



Engagemang och meningsfulla aktiviteter på serviceboende

- en kvalitativ studie

Jemina Lustedt

Examensarbete

Ergoterapi

2015

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	4578
Författare:	Jemina Lstedt
Arbetets namn:	Engagemang och meningsfulla aktiviteter på serviceboende
Handledare (Arcada):	Denice Haldin
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Inom ergoterapi ser man aktivitets engagemang som ett grund behov av människan. Tidigare forskning visar att engagera sig i meningsfulla aktiviteter har en positiv inverkan på äldres hälsa och välmående. Oberoende av åldern skall man ha möjlighet till meningsfulla aktiviteter. Syftet med examensarbetet var att kartlägga hur äldre personer upplever att de engagerar sig i för dem meningsfulla aktiviteter på serviceboende. Forskningsfrågor var: hur beskriver de äldre aktivitet ur ett livsloppsperspektiv, hur beskriver de äldre sina vardagsaktiviteter och hur beskriver de äldre aktivitet i förhållande till utförande.</p> <p>Kvalitativ forskningsintervju användes som metod. Intervjuguiden baserar sig på ValMO -modellen som har används dessutom som teoretisk referensram i examensarbetet. Som samarbetspartner för detta arbete fungerade ett svenskspråkig boende för de äldre. Fem personer blev intervjuad och intervjuerna analyserades med innehållsanalys.</p> <p>De mest relevanta resultat av undersökning var att familj, vänner och andra människor i boende var viktiga för äldre i tidigare livet och nu. Gruppaktiviteter och att klara sig självständigt var betydelsefulla saker i deras liv nu. Att röra på sig var fortfarande viktigt i äldre personernas liv och de rörde på sig på alla på deras egen nivå. Äldre var medvetna om deras begränsningar, hur det påverkade deras liv och utförande av aktiviteter. I allmänhet var de äldre nöjda med sitt liv och att de levde var ganska normalt liv på serviceboende.</p>	
Nyckelord:	äldre personer, serviceboende, ValMO -modellen, meningsfulla aktiviteter, engagemang, ergoterapi
Sidantal:	37
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational therapy
Identification number:	4578
Author:	Jemina Lostedt
Title:	Engagement and meaningful activities at supportive housing
Supervisor (Arcada):	Denice Haldin
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>Within occupational therapy, occupational engagement is regarded as a basic need for humans. Earlier studies show that engaging in meaningful activities has a positive effect on the elderly's health and well-being. Regardless of age, meaningful activities should be available for everyone. The aim of this study was to investigate how elderly persons perceive their own engagement in meaningful activities in supportive housing. Research questions for the study were: how the elderly describe activity from a lifecycle perspective, how the elderly describe their activities of daily living, and how the elderly describe activity in relation to performance.</p> <p>Qualitative research interview was used as a method in this thesis. The interview guide was based on The Value and Meaning in Occupations -model, which was also used as the theoretical frame of reference. The study was done in collaboration with a Swedish speaking supportive housing unit for the elderly. Five persons were interviewed, and there after the interviews were analyzed through content analysis.</p> <p>The most relevant result in the study was that family, friends and other persons living in supportive housing were seen important by the elderly both in the past and the present. Both group activities and being able to perform activities by themselves were seen as significant. Being able to move around independently was valued by the elderly and all still moved on their own level. The elderly were aware of their own limitations and how the limitations influenced their life and occupational performance. In general the elderly were satisfied with their lives and they felt they still lived relatively normal lives despite supportive housing.</p>	
Keywords:	elderly persons, supportive housing, The Value and Meaning in Occupations -model, meaningful activities, engagement, occupational therapy
Number of pages:	37
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	4578
Tekijä:	Jemina Lstedt
Työn nimi:	Osallisuus ja mielekkäät toiminnot palvelukodissa
Työn ohjaaja (Arcada):	Denice Haldin
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Toimintaterapiassa toimintaan osallistuminen nähdään ihmisen perustarpeena. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että mielekkäisiin toimintoihin osallistumisella on positiivisia vaikutuksia ikäihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Iästä riippumatta tulee ihmisillä olla mahdollisuus mielekkäisiin toimintoihin. Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa kuinka ikäihmiset kokevat pystyvänsä osallistumaan heille mielekkäisiin toimintoihin palveluasumisessa. Tutkimuskysymykset olivat: kuinka ikäihmiset kuvailevat toiminnan koko elämän näkökulmasta, kuinka ikäihmiset kuvailevat arjen toimintoja ja kuinka ikäihmiset kuvailevat toimintaa suhteessa sen suoritukseen.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista tutkimushaastattelua. Haastattelurunko pohjautuu ValMO -malliin, jota on myös käytetty opinnäytetyön teoreettisena viitekehystenä. Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi ruotsinkielinen palvelukoti. Viisi ihmistä haastateltiin ja haastattelut analysoitiin sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Tutkimuksen oleelliset tulokset olivat, että perhe, ystävät ja muut palvelukodin asukkaat olivat tärkeitä ikäihmisille aikaisemmassa elämässä ja nyt. Ryhmätoiminta ja itsenäisen suoriutumisen olivat merkittäviä asioita heidän elämässään nyt. Liikkuminen oli edelleen tärkeää ikäihmisten elämässä ja he kaikki liikkuivat heidän omalla tasollaan. Ikäihmiset olivat tietoisia omista rajoituksistaan, miten ne vaikuttivat heidän elämäänsä ja toiminnasta suoriutumiseen. Yleisesti ikäihmiset olivat tyytyväisiä elämäänsä ja he elivät melko normaalia elämää palvelukodissa.</p>	
Avainsanat:	ikäihmiset, palvelukoti, ValMO -malli, mielekkäät toiminnot, osallisuus, toimintaterapia
Sivumäärä:	37
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

FÖRORD	6
1 INLEDNING	7
2 BAKGRUND	8
2.1 Serviceboende.....	8
2.2 Äldre, aktiviteter och vardag.....	9
2.3 Engagemang och äldre	11
2.4 Teoretisk referensram	12
2.5 Tidigare forskning.....	14
3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	17
4 METOD	17
4.1 Urval	18
4.2 Datainsamling.....	18
4.3 Analys.....	19
4.4 Etiska aspekter	20
5 RESULTAT REDOVISNING	21
5.1 Viktiga sociala relationer	21
5.2 Att röra på sig	22
5.3 Förändring i aktiviteter och utförandet.....	23
5.4 Viktiga aktiviteter i tidigare livet och nu	24
5.5 Liknande vardag förr och nu.....	26
5.6 Sammanfattning av resultat.....	27
6 DISKUSSION	28
6.1 Resultat diskussion.....	28
6.2 Metod diskussion.....	30
KÄLLOR	31
BILAGOR	33
6.3 Brev till informanter.....	33
6.4 Brev till föreståndare & avdelningsansvariga	34
6.5 Informerat samtycke	35
6.6 Intervjuguide	36

FÖRORD

Först vill jag tacka min handledare Denice Haldin som har stött och hjälpt mig under examensarbets processen från början till slut. Jag vill allmänt också tacka andra lärare som har hjälpt mig från sin egen del i olika skeden av examensarbete. Jag är verkligen tacksam för all hjälp, stöd och uppmuntrande som jag har fått under hela examensarbetet processen av familjemedlemmar, vänner och klasskompisar. Jag tackar samarbetspartner för samarbete, intresset, och framför allt för tålamodet att jobba så länge med mig. Jag vill tacka alla frivilliga informanter som deltog i undersökningen, utan er skulle det inte ha blivit ett examensarbete.

1 INLEDNING

Jag har alltid haft intressen att jobba med äldre och den känslan har förstärkts under studietiden. En givande praktik som jag var på väckte mera tankar kring äldreomsorg och ergoterapeutens arbetsuppgifter bland äldre. Det har varit relativt mycket i nyheterna om äldreomsorg och hur man behandlar äldre i Finland under senaste åren. Äldre personer som bor på serviceboende eller åldringshem har oftast mycket fritid men hur spenderar äldre personer sin tid? Vårdpersonalen är ofta mycket upptagen och hinner inte alltid arrangera aktiviteter för äldre och därför kan aktiviteter vara ganska passiva. På grund av tidsbrist vet inte vårdpersonalen nödvändigtvis hurdana aktiviteter de äldre anser vara meningsfulla.

Enligt en statistikrapport om Institutionsvård och boendeservice inom socialvården 2012 har antalet klienter som fick institutionsvård minskat. Antalet av de äldre som får vård vid ålderdomshem har minskat 12,5 procent jämfört med föregående år, också långtidsvården på hälsovårdscentralernas bäddavdelningar har minskat med c. 13 procent. Medan antalet klienter som bor på serviceboende har ökat med 4,7 procent. 71,7 procent av klienter som bor på ålderdomshem eller serviceboende är kvinnor. Eftersom befolkningen blir äldre hela tiden har det totala antalet av klienter som får institutionsvård eller boendeservice ökat c. 35 procent under 2000-talet. Serviceboende med hel-dygnsomsorg ökar fortfarande och vård på ålderdomshem har minskat dvs. det har skett en förändring inom servicesystemet på 2000-talet medan procentandelen av de personer som bor hemma är oförändrat. (Institutet för hälsa och välfärd 2013 s. 10–11)

Som ergoterapeut vill man att människor hålls aktiva och att de har någonting meningsfullt att göra. Oberoende av ålder, kön eller hälsotillstånd ska man ha möjlighet att utföra meningsfulla aktiviteter och detta stämmer likaväl på serviceboende. Ergoterapeuter har en viktig roll i det multiprofessionella teamet med att få äldres egen röst hörd.

Detta examensarbete ger en inblick i äldres engagerande i meningsfulla aktiviteter på serviceboende och detta kan ergoterapeuter utnyttja i deras arbete. Dessutom får andra hälso- och sjukvårdspersonal som arbetar inom äldreomsorg en bredare förståelse om vad det är

som äldre människor vill göra och vad de upplever som meningsfullt och hur man kan förbättra äldres aktivitets möjligheter.

Samarbetspartner för detta examensarbete är ett svenskspråkigt boende för äldre som erbjuder boende- och vårdtjänster. Sammanlagt bor där cirka 100 pensionärer. Till personalen hör sjukskötare, närvårdare, fysioterapeuter och ergoterapeuter. Undersökningen är till nytta för samarbetspartner eftersom de kan använda resultaten som stöd för utvecklingsarbete på serviceboendet. Samarbetspartner får en bättre kännedom bl.a. om vad äldre som bor där upplever som meningsfulla och viktiga aktiviteter, hur de upplever sin vardag och vad de tänker om sina egna förmågor och resurser.

2 BAKGRUND

I detta kapitel beskrivs vad ett serviceboende är, äldres aktiviteter och vardag samt vad begreppet engagemang betyder. Här presenteras teoretisk referensram för detta arbete och tidigare forskning om meningsfulla aktiviteter samt äldre och engagemang inom ergoterapi område.

2.1 Serviceboende

Serviceboende för äldre finns både inom kommunal och privata sektorn. En del av enheterna är servicehus, där man har egna lägenheter och en del är exempelvis grupphem och småhus (Social- och hälsovårdsministeriet 2013 s. 70-71). Målet med att bo på ett serviceboende ska vara tryggt och så självständigt som möjligt. För varje individ görs ett serviceplan som ska innehålla information om det vilken hjälp personen behöver. På en serviceboende har man möjlighet att få hjälp i följande saker: matservice, tvätt och städning, underhållandet av hälsa, behandling av sjukdom, rekreationsaktiviteter och utträta ärenden. Avgift består av hyra, matservice, grundavgift, möjlig trygghetslarm/telefon och avgift av personliga service. Avgift av serviceboende avgörs enligt betalningsförmåga. (Helsingin Seutu 2010)

Oftast i vanliga serviceboende har man inte personal under nätterna som betyder att äldre personer som bor där borde vara ganska självständiga. Om vårdbehovet är högre, talar

man om serviceboende med heldygnsomsorg eller stödboende. (Suomi.fi 2015) Då när personalen är på plats dygnet runt talar man om heldygnsomsorg och när personalen inte är på plats dygnet runt är det serviceboende utan heldygnsomsorg (Institutet för hälsa och välfärd 2013 s. 17).

2.2 Äldre, aktiviteter och vardag

Att behandla äldre som individer betyder att man respekterar deras eget värde, synsätt, behov och önskemål. Varje äldre är en unik människa som har frihet att göra beslut och ta ansvar om sitt liv. Att stöda äldres egen livsstil, ge möjlighet att utföra dagliga aktiviteter i en hemmaliknande miljö är viktiga saker inom äldreomsorgen. Att åldras är individuellt och äldres olikheter ska godkännas, dessa ska tas i beaktande hos äldre som bor i serviceboende. (Kivelä & Vaapio 2011 s. 20-21)

Från ergoterapins synvinkel måste människor ha aktiviteter i sin vardag bl.a. för att kunna tillfredsställa behov och klara sig med miljön (Polatajko et al. 2007a s. 24). Redan från barndomen har vissa saker varit mer betydelsefulla för oss och vi har ett biologiskt behov att vi vill göra saker (Kielhofner 2002 s. 50). De olika värderingar som människan har, hänvisar till vad man tycker är viktigt eller meningsfullt att göra (Kielhofner 2002 s. 15). Det är individuellt vilka aktiviteter som känns eller upplevs meningsfulla och kulturen kan också påverka upplevelsen av meningsfullhet (Townsend et al. 1997 s. 36).

Det är viktigt att äldre aktivt deltar i olika aktiviteter, på den nivå som de kan och har möjlighet till aktiviteter som ger mening i livet. Äldre behöver också ha möjlighet att kunna välja aktiviteter vilka passar för deras tillstånd och ger mening i deras liv. På ett äldreboende eller serviceboende ska de äldre kunna fortsätta att engagera sig i meningsfulla aktiviteter. (Townsend et al. 1997 s. 19, 36)

Motion är en viktig och bra aktivitet för äldre eftersom det påverkar äldres funktionsförmåga och välmående på flera olika sätt. Det förbättrar fysisk kondition, upprätthåller humör och förebygger depression. Grupp gymnastik ökar social interaktion och avlägsnar känslan av ensamhet. På ett serviceboende kan man motionera både inne och ute. Motion

borde relateras till äldres individuella kondition. Enlig Kivelä & Vaapio (2011) hör stoltgymnastik i grupper till en bra omvårdnad på serviceboende med heldygnssomsorg. (Kivelä & Vaapio 2011 s. 87-88)

Sociala relationer är viktiga också för äldre. Det att man deltar i sociala aktiviteter är i samband med förminskad dödlighet och om man inte har eller har för få aktiviteter kan detta orsaka ensamhet, ångest och i värsta fall psykiska symptom. Sociala relationer och aktiviteter så som: diskussion, besök, att minnas gamla saker, musik, läsning, frivilligt arbete och hobbyn blir en viktig del av en bra livskvalitet desto äldre man blir. Konst och kultur aktiviteter ger upplevelser och njutning för alla. Genom konst och kultur kan äldre uppleva att de har en bättre hälsa, kontroll i livet och känna gemenskap. Konst och kultur kan förebygga och minska depressions symptom och det kan förebygga minnesstörningar och demens. Det viktigaste är att varje äldre får bestämma hur man skapar konst och kultur, man kan t.ex. rita, måla, skapa eller lyssna på musik, ta hand om blommor/trädgård, dansa osv. (Kivelä & Vaapio 2011 s. 101-104)

Naturen är mycket meningsfull för äldre som bor på serviceboende. Det att man ser växling av årstid ger glädje och njutning för äldre. Naturerfarenheter så som se på vatten, djur och blommor förbättrar äldres välmående. Att gå i parken eller ta hand om husdjur höjer också äldres humör. Äldre har rätt till en religiös övertygelse och man ska ha möjlighet till att delta i andliga aktiviteter eftersom det påverkar positivt på äldres humör. (Kivelä & Vaapio 2011 s. 104-105)

Enligt studien McKenna et al. (2007) spenderar äldre personer, 65 år eller äldre, spenderar mest tid på att sova(8.4h), fritid tillbringas man ensam(4.5h), instrumentella aktiviteter i det dagliga livet (3.1h), socialt fritid(2.7h), grundläggande aktiviteter i det dagliga livet (2.6h) och 85 % av deras tid spenderar de hemma. Speciellt 75-84 åriga och äldre spenderar ökande mängder tid ensam dvs. 81.2–110.1h/vecka. 15 % av de äldre som deltog i studien var involverad i lönarbete, 15 % var involverad i anhörigvård, 15 % studerade och 45 % deltog i frivilligt arbete. (McKenna et al. 2007 s. 277, 279 & 281)

De äldre upplever att vara en vän och familj medlem som mest viktiga roller. Andra roller som de äldre har är bl.a. hemskötare, utövare av hobbyn, deltagare i organisationer och

frivillig arbetare. Resultaten visade att värdet av roller inte var alltid rakt kopplad med mängden av tid som ägnades dem och att fortsatt deltagande i värdefulla roller kan vara viktigt för äldre personernas livstillfredsställelse (McKenna et al. 2007 s. 279-280, 283).

2.3 Engagemang och äldre

Oberoende av nedsatt funktionsförmåga har äldre rätt att vara engagerad i olika samfund och samhälle. Engagemang betyder att äldre har möjligheter att påverka samhällets eller deras livsmiljöns utveckling. Man ska stöda äldres aktiviteter och växelverkan med yngre åldersgrupper eftersom det förbättrar äldres välmående och livskvalitet. Det att man bor på serviceboende eller långtidsvård betyder inte att man förlorar rättigheten att engagera sig i aktiviteter. (Kivelä & Vaapio 2011 s. 21)

Några föreslagna definitioner av engagemang innefattar: att delta, att ingå i eller att vara involverad inom ett livsområde, att vara accepterad eller att ha tillgång till nödvändiga resurser (World Health Organization 2003 s. 18). Att engagera betyder att man upptar sig själv eller någon annan (Polatajko et al. 2007a s. 24). I Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa, ICF beskriver engagemang som en del av delaktighet (World Health Organization 2003 s. 14, 115).

Inom ergoterapi ser man aktivitets engagemang som ett grundbehov för människan. Eftersom människor är alla olika har man också lika många behov och orsaker att engagera sig i aktiviteter. (Polatajko et al. 2007b s. 58-59) Aktiviteter organiserar tiden och ger struktur och balans till livet. Alltså genom att engagera sig i aktiviteter ges en rytm till människors dagar och organiserar deras tid. Ständig och konsekvent aktivitets engagemang kan leda till bildning av vanor och rutiner, som ger struktur och ordning till livet. (Townsend et al. 1997 s. 16, 38-39)

Under sin livstid engagerar människor hela tiden sig i aktiviteter: varje dag, vecka, månad och år (Polatajko et al. 2007b s. 44). Människor engagerar sig ständigt i aktiviteter i interaktion med en miljö (Townsend et al. 1997 s. 45). Fysisk miljö både möjliggör och

begränsar aktivitets engagemang. Naturlig miljö har möjlighet att påverka vilka aktiviteter människor utför, när och hur aktiviteter utförs och hur många människor engagerar i aktiviteter. (Polatajko et al. 2007b s. 48)

Aktivitets engagemang kan ses eller granskas från olika synvinklar: dess karaktär (aktiv eller passiv), intensitet (oregelbunden eller konstant), grad av etablerande (ny/nyskapade eller långvarig och befästad), omfång (helt engagerad eller knappast uppmärksam) och kompetens av utförande (nybörjade eller expert). (Polatajko et al. 2007a s. 26)

Mening är en viktig faktor för att kunna förstå förhållande mellan aktivitets engagemang, hälsa och välbefinnande, dessutom är det troligen relaterad till upplevelser av orättvisa eller rättvisa i vardagen. Mening är alltså en central drivande kraft för aktivitets engagemang. (Polatajko et al. 2007b s. 59-60)

2.4 Teoretisk referensram

Till detta arbete valdes det att använda The Value and Meaning in Occupations -modellen som teoretisk referensram. Focus i detta arbete är aktiviteter och hur de upplevs av olika människor, dessutom ville man få fram hur aktiviteter har ändrats med tiden. Människor upplever aktiviteter olika och därför har de olika värden. ValMO modellen ansågs vara den lämpligaste teori för denna undersökning eftersom det tar i beaktande olika aktivitetsvärden och tidsdimensionen. Utifrån modellen har forskningsfrågorna och intervjuguiden utarbetats.

ValMO -modellen består av tre triader: aktivitetstriad, värdetriad och perspektivtriad. Med hjälp av modellen kan man från olika synvinklar se, beskriva och förstå människans görande och fördjupa fenomenet aktivitet. (Erlandsson & Persson 2014 s. 9, 32)

Aktivitetstriaden består av tre delar: person, uppgift och omgivning/miljö. Uppgifter beskrivs att vara saker som man kan göra. Antalet och karaktär av uppgifter kan variera men de finns alltid närvarande, oberoende av miljö. Miljö både ger möjligheter och ställer krav, begränsningar och utmaningar för individen och uppgifter. Det är individen som

väljer att utföra en viss uppgift efter det, blir motivet, utförandet och upplevelsen personlig. Den opersonliga uppgiften transformeras till en unik aktivitet först då när en uppgift väljs och utförs av en unik person. (Erlandsson & Persson 2014 s. 35-36)

Värdetriaden består av tre aktivitetsvärddimensioner konkret-, sociosymboliskt- och självbelönande värde. Aktiviteter upplevs olikt av olika människor. Aktivitetens värde varierar eftersom varje upplevelse är unik. Någon aktivitet kan ha en starkare värdeupplevelse än någon annan aktivitet och i samma aktivitet kan alla tre värddimensioner vara inkluderade. När man vet vilken värde en aktivitet har, kan man förstå människans motiv och på vilket sätt aktiviteten påverkar på välbefinnandet. (Erlandsson & Persson 2014 s. 38-39)

Konkret värde karakteriseras av påtaglighet. Detta betyder att genom görandet eller aktiviteten får man till resultat något konkret eller synligt. Resultat kan vara en tillfredställande produkt som förbättrar eller utvecklar en ny förmåga. (Erlandsson & Persson 2014 s. 39)

Sociosymbolisk värddimension innebär aktiviteter som har ett mindre eller mer indirekt värde. Viktigaste som man vill lyfta fram i den *sociosymboliska* värddimensionen är att kunna vara socialt delaktigt i olika sociala sammanhang. Värddimension har tre samspelande nivåer: personlig, sociokulturell och universell nivå. Personlig nivå innefattar att symboliska upplevelsen är unik för varje person och upplevelser baseras på personens unika erfarenheter och bakgrund. Aktivitetens betydelse i olika sociala sammanhang, kulturer eller i subkulturer beskrivs i den sociokulturella nivån. Till den universella nivån hör sådana aktiviteter som har ett *sociosymbolisk* värde som människor runt i världen från olika kulturer och nationaliteter tycks ha likadan betydelse. (Erlandsson & Persson 2014 s. 40)

Aktiviteter som människor vill göra om igen, som ger glädje och njutning har ett *självbelönande* värde. Den *självbelönande* värddimensionen innebär aktiviteter som ger en direkt belöning när de utförs. Kännetecknande för denna värddimension är upplevelsen av glädje att göra och skapa. I bästa fall kan man glömma tid, rum och sig själv när man utför en aktivitet som har starkt självbelönande värde. (Erlandsson & Persson 2014 s. 43)

Det finns tre olika tidsperspektiv i perspektivtriaden; makro-, meso- och mikroperspektiven (Erlandsson & Persson 2014 s. 47). *Makroperspektivet* innefattar alla aktiviteter som en människa har utfört under sitt liv, från tidig barndom till ålderdom (Erlandsson & Persson 2014 s. 50). *Mesoperspektivet* beskriver hur en enskild aktivitet utförs i ett vardagligt sammanhang dvs. aktiviteter som görs i vardagen (Erlandsson & Persson 2014 s. 58-60). *Mikroperspektivet* delar aktiviteten ännu till två mindre sektioner; till operationer och handlingar. Operationer bygger upp handlingar och handlingar bygger upp den enskilda aktiviteten. Alltså mikroperspektivet beskriver då förloppet av utförande av de enstaka aktiviteternas handlingar och operationer. (Erlandsson & Persson 2014 s. 47, 60-61)

2.5 Tidigare forskning

Tidigare forskning söktes från databaser OTDBASE, Academic Search Elite (EBSCO) och Google Scholar. Sökord som användes: occupational engagement, elderly, older people, occupational therapy, care of the elderly, meaningful life, meaningful activities och time use.

Det är viktigt för äldre att engagera sig i meningsfulla aktiviteter för att det påverkar hälsa och välmående (Zingmark et al. 2014). Engagerande i fysiska aktiviteter har naturligtvis positiva hälsoresultat men fysiskt inaktivitet relateras till högre dödlighet, högre prevalens för sjukdomar och minskning av funktion. För att fördröja dem kan man utföra följande aktiviteter: allmän träning, promenader, trädgårdsarbete, hem skötsel, matlagning, shopping, dans och simning. Fortsatt aktivt deltagande i arbete eller frivilliga aktiviteter kan positivt påverka psykisk hälsa (innefattar lägre nivåer av depression), livssynen och livstillfredsställelse. De äldre som fortsatt jobba hade allmänt bättre hälsa, välbefinnande, lägre dödlighet och dessutom förbättrad självständighet i dagliga aktiviteter, jämfört med dem som inte fortsatt jobba eller deltog i frivilliga aktiviteter. Engagerande i sociala aktiviteter och deltagande i sociala nätverk (t.ex. kontakt med vän/vänner) minskar kognitiv och fysisk nedgång, förbättrar fysisk hälsa och att utföra dagliga aktiviteter, bättre utförande i livet trots kronisk sjukdom och lägre dödlighet förbättrar livskvalitet. Brist på deltagande i sociala aktiviteter verkar vara skadligt för de äldre människornas hälsa och det kan försämra mobilitet och öka demens. (Stav et al. 2012)

Fritids aktiviteter är en viktig del av äldre människornas liv eftersom deltagande i fritids aktiviteter har ökat med tiden. Inom olika äldreboende, åldringshem, serviceboende eller -hem för äldre, måste personalen uppmuntra äldre att engagera sig i fritids aktiviteter, för att stöda deras välmående. Både individuella och gruppaktiviteter har positiva effekter i fritids engagemang och förmågan i dagliga aktiviteter. (Zingmark et al. 2014) Aktiviteter som är kognitivt utmanande t.ex. att lösa korsord, läsning, spela brädspel och göra pussel har bevis för minskade risk på demens och resultera högre kognitions nivåer (Stav et al. 2012).

Äldre som engagerade sig i olika religiösa aktiviteter, så som att delta i gudstjänster eller bön kunde uppleva olika hälsoeffekter. Allmänna hälsoeffekter innefatta lägre dödlighet, bättre psykisk hälsa (minskade depressiva symtom), social samhörighet, bättre resultat i dagliga aktiviteter och instrumentella dagliga aktiviteter och mindre funktionella problem. Äldre som inte engagerade sig i friluft-aktiviteter hade ökande dödlighet frekvens och tvärtom de äldre som gick ute 4 eller oftare än 4 gånger per vecka hade minskad dödlighet. Kvinnor som inte lämna sina hem eller grannskap hade mera problem med rörlighet, instrumentella dagliga aktiviteter samt dagliga aktiviteter och de var snarare att bli sköra. (Stav et al. 2012)

Meningsfull aktivitet har uppfattats att på ett sätt främja fysisk och psykisk hälsa och välmående (Watters et al. 2012). En enda komponent, som har fokus på aktivitetens engagemang, t.ex. olika grupper för äldre, är tillräckligt att påverka positivt effekter på förmågan i dagliga aktiviteter. Den mest effektivaste på lägre sikt är engagerande i meningsfulla aktiviteter. (Zingmark et al. 2014) En meningsfull aktivitet kan upplevas olik och det kan påverka livet. Watters et al. (2012) har undersökt Ikebana (traditionell japanska konst att arrangera blommor) men resultat kan jämföras med aktiviteter som man själv upplever meningsfulla. Meningsfulla aktiviteter kan skapa möjligheter för att berika livet t.ex. med att engagera sig i andra aktiviteter, skapa möjligheter till arbete, stöda att skapa möjligheter för självuttryck och utveckla sociala relationer. Genom kreativa meningsfulla aktiviteter kan man stöda självet utveckling. Med hjälp av en meningsfull aktivitet kan man överskrida stress och svåra livserfarenheter. Man kan få nya erfarenheter så som utforska sig själv och utveckla sig själv genom att lära andra. Meningsfull aktivitet kan

upplevas att det kompletterar livet, att det hjälper med att uppnå en bättre passform med livet och det förbättrar också andra aktiviteter. (Watters et al. 2012)

Olika sjukdomar, nedsatt funktionsförmåga och minskad energi påverkar till det att man inte kan utföra vissa aktiviteter mera eller att man blir helt oengagerad i sociala kontakter (Tollén et al. 2008). En allmän känsla att man är trött under dagen kan leda till upplevelser av svaghet och att man inte mera var kapabel att utföra dagliga aktiviteter. Det att man är beroende av andra människor mer eller mindre kan ibland kännas att man inte har kontroll över dagliga aktiviteter. Upplevelser av otillräcklighet påverkar också på personligt humör. Begränsningar påverkar också engagemang i dagliga aktiviteter i större eller mindre grad, t.ex. att läsa tidning, promenera och använda självständigt badrummet kan upplevas utmanande. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007)

Oberoende av olika begränsningar borde man försöka att engagera sig olika aktiviteter och oftast är man tvungen att hitta alternativa sätt att utföra aktiviteter och assistans ansåg inte som negativ sak. Enligt studien som Tollén et al. (2008) hade gjort, upplevde de äldre deras vardagliga liv tomt, eftersom de har färre möjligheter att utföra meningsfulla aktiviteter och dessutom har de förlora intressen och därför vill de inte göra något. Att göra något underhållande och engagerande hjälper att underlätta uttråkning och ensamhet men det är också ett sätt att glömma oro och smärta. Oberoende av olika begränsningar engagerade äldre sig i olika fritids aktiviteter så som läsande, lösa korsord, titta på tv och fysiskt träning. (Tollén et al. 2008)

Det att man har en viss struktur i dagen bidrar att främja känslan av kontinuitet och enighet. Tiden går snabbt när man har någonting roligt att göra och/eller man upplever känslor av spänning och nyfikenhet. Aktiviteter som upplevs underhållande, stimulerar engagemanget i dagliga aktiviteter. Att utföra vissa aktiviteter, behov så som sömn och levnadsvillkor ska baseras på individens vilja. Att ha en mall av dagliga aktiviteter innefatta också rutiner och vanor som var utfört på ett förutsägbart sätt. Yttre faktorer så som stödservice, radio och tv program osv. formar rytm av utförande av de dagliga aktiviteterna. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007)

Delaktighet upplevs genom att utföra en aktivitet själv, med någon annan eller mera på ett avlägset sätt (Hägglom-Kronlöf et al. 2007). För att äldre uppskattar högt känslan av tillhörighet kan man anta t.ex. att gruppaktiviteter och social växelverkan är viktigt för dem (Tollén et al. 2008). Informanterna värdesatt självständighet högt (Tollén et al. 2008). Att lära sig nya sätt att utföra en aktivitet, förmåga, kunskap, eller lära sig på nytt något upplevdes som en utmaning. När det framkom problem utmanade deltagare situationen genom att göra planer för att kunna utföra en viss aktivitet. Upplevelser om att vara utmanad förekom då när de behövde eller ville lära sig förmågor eller kunskap för att kunna behärska situationen eller en aktivitet eller bara av nyfikenhet. (Hägglom-Kronlöf et al. 2007)

Sammanfattningsvis säger tidigare forskning att man ska fortsätta att vara aktiv och engagera sig i olika typer av aktiviteter för att uppnå bättre hälsa. I allmänhet har aktivt liv flera olika hälsofrämjande och upprätthållande effekter. Att göra något roligt ensam eller med någon annan t.ex. att delta i gruppaktiviteter kan man glömma obehagliga känslor och tankar. Oberoende av hälsotillstånd borde man kunna engagera sig på något sätt i en meningsfull aktivitet för att det, på längre sikt, har det mest effektiva påverkan på hälsa.

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med detta examensarbete är att kartlägga hur äldre personer upplever att de engagerar sig i för dem meningsfulla aktiviteter på serviceboende.

Forskningsfrågor:

- Hur beskriver de äldre aktivitet ur ett livsloppsperspektiv?
- Hur beskriver de äldre sina vardagsaktiviteter?
- Hur beskriver de äldre aktivitet i förhållande till utförande?

4 METOD

I detta arbete valdes det att använda kvalitativ forskningsintervju. Kvalitativ forskningsintervju valdes för att kunna få en djupare förståelse om äldres upplevelser hur de kan

engagera sig i meningsfulla aktiviteter på serviceboende. I denna metod del användes Kvale & Brinkmann (2014) och Jacobsen (2012) som källor.

4.1 Urval

Inklusions kriterier för denna undersökning var att intervjupersonen var svensk eller finsk språkig, hade kognitionsförmåga på sådan nivå att man kunde svara på enkla frågor om sin vardag och aktiviteter. Intervjupersonen kunde berätta om nutid och föregående händelser, ge beskrivande svar dvs. att man kunde berätta om sina upplevelser. Dessutom kunde hålla uppmärksamheten på en nivå så att man orkar sitta ungefär en timme, ville själv delta i studien/intervju och hade bott på det serviceboende så länge att man själv upplevde att man ha hunnit bosätta sig.

Exklusions kriterier för denna undersökning var att intervjupersonen inte var samarbetsvillig och hade en minnessjukdom (t.ex. Alzheimer) som hade långt framskridit dvs. att hon/han kunde inte svara adekvat på frågor.

Enlig dessa kriterier var två avdelningar på det svenskspråkiga boendet lämpliga för denna undersökning. Efter jag hade fått forskningslov kunde information ges vidare för avdelningsansvariga. De fick ett brev var det fanns info om undersökningen (bilaga 6.4). Avdelningsansvariga fungerade som en bro mellan informanterna och mig och vi var i kontakt via e-post. Avdelningsansvariga informerade om studien för de äldre personer på avdelningar och sammanlagt 5 äldre personer var intresserade att delta i studien. 5 informanter ansågs vara passlig mängd för detta examensarbete för att få tillräckligt med material för att kunna analysera, tolka och generalisera resultatet (se Kvale & Brinkmann 2014 s. 156). De äldre personerna som ville delta i undersökning fick i god tid, före intervju, information om undersökning i skriftlig form (bilaga 6.3).

4.2 Datainsamling

Intervjuer utfördes på informanternas egna rum på serviceboende, i lugn och ro. Före intervjun, frågades det lov av informanter att banda in intervju, sedan gick vi igenom och fyllde tillsammans i en blankett om informerat samtycke (bilaga 6.5). I början av varje

intervju berättades det för informanter kort om syftet med intervjun eftersom det är bra att upprepa vad intervjun handlar om före man börjar intervjua. Informanten uppmanades att sitta på en bekväm stol och fråga om någon intervjufråga var oklar. Som intervjuare försökte jag aktivt lyssna, genom att nicka och ibland säga ”Joo” för att visa att jag är intresserad vad informanten säger men allt detta kom ganska automatiskt och naturligt. Det berodde helt på informanten hurdan stämning det var under intervjun men huvudsakligen var det ganska avslappnad stämning. Intervjuernas längd varierade från 15 till 46 minuter och de bandades in med smart-telefon, anteckningar behövdes inte göra. Inspelning material var hörbart och det fanns inte bakgrundsljud.

Intervjuguide grundar sig på ValMO – modellen. För att få struktur till intervjufrågor användes det färdiga frågor som Erlandsson & Persson (2014 s. 81-82) har utarbetat. Alla intervjufrågor är kopplade till ValMO – modellens struktur och de är relaterade till betydelsen av aktivitetsvärde och mening i vardagen (Erlandsson & Persson 2014 s. 82). För att kunna få svar på forskningsfrågorna och uppnå syftet har frågorna operationaliserade till mindre frågor, till konkreta intervjufrågor. Så som Kvale & Brinkmann (2014 s. 173-174) säger är forskningsfrågorna formulerade på ett teoretiskt språk och för att kunna få rika beskrivningar och svar ska intervjufrågorna uttryckas i vardagsspråk. Intervjufrågor har formulerats på så sätt att de är korta och enkla och att de är förståeliga för målgruppen.

Pilotering av intervjuguiden gjordes för 3 äldre personer på ett annat serviceboende. Dessutom testades intervjufrågorna också med en äldre person i respondentens närmiljö. Pilotering ansågs vara nyttig, några frågor formulerades om så att de blev tydligare och vissa ord ändrades till mera förståelig språk. I tidigare versionen fanns det s.k. mellanrubriker vars mening var att leda in informanterna till följande tema, men de ansågs vara otydliga och de förvirrade testpersoner, därför valdes det att ta dem bort.

4.3 Analys

Efter transkribering, renskrivning av intervjumaterialet, började analysering av data och i detta arbete valdes det att använda innehållsanalys enligt vad Jacobsen (2012 s. 146-152) råder. Stöd har också tagits från Kvale & Brinkmann (2014 s. 241-244).

Först lästes transkriberade intervjuer igenom många gånger för att få en helhetsbild av innehållet. Dessutom lyssnade jag på de bandade intervjuerna några gånger, för att kunna bättre internalisera stort mängd av information som hade dokumenterats. För att bättre kunna skilja intervjuer från varandra användes det olika färger i olika intervjuer.

Efter det gjordes kodning av intervjuer. Målet med kodning är att man knyter ihop avsnitt eller meningar till några ord, så att viktigaste som informanten har sagt kommer fram (Kvale & Brinkmann 2014 s. 241). Vartenda citat från varje intervju blev kodad men det fanns några citat som inte kunde kodas. Ofta var det frågan om att informanten inte kunde svara på intervjufrågan eller förstod den inte. Citat som inte kunde kodas var oanvändbara och kunde inte inkluderas i analysen. Efter kodning gick man alla koder igenom och kollade att de motsvarade det som informanter hade sagt, så att man tolkade inte texten och några ändringar gjordes.

För att få mera struktur i texten, råder Jacobsen (2012 s. 146-147) att göra kategorisering som betyder att man samlar data som liknar varandra. Detta gjordes så att koderna jämfördes med varandra och de som var samma eller hade liknande mening bildade tillsammans en kategori. På detta sätt fick man från långa intervjuuttalanden några enkla kategorier (se Kvale & Brinkmann 2014 s. 243). För säkerhets skull gick man ännu igenom kategorierna att innehållet motsvarade kategorirubriker. Sedan betraktades kategorierna varav utformades teman. Kategorierna och dess innehåll jämfördes med varandra och en del av kategorier tycktes höra ihop och de bildade ett tema. Några av kategorier hade ett omfattande innehåll och därför bestämdes det att de blev teman.

4.4 Etiska aspekter

Efter jag hade fått forskningslov av samarbetspartner kunde jag ge vidare information för avdelningsansvariga om studien (bilaga 6.4) och berättade inklusion och exklusions kriterier för arbetet. Avdelningsansvariga i sin tur informerade äldre personer på avdelningar om studien och de som ställde sig frivillig upp gavs brev om studien och deltagandet (bilaga 6.3). Brevet för informanter innehåll följande etiska aspekter: deltagandet i studien är frivilligt och att man kan avbryta när som helst, information om undersökningen och dess syfte och att informanternas integritet ska skyddas (jmf Jacobsen 2012 s. 32-36).

Alla dessa saker gick jag ännu igenom med informanterna före intervju och efter det skrev informanterna under blankett av informerat samtycke (bilaga 6.5).

Intervjufrågor innehöll inte för känsliga frågor och inget kännetecknande så som namn, ålder eller kön skrev upp i resultat redovisningen. I brevet som informanterna fick, kommer det också fram att endast forskaren och handledare har tillgång till intervjumaterialet dessutom har forskaren rätt att publicera intervjun eller delar av det och färdigt arbete kommer att publiceras på Theseus. Intervjumaterialet från smart-telefon överfördes till dator och minnesticka till en tryggare plats med tanke på skydd av privatlivet. På detta sätt har skydd av privatlivet eller konfidentialitet tagits i beaktande i denna undersökning. För att uppnå krav på korrekt presentation av data har resultaten skrivits på ett fullständigt och realistiskt sätt, dessutom har intervjumaterialet eller resultat inte förfalskats (jmf Jacobsen 2012 s. 37).

5 RESULTAT REDOVISNING

I detta kapitel kommer det att presenteras de teman som framkom i analysen av de fem intervjuerna. Teman är *Viktiga sociala relationer, Att röra på sig, Förändring i aktiviteter och utförandet, Viktiga aktiviteter i tidigare livet och nu och Liknande vardag förr och nu.*

5.1 Viktiga sociala relationer

Alla informanter nämnde familjemedlemmar; make/maka, barn, barnbarn, barnbarnsbarn, syskon, bror, syster och/eller släkting som viktiga människor i deras liv men lika viktiga tycktes vara vänner. Familjemedlemmar och/eller vänner ansågs ha en stor betydelse i informanternas liv och detta gällde både föregående- och nutid. Eftersom familj och vänner spelade en viktig roll i informanternas liv var det klart att man hade gjort eller gör olika saker tillsammans. Aktiviteter som görs och/eller gjordes tillsammans med familj och vänner: att umgås, prata, lära barnen att göra hushållsaktiviteter, cyklande, resande, trivas med varandra och äta tillsammans. Aktiviteter som gjordes tillsammans med familjemedlemmar eller vänner var i synnerhet adl -aktiviteter och aktiviteter som ansågs meningsfulla. En informant kommenterade gemensamt aktivitet med vänner: *”Jaa no just*

att jag cykla så mycket och tillsammans med vänner också och att det var liksom nog, det var trevligt”.

Andra äldre människor, som bor i samma serviceboende tycktes också vara viktiga människor för informanter just nu. Umgänge med andra ansågs vara vanlig för en del informanter: *”Vi pratar och om vanlig vardagsfrågor och dricker saft och äter kaka ibland”* och för de andra var det kanske lättare att kommunicera med andra med hjälp av en aktivitet med andra ord att göra någonting tillsammans och prata samtidigt.

Oberoende att informanterna hade människor runt sig kände de sig ändå ibland ensam. En del berättade att de saknade de viktigaste människor i deras liv som hade dött. Informanterna upplevde att det var viktigt att vara social men alltid var det inte lika lätt. En informant lyfte upp ett allmänt problem eller utmaning i den finska kulturen, som uppenbarligen finns också på serviceboende för äldre *”Att det är ju sådär att, att de finländska ska kännas så bra att folk för att nu börja prata så skräckigt mycket”*. Ibland kändes det svårt att påbörja och upprätthålla diskussionen med obekanta människor på serviceboende men samtidigt en informant berättade att hon/han går ut till parken för att tala med andra människor.

Att vara socialt aktiv tycktes vara viktigt bland alla informanter. Var det sen att tala och umgås med familjemedlemmar eller att prata med andra äldre eller obekanta människor på parken. Människor är olika och de vill vara sociala på många sätt, andra lite mera aktiv än de andra. Men viktigaste ansågs vara hur man själv upplever det, hur social och aktiv vill man vara så att man är själv nöjd.

5.2 Att röra på sig

I tidigare livet och idag har idrott eller att röra på sig varit den viktigaste eller meningsfullaste aktiviteten för informanter och därför en väsentlig del av informanternas liv.

Sportgren som informanterna nämnde var t.ex. att gå, gymnastik och cykla. Alla informanterna hade varit fysiskt aktiva i tidigare livet och en del försökte fortfarande vara det på ett eller annat sätt.

Att röra på sig uppskattades bland informanter mera än att utföra stilla aktiviteter. Några informanter upplevde det även vara viktigare än andra aktiviteter och en informant upplevde det som en av den viktigaste saken i livet: *”Att kunna röra på sig, att röra på sig, så länge man orkar. Det är ju huvudsaken, så att det skulle vara igång”*.

Det fanns olika orsaker att röra på sig bl.a. att ha någonting att göra, sköta om sin kropp eller hålla sig i skick, upprätthålla rörlighet och muskler, dessutom gav det känslan av framgång: *”Jaa, det kan jag att alldeles man gör övningar i jumpan här så där så, så att sen att när man märker att man kan göra det så det kan vara roligt”*. Eftersom att röra på sig upplevdes vara en väsentlig del av livet var det klart att informanterna saknade det. En del saknade aktiviteter som man kunde inte mera göra och de andra försökte göra så mycket som deras tillstånd beskrivde: *”Just det där att försöka gå så mycket som möjligt och lite gymnastisera”*.

5.3 Förändring i aktiviteter och utförandet

Fast informanterna försökte vara så aktiva som möjligt saknade de vissa saker som de hade kunna göra tidigare bl.a. hushållsarbete, handarbete, trädgårdsarbete, gå ut, simma, cykla, promenera, dansa, arbeta, handla samt röra sig i stan, sätta örhängen, röra på sig på olika sätt och besöka sommarställe. En informant berättade att hon/han saknade själva självständigheten: *”Juu den där självständigheten, att kunna bestämma själv vad jag vill göra”*. Alla informanter var dock medvetna om sina förmågor och begränsningar som ålderdom, sjukdomar eller olyckor hade orsakats.

Några informanter nämnde att de måst vila mera än tidigare för att orka utföra en aktivitet. För den andra var vila nuförtiden en aktivitet som tog mest tid av dagen. En informant beskriver sin situation följande: *”Just det där att jag kan inte röra mig så fort mera och så som jag skulle villa och så måst jag alltid vila emellan. Det retar mig”*.

Informanterna berättar att de inte var lika snabba att utföra aktiviteter mera. Allt görande krävde mera tid än tidigare. Att börja aktiviteter t.ex. komma igång på morgonen gick långsamt. Informanterna berättar att klå på sig var en av de aktiviteter som tog längre tid att utföra. Informanterna upplevde att de hade blivit slöare som påverkade att de inte

kunde göra allt som de hade gjort i tidigare livet. Men ändå fortsatt informanterna att utföra sådana aktiviteter som de ännu kunde göra t.ex. läsande. Informanterna som kände sig klumpiga och hade dålig balans upplevde att de påverkade hela livet. En informant beskrev situation följande: *"Allting har, hela livet har förändrats och allt det och på vilket sätt det är att det är allt är så krångligt och svårt och göra"*.

Minskad kraft, som upplevdes på olika sätt, var en orsak varför aktiviteter blev inte utförda. Informanterna upplevde bl.a. att de inte mådde så bra, de var gamla och trötta, de hade inte lust eller tillfälle att göra saker, de var så sjuka och inte hade krafter. Många informanter berättade att det var mycket de kunde inte göra och därför upplevde en del att de inte kunde göra någonting: *"Jag har ingen framtid det är slut med det, jag vet ju det, det är det"*. Minskad kraft påverkade också till det att informanterna hade mera fritid på dagen eftersom de inte kunde göra vad de ville.

Oberoende av olika begränsningar och att en del aktiviteter hade fallit bort försökte en del informanter hantera sin situation positivt t.ex. genom att acceptera det eller försöka vara i farten och inte bli i sämre skick. Genom att tänka vad som är bra och att ha drömmar var också saker som hjälpte att hantera sin situation: *"No är det ju jäkligt, men nog har jag tänkt att ännu ska gå. [...] Det var jag glad för att min hjärna ännu fungerar någorlunda"*. Att lita på sina egna förmågor var inte alltid lätt, därför var gränsen att pröva på nya aktiviteter eller saker hög *"No inte tror att det är nu så hemskt lätt inte, att min första reaktion "att inte kan jag det där inte"*. Några informanter var intresserade att pröva på nya saker, men det var viktigt att få veta vad det handlar om. En informant upplevde att det är tryggare att syssla med gamla saker och för den andra var nutidens teknik så främmande att man aldrig ville lära sig någonting sådant. Ibland berodde det på själva aktiviteten hur bra informanterna lätade på sina egna förmågor: *"ibland så tycker man att jag är hemskt dålig självförtroende [...] men sen i andra sidan så tror jag ändå inte att det, den är så dålig heller"*.

5.4 Viktiga aktiviteter i tidigare livet och nu

Alla informanter hade varit aktiva i tidigare livet. De berättade många gånger och i olika sammanhang att de försöker göra aktiviteter själva och vara så aktiva som möjligt. Viktiga

aktiviteter för informanter var oftast sådana som hålls under hela livet. Sådana aktiviteter var t.ex. att läsa, delta i allsång och gå ut.

Viktiga aktiviteter för informanterna var s.k. lugna eller stilla aktiviteter. Sådana var t.ex. att läsa, gå ut på en promenad i naturen, gå på bio, se på tv och gymnastik. Några informanter berättade att de kunde koppla av genom att höra på musik och handarbete. Informanterna ansåg att man inte alltid behövde ha så mycket att göra, så som en informant beskriver: *"int har jag så mycket emot att det är inte någon aktivitet helatiden att, för att det där, att jag kan nog sysselsätta mig själv också"*.

Natur var väldigt viktigt för en del informanter och där de kunde bl.a. slappna av. En del informanter ville gå ut varje dag fast det skulle vara mer eller mindre svårt för dem. För en informant aktiviteten att vara ute var mycket viktigt och därför det tog också mest tid av dagen. Arbete och studier var någonting som informanter ansåg att vara viktiga aktiviteter, vad de var stolta över och något som en del saknades.

Att utföra adl-aktiviteter var mycket viktigt för informanterna nu: *"[...] att det är ju ännu viktigare än nånting annat"*. Speciellt var morgonsysslor sådana som de ville klara självständigt av. Morgonsysslor innebär bl.a. att stiga upp på morgonen, sköta om sin hygien och/eller gå i duschen, klä på sig och ta mediciner. Eftersom det inte var mera en självklarhet för alla att kunna utföra alla adl aktiviteter var det viktigt att göra det man kunde: *"Det är det att man försöker sköta sig själv så länge det går"*. Ifall informanterna behövde hjälp med någonting, visste de att hjälp och stöd var tillgänglig.

Nästan alla informanter hade deltagit i gruppaktiviteter som personalen ordnades. Informanter nämnde bl.a. allsång, frågesport, stolgymnastik, huvudgymnastik, skivråd och memoryspel. Några aktiviteter var bekanta men till några aktiviteter de hade bekanta sig först på serviceboendet och i stort sett var informanterna ganska var öppna för nya aktiviteter. Gruppaktiviteter upplevdes bl.a. utmanande, spännande och meningsfulla. Informanter hade huvudsakligen positiv inställning till att delta i nya aktiviteter och t.ex. för en informant hade skivråd blivit en viktig aktivitet på serviceboende: *"[...] det har jag nog inte heller hållit på med inte förut att, men att det är nog, jag tycker nog att det är*

ganska fiffigt med sådana där, när man liksom börja med det så, inte är det alls dumt int”.

Informanterna berättade att de försökte vara socialt aktiva genom att vara med andra äldre som bor i samma serviceboende och göra tillsammans olika aktiviteter. För en informant var det väldigt viktigt att hela tiden ha någonting att göra och att man fick inte bara vara.

5.5 Liknande vardag förr och nu

”Här har man bra” kommenterade en informant sitt liv på serviceboende. På samma sätt upplevdes det också i allmänhet hos informanterna. Informanterna upplevde att livet som de lever på serviceboende var ganska normalt. Vardagen på serviceboende liknade mycket livet hemma. Informanterna var nöjda med att de fick göra sina vanliga saker på dagen och fick den vården och hjälpen som de behövde. För en del tycks det vara tillräckligt att kunna delta i vardagliga sysslor.

Informanterna upplevde att de inte saknar någonting i deras vardag. Några informanter berättade att ingenting hade förändrats sedan de flyttade på serviceboende. Det att ingenting hade förändrats upplevdes ändå som positiv: *”Inte vet jag om det har ändrats nu har, nu gör jag det precis som förut, inte har det någo ändrats”.*

Fast informanterna var nöjda med sin nuvarande situation och livet på serviceboende var deras egna rutiner och vanor viktiga. När informanterna beskrev sin vanliga dag, kom det upp att måltiderna ger s.k. struktur för dagen. Några åt sitt morgonmål i sin lägenhet/rum och de andra i matsalen. Vid andra måltider åt man oftast i matsalen. Informanternas dagar var också påverkade av gemensamma aktiviteter som en del deltog i. Då när inget program fanns hade man tid för egna aktiviteter och saker. För en del informanter hade deras egna viktiga aktiviteter en viss ordning på dagen, t.ex. att tidningen kom på morgonen eller ett tv-program kom på en viss tid.

5.6 Sammanfattning av resultat

Informanterna hade under hela sitt liv spenderat mycket tid med familj och vänner. Aktiviteter som gjordes tillsammans med dem upplevdes fortfarande viktiga men en del av dessa aktiviteter var inte möjligt att utföra idag på samma sätt därför att barnen hade vuxit upp eller informanternas funktionsförmåga hade försämrats (t.ex. cyklande var inte mera möjligt). Eftersom familj och vänner var närvarande mera sällan hade de andra äldre på boende blivit viktiga. Att vara socialt aktiv genom att umgås och prata med andra äldre upplevdes vara meningsfullt för informanterna idag.

Att röra på sig var en aktivitet som informanterna uppskattade väldigt mycket och det upplevdes att vara den meningsfullaste aktiviteten. Informanterna rörde på sig fortfarande men alla på sitt eget sätt och på deras egen nivå. Informanterna försökte röra på sig varje dag enligt deras krafter.

Informanter var medvetna om sina förmågor och begränsningar. En del av aktiviteter saknades eftersom de inte kunde göras mera. Aktiviteter krävde t.ex. mera tid att utföra p.g.a. försämrad funktionsförmåga. Eftersom informanterna upplevde att de mådde dåligt, de var trötta och hade inte lust att göra saker blev många både meningsfulla och dagliga aktiviteter inte utförda. En del informanter försökte hantera situationen b.l.a. genom att pröva på nya aktiviteter.

Informanterna kunde ännu engagera sig i viktiga aktiviteter så som att läsa, gå ut, hand- arbeta och delta i olika gruppaktiviteter. Det var viktigt för informanterna att klara självständigt av dagliga aktiviteter, speciellt morgonsysslor. Informanterna nämnde inte exakt vilka dagliga aktiviteter de inte mera kunde göra. Svaret var mera denna typ: ”så länge det går” eller ”det är mycket som jag inte kan göra” eller sedan berättade informanterna om vilka fritids eller viktiga aktiviteter de inte mera kunde göra. Det var viktigt för informanter att vara social och till det hade de bra möjligheter t.ex. genom gruppaktiviteter.

I allmänhet var informanterna nöjda med sitt nuvarande tillstånd och vardagen på serviceboende. Det fanns inte någonting stort som de skulle ha saknats i vardagen. Informanter-

nas vardag påverkades av s.k. ”husets rutiner” dvs. måltider och gruppaktiviteter. Dessutom hade en del av informanterna sina egna viktiga aktiviteter en viss ordning på dagen, t.ex. att tidningen kom på morgonen eller ett tv-program kom på en viss tid. Så att det var ganska lätt att engagera sig i aktiviteter som var eller ordnades på en viss tid.

6 DISKUSSION

I detta kapitel diskuteras resultatet. Resultatet kommer att jämföras med tidigare forskning och den teoretiska referensramen. Metoden kommer också att diskuteras samt process av examensarbete i allmänhet.

6.1 Resultat diskussion

Det var ingen överraskning att familjen och vänner hade en stor betydelse för informanter tidigare i livet och även i nuvarande situation dvs. under hela livsförloppet. Eftersom familjen och vänner ansågs ha en social betydelse, utifrån ValMO modellen (Erlandsson & Persson 2014) kan man säga att de har ett sociosymbolisk värde.

När familjen och vänner inte var närvarande varje dag hade andra människor i boende blivit en viktig del i deras vardag. De äldre beskrev att med andra människor i boende fick man prata om vanliga vardagsfrågor och man deltog i gruppaktiviteter som ordnades i serviceboende. Så att en del aktiviteter som de äldre gör i vardagen gör man tillsammans med andra äldre. Tidigare forskning gjord av Tollén et al. (2008) hade också kommit fram till det att de äldre uppskattar högt känslan av tillhörighet så kan man anta t.ex. att gruppaktiviteter och social växelverkan är viktigt för dem. Dessutom är det bra att engagera sig i sociala aktiviteter och ha människor omkring sig eftersom det bl.a. minskar kognitiv och fysisk nedgång, samt förbättrar fysiskt hälsa, utförandet i dagliga aktiviteter och livskvalitet (Stav et al. 2012).

Det var helt oväntat att, ”Att röra på sig”, var så viktig aktivitet för alla informanter. Att röra på sig hade varit viktigt för informanter tidigare men det var fortfarande väsentligt att kunna röra på sig på något sätt. Det fanns varierande orsaker till att röra på sig; att ha någonting att göra, sköta om sin kropp eller hålla sig i skick, upprätthålla rörlighet och

muskler och få känslan av framgång. Att röra på sig hade ett tydlig konkret värde eftersom den förbättrade eller upprätthöll fysiska färdigheter men det hade också ett självbelönande värde när aktiviteten gav känslan av glädje och informanterna valde att utgöra aktiviteten på nytt. Enligt studier, har engagerande i fysiska aktiviteter positiva hälsoresultat, så det är mycket bra att informanterna anser det viktigt att röra på sig. Fysisk inaktivitet relateras till högre dödlighet, högre prevalens för sjukdomar och minskning av funktion (Stav et al. 2012). För en del informanter var att röra på sig viktigare än någonting annat. Det att man gör någonting som man anser meningsfullt har positiv inverkan på hälsa och välmående (Zingmark et al. 2014).

Informanterna var medvetna om sina begränsningar som påverkade aktiviteter och livet generellt. När äldre berättade hur de utförde morgonsysslor eller andra aktiviteter fick man förståelse för hur utförande hade ändrats med åldern. Under intervjutillfällena såg man också hur frustrerade de äldre var ibland för att de inte kunde utföra aktiviteter som tidigare. I tidigare forskning gjort av Tollén et al. (2008) uppmuntras äldre, oberoende av olika begränsningar, att försöka engagera sig i olika aktiviteter och oftast är man tvungen att hitta på alternativa sätt att utföra aktiviteter. Jag tror att ergoterapeuter är de bästa att ge råd och hitta på lösningar i sådana här situationer. I undersökningen Tollén et al. (2008) konstaterar man att genom underhållande och engagerande aktiviteter hjälper man till att underlätta uttråkning och ensamhet men det är också ett sätt att glömma oro samt smärta.

Det som jag inte hade tänkt så mycket på var det att man behöver inte alltid aktivt engagera sig i någon aktivitet. Stilla aktiviteter så som att läsa eller gå ut på en promenad i naturen var ibland tillräckligt och dessutom viktigt för de äldre. Som blivande ergoterapeut måste man ta i beaktande också att långa aktiviteter som människor gör ensam är meningsfulla. De äldre måste också ha egen tid för sådana aktiviteter fast det skulle kännas för utomstående ”att där hon/han bara sitter ensam i sitt rum”.

Eftersom min undersökning fokuserar på äldre som bor i serviceboende, skulle förslag för fortsatt forskning vara hur äldre som bor hemma eller i olika boende former upplever engagemang. Man skulle också kunna fråga hur personalen ser på situationen om att hurdana möjligheter de äldre har att engagera sig i meningsfulla aktiviteter. Dessutom skulle man kunna undersöka hur äldre kan engagera sig i dagliga aktiviteter.

6.2 Metod diskussion

Jag fick en förståelse vad meningsfulla aktiviteter är för de äldre, hur deras dag ser ut och hur utförandet har ändras med åldern, samt hur det påverkade aktiviteter. Att fundera på vilka de dagliga aktiviteter var som informanterna inte kunde göra eftersom jag inte fick ett tydligt svar på det. Jag skulle ha velat få mera information om hur ofta informanterna engagerade sig i meningsfulla aktiviteter. I intervjuguiden borde jag kanske ha fokusera mera på nu tiden att få fram de saker som blev lite oklara. Jag anser att forskningen har gjorts på ett tillförlitligt sätt. Analysen har gjorts strukturerad och enligt forskningslitteratur (jmf Jacobsen 2012 s. 146-152) och därför är resultatet också tillförlitligt.

Jag anser att jag har valt rätt forskningsmetod, att göra en kvalitativ undersökning. Jag ville få fram upplevelser och få en djupare förståelse hur de äldre personerna tänker på riktigt. Jag visste att jag kan vara naturlig med äldre människor och därför var inte intervjuandet ett problem för mig, å andra sidan visste jag att jobba med siffror och koder hör inte till mina styrkor. Jag var medveten att intervju som datainsamlingsmetod är tidskrävande och att textmängden kommer att vara stor att behandla. Om jag skulle göra forskningen på nytt skulle jag göra det med någon annan för att behandla så mycket text ensam har varit tungt. Att kunna lösa problem och kunna diskutera med en annan part skulle ha hjälpt mycket i denna typ av arbete. Att hitta ett bra analysätt tog sin tid och att internalisera forskningslitteratur och genomföra analysen i praktiken var en utmaning. Nackdelar i detta arbete är ganska klart språket. Att skriva vetenskapligt text har inte varit en av mina styrkor och det kan man säkert upptäcka i arbetet.

KÄLLOR

- Erlandsson, Lena-Karin. & Persson, Dennis. 2014, ValMO-modellen: Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi, Lund: Studentlitteratur, 125 s.
- Finlex*. 2012, Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista, publicerad 28.12.2012. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980#L1P3> Hämtad 27.11.2014
- Helsingin Seutu.fi*. 2015. Tillgänglig: <http://www.helsinginseutu.fi/hki/HS/Selkosivut/Selkosivut/Apua+arjessa/Asuminen/Vanhusten+palveluasuminen> Hämtad 19.11.2015
- Hägglblom-Kronlöf, Greta. Hultberg, John. Eriksson, Bo G. & Sonn, Ulla. 2007, Experiences of daily occupations at 99 years of age, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, Vol. 14, s. 192-200.
- Institutet för hälsa och välfärd*. 2013, Institutionsvård och boendeservice inom socialvården 2012, publicerad 24.10.2013. Tillgänglig: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110583/Tr26_13.pdf?sequence=4 Hämtad 30.1.2014.
- Jacobsen, Dag, Ingvar. 2012, Förståelse, beskrivning och förklaring; Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete, 2.uppl., Lund: Studentlitteratur, 327 s.
- Kielhofner, Gary. 2002, A model of human occupation: theory and application, 3.uppl., Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 576 s.
- Kivelä, Sirkka-Liisa & Vaapio, Sari. 2011, Vanhana tänään, 1.uppl., Helsinki:Senioriliike, 263s.
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend. 2014, Den kvalitativa forskningsintervjun, 3.uppl., Lund: Studentlitteratur, 412 s.
- McKenna, Kryss. Broome, Kieran & Liddle, Jacki. 2007, What older people do: Time use and exploring the link between role participation and life satisfaction in people aged 65 and over, *Australian Occupational Therapy Journal*, Vol. 54, s. 273-284.
- Polatajko, Helene J. Davis, Jane. Stewart, Deb. Cantin, Noémi. Purdie, Lisa & Zimmerman, Daniel. 2007a, Specifying the domain of concern: Occupation as core. I: Townsend, Elizabeth A. & Polatajko J, red. Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation, Ottawa: Canadian association of occupational therapists, s. 23-26
- Polatajko, Helene J. Backman, Catherine. Baptiste, Sue. Davis, Jane. Eftekhar, Parvin. Harvey, Andrew. Jarman, Jennifer. Krupa, Terry. Lin, Nancy. Pentland, Wendy, Laliberte Rudman, Debbie. Shaw, Lynn. Amoroso, Bice & Connor-Schisler, Anne. 2007b, Human occupation in context. I: Townsend, Elizabeth A. & Polatajko J, red.

Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation, Ottawa: Canadian association of occupational therapists, s. 44-60

Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2013:15 Helsingfors 2013. Kvalitetsrekommendation för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen Tillgänglig: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27331.pdf Hämtad: 20.11.2014

Stav, W. B., Hallenen, T., Lane, J., & Arbesman, M. 2012, Systematic review of occupational engagement and health outcomes among community-dwelling older adults. *American Journal of Occupational Therapy*, Vol. 66, s. 301–310.

Suomi.fi. 2015. Tillgänglig: https://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/ikaantyyvan_palveluopas/asumiseni/kodin_ulkopuolisessa_hoidossa/kunnallinen_palveluasuminen/index.html Hämtad:19.11.2015

Tollén, Anita; Fredriksson, Carin; Kamwendo, Kitty. 2008, Elderly persons with disabilities in Sweden: their experiences of everyday life. *Occupational Therapy International*, Vol. 15, s.133-149.

Townsend, Elizabeth. Stanton, Sue. Law, Mary. Polatajko, Helene. Thompson-Franson, Tracey. Kramer, Christine. Swedlove, Fern. Brintnell, Sharon. & Campanile, Loredana. 1997, *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective*, Ottawa: Canadian association of occupational therapists, 210 s.

Watters, Allison M. Pearce, Christine. Backman, Catherine L. & Suto, Melinda J. 2012, Occupational Engagement and Meaning: The Experience of Ikebana Practice. *Journal of Occupational Science*, s. 1-16.

World Health Organization. 2003, Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa, Svensk version av International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF), Vällingby: Bokförlaget Bjuerner och Bruno AB, 273 s.

Zingmark, Magnus. Fisher, Anne G. Rocklöv, Joacim & Nilsson, Ingeborg. 2014, Occupation-focused interventions for well older people: An exploratory randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, s. 447–457.

BILAGOR

6.3 Brev till informanter

Bästa deltagare,

Jag heter Jemina Lustedt och jag studerar ergoterapi vid yrkeshögskolan Arcada. Jag håller på att skriva mitt examensarbete som ska bli färdigt hösten 2015. Syftet med arbetet är att kartlägga hur äldre personer upplever att de kan engagera sig i meningsfulla aktiviteter på serviceboende.

Jag skulle vara tacksam om ni skulle kunna delta i min intervju. Etiska aspekter har tagits i beaktande i denna undersökning. Att delta i min studie är frivilligt och ni har rätt att avbryta när som helst. Er integritet kommer att skyddas dvs. att inga kännetecknande så som namn, ålder eller kön kommer att nämnas i det slutliga arbetet. Intervjun kommer att pågå cirka en timme. Intervjun sker på en plats som ni anser lämplig (t.ex. ert rum). Intervjufrågorna handlar om bl.a. er vardag och aktiviteter som ni utför dagligen och aktiviteter som ni anser vara meningsfulla och viktiga. Intervjuerna kommer med er tillåtelse att bandas in. Intervjumaterialet används endast till detta examensarbete och undertecknade har tillgång till intervjumaterialet.

Färdigt examensarbete kommer att publiceras på Theseus som är publikationsarkiv för yrkeshögskolornas examensarbeten. Intervjuerna kommer att genomföras under juli 2015 på dagtiden.

Med vänliga hälsningar,

Jemina Lustedt, ergoterapistuderande
Tel. 044 3862626
Email: jemina.lustedt@arcada.fi

Denice Haldin, examensansvarig lektor
Tel. 040 5110493
Email: denice.haldin@arcada.fi

6.4 Brev till föreståndare & avdelningsansvariga

Hej,

Jag heter Jemina Lostedt och jag studerar ergoterapi vid yrkeshögskolan Arcada. Jag håller på att skriva mitt examensarbete som ska bli färdigt hösten 2015. Syftet med arbetet är att kartlägga hur äldre personer upplever att de kan engagera sig i meningsfulla aktiviteter. Jag är tacksam för att ni har visat intresse för denna studie. Studien är en intervjustudie.

Etiska aspekter har tagits i beaktande i detta arbete. Det är frivilligt att delta i studien och deltagare har rätt att avbryta när som helst. Deltagarens integritet kommer att skyddas dvs. att inga kännetecknande så som namn, ålder eller kön kommer att nämnas i det slutliga arbetet.

Intervjun kommer att pågå cirka en timme. Intervjun sker på en plats som informanten anser lämplig (t.ex. deras rum) på boende. Intervjufrågorna handlar bl.a. om äldre personernas vardag och aktiviteter som de utför dagligen och aktiviteter som de anser vara meningsfulla. Intervjuerna kommer att bandas in med deltagarens tillåtelse. Intervju-materialet används endast till detta examensarbete och undertecknade har tillgång till intervjumaterialet. Färdigt examensarbete kommer att publiceras på Theseus som är publiceringsarkiv för yrkeshögskolornas examensarbeten.

Efter jag har fått forskningslov kommer vi överens hur man ger vidare brev för informanter och blankett om informerat samtycke för de äldre som har ställt upp för att delta i undersökning. Intervjuerna kommer att genomföras under juni-juli 2015 på dagtiden.

Vid frågor kontakta:

Jemina Lostedt, ergoterapistuderande

Tel. 044 3862626

Email: jemina.lostedt@arcada.fi

Denice Haldin, examensansvarig lektor

Tel. 040 5110493

Email: denice.haldin@arcada.fi

6.5 Informerat samtycke

Jag samtycker att delta i Jemina Lustedts undersökning. Jag har fått information vad undersökningen handlar om och vad syftet är. Jag är medveten att deltagande är frivilligt och jag kan avbryta när som helst.

Jag godkänner att intervjun bandas in och jag vet att intervjumaterialet används endast till detta examensarbete. Endast Jemina Lustedt och examensansvarig lektor Denice Haldin har tillgång till intervjumaterialet. Jag är medveten att mina personuppgifter och namn inte används i examensarbete och därför kan jag inte identifieras.

Jag önskar delta.

Jag önskar inte delta.

Underskrift

Namnförtydligande

Ort och datum

6.6 Intervjuguide

1. Vilka aktiviteter har varit viktiga för dig under hela ditt liv, och varför?
 2. Hur har betydelse av dagliga aktiviteter (så som sköta om hygien och/eller hushåll) ändrats när du har blivit äldre?
 3. Vad har du jobba/arbeta med före du blev pensionerad?
 4. På vilket sätt har du koppla av?
 5. Vilka viktiga aktiviteter vill du göra fortfarande?
 6. Vilken daglig aktivitet vill du fortfarande göra själv?
 7. Vad är allra viktigaste du önskar om framtiden?
-
8. Beskriva din vanliga dag, vilka saker du gör varje dag.
 9. På vilka olika platser gör du olika aktiviteter?
 10. Vilka aktiviteter kan du inte göra mera?/Vilken aktivitet har fallit bort?
 11. Om vi tänker på nutiden, har det tillkommit nya aktiviteter som du inte har gjort i tidigare livet?
 12. Saknar du några aktiviteter i din vardag?
 13. Vilka aktiviteter önskar du att du skulle kunna göra, men har inte möjlighet till det just nu?
 14. Vilka aktiviteter är nyttiga för dig?
 - a. Vilka aktiviteter ger dig ett synligt resultat?
 - b. Vilka aktiviteter upprätthåller din fysiska kondition?
 15. Vilka aktiviteter ger dig känslan av gemenskap?
 16. Vilka aktiviteter ger dig glädje och njutning?
 17. Finns det en sådan aktivitet att du glömmer tid och rum när du gör aktiviteten?
-
18. Välj en viktig aktivitet för dig och beskriva hur du gör det från början till slut.
 19. Vilken/vilka aktivitet tar mest tid av dagen?
 20. Vilken/vilka uppgift/er(sak/er) (i denna aktivitet)speciellt kräver mycket tid att göra? Varför?
 21. Har någon aktivitet som du gör, förändrats, på vilket sätt? Vad betyder det för dig?
 22. Har någon avkopplande aktivitet som du gör, förändrats, på vilket sätt? Vad betyder det för dig?
 23. Hur förhåller du dig till nya aktiviteter?
 24. Hur lätt prövar du på nya saker eller aktiviteter?
 25. Berätta hur bra litar du på dina egna förmågor, då när du ska göra en ny aktivitet?