2014, THL. *Väliraportti*, 1-11.

Wikström, B. (2010). Konstbilden i vårdarbetet – Ett kommunikativt redskap. *Socialmedicinsk tidskrift*, 87 (2), 87-93.

Wikström, B-M. (2010). Konstkultur för ett hälsosamt åldrande. *Socialmedicinsk tidsskrift* 3 (87), 190-197.

Yee Tse, M. (2010). Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. *Journal of clinical nursing*, 19 (7-8), 949-958.

Yuen, H-K., Mueller, K., Mayor, E. & Azuero, A. (2011). Impact of participation in a theatre programme on quality of life among older adults with chronic conditions: A pilot study. *Occupational Therapy International*, 4 (18), 201-208.

Finlands författningssamling

Lag om klientens ställning och rättigheter inom socialvården 22.9.2000/812 www.finlex.fi (hämtat 25.3.2014)

Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 2012/980 www.finlex.fi (hämtat 25.3.2014)

8 Avslutning

Projektets syfte har varit att ur ett salutogent perspektiv utveckla en ny och innovativ servicemodell för en dagverksamhet med resursförstärkande och hälsofrämjande metoder för svenskspråkiga hemmaboende pensionärer i Åbo. Modellen uppfyller de krav som den nya äldreomsorgslagen ställer gällande förbättringen av livskvaliteten hos pensionärerna. Villa Vinden är en modern verksamhet som utvecklas med tiden utgående från lagen och pensionärernas behov och önskemål. Projektgruppen har presterat enligt tid, utrymme och andra faktorer för att uppnå vårt gemensamma mål.

Examensarbetet har resulterat i en servicemodell på en dagverksamhet som heter Villa Vinden. Villa Vinden innehåller både planerade aktiviteter och ger möjligheter till pensionärerna att planera själv. I den planerade verksamheten har pensionärerna tagits i beaktandet ur ett etiskt och salutogent perspektiv. De pensionärer som deltar i dagverksamheten har möjlighet att stöda sina resurser till att bo hemma längre. Villa Vinden kan ge pensionärerna en tryggare, mer meningsfull och hanterbar vardag. Verksamheten baserar sig på nya och innovativa idéer som har uppkommit under skrivprocessen, vilket lett till en marknadsförbar och attraktiv servicemodell. Dagverksamheten är planerad att förverkligas inom loppet av fem år. Servicemodellen har stor potential att uppnå framgång eftersom alla människans dimensioner har tagits i beaktande och all service som verksamheten erbjuder är koncentrerad till ett och samma ställe. Som produkt önskade beställaren en kortare sammanfattning av servicemodellen. Sammanfattningen tar form i en modell på en hemsida för Villa Vinden. På hemsidan finns sammanfattat det som Villa Vinden erbjuder. Hemsidans adress är <https://villavinden.webnode.se>.

Ett planerat tidschema gjordes i början av skrivprocessen där gruppen bestämde tid för träffar och arbetet fördelades. Den utsatta tiden har använts effektivt och vi har arbetat både i grupp och individuellt. Vi har försökt hålla det planerade tidschemat men vissa justeringar har gjorts under processen. Alla kapitel har utvecklats i lite olika takt till ett helhetsmässigt resultat.

Inplanerade handledningstillfällen har gett oss möjligheten att ställa frågor och få feedback. Opponentskapen, träffar med referentsgruppen, handledarna och beställaren har hjälpt oss att gå vidare i skrivprocessen på ett stödjande sätt. Beställaren har varit aktiv under processen och kommit med önskemål samt feedback. Gruppen har arbetat med

kutymen att alla är likvärdiga och alla gruppmedlemmar har haft möjlighet att framföra sin åsikt och blivit hörda. Gruppdynamiken har varit utmärkt under skrivprocessen och har motiverat alla medlemmar till att nå ett bättre resultat.

Bilaga Sökhistoria

<u>SÖKORD</u>	<u>AVGRÄNSNINGAR</u>	<u>DATABAS</u>	<u>TRÄFFAR</u>	<u>ANVÄNDA KÄLLOR</u>	<u>DATUM</u>	<u>ANVÄND I KAPITEL</u>
Students AND elderly	Full Text Published Date 20090101-2014 Peer Scholarly	CINAHL EBSCOhost	650	2	24.01.14	4
Participatio n AND planning	Full Text Published Date 20090101-2014 Peer Scholarly Narrowed by subjectAge: 65+ years	CINAHL EBSCOhost	40	2	23.01.14	4
home care AND collaborat*	Full Text Published Date 20090101-2014 Peer Scholarly	CINAHL EBSCOhost	306	2	04.03.14	4
Motivation AND older AND care	Full Text Published Date 20090101-2014 Peer Scholarly	CINAHL EBSCOhost	176	1	30.01.14	4
Nursing students AND Older AND care	Full Text Published Date 20090101-2014 Peer Scholarly	CINAHL EBSCOhost	131	1	24.01.14	4
Engag* or involv* AND old* OR elderly	Full Text Published Date 20090101-2014 Peer Scholarly	CINAHL EBSCOhost	196	2	27.03.14	4
Webpage OR website AND Elderly	Full Text Published Date 20090101-2014 Peer Scholarly	CINAHL EBSCOhost	36	1	6.04.14	4
webpage AND website AND design AND health care AND eld*	Fulltext Peerrewied	Abi Inform; ProQuest Direct	37	1	6.04.14	4
Document ation AND importenc e AND nurs*	Full Text Published Date 20090101-2014 Peer Scholarly	CINAHL EBSCOhost	86	1	3.5.2014	4

Primary health care AND older people	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	11	1	15.2.14	5
Home care AND older people AND Finland (Tx All text)	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	70	2	15.2.14	5
physical exercise AND depression	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	196	1	21.1.14	5
Cognitive training AND older people	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	18	3	04.3.14	5
Exercise AND wellbeing AND elderly	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	11	2	21.1.14	5
Motion AND hälsa	Published Date: 20080101- 20131231	SweMed+	272	1	04.2.14	5
Physical exercise AND older people	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	158	1	21.1.14	5
Exercise AND older people	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	92	2	04.2.14	5
Physical activity AND older people AND new	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	60	1	23.2.14	5
Physical exercise AND older people	Full Text Published Date: 20080101- 20131231	CINAHL EBSCOhost	158	3	10.3.14	5

	Peer scholarly					
Environment AND older people AND finland (Tx All text)	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	11	1	15.2.14	5
Exercise AND elderly	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	134	2	28.1.14	5
Gym	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	25	1	28.1.14	5
Nursing AND older people AND Finland (Tx all text)	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	197	2	15.2.14	5
Relaxing methods brain aged	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	532	1	04.3.14	5
Activities AND depression	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	435	1	17.2.14	5
Activities of daily living AND mortality	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	89	1	28.2.14	5
Exercise	Published Date: 20080101- 20131231	SweMed+	1267	1	28.2.14	5
Aerobic AND exercise AND elderly	Full Text Published Date: 20080101- 20131231 Peer scholarly	CINAHL EBSCOhost	11	1	04.3.14	5

activities AND elder AND nursing home	Full Text; Published Date: 20090101-	CINAHL EBSCOhost	44	1	13.1.14	6
elderly AND activity AND wii	Full Text; Published Date: 20090101-	CINAHL EBSCOhost	2	1	13.1.14	6
"older people" AND child AND happiness	Full Text; Published Date: 20090101-	CINAHL EBSCOhost	1	1	13.1.14	6
civic engagement OR social engagement AND Old* OR elderly	Full Text Published Date 20090101-2014 Peer Scholarly	CINAHL EBSCOhost	125	1	27.03.14	6
wii AND older	Full Text; Published Date: 20090101-	CINAHL EBSCOhost	10	1	13.1.14	6
virtual reality AND health	Full Text; Published Date: 20090101-	CINAHL EBSCOhost	188	2	3.4.14	6
virtual reality AND older	Full Text	CINAHL EBSCOhost	20	1	3.4.14	6
plants AND nature	Full Text	CINAHL EBSCOhost	27	3	19.3.14	6
children AND older people	Full Text	CINAHL EBSCOhost	58	1	17.2.14	6
pet therapy	Full Text	CINAHL EBSCOhost	208	1	15.1.14	6
pet therapy AND older people	Full Text	CINAHL EBSCOhost	7	2	21.1.14	6
life story AND recovery	Full Text Published Date: 20070101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	18	1	3.3.14	7
health* psychologi cal* physical* social* AND WHO	Full Text; Published Date: 20090101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	6	1	2.5.2014	7

spirituality AND nurs* AND sweden	Full Text; Published Date: 20090101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	4	1	2.5.14	7
spirituality AND nurs* AND elderly	Full Text Published Date: 20070101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	72	1	14.2.14	7
gardening AND older people AND therapeuti c effect*	Full Text Published Date: 20090101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	4	1	15.1.14	7
memories AND older people AND nurs*	Full Text	CINAHL EBSCOhost	67	1	9.2.14	7
memories* school* AND older people	Full Text Published Date: 20090101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	1	1	9.2.14	7
laughter AND nurs* AND therapeuti c	Full Text Published Date: 20080101- 20131231	CINAHL EBSCOhost	17	1	2.3.14	7
dance AND health AND elderly	Full Text Published Date: 20090101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	13	2	8.2.14	7
aged AND music AND singing	Full Text Published Date: 20090101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	30	1	13.1.14	7
aged AND older people AND singing	Full Text Published Date: 20090101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	14	1	7.3.14	7
aged AND theatre	Full Text Published Date: 20090101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	151	1	15.3.14	7
theatre AND health promotion	Full Text Published Date: 20090101- 20141231	CINAHL EBSCOhost	15	1	10.2.14	7
distress AND older	Full Text	CINAHL EBSCOhost	301	1	16.2.14	7

people						
mindfulness AND anxiety	Full Text	CINAHL EBSCOhost	181	1	13.3.14	7
pain AND older people	Läs online	SweMed+	4	1	8.3.14	7
elderly AND art	Full Text	CINAHL EBSCOhost	398	1	17.2.14	7
socialmedicinsk tidskrift AND art	Läs online	SweMed+	4	1	14.2.14	7
visual art AND effect	Full Text	CINAHL EBSCOhost	197	1	13.3.14	7
socialmedicinsk tidskrift AND art	Läs online	SweMed+	4	1	14.2.14	7