

Hundassisterade aktiviteter för lindrande av ensamhetskänslor

Utveckling av en handlingsmodell för lindrande av ensamhet bland hemmaboende äldre med hjälp av den sociala tjänstehunden

Nanette Westergård-Sjölund

Examensarbete för högre yrkeshögskoleexamen
Utbildning inom social- och hälsovård

Socionom (högre YH)

Vasa 2020



EXAMENSARBETE

Författare: Nanette Westergård-Sjölund

Utbildning och ort: Social- och hälsovård (högre YH), Vasa

Profileringsstudier: Utveckling och ledarskap

Handledare: Susanne Jungerstam

Titel: Hundassisterade aktiviteter för lindrande av ensamhetskänslor – Utveckling av en handlingsmodell för lindrande av ensamhet hos hemmaboende äldre med hjälp av den sociala tjänstehunden

Datum 19.3.2020

Sidantal 71

Bilagor 5

Abstrakt

Nya och innovativa metoder krävs för att effektivt kunna behandla det problem som ensamhet bland hemmaboende äldre utgör. Den demografiska utvecklingen visar att åldersgruppen äldre blir allt större i vårt land, samtidigt som den äldre förväntas bo hemma så länge som möjligt. För att detta ska vara hållbart behöver den äldre vara tillfreds med sin situation och uppleva välbefinnande i tillvaron. Den ofrivilliga ensamheten kan medföra en försämring av både hälsa och välbefinnande.

Syftet med examensarbetet var att undersöka hur den sociala tjänstehunden kan användas som en resurs i lindrandet av ensamhet bland hemmaboende äldre. Målet med undersökningen var att ta reda på vilka hundassisterade aktiviteter som lämpar sig bäst i arbetet med att lindra ensamhetskänslor. Syftet med examensarbetet var även att utveckla en handlingsmodell för arbetet med att lindra ensamhet hos hemmaboende äldre med hjälp av den sociala tjänstehunden.

För undersökningen användes en kvalitativ forskningsmetod i form av semistrukturerade intervjuer med stöd av en intervjuguide. Som analysmetod valdes tematisk analys. Det insamlade materialet bestod av data från 7 stycken intervjuer med hemmaboende äldre som fått besök av den sociala tjänstehunden och deltagit i de hundassisterade aktiviteterna.

I resultaten framkom att besök av det sociala tjänstehundsteamet lindrar ensamhetskänslor och höjer sinnesstämningen. Den sociala tjänstehunden hade en positiv inverkan och de hundassisterade aktiviteterna hjälpte mot både ensamhet och ångest. De hundassisterade aktiviteter som visade sig vara av störst betydelse var kognitiv stimulering och social samvaro. Handlingsmodellen sammanställdes med hjälp av resultaten som framkom i undersökningen.

Språk: Svenska

Nyckelord: Ensamhet, äldre, social tjänstehund

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Nanette Westergård-Sjölund

Koulutus ja paikkakunta: Sosiaali- ja terveystieteiden (ylempi AMK), Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto: Kehittäminen ja johtaminen

Ohjaaja(t): Susanne Jungerstam

Nimike: Koiran avustamat toiminnot yksinäisyyden lievittämiseksi - Toimintamallin kehittäminen yksinäisyyden lievittämiseksi kotona olevien ikääntyneiden ihmisten keskuudessa sosiaalipalvelukoiran avulla

Päivämäärä 19.3.2020

Sivumäärä 71

Liitteet 5

Tiivistelmä

Uusia ja innovatiivisia menetelmiä tarvitaan ikääntyneiden yksinäisyysongelman ratkaisemiseksi. Väestönkehitys osoittaa, että ikääntyneiden ryhmä kasvaa maassamme, samalla kun tämän ryhmän odotetaan elävän kotona mahdollisimman pitkään. Jotta tämä toteutuisi, ikäihmisten on oltava tyytyväisiä tilanteeseensa ja koettava hyvinvointia elämässään. Tahaton yksinäisyys voi johtaa sekä terveyden että hyvinvoinnin heikkenemiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten sosiaalipalvelukoira voidaan käyttää hyödyllisenä resurssina ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämisessä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitkä koira-avusteiset toiminnot soveltuvat parhaiten yksinäisyyden tunteiden lievittämiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Tutkielman tavoitteena oli myös kehittää toimintamalli ikääntyneiden asukkaiden yksinäisyyden lievittämiseksi sosiaalipalvelukoiran avulla.

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää osittain jäseneltyjen haastattelujen muodossa haastatteluoppaan tuella. Analyysimenetelmänä käytettiin kvalitatiivista analyysimetodia. Aineisto koostui tiedoista, jotka kerättiin seitsemästä haastattelusta vanhusten kanssa, joiden luona sosiaalipalvelukoira oli käynyt.

Tulokset osoittivat, että sosiaalipalvelukoirien vierailut lievittävät yksinäisyydentunnetta ja nostavat mielialaa. Sosiaalipalvelukoirilla oli positiivinen vaikutus ja koiran avustamat toimet auttoivat sekä yksinäisyyteen että ahdistukseen. Koiran avustamat toiminnot, jotka osoittautuivat erittäin tärkeiksi, olivat kognitiivinen stimulaatio ja sosiaalinen vuorovaikutus. Toimintamalli koottiin käyttämällä tässä tutkimuksessa esitettyjä tuloksia.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Yksinäisyys, ikääntynyt, sosiaalipalvelukoira

MASTER'S THESIS

Author: Nanette Westergård-Sjölund

Degree Programme: Social and health care (Master degree), Vaasa

Specialization: Development and leadership

Supervisor(s): Susanne Jungerstam

Title: Dog-assisted activities for alleviating loneliness - Development of an action model for reducing loneliness among older adults living at home with the help of the social service dog

Date 19.3.2020

Number of pages 71

Appendices 5

Abstract

New and innovative methods are needed to address the problem of loneliness among older adults. Demographic trends show that older adults in our country are growing in number, while they are expected to live at home for as long as possible. In order for this to be sustainable, they need to be satisfied with their situation and experience well-being in life. Involuntary loneliness can lead to a deterioration of both health and well-being.

The purpose of the thesis was to investigate how the social service dog can be used as a helpful resource in alleviating loneliness amongst older adults. The aim of the study was to find out which dog-assisted activities are best suited in the work of alleviating feelings of loneliness and increasing well-being. The dissertation also aimed to develop an action model for the work of reducing loneliness amongst older adults with the help of the social service dog.

For the study, a qualitative research method was used in the form of semi-structured interviews with the support of an interview guide. As an analysis method, thematic analysis was chosen. The collected material consisted of data from 7 interviews with older adults who were visited by the social service dog and participated in the dog-assisted activities.

The results showed that visits by the social service dog team alleviate loneliness feelings and raise the mood. The social service dog had a positive impact and the dog-assisted activities helped with both loneliness and anxiety. The dog-assisted activities that proved to be of greatest importance were cognitive stimulation and social interaction. The action model was completed using the results presented in this study.

Language: Swedish

Key words: Loneliness, elderly, social service dog

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar	3
3	Äldre och åldrandet.....	4
3.1	Teori om åldrandet.....	4
4	Ensamhet.....	7
4.1	Olika typer av ensamhet.....	7
4.2	Social isolering	9
4.3	Ensamhet bland äldre.....	10
4.4	Hälsoeffekter av ensamhet	11
4.5	Att bryta isolering och ensamhet.....	13
4.6	Meningsfull sysselsättning.....	15
4.7	Aktiviteter och åldrande.....	17
4.7.1	Naturbaserade aktiviteters betydelse	18
5	Samspelet mellan hund och människa.....	19
5.1	Hälsoeffekter av umgänge med hunden	20
5.2	Sociala effekter av umgänge med hunden	22
5.3	Psykologiska effekter av umgänge med hunden.....	22
5.4	Beröringens och närhetens inverkan på välmående.....	23
5.5	Sammanfattning av teorin	24
6	Metod	25
6.1	Semistrukturerad intervju.....	25
6.1.1	Intervjuguide	26
6.2	Urval	26
6.3	Undersökningens genomförande.....	27
6.4	Tematisk analys	27
6.5	Validitet och reliabilitet	29
6.6	Etiska reflektioner	30
7	Den sociala tjänstehunden.....	30
7.1	Besök av den sociala tjänstehunden	32
7.2	Det hälsofrämjande arbetet med hunden	33
7.3	Hundassisterade aktiviteter.....	35
7.3.1	Hunden som stöd vid kognitiv stimulering	38
7.1	Risker med hundassisterade aktiviteter	39
7.1.1	Vårdhygieniska utmaningar, hundrädslor och allergier	39
8	De äldres reflektioner.....	40

8.1	Relationen till hundar.....	41
8.2	Ensamhet.....	42
8.3	Hundbesöken.....	43
8.4	Aktiviteter med den sociala tjänstehunden.....	45
8.5	Hundens påverkan på upplevelsen av ensamhet.....	47
8.6	Hundförarens inverkan.....	48
9	Diskussion.....	49
9.1	Resultatdiskussion.....	49
9.1.1	Upplevelser av den sociala tjänstehundens besök.....	50
9.1.2	Det sociala tjänstehundsteamets inverkan på upplevelsen av ensamhet 51	
9.1.3	Hundassisterade aktiviteter för lindrande av ensamhetskänslor.....	52
10	Handlingsmodell för hundassisterade aktiviteter i syfte att lindra ensamhet..	54
10.1	Genomförande av hundassisterade aktiviteter.....	55
10.1.1	Hundassisterade aktiviteter för kognitiv stimulering.....	56
10.1.2	Hundassisterade aktiviteter för tillvaratagande av fysiska förmågor.	57
10.1.3	Hundassisterade aktiviteter för upprätthållande av sociala färdigheter 57	
11	Kritisk granskning.....	60
12	Konklusion.....	62
	Litteraturförteckning.....	65
	Bilaga 1-5	

1 Inledning

Gerontologi, läran om åldrandet, är ett ämne som växer i aktualitet och värde eftersom den demografiska utvecklingen visar att populationen i vårt land blir allt äldre. Medellivslängden ökar samtidigt som det föds allt färre barn. Detta medför ett behov av ökande kunskaper om äldre och åldrandet. Befolkningsförändringarna resulterar i effekter på både samhälle och ekonomi då kontinuerlig anpassning krävs (Ernst Bravell, 2011, 22-23). Ensamhet bland den äldre befolkningen är ett aktuellt och tilltagande problem i vårt samhälle. Antalet äldre i vårt land ökar, men med stigande ålder ökar även risken för förändringar i det sociala nätverket. Upplevelsen av ensamhet påverkar människans välbefinnande och hälsa på många sätt. Det finns en stark koppling mellan ensamhet och risk för förtida död (Elovainio, et.al. 2017).

Institutet för hälsa och välfärd (THL) skriver att antalet ensamboende i alla åldersgrupper i snabb takt ökar i Finland. Närmare hälften av de som fyllt 75 år bor ensamma i sitt hem. Det egna hemmet utgör för många en viktig faktor för trivsel och tillfredsställelse, men boendet hemma garanterar inte alltid välbefinnande. Det kan vara avgörande för den äldre med balansen mellan det självständiga livet och känslan av otrygghet och ensamhet. För att äldre ska kunna bo hemma så länge som möjligt behövs förebyggande verksamhet såsom hembesök som främjar välbefinnandet (Institutet för hälsa och välfärd, u.å).

I Kvalitetsrekommendationerna om tjänster för äldre (2008) har man räknat upp ett antal orsaker till varför det lönar sig att satsa på främjandet av äldres välfärd, hälsa och rehabilitering; Välfärd och hälsa har större inverkan på vård- och omsorgsbehovet, servicekostnader och hållbar finansiering än antalet äldre i sig. Bättre välfärd och hälsa stödjer de äldres möjlighet till självständighet, hemmaboende och aktivitet i samhället och i sin närmiljön, samt att det finns tydliga bevis på att tidigt ingripande, förebyggande, riskhantering och rehabilitering har goda effekter på äldres välmående (Social- och hälsovårdsministeriet, 2008, 21).

Äldre ska bo hemma så länge som möjligt men för att detta ska kunna förverkligas behöver de vara tillfreds med sin situation samt uppleva välbefinnande i tillvaron. För att öka möjligheterna för den äldre att vara aktiv och delaktig behöver man planera omgivningen så att den blir användbar. Genom planering av sociala verksamheter i anslutning till det egna hemmet främjar man de äldres möjligheter till delaktighet, aktivitet samt bibehållande av social kapacitet (Ekwall, 2010, 114).

Nya och innovativa metoder behövs för att kunna behandla ensamhet bland hemmaboende äldre i vårt land, eftersom existerande metoder inte lämpar sig för alla. Besök av det sociala tjänstehundsteamet kan utgöra ett exempel på en nytänkande och hälsofrämjande stödåtgärd. Den sociala tjänsthunden kan erbjuda ett hjälpsamt alternativ i det förebyggande arbetet av ensamhet och lindrande av social isolering hos äldre.

Detta examensarbete baserar sig på ett projekt i samarbete med Korsholms Kommun där jag som hundförare jobbat med min sociala tjänstehund och genomfört hembesök med hundassisterade aktiviteter hos äldre. Förfrågan om medverkan inkom under sommaren 2019 och i samråd med socialdirektören och äldreomsorgschefen sattes projektet igång. Projektet som syftade till att lindra ensamhet hos hemmaboende äldre påbörjades i oktober 2019 och avslutas under våren 2020. Idéen till att utveckla en handlingsmodell uppstod i samband med starten för projektet eftersom behov av en sådan konstaterades. En plan samt kostnadsförslag lämnades in och godkändes innan projektet startade. Därefter valdes lämpliga klienter ut i ett givet distrikt, för detta ansvarade hemserviceledaren. Hundföraren planerade in besöken samt upplägget för den sociala tjänstehundens arbete. Hundföraren gjorde en riskanalys samt sammanställde hygienavtal för den sociala tjänstehundens besök, vilka godkändes av äldreomsorgschefen. Hundföraren utformade arbetet med den sociala tjänstehunden enligt rådande lagstiftning och styrdokument som gäller arbete med hund. Besöken planerades dessutom, i samråd med hemserviceledaren, utgående från klienternas behov, åsikter och önskemål. Vilka hundassisterade aktiviteter som lämpar sig bäst för respektive klient kartlades vid det första, introducerande besöket av tjänstehundsteamet.

2 Syfte och frågeställningar

Det centrala syftet med examensarbetet är att undersöka hur insatser av det sociala tjänstehundsteamet kan användas i lindrandet av ensamhet bland hemmaboende äldre. Målet med forskningen är att undersöka vilka hundassisterade aktiviteter som lämpar sig bäst i arbetet med att lindra ensamhetskänslor och öka välmående. Examensarbetet syftar även till att utveckla en handlingsmodell för arbetet med att lindra ensamhet hos hemmaboende äldre med hjälp av den sociala tjänstehunden. Fokus riktas på de äldres subjektiva känslor av förbättrad tillvaro som en möjlig följd av den sociala tjänstehundens besök.

Konkretiserade frågeställningar som examensarbetet bygger på:

- Hur upplevs besöken av den sociala tjänstehunden?
- Kan man minska upplevelsen av ensamhet hos hemmaboende äldre med hjälp av hundassisterade aktiviteter?
- Vilka insatser av det sociala tjänstehundsteamet kunde ingå i en handlingsmodell för lindrande av ensamhetskänslor?

3 Äldre och åldrandet

Tornstam (2018, 24-26) anser att definitionen av åldrandet handlar om förändring. I vissa fall innebär förändringen en nedgång, som avtagande elasticitet i kroppens bindväv. Förändringen kan emellertid även innebära en uppgång, exempelvis gällande mängden samlad livserfarenhet. När vi talar om åldrandet använder vi oss ofta av det kronologiska tidsmättet. Då man tar reda på hur gammal en person är, bildar man sig en uppfattning om var personen befinner sig i den psykologiska, biologiska och sociala kedjan av övergångar som åldrandet innebär. Man behöver skilja på termerna *ålder* och *åldrande* eftersom de avser olika saker. Ålder utgör ett tidsbegrepp, medan åldrande däremot är de psykiska och fysiska förändringar som uppträder vid ökad kronologisk ålder. Alla människor åldras, men processen kan komma att variera. Åldrandet utgörs av en kombination av miljö och arv, men man känner inte till vilka psykologiska, sociala, biologiska och existentiella faktorer som påverkar åldrandet, eller hur man ska leva för att uppnå riktigt hög ålder. (Skog & Grafström, 2013, 17)

Förutom att ange någons ålder i år, kan man alltså beskriva den med olika former och faser av åldrande. Erber (2010, 8-10) skiljer mellan psykologiskt, biologiskt, socialt och funktionellt åldrande, vilka i varierande grad överensstämmer med den kronologiska åldern. De psykologiska förändringarna omfattar exempelvis människans genomgång av en intellektuell utvecklig samt att man steg för steg genomgår olika faser i personlighetsutvecklingen. De biologiska förändringarna innefattar de faktum att organ anläggs och färdigbildas i livmodern, organismen utsätts för förändringar och påfrestningar i samband med den övergång som födseln innebär samt att delar av organismen dör och delar av organismen förändrar sin elasticitet. I social bemärkelse innebär övergångarna att människan flyttas från en social position till en annan samt att man får nya roller. Rollen som barn övergår i rollen som tonåring och så vidare. Det funktionella åldrandet uttrycker hur helheten samverkar med miljön och andra omständigheter då det handlar om individens förmåga att klara eller inte klara olika uppgifter i livet.

3.1 Teori om åldrandet

Det sociala åldrandet omfattar de olika synsätt på äldres situation och de problem som kan förknippas med sociala sammanhang, exempelvis ensamhet, att gå i pension, bli änka / änklings och relationer till nära och kära. Socialgerontologi omfattar de sociologiska och psykologiska perspektiven på åldrande på samhällsnivå, gruppnivå och individnivå.

Inom socialgerontologin har ett antal teorier formulerats, exempelvis aktivitetsteorin, utbytesteorin, livsloppsperspektivet, teorin om gerotranscendensen och det sociala sammanbrottssyndromet. Teorierna har i syfte att förklara människans sociala åldrande samt vad som påverkar detta, i såväl positiv som negativ riktning (Kristensson & Jakobsson, 2010, 23). De socialgerontologiska teorierna används även för att förstå och förklara forskningsresultat, bygga upp kunskapsområdet kring åldrandet och för att utveckla modeller för vård och omsorg av äldre. Olika teorier kan ge olika synsätt för hur man ser på och förstår äldres livssituation och åldrandet som en process (Malmberg & Ågren, 2013, 172).

Aktivitetsteorin har sitt ursprung i symbolisk interaktionism och hör till den första generationen av teorier inom socialgerontologin (Bengtson, Burgess, Parrott & Mabry, 2013, 26). Den handlar om ett grundläggande synsätt om att det goda åldrandet är förknippat med aktivitet. Därför är det viktigt för den äldre att fortsätta vara aktiv i social samvaro med andra. Det centrala i teorin är att det goda åldrandet grundar sig på att den äldre fortsättningsvis har samma intressen, önskemål och behov som i medelåldern. Enligt aktivitetsteorin är också viktigt att ersätta den förlorade yrkesrollen med nya roller för att behålla en positiv uppfattning av sig själv som en behövd och värdefull människa. Eftersom åldrandet kan åtföljas av förluster av olika slag behöver man enligt detta synsätt motverka dessa genom att hålla sig så aktiv som möjligt (Tornstam, 2018, 125).

Aktivitetsteorin har bidragit med ett uppmärksammande av människans behov av aktivitet och används ofta inom äldrevården och äldrepolitiken. Ett av teorins antaganden är att den äldre som är aktiv med olika former av sysselsättning blir mer tillfredsställd och har lättare att anpassa sig till tillvaron. En aktiv tillvaro skapar enligt detta synsätt bättre förutsättningar för ett innehållsrikt liv för den äldre. (Samuelsson, 2001, 253)

I terapeutiska sammanhang, där syftet bland annat kan vara ett omvårdande moment, har man utvecklat aktiviteter där inslag ur naturen utgör redskapen (Nilsson & Fast, 2013, 279). Natur- och djurkontakt resulterar i en lång effektkedja på många plan. Som exempel nämns att äldre, otrygga kvinnor som skaffat hund, vågat börja röra sig mer i naturen och blivit aktivare. De upplever i och med hundkontakten, ett ökat socialt stöd samt utvecklar motståndskraft mot stressrelaterade sjukdomar. En förbättring hos dessa kvinnor noterades även i ett större oberoende och ökad egenvård, till låga kostnader för samhället (Norling & Larsson, 2004, 182).

Dessa fysiska och psykiska effekter i kombination mellan djur och människa belyses i aktivitetsteorin, som uttrycker att människan som organism anses vara anpassad till en viss aktivitetsnivå både fysiskt, psykiskt och socialt. När denna nivå uppnås kan människan må bra, utvecklas och bygga upp den aktiva livsstil som skyddar mot stress och övriga påfrestningar (Norling & Larsson, 2004, 182).

Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi diskuterar begreppet salutogenes (vägen till hälsa) i motsats till patogenes (utveckling av sjukdom). Han skapade begreppet ”känsla av sammanhang” som handlar om att människan formar sitt liv och sin tillvaro efter förmågan att göra tillvaron meningsfull, hanterbar och begriplig (Antonovsky, 2005, 22-25). Begreppet används ofta som ett psykologiskt mått av en persons välbefinnande och man fokuserar enligt detta synsätt mer på hur en person ”tar det” än ”har det”. Välbefinnandet och problem under senare delen av livet handlar till stor del om hur en individ tolkar sina erfarenheter och upplevelser. Då människan åldras uppstår ofta svårigheter med att passa in i olika miljöer som följd av funktionsnedsättningar som kan uppstå i högre ålder. Det sociala arbetet med äldre handlar därför ofta om att hitta lösningar för anpassning av miljön för den äldre (Jönson & Harnett, 2015, 61-62). Enligt Tham (2017) uppnår man en meningsfull tillvaro och kan känna sig tillfreds då man har intressen, goda relationer, god fysisk hälsa samt känner sig delaktig och engagerad i samhället (Tham, 2017, 195).

Hundägare känner att hunden ger mening, att man hittar en plats i livet som hundmänniska. Människan upplever meningsfullhet och klarar motgångar bättre då man får reflektera tillsammans med den fyrfotade bästa vännen och då man tar sig ut på promenad oavsett väder. Att vara hundägare eller få chans att umgås med en hund kan ge ökad känsla av sammanhang. Umgänget med en hund ger människan mening och inbjuder till skapande av mening i sådana sysslor som kan ses som tråkiga, exempelvis sjukgymnastik och motorisk träning. Ett annat exempel är hur besök av hunden kan hjälpa den deprimerade att hitta motivation till att ta sig ur sängen och göra dagen meningsfull (Karlberg & Eriksson, 2018, 22). Håkanson (2009, 11) styrker att djur ger anledning till aktiviteter som är både hanterbara, begripliga och meningsfulla. Då man tar hand om ett djur upplever man en känsla av sammanhang i livet och ser sig som behövd. Man har en uppgift som är av stor betydelse för en annan levande varelse. Även personer med begränsad arbetsförmåga kan hitta meningsfulla uppgifter i samband med djurskötsel, exempelvis att mata, klappa eller vara som sällskap åt djuret.

Att umgås med en hund erbjuder en form av begriplighet. Trots att livet i övrigt är kaotiskt och överväldigande, behöver hunden ändå omsorg i form av rastning, mat och tillsyn. Studier har visat att till och med hos en person med en långt framskriden demenssjukdom kan hunden locka fram känslor av begriplighet. Detta gör att personens eget jag, bortom sjukdomen, får träda fram. (Stefanini, Martino, Allori, Galeotti & Tani, 2015, 44) Djur i äldreården skapar en god grund för samtal mellan personer med nedsatt minnesfunktion, som vanligen inte tar kontakt med varandra. (Håkanson, 2009, 12)

4 Ensamhet

Då man talar om ensamhet betonar man att den kan vara påtvingad eller önskad. Den önskade ensamheten utgör inget problem, men den påtvingade ensamheten kan göra det, även om sådan ensamhet ibland också utgör normala aspekter av livet (Andersson, 2013, 389). Strang (2014, 16) skriver att uteslutning och ensamhet skapar stress och väcker känslor av ångest och obehag. De Jong & Wahlgren (2018, 15) definierar ensamhet som en naturlig känsla som drabbar alla människor vid olika tillfällen i livet. Ensamhet kan i grunden beskrivas som den känsla av missnöje som uppkommer då man inte har den grad av social kontakt som man skulle önska. Alla upplever känslan av ensamhet på olika sätt. Det finns människor som väljer att vara ensamma och är tillfreds med det. De flesta har dock ändå inte gjort det valet och den ofrivilliga ensamheten är ohälsosam, dränerande och kan till och med vara farlig. Ensamhet beskrivs som ett komplext begrepp som kan laddas med varierande innehåll beroende på situation. Det kan ibland handla om känslor av vemod, längtan eller saknad bland äldre som tolkas som ensamhet, både av den äldre och av omgivningen (Malmberg & Ågren, 2013, 182).

4.1 Olika typer av ensamhet

Man talar vanligen om social ensamhet och känslomässig ensamhet. Den sociala ensamheten omfattar känslan av att inte ha vänner alls, eller inte så många vänner som man önskar. Man upplever missnöje kring det sociala livet på fritiden, i skolan eller på jobbet. Denna typ av ensamhet blir synlig då man ser andra umgås men själv är exkluderad. En del människor kan ha ett rikt socialt liv på jobbet, men inga vänner på fritiden, medan andra kan känna ensamhet på arbetet men har familj och vänner att umgås med utanför jobbet.

Vidare finns det även de som är helt isolerade. De saknar vänner och upplever ingen samhörighet, varken i skolan, på jobbet eller på fritiden. Känslan av social ensamhet grundar sig således inte på antalet vänner, utan beror på huruvida man känner sig nöjd med de människor som ingår i det sociala nätverket och om man känner samhörighet med dessa (De Jong & Wahlgren, 2018, 16).

Denna form av ensamhet kan också kallas för interpersonell ensamhet och är i regel påtvingad. Den är ofta sammankopplad med känslor av ångest, oro och illabefinnande. Oförmågan att knyta kontakter ökar risken för ensamhet samtidigt som ensamhet har en tendens att resultera i mer ensamhet. Ju längre en person varit ensam, desto svårare blir det att hitta tillbaka till samhörighet och gemenskap. Intrapersonell ensamhet uppstår då man i vissa lägen känner sig främmande inför sig själv, man känner inte igen sina reaktioner. Det handlar i dessa fall om en ensamhet som finns inom en individ. Att inte kunna lita på sig själv och inte känna igen sig själv resulterar i en ovanlig känsla av ensamhet (Strang, 2014, 30-31).

Den känslomässiga ensamheten är något mer diffus och svår att greppa. Denna gör sig påmind då man saknar en djupare relation där man känner sig respekterad, älskad och uppskattad för den man är. Man kan sakna någon att dela känslor och tankar med. Denna typ av ensamhet kan beskrivas som lömsk, eftersom hotet om depression och ohälsa finns runt hörnet. Man kan ha ett socialt nätverk med vänner, partner och familj, men ändå känna sig ensam och oförstådd. Att ha människor i sin närhet som inte förstår eller berikar livet på djupet kan upplevas som påfrestande och smärtsamt. Man kan inte dela med sig av känslor och tankar av olika anledningar. Man kan känna sig missförstådd och inte våga vara sig själv. Dessa situationer kan vara svåra att tolka och man kanske inte alltid vet att det är känslan av ensamhet som tyger och skapar ohälsa (De Jong & Wahlgren, 2018, 16-18).

Strang (2014, 29-30) skriver att all ensamhet inte behöver negativ. Den självvalda ensamheten vilken även kan kallas för avskildhet (engelskans solitude) kan komma väl till pass då man upplever stress, behöver få perspektiv på saker eller om har svårt att sortera olika intryck. Behovet av avskildhet varierar människor emellan. Den självvalda, goda ensamheten innebär för många tid för reflektion och eftertanke (Skog & Grafström, 2013, 35).

Alla människor kan ibland känna sig utelämnade och ensamma. Man upplever en sådan känsla av ensamhet som inte går att dela med någon. Alla människor är i grunden ensamma även om man har ett stort socialt nätverk, det är denna form av ensamhet som kallas existentiell ensamhet. Det sägs att man föds ensam och att man är som mest ensam inför sin egen död. Den här känslan av obotlig ensamhet kan upplevas som stressande samtidigt som den utgör ett skäl till att skaffa vänner och familj som ett skydd. Den existentiella ensamheten ger sig till känna i samband med kriser, då man märker att man i vissa situationer alltid är ensam (Strang, 2014, 32-33).

4.2 Social isolering

I vetenskapliga studier skiljer man mellan begreppen kring ensamhet som ofta överlappar varandra. För tydlighetens skull brukar man i studier skilja mellan begreppen *social isolering* och *ensamhet*. Detta eftersom de delvis innebär olika saker och mäts på olika sätt (Strang, 2014, 34). Med social isolering avses ett objektivi, mätbart mått på hur många och vilken typ av relationer en person har. Man resonerar inom forskningen så att de som har kontakt med nära och kära samt aktivt deltar i sällskapsliv och föreningar har ett välfungerande socialt liv och är inte socialt isolerade. Dessa faktorer är även tydligt kopplade till hälsa. Det framkommer i Steptoe, Shankar, Demakakos och Wadles (2013) studie att gifta eller sammanboende personer har bättre hälsa och lägre risk att dö vid en given ålder än de som lever ensamma. Man kom även fram till att sociala kontakter hjälper människan att bibehålla hälsa på grund av de biologiska effekterna. Sociala nätverk och det sociala stödet utgör således en viktig resurs för människan.

Medan social isolering tolkas som ett objektiv mått i samband med studier utgör ensamhet en mer subjektiv upplevelse som endast kan självskattas. En person kan exempelvis vara gift men ändå känna sig ensam. På samma sätt kan man vara ensamboende men ändå känna sig nöjd med de relationer man har (Strang, 2014, 34-35).

Ekwall (2010, 57) skriver att social isolering medför känslor av ensamhet samt ökar risken för att drabbas av depression. Elovainio et. al. (2017, 261-266) studie visar att social isolering kan ha skadliga följder, bland annat finns en koppling till förtida död. Social isolering anses vara kopplad till ohälsosamma faktorer såsom ökad tobaksanvändning, alkoholkonsumtion och fysisk inaktivitet. Ensamma människor använder även social- och hälsovårdstjänster mer än de som inte lider av ensamhet.

Jensen (2011, 188) anger att hundar ger sina ägare ökad livskvalitet genom sin blotta närvaro. Sällskapet som hunden ger kan göra underverk för isolerade personer. While (2018) säger att hunden kan fungera som kompanjon och vän för den äldre människan. För en del äldre är hunden den bästa eller enda representanten av ett "bultande hjärta" i deras liv. Husdjur kan i detta avseende vara särskilt betydelsefulla eftersom de kan tillgodose sociala och känslomässiga behov som blir obesvarade till följd av social isolering. Branson, Boss, Cron och Turner (2017, 39) styrker att det hos socialt isolerade personer där det mänskliga sociala stödet och kamratskapen är begränsad kan vara hjälpsamt med ett husdjur för att minska ensamhet. Husdjuren ger ett sådant stöd som uppfyller de sociala behoven.

4.3 Ensamhet bland äldre

Länge har man betraktat äldres ensamhet som ett socialt problem. På samma sätt som sjukdom och beroendeställning bidrar ensamhet till den ömkande bild samhället har skapat av äldre. Man behöver göra skillnad på verklig ensamhet och de allmänna föreställningarna som finns kring ålderdom och att det automatiskt innebär isolering och ensamhet. Ändå anses ensamhet utgöra ett problem som skapar svårt lidande för många äldre (Jönson & Harnett, 2015, 146).

Ju äldre man blir, desto större sannolikhet är det att man förlorar kontakter i sitt sociala nätverk, vilket kan leda till ensamhet och isolering. Skaar, Fensli och Söderhamn (2010, 33-35) menar att det på äldre dagar är svårt att etablera nya vänskapsband och att det därför är viktigt för äldre att få tillhöra en gemenskap och träffa jämnåriga med liknande livserfarenheter. I deras undersökning framkom att äldre önskade delta i aktiviteter samt skapa nya kontakter. En del av de informanter som deltog var inte nöjda med sin sociala situation utan kände sig ensamma. Forskarna ansåg att aktivitet, samvaro och ett socialt nätverk skulle kunna lindra de äldres ensamhetskänslor.

Med det psykologiska livsloppsperspektivet som utgångspunkt är det sannolikt att den existentiella ensamheten gör sig till känna och aktualiseras under olika perioder i människans liv. Ålderdomen kan utgöra en sådan period då människan i högre grad reflekterar kring livet och döden. Man föreslår utvecklande av stödande och terapeutiska tjänster där arbetet tar sikte på dessa problem (Jönson & Harnett, 2015, 145). I studien gjord av Dahlberg och medarbetare (2015) bekräftar man att ensamhetskänslorna ökar med

hög ålder. Man kunde även konstatera att äldre kvinnor är mest utsatta. Studien visade att äldres ensamhet inte är ett statistiskt fenomen. Samma personer tillfrågades 2004 och 2011 och det visade sig att en del av dem som tidigare besvärats av ensamhet inte gjorde det vid det senare tillfället. Därav behöver man se på äldres ensamhet som ett komplext fenomen som kan förändras med tiden (Jönson & Harnett, 2015, 146). Ensamhet påverkar även den psykiska hälsan hos äldre. Detta styrker Zali, Farhadi, Soleimanifar, Allameh och Janani (2017) som skriver en ensam äldre person kan uppleva känslor av isolering, depression och bristande självkänsla, vilket har negativa effekter på både den fysiska och mentala hälsan. Psykisk ohälsa har ingen åldersgräns, men den ingår inte i det normala åldrandet. Med rätt behandling och bemötande kan man förebygga, bota och lindra psykisk ohälsa hos äldre (Rolfner Suvanto, 2018, 5).

Hunden har en förmåga att tränga igenom psykiska barriärer. Den har en förmåga att ge människor balans och harmoni i tillvaron, vilket har medfört att hunden blivit en viktig del i psykologisk behandling. Bland annat har man märkt att ensamma äldre funnit ett gott sällskap och stort psykologiskt stöd i hunden. Relationen sägs kunna häva en depression eller hjälpa genom sorg efter förlorad anhörig (Jensen, 2011, 187-188). Hunden kan hjälpa den ensamma äldre att hålla kontakten med omvärlden, exempelvis när man går på promenader, samtidigt som hunden även ger sällskap i sig. Den erbjuder någon att prata med och den dömer eller avbryter inte, den bara lyssnar (Tottle, 2018, 6).

4.4 Hälsoeffekter av ensamhet

Att uppleva ensamhet innebär mycket mer än en olustig känsla i kroppen. En lång ofrivillig ensamhet är till och med farlig för hälsan (De Jong & Wahlgren, 2018, 59). Ensamhet kan ha förödande konsekvenser och kan till och med vara dödlig. Detta eftersom den minskar lusten att äta, gör tillvaron icke-meningsfull samtidigt som den påverkar förmågan att kommunicera och använda kognitiva förmågor. Ensamhet är en riskfaktor, men gemenskap och omsorg verkar ha en tydlig skyddande effekt mot denna (Strang, 2014, s. 136-138). Avsaknad av socialt stöd (både objektiv och subjektiv social isolering) samt upplevelsen av ensamhet utgör båda riskfaktorer för ohälsa men även dödlighet enligt en metaanalys av 70 stycken studier där majoriteten av deltagarna var 60 år och äldre. Samma metaanalys visade även att ensamhet utgör en större riskfaktor för tidig död än vad fetma gör (Holt-Lundstad, Smith & Layton 2010, 20).

Undersökningar visar att gemenskap skyddar kroppen, medan ensamhet har ett samband med inflammation i kroppen, förhöjt blodtryck och sämre reglering av kroppens inflammatoriska system. Med tiden kan ensamhet även leda till vanor som påverkar hälsan. Man har lagt märke till att de som är ensamma använder mer alkohol och motionerar mindre. Dessa äter även mer fettrik kost och har sämre sömnvanor (Strang, 2014, 133-134). Ensamhet förefaller kunna sätta sig i kroppen och bli så överväldigande att den ger upphov till kroppslig smärta. Trots betydande kunskap om ensamhetens negativa inverkan på hälsan så planeras inte vård och omsorg som den borde. För många äldre är ensamheten påträngande. Det sociala nätverket är förminskat och äldre förväntas bo hemma så länge som möjligt. Okunskapen om ensamheten som kronisk stressfaktor och dess resultat i minskad livskvalitet och ökande av kroppslig sjuklighet kan vara förödande för den äldre. Äldre människor behöver, precis som alla andra, uppleva samvaro och gemenskap (Strang, 2014, 39). Det är en mycket god investering att undanröja riskfaktorer i individens livsstil för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom, eftersom det påvisats att dessa generellt har ett samband med depression. Man bör satsa på undanröjande av faktorer som leder till högt blodtryck, exempelvis stillasittande tillvaro och övervikt. (Tham, 2017, 194).

Social isolering är kopplad till en ökad risk för glömska hos äldre, medan gemenskap har en skyddande effekt (Strang, 2014, 137). Även Steptoe, et.al (2013) studie visar att en reducering av ensamhet och social isolering är viktigt för livskvaliteten. Social isolering bekräftas vara förknippad med högre mortalitet hos äldre män och kvinnor, men effekten är oberoende av den känslomässiga erfarenheten av ensamhet. Ensamhet bland äldre anses med stöd av forskningen vara en allvarlig riskfaktor för att drabbas av psykisk ohälsa. Därför är det viktigt att man sätter in innovativa åtgärder i god tid (Forsman, 2014, 28). Detta styrker även Världshälsoorganisationen (WHO) som säger att brist på emotionellt och socialt stöd kan leda till ohälsa genom den ökade risken för psykisk och fysisk ohälsa (WHO, 2003, 22).

Forskningsevidens visar på att sociala resurser är av stor betydelse för främjandet av den psykiska hälsan. Trots detta är äldre ofta en förbisedd grupp då det handlar om igångsättande av initiativ för att främja psykisk hälsa. Det blir allt viktigare att upprätthålla välbefinnande och psykisk hälsa hos den växande äldre befolkningen, så att man högre upp i åldrarna kan vara delaktig i samhället och njuta av livet. Psykisk ohälsa hos äldre är ett problem som bör prioriteras och förebyggande åtgärder bör tillämpas.

Äldre har ett begränsat socialt kapital och löper därmed större risk att drabbas av psykisk ohälsa. Denna riskgrupp bör således ha tillgång till sådana åtgärder och insatser som upprätthåller samt stöder uppbyggandet av ett rikt socialt liv. Hälsofrämjande arbetsätt behövs inom folkhälsoarbetet riktat till äldre (Forsman, 2014, 29-30). Många äldre väljer dessutom att inte berätta om sin psykiska ohälsa eftersom en stor del har levt i en tid där detta var förknippat med skam (Rolfner Suvanto, 2018, 18-20).

4.5 Att bryta isolering och ensamhet

Jönson & Harnett (2015, 144) skriver att människan är en social varelse och att det i linje med aktivitetsperspektivet finns ett samband mellan välbefinnande och ett aktivt umgänge med närstående, vänner och grannar. Deltagande i sociala aktiviteter kan bidra till en reducering av negativa hälsoutfall i samband med social isolering hos äldre. (Ejiri, et.al. 2019) Deltagande i sociala aktiviteter är inte alltid en lösning på problemet med ensamhet, men kan ibland ses som ett medel i den process som handlar om att öka kompetensen och självkänslan gällande umgänge med andra. Det finns allmänna verksamheter som syftar till att bryta äldres ensamhet. Dock är det inte alltid så att deltagande i sociala aktiviteter kan användas som medel för att hantera äldres ensamhet. Det rör sig om ett känsligt och komplext ämne. Att tillhandahålla sådana aktiviteter som motverkar isolering och ensamhet hos äldre har länge varit uttalade mål hos pensionärsföreningar och frivilligorganisationer (Jönson & Harnett, 2015, 147).

Djur har en förmåga att uppfylla människans behov av uppmärksamhet och anknytning. För individer som saknar stöd från familj och nära vänner blir detta speciellt viktigt. Sällskapsdjur innehar förmågan att återkoppla dessa människor med omvärlden och hjälper därmed till att bryta social isolering. Detta gör djuren mycket viktiga i terapeutiskt syfte, de erbjuder sådant stöd som vanliga behandlingsformer inte kan erbjuda. Närvaron av djur, i synnerhet hundar, fungerar som isbrytare, vilket stöder kommunikation och förbättrar möjligheter till sociala kontakter. (Cirulli, et.al. 2011)

Man vill erbjuda gemenskap för äldre och det finns många verksamheter som erbjuder detta. Trots detta måste man komma ihåg att det finns personer som lider av ensamhet som undviker uppsökande av nya sammanhang. Många kan även ha olika typer av funktionsnedsättningar som försvårar deltagande i dessa aktiviteter (Jönson & Harnett, 2015, 146-147).

Omvårdnadspersonal har ofta svårt att hinna med det förebyggande arbetet, då man satsar på de akuta situationerna (Jönson & Harnett, 2015, 148). Därav kan det vara skäl att ta hjälp av insatser utifrån som kan erbjuda dessa förebyggande tjänster. Inom vård- och omsorg har det blivit vanligare att man använder sig av olika sällskapsdjur. Hundar är oftast förekommande eftersom de är tillgivna, sociala, kan trösta, ge glädje samt skapa kontakter och gemenskap. Det har visats att där det finns en hund som är tränad att vara tillsammans med äldre känner sig de äldre mindre ensamma och drar sig inte lika ofta undan och isolerar sig. En person som vanligtvis drar sig undan och uppträder på ett sådant sätt som för personal och anhöriga blir svårt att tolka är svår att de socialt stöd. Denna person kan dock uppleva tillgivenhet och förståelse från hunden (Skog & Grafström, 2013, 164-165). Hundassisterade aktiviteter har visats vara effektiva för att förbättra kommunikation samt för att minska ensamhet bland äldre. De har även visats vara bra metoder för att minska psykologiska symtom kopplade till stress hos äldre (Cirulli, et.al. 2011)

Som ett förslag på stöd- och hjälpåtgärder i förebyggandet av psykisk ohälsa nämner man ökad livskvalitet. Man bör känna till att daglig sysselsättning, som den äldre uppskattar och tycker om är av stor betydelse gällande upprätthållande av psykiska och fysiska förmågor. Genom att följa ett program med olika aktiviteter kan man ge mening och innehåll i vardagen, samtidigt som man förhindrar passivitet, ensamhet och utanförskap (Skog & Grafström, 2013, 259). Enligt en studie gjord av Janevic, et.al. (2019) kunde man bevisa hur hundägarskap för äldre innebär en klar förbättring av välmående och livstillfredsställelse, speciellt om de äldre bodde ensamma. Studien visade att husdjuren bidrog med känslor av meningsfullhet, minskade stress samt hjälpte de äldre att interagera socialt med andra. Cirulli, et.al. (2011) belyser att närvaron av ett djur, eller till och med endast observation av djur, kan stärka motverkandet av stress och ångest.

Det är viktigt att uppmärksamma och åtgärda delaktighets- och aktivitetsproblem då de uppstått, men det är minst lika viktigt att förebygga dessa problem samt att arbeta hälsofrämjande genom stödjande av delaktighet och aktivitet. Dessa är nödvändiga för att människan ska kunna bibehålla och utveckla hälsan. Människan behöver känna att han eller hon utgör en del av ett större sammanhang. Delaktighet och aktivitet påverkas av personliga och kroppsliga faktorer, men även av hinder och möjligheter i den sociokulturella och fysiska omgivningen. (Fänge & Carlsson, 2010, 112-114)

4.6 Meningsfull sysselsättning

Det blir allt vanligare att man betonar den subjektiva nyttan av meningsfulla sociala aktiviteter för upprätthållande av välbefinnande och psykisk hälsa hos äldre. Dessa sociala aktiviteter behöver vara anpassade efter individens behov. Man behöver jobba med att aktivt upprätthålla äldres sociala nätverk med hjälp av sociala aktiviteter där deltagare får uppleva gemenskap samt känna sig behövda och delaktiga. Meningsfulla sociala aktiviteter främjar psykosociala mekanismer såsom tillgång till sociala roller och relationer, känslan av gemenskap, känslan av att vara behövd, rutiner i vardagen och att känna mening med livet. Detta i sin tur resulterar i psykisk hälsa och välbefinnande hos äldre (Forsman, 2014, 30-31). Äldre människor gynnas av det preventiva hälsoarbete som fokuserar på identifierande av behov i rätt tid. (Kristensson, 2010, 75)

Fristedt (2011, 154) framhäver att det ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv på hälsa betonas hur mentalt, fysiskt samt socialt välbefinnande främjas genom delaktighet i sådana aktiviteter som möter de grundläggande mänskliga behoven, aktiviteter som är meningsfulla och fyller ett syfte för individen i enlighet med hans eller hennes identitet samt aktiviteter som innebär fortsatt utveckling. Dessa aktiviteter bör även ske i sociala sammanhang för att tillsammans främja hälsa och välbefinnande. Det är individen själv som avgör vilka aktiviteter som är meningsfulla och bidrar till hälsa och välbefinnande för honom eller henne.

De personer som har ett större engagemang i aktiviteter lever längre jämfört med dem som i lägre grad engagerar sig i aktiviteter. Detta går att tolka som att de psykologiska dimensionerna kring aktiviteter såsom värderingar, motivation, syfte och meningsfullhet är av betydelse för såväl hälsa som överlevnad. Aktiviteter är således hälsofrämjande då de uppfattas som ett meningsfullt sätt att bedriva tid på. Speciellt sociala och produktiva aktiviteter har visats bidra med bättre funktion, högre grad av lycka och lägre dödlighet. Aktiviteter påverkar även den mentala hälsan. Både fysiska och mer stillsamma aktiviteter har påvisats minska depression. Social delaktighet innebär positiva effekter för äldre och har även stor betydelse för välbefinnande och hälsa. Sociala aktiviteter kan förbättra hälsorelaterad livskvalitet, kognitiv funktion och välbefinnande, men är även av betydelse för motverkande av funktionsnedsättning generellt. Man har även kunnat konstatera ett mer positivt psykologiskt tillstånd som i sin tur främjar det fysiologiska tillståndet som följd av social delaktighet (Fristedt, 2011, 154-155).

Skog & Grafström (2013, 163-164) skriver att insatser med djur erbjuder äldre upplevelser av delaktighet och sociala aktiviteter. Sällskapsdjur kan vara av stor betydelse för den äldre och kontakten med djuren spelar även en viktig roll för välbefinnandet. Man har undersökt djurens påverkan på livskvalitet och hälsa och kunde konstatera att äldre djurägare:

- bibehöll aktiviteter
- hade bättre förmåga att hantera stressande situationer
- hade få sjukdomar och återhämtade sig även snabbare efter sjukdom
- hade en aktivare livsstil
- var mindre deprimerade
- konsumerade mindre vård
- hade ett bra immunförsvar

Den goda livskvalitet och hälsa som redovisades i studien berodde till störst del på att de äldre hade en hund i hemmet. De var sällan ensamma och var aktiva i omhändertagandet av hunden de hade ansvar för. Utöver detta kan hunden även skydda mot vardagsstress i hemmet, i relationer, i trafiken och i situationer där den äldre är under tidspress. Hundägare har enligt undersökningen högre livskvalitet, färre psykosomatiska besvär, svagare och färre stressreaktioner samt mindre sömnproblem. Forskare anser att hundars stressreducerande förmåga beror på att de naturligt ger lugn och ro, är avledande, visar positiva känslor, ger tillfälle till motion, skapar en positiv sinnesstämning och bidrar till ett positivt samspel mellan människan och djuret.

Oberoende av ålder är det viktigt för alla människor att känna sig efterfrågad och betydelsefull. De som under en längre tid fått möjligheter att delta i olika aktiviteter vittnar om den stora betydelsen det haft för meningsfullhet och hälsa. Genom att erbjuda meningsfull sysselsättning kan man stärka individer samt förebygga psykisk ohälsa. Meningsfull sysselsättning kännetecknas av att den är planerad och definierad utgående från den det berör. Deltagaren bör uppleva sysselsättningen som meningsfull. Detta innebär att aktiviteten behöver betyda något för en själv eller andra, samt att den ska vara tillräckligt utmanande. (Rolfner Suvanto, 2018, 65). Utöver att sociala aktiviteter i allmänhet har positiva effekter på den psykiska hälsan och ger ökad tillfredsställelse i livet resulterar de även i en minskning av depressiva symtom. Det har visats att de insatser för sociala, meningsfulla aktiviteter som pågår en längre tid är mer effektiva än korta. Det påvisade faktumet att många äldre riskerar drabbas av depression samtidigt som de själva har stora svårigheter att bryta sin isolering anger tydligt att det finns ett behov av organiserade sociala aktiviteter (Rolfner Suvanto, 2018, 65-66).

4.7 Aktiviteter och åldrande

En dominerande orsak till ohälsa, tidigt vårdberoende och hög vårdkonsumtion hos äldre är understimulering och passiv livsstil. Låg fysisk aktivitet har mycket negativa konsekvenser för äldres fysiska och psykiska hälsa. Det kan vara svårt att få de fysiskt passiva äldre att ändra livsstil. Därför blir aktiviteter som ger allsidig stimulans för äldre viktiga (Norling, 2002, 16). Aktiviteter och välbefinnande har växelverkan med varandra. Det betyder att aktiviteter påverkar människans välbefinnande och tvärtom. Hos äldre utgör aktiviteter en naturlig del av livet och det är miljöer och personer i den äldres närhet som på olika sätt kan påverka förutsättningarna för aktivitet (Nilsson & Bernspång, 2012, 217).

Det finns en mångfald av faktorer som inverkar på den äldres aktivitetsengagemang, speciellt i de fall där förmågan att utföra aktiviteter inte är direkt sammankopplat med kroppens funktioner. Graden av aktivitetsengagemang påverkas av individfaktorer såsom personlig drivkraft, motivation och meningsfullhet. Miljöfaktorer kan komma att påverka aktivitetsengagemang med sociala, fysiska och kulturella miljöaspekter. Man menar att aktivitetsengagemang uppstår i interaktionen mellan individen och miljön. Detta är ett samspel som ständigt fortlöper och förändras (Nilsson & Bernspång, 2012, 220).

Effekter av fritidsengagemang har visats vara välmående, bättre hälsa, minskad risk för demens och depression samt minskad risk för förtida mortalitet. Både sociala och kulturella aktiviteter uttrycks som viktiga bland äldre. Det är viktigt att uppmärksamma dessa områden då man utvecklar verksamhet som riktar sig till äldre. Organiserade sociala aktiviteter kan ge möjligheter till ny gemenskap (Nilsson & Bernspång, 2012, 226).

Människan vill, oavsett ålder, gärna finnas i sammanhang med andra. Dessa sammanhang kan skapa inspiration att utföra olika aktiviteter. Genom att möjliggöra för de äldre att umgås med andra, kan man utforma en drivkraft till att påbörja eller fortsätta med meningsfulla aktiviteter. Beroende på individens livsmiljö, om man bor ensam eller med andra, går denna drivkraft att locka fram på olika sätt. Utgångspunkten finns i de aktiviteter som den äldre vill och önskar få utföra (Nilsson & Bernspång, 2012, 227). Rapporterna om de positiva effekterna av social gemenskap och fysisk aktivitet bör tas på allvar. Minskad känsla av delaktighet i samhället och för lite rörelse och motion kan bidra till ohälsa, både fysisk, psykisk och social. Ensamhet påverkar den psykiska hälsan hos äldre, som alltid handlar det om att placera hela människans behov i centrum, oavsett ålder. Med rätt bemötande och behandling går dessa saker att förebygga, lindra och bota (Rolfner Suvanto, 2018, 5).

Fysisk aktivitet ger bättre kraft i vardagen, förbättrar balansen, underlättar att hålla vikten, minskar fallrisken, påverkar humöret positivt och kan ge social interaktion vid gruppaktiviteter (Rundgren & Dehlin, 2016, 403). Då man enligt bästa förmåga lever ett aktivt liv, är det hälsosamt för både balans, koordination, muskelstyrka, allmän kondition och välbefinnande, även högt upp i åldrarna. (Edström, 2017, 180) Ennart (2013, 259) beskriver vikten av fysisk aktivitet för äldre, han säger att det som inte används förtvinas. Mycket av det som beaktas som naturligt åldrande är bara en följd av fysisk inaktivitet. Genom att bryta den totala passiviteten i muskler, om så bara för en kort stund, påverkar ämnesomsättningen positivt. En forskning där man följde en kvarts miljon människor i New South Wales kunde påvisa att stillasittande ökade risken att drabbas av kroniska sjukdomar. Rundgren och Dehlin (2016, 96) menar att träning och fysisk aktivitet har en avgörande roll för att bevara funktionsförmågan. Det finns ett samband mellan funktionsförmåga och fysisk aktivitetsnivå, liksom nyttan av förebyggande åtgärder, insatta i tid, då man vill motverka funktionsnedsättning hos äldre.

4.7.1 Naturbaserade aktiviteters betydelse

I och med pensionering upphör arbetslivets fysiska, psykiska och sociala stimulans, vilket kan resultera i utveckling av en lågstimulerande och hälsohotande livsstil samt passivitet. Det är viktigt att känna till att när man blir äldre finns det stora marginaler för förändring av hälsoläget. Det har visats vara avgörande om man som äldre utvecklar ett positivt synsätt, grundat på förståelsen för möjligheterna att påverka den egna hälsan med hälsofrämjande insatser. World Health Organisation (WHO) har hävdats att samhällets äldreomsorg är både för dyr och ineffektiv. Man har även hävdats att den kommer in för sent. Prognoserna tyder på att detta är ett expanderande problem i och med att den äldre delen av befolkningen ökar stadigt (Norling & Larsson, 2004, 175-176).

Man har kunnat konstatera att träning och återhämtning hos äldre går långsammare än den försämring som orsakas av en för låg aktivitetsnivå. Exempelvis blir balansen markant försämrade efter några dagars sängliggande. Därför är äldre personer beroende av regelbunden stimulans, såväl fysiskt och psykiskt som socialt. Naturbaserade aktiviteter som promenader, friluftsliv eller umgänge med hund ger möjlighet att tillgodose dessa behov (Norling & Larsson, 2004, 181). I undersökningar har det även framkommit att nära umgänge med hund bland annat medförde att mer än 80% av de ensamma äldre samtalande med hunden om problem (Norling & Larsson, 2004, 188).

Forskning har visat att äldre människor med djur är mer aktiva i olika aktiviteter som ordnas (Dimitrijevic, 2009, 237, Skog & Grafström, 2013, 164). Det har visat sig att djurägare känner sig mindre ensamma än icke-djurägare (Stanley, et.al. 2014). Att få vara delaktig och socialt aktiv med djur ger den äldre en känsla av meningsfullhet och betydelse. Banks och Banks (2002, 431) belyser med sin forskning att hundassisterade aktiviteter effektivt minskar ensamhet hos äldre. Man lade även märke till att de som haft husdjur tidigare i livet gärna deltog i de hundassisterade aktiviteterna. Undersökningen visade att till och med kortare stunder av umgänge med hunden hade effekt på reducering av ensamhetskänslor på statistiskt betydelsefull nivå.

5 Samspelet mellan hund och människa

Kommunikationen mellan människa och djur skiljer sig från interaktionen människor emellan. Djuren kommunicerar med oss med hjälp av lukt, hörsel och syn, helt utan verbal förmedling. Denna förmåga till ordlös kommunikation kan vara av stor betydelse i vård av människor, inte minst i verbalt laddade situationer. De människor som upplever svårigheter i kontakten med andra människor på grund av rädsla, psykisk sjukdom eller trauma uppvisar bättre behandlingsresultat då djur ingår i behandlingen. Såväl arbetsterapi, fysioterapi som psykoterapi tycks få bättre och mer långvariga resultat om natur- och djurbaserade aktiviteter ingår (Norling & Larsson, 2004, 187). Det finns inga andra djur som står människan lika nära som hunden. Den har följt människan ända sedan vi levde som nomadiska jägare, genom tiden då vi levde i jordbrukarsamhällen och hela vägen in i industrialismen. Hundarna har vallat, vaktat och jagat vid sidan av människan, i takt med att behoven har förändrats (Karlberg & Eriksson, 2018, 14). Människan har levt med hundar i mycket god samexistens under större delen av den tid människosläktet funnits (Beck-Friis, Strang & Beck-Friis, 2007, 5).

Man har i långa tider talat om hunden som människans bästa vän. Nu har även forskning kunnat påvisa att hunden verkligen har en nära relation och är av stor betydelse för människan samt att detta även är ömsesidigt. Per Jensen, professor i etologi, redovisar i sin studie hur hunden, då den själv får välja, många gånger väljer lek och umgänge med sin människa än med en artfrände (Jensen, 2011, 185).

Hunden används även som terapeut. Ibland kan närvaron av en hund lösa upp svåra situationer. Det tycks bli lättare att samtala om svåra saker då en hund är närvarande. Detta beror på att hunden är en god lyssnare, den är tyst, lojal och skvallrar aldrig. Hundarna ökar även förmågan hos vissa människor att uttrycka svåra saker, både enskilt och i samtal tillsammans med andra människor (Uvnäs Moberg, 2009, 139).

Man har kunnat konstatera att bandet mellan människa och hund är lika starkt som bandet människor emellan. På senare tid har forskning kring detta ökat explosionsartat. Relationen mellan människa och hund emellan kallas internationellt för The Human-Animal Bond (HAB). The American Veterinary Medical Association's Committee on the Human-Animal Bond har lyft fram följande definition som beskriver bandet:

En ömsesidigt dynamisk och fördelaktig relation mellan människor och djur som påverkas av beteenden som är viktiga för välmående och hälsa. Detta inkluderar, men begränsas inte till, fysiska, psykologiska och känslomässiga interaktioner mellan människor, djur och omgivning (Karlberg & Eriksson, 2018, 21).

Starkt hälsofrämjande miljöfaktorer som djur- och naturkontakt kombinerat med socialt stöd kan i boende och rekreation ge god psykisk, social och fysisk stimulans. Det har konstaterats att hälsofrämjande aktiviteter innebär låga kostnader för samhället, samt att de kan avlasta sjukvården. Dessa åtgärder är dessvärre fortsättningsvis i låg grad utnyttjade inom samhällets äldreomsorg (Norling, 2002, 4).

5.1 Hälsoeffekter av umgänge med hunden

Teori och tidigare forskning hävdar att kontakt med hunden har positiva fysiska effekter på människans välmående. Knight och Edwards (2008, 438-439) forskning visar att hunden har positiva effekter på fysiologiska parametrar som hjärtfrekvens och blodtryck. Risken för hjärt- och kärlsjukdomar minskar och det parasympatiska nervsystemet aktiveras då man klappar en hund. Aktivering av det parasympatiska nervsystemet innebär:

- minskad hjärtverksamhet
- sänkt blodtryck
- sänkt nivå av stresshormoner
- ökning av hormonet oxytocin
- stimulans av matspjälkningsapparaten
- förbättring av kroppens läkningsprocesser.

En forskning gjord av Mubanga et.al. (2017) påvisar att hundägarskap är sammankopplat med minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar och förtida dödlighet eftersom hundägare känner sig mindre ensamma och stressade samt att hundarna får ägarna att röra på sig. Att umgänge med hund sänker blodtrycket belyses i ett flertal forskningar (Levine, et.al. 2013, Beck-Friis, et.al. 2007, 16 & Broman, 2014, 16). Pendry och Vandagriff (2019) belyser med sin studie att inom loppet av tio minuter spenderade med att klappa en hund eller katt reducerar stressnivån och kortisolnivån. Denna effekt kan även komma att ha signifikanta fördelar för den mentala hälsan. Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius och Kotschal (2012, 234) styrker att hundägare har reducerad stressnivå.

Då man undersökt djurens påverkan på människor är den sänkta stressnivån det centralaste fyndet. Samma forskning visade även att djurägare uppsökte läkarvård mer sällan. Andra fysiologiska fördelar är exempelvis att de som äger hund oftare tar promenader och generellt har en mer positiv bild av fysisk aktivitet. Att få vara hundägare, om så bara för en stund i samband med hundassisterade aktiviteter, gör det roligare att röra på sig, exempelvis promenera ute eller inomhus (Höök, 2010, 36).

Man har undersökt möjligheten till att minska medicinering med hjälp av djurassisterad terapi. I en undersökning som gjordes av Havey, et.al. (2014) kunde man se att de patienter som efter en operation fick djurassisterad terapi behövde mindre smärtmedicinering än de som inte fick det. Wahl, Wikström, Broman, Ericson och Rönmark (2016, 23) styrker att det i relationen mellan djur och människa uppkommer en mångfald av hälsobringande effekter. De stora kostnaderna för läkemedel kräver nya alternativ och djur kan ha stor potential för att systematiskt minska bruket av och kostnaderna för ångestdämpande, lugnande, och smärtstillande läkemedel. Att klappa en hund räcker många gånger för att lugna en orolig och förvirrad människa. (Håkanson, Palmgren Karlsson, Sallander & Henriksson, 2008, 23)

Insatser med sociala tjänstehundar har i upprepade fall drastiskt minskat på behovet av psykofarmaka. Ibland har det till och med kunnat ersätta lugnande medicin. Anders Werning, läkare på ett vårdboende i Sverige har sagt att "Ingen annan behandling har en så giftfri effekt som hunden" (Höök, 2010, 70-72).

5.2 Sociala effekter av umgänge med hunden

Djur har en naturlig social kompetens och fungerar i många fall som ett socialt smörjmedel. Hunden medför ofta ökat engagemang i en grupp då uppmärksamheten kan riktas mot någon som ger sin odelade uppmärksamhet tillbaka (Skog & Grafström, 2013, 164-165). Det har även påvisats att hunden kan hjälpa till vid förluster och förändringar samt att känslan av ensamhet minskar (Knight & Edward, 2008, 446). Umgänge med andra människor kan för vissa kan förknippas med osäkerhet och nervositet, då utgör umgänget med hunden ett alternativ till den sociala kontakten.

Sällskapsdjur utgör ett socialt stöd som inte bara underlättar samtal utan även ger goda förutsättningar för känsla av gemenskap (Höök, 2010, 36). Håkanson (2009, 7) skriver att den speciella relationen mellan djur och människa bygger på en ordlös relation och att djuren uppfattas som ärliga i sina reaktioner. För många kan relationen med sällskapsdjuret bli mer stabil än med en mänsklig partner. För en person som blivit sviken av människor kan sällskapsdjuret vara den enda vännen och den enda som erbjuder kontakt. Detta innebär att djuret har en hälsofrämjande effekt för dessa personer och utgör en viktig del av deras familj och vardag. Enligt Cederlund och Berglund (2017, 139) är hunden ärlig i sin feedback och svarar ärligt på det som görs med den. Detta samspel blir fysiskt kännbart och symboliskt värdefullt för människans självkänsla och självbild.

5.3 Psykologiska effekter av umgänge med hunden

I undersökningen gjord av Nepps, Stewart och Bruckno (2014) kunde man påvisa ett signifikant samband mellan djurassisterade aktiviteter och minskning av depression och ångest. Även Norling (2002), Knight och Edwards (2008, 446) och Tholander Hasselroth (2017) styrker att hundassisterade aktiviteter minskar känslor av ångest och depressiva symtom. Beteendemässiga fördelar utgörs av att sällskapsdjur ger naturliga tillfällen för människor att utveckla förmågan att känna empati och ta ansvar.

Alla har ett behov av att behövas. Detta behov kan besvaras genom att deltagare i hundassisterade aktiviteter är delaktig i skötseln av hunden. De emotionella fördelarna syns då sällskapsdjur finns med i möten mellan människor och det lätt hamnar i fokus. Det blir naturligt lättare att samtala och glädjas tillsammans.

Minst lika viktigt är djurets förmåga att förmedla känslor av acceptans, tillit och att ge tröst. (Höök, 2010, 36). Redovisade psykiska effekter påvisar viktiga resultat för den enskilde äldre, anhöriga, vården och samhället. De psykiska reaktionerna på samvaro med

djur uppmärksammas bland annat genom förbättrad sinnesstämning och upplevelse av trygghet och stöd (Norling, 2002, 24). Cederlund och Berglund (2017, 138) beskriver hunden som betydelsefull eftersom den för många utgör ett stöd i ensamheten, som en ledsagare och kamrat. Närheten till ett djur kan kännas välgörande, samt att det kan bidra till att man finner lugn och får en betydelsefull och hanterbar uppgift. Den rätta kombinationen av djur, kreativitet, gemenskap och kärlek kan skapa ökning av psykiskt välbefinnande.

5.4 Beröringens och närhetens inverkan på välmående

Förmågan till social interaktion och de goda effekterna på hälsan hävdar Uvnäs Moberg (2009, 138) bero på att hundägare och hund tycker om varandra och berör varandra. Hundägaren kramar och klappar hunden och när de känner varandra väl blir även blotta närvaron av hunden lugnande. Då de lärt känna varandra och knutit an till varandra påverkar de varann positivt genom de osynliga band som anknytning utgör. Hunden påverkar således sin husse och matte genom både kroppslig och själslig kontakt.

Håkanson (2009, 7) styrker att både människan och djuret blir lugnare vid beröring. Denna beröring stimulerar välmående, gör människan mer positiv och öppen samt skapar utrymme för återhämtning av kropp och själ. Enligt detta synsätt är det logiskt att goda relationer är bra för hälsan eftersom oxytocin frisätts i samband med nära och goda möten, exempelvis med hunden (Uvnäs Moberg, 2009, 133).

Strang (2014, 51) skriver att det finns en neurofysiologisk bas till varför beröring och närhet har så goda effekter på välmående hos människan. Forskning företräden av Uvnäs Moberg (2009, 46) bestyrker med information om hur lugn och ro-hormonet oxytocin frisätts vid beröring. Oxytocin är en signalsubstans och ett hormon som finns hos alla däggdjur. Ofta kallar man det för ”må-bra-hormon”. Oxytocinet bildas i hypotalamus och ger, via nerver, upphov till en mängd olika effekter. Enkelt förklarar hjälper oxytocinet till med att skapa positiva känslor som människan har nytta av i skapandet av sociala relationer. Det är via nerver i hjärnan som oxytocinet påverkar vårt lugn och välmående, medan andra effekter som exempelvis sänkt blodtryck beror på hypofysens utsöndring av oxytocin som sänds ut i blodet. Människan känner även ökad tillit när oxytocin frisätts i kroppen (Karlberg & Eriksson, 2018, 19). Enligt Uvnäs Moberg (2009, 95-96) verkar oxytocinet även genom att aktivera andra signalsystem som sätter igång processer som:

- Skapar lugn, tillit och känslor av välbehag
- Underlättar igenkänning
- Minskar rädsla
- Stimulerar socialt beteende
- Dämpar upplevelse av smärta
- Sänker puls och blodtryck
- Minskar frisättning av stresshormoner
- Stimulerar läkning och näringsupptag
- Underlättar tolkning av kommunikativa signaler via syn, hörsel och lukt.

5.5 Sammanfattning av teorin

Teoridelen belyser sammanfattningsvis begreppen äldre och åldrandet med definitioner av termerna och förklaringar kring psykologiskt, biologiskt, socialt och funktionellt åldrande. Även teorier kring åldrandet tas upp, främst med fokus på aktivitetsteorin och Aaron Antonovskys begrepp ”känsla av sammanhang”. Enligt aktivitetsteorin är det goda åldrandet sammankopplat med aktivitet. Den äldre bör enligt detta synsätt fortsättningsvis vara aktiv och ha samma önskemål och intressen som i medelåldern. Det anses även vara viktigt att den äldre ersätter den förlorade yrkesrollen för att behålla en positiv uppfattning om sig själv som en värdefull människa (Tornstam, 2018, 125). I enlighet med begreppet ”känsla av sammanhang” bör människan forma sin tillvaro efter förmågan att göra tillvaron hanterbar, begriplig och meningsfull (Antonovsky, 2005, 22-25).

Vidare ger teoridelen en förståelse för ensamhet, olika typer av ensamhet, social isolering, ensamhet bland äldre, hälsoeffekter av ensamhet och vikten av att bryta isolering och ensamhet. I texten betonas psykosociala insatser och meningsfull sysselsättning samt aktivitetens betydelse för den äldre människan. Med stigande ålder ökar sannolikheten för förlorade kontakter i det sociala nätverket, vilket i sin tur kan leda till ensamhet. Den långa ofrivilliga ensamheten kan ha negativa effekter på hälsan (De Jong & Wahlgren, 2018, 59).

Teorin leder sedan in på naturbaserade aktivitetens betydelse och samspelet mellan hund och människa. I teoridelen framhävs redovisade hälsoeffekter av umgänge med hund samt vilka sociala och psykologiska effekter som kunnat påvisas i samband med hundkontakt. Hälsoeffekter av umgänge med hunden utgörs av exempelvis av en aktivering av det parasympatiska nervsystemet, vilket resulterar i bland annat sänkt blodtryck, sänkt nivå av stresshormoner och ökning av hormonet oxytocin (Knight & Edwards, 2008, 438-439).

Vidare diskuteras beröringens och närhetens inverkan på välmående och avslutningsvis nämns risker med hundassisterade aktiviteter. Sociala effekter av umgänge med hunden uppstår eftersom denna har en naturlig social kompetens och kan fungera som ett socialt smörjmedel. Hunden kan tillföra ökat engagemang i en grupp (Skog & Grafström, 2013, 164-165), stöda människan vid förändringar och förluster samt minska ensamhetskänslor (Knight & Edward, 2008, 446). Forskning har visat att psykologiska effekter av umgänge med hunden kan uppmärksammas i form av minskning av depression och ångest (Nepps, Stewart & Bruckno, 2014).

I följande kapitel beskrivs metodval för undersökningens datainsamling och analys. Därefter beskrivs urvalet och undersökningens genomförande. Validitet och reliabilitet samt etiska reflektioner diskuteras. I kapitlet redogörs även för den sociala tjänstehundens arbete, hur de hundassisterade aktiviteterna genomförs samt vilka risker det finns med hundassisterade aktiviteter.

6 Metod

Denna undersökning utförs med en kvalitativ forskningsmetod eftersom syftet är att undersöka de äldres subjektiva upplevelser. Den kvalitativa forskningsmetoden lämpar sig enligt Jacobsen (2017, 98-99) bäst då det är relativt få enheter som undersöks och man intresserar sig för vad den enskilda individen säger samt hur denne meningsbestämmer och tolkar ett speciellt fenomen. Datainsamlings- och analysmetoder som används i undersökningen är noga utvalda utgående från frågeställningen som önskas bli besvarad. I studien används semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod och tematisk analys som analysmetod.

6.1 Semistrukturerad intervju

Intervjuer utgör en av de vanligaste forskningsmetoderna inom kvalitativ forskning. Genom att intervjua ett antal människor som är delaktiga i en viss social miljö får man insikter om de förhållanden som råder. Intervjuer används för att samla kunskap om sociala förhållanden. Frågor om enskilda individers upplevelser och känslor kan även vara av intresse (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015, 34). Man bör säkerställa att intervjun genomförs i en lugn miljö där man får samtala ostört. Respondenten ska heller inte behöva oroa sig för att någon annan lyssnar på samtalet (Bryman, 2018, 566).

I den semistrukturerade intervjun utgår man från en intervjuguide med definierade teman och ett antal huvudfrågor, men det finns även utrymme för utbroderande av svar och följdfrågor. Målet med de semistrukturerade intervjuerna är att de öppna frågorna resulterar i att respondenter reflekterar och svarar med uttömmande svar (Justesen & Mik-Meyer, 2011, 46-47).

6.1.1 Intervjuguide

En intervjuguide ska innehålla ett antal teman med frågor som ställs till varje respondent. Frågorna ska vara tillräckligt många till antalet så att händelsen man intresserar sig för blir väl belyst. Metoden kräver flexibilitet och frågeområdena behöver inte tas i en given ordning. Det bästa är när data gällande ett område kommer spontant från respondenten. Öppna frågor bör ställas, för att minimera risken att man lägger svar i munnen på respondenten eller bara får ett jakande eller nekande svar. Respondenterna bör använda egna ord för att beskriva sina erfarenheter. Det är bra att inleda med en allmän fråga för att sedan fortsätta med mer specifika följdfrågor. Dessa följdfrågor ser olika ut, beroende på vad respondenten återger i sin berättelse. Det är viktigt att formulera språket och forskningsfrågan så att respondenten känner sig bekväm. Man behöver tydligt informera om anledningen till intervjun samt vad den kommer att handla om. Respondenten behöver även känna till att det är hans eller hennes upplevelser och erfarenheter som är väsentliga samt att det inte handlar om en bedömning av rätt och fel (Back & Berterö, 2019, 168). Metoden ger utrymme för nya perspektiv och ämnen som eventuellt inte reflekterats kring innan. Respondentens egna ord står i fokus och ett intresse för hur de uttrycker sig kring frågorna finns (Lindstedt, 2019, 211).

6.2 Urval

I undersökningen används ett målinriktat urval. I kvalitativa undersökningar är de flesta urvalen målstyrda eller målinriktade. Urvalet görs utgående från målen med forskningen genom att forskaren väljer ut respondenter som är relevanta för forskningsfrågorna (Bryman, 2018, 498). Urvalsprocessen för undersökningen påbörjades vid starten för projektet med den sociala tjänstehunden. Hemserviceledaren för det aktuella distriktet valde ut klienter enligt angivna inklusionskriterier. Dessa kriterier var äldre, hemmaboende personer med tillräckligt god kognitiv förmåga till att kunna beskriva sina upplevelser av den sociala tjänstehundens besök. Eftersom en del av personerna som först valdes ut för intervjuer har någon form av kognitiv nedsättning eller nedsatt minnesfunktion valdes även

ett antal respondenter som inte ingår i projektet. Urvalet till undersökningen påverkades inte av ålder, kön eller fysiska förmågor. I undersökningen intervjuades 7 personer, män och kvinnor i åldrarna 70 – 98 år. Tre av respondenterna var klienter inom projektet och de fyra övriga var personer som fått besök av den sociala tjänstehunden utanför projektets ramar. Av 9 stycken tillfrågade svarade 7 stycken att de ville delta i undersökningen. Detta ger ett bortfall på två personer som tackade nej till medverkan.

6.3 Undersökningens genomförande

En intervjuguide innehållande tematiska semistrukturerade intervjufrågor med tillhörande följdfrågor skapades (se bilaga 1). Intervjuguiden kontrollerades av handledaren och omarbetades innan undersökningen påbörjades. En pilotintervju genomfördes för att säkerställa att frågorna var lätta att förstå. Intervjun innehöll följande delar: Inledande frågor, relationen till hundar, ensamhet, hundbesöken, aktiviteter med den sociala tjänstehunden, hundens påverkan på upplevelsen av ensamhet samt hundförarens inverkan. Inför undersökningen sändes ansökan om forskningslov till äldreomsorgschefen (se bilaga 2). Efter att forskningslovet beviljats (se bilaga 5) delades informationsbrev (se bilaga 3) ut till de utvalda deltagarna. Då det klargjorts vilka personer som ville delta i undersökningen fick dessa även ta del av och underteckna respondentens samtycke (se bilaga 4). Intervjutillfällena bestämdes i samråd med respondenterna i förväg och tider för intervjuer bokades in. I denna undersökning intervjuades samtliga respondenter i sina egna hem och intervjuerna tog ca 1 timme.

Intervjuerna var personliga och utfördes ansikte-mot-ansikte. En del av intervjuerna spelades in och skrevs ned medan andra endast bestod av anteckningar då samtycke till inspelning inte gavs. All rådata förstördes efter att analysen genomförts och examensarbetet blivit godkänt.

6.4 Tematisk analys

Den kvalitativa analysen baserar sig på antagandet att det som respondenten säger i en intervju går att reduceras till färre och mer meningsfulla och övergripande kategorier. Det centrala ligger då i att finna de relevanta kategorierna och fylla dem med mening. Utgångspunkten i kategoriseringen utgörs av ett antal teman som är genomgående för hela undersökningen och är bestämt av problemställningen. Kategoriseringen innebär att man bryter upp temat i mindre enheter och för in delar av texten (data) i dessa enheter.

Metoden är huvudsakligen induktiv och därmed behöver varje kategorisering börja med kravet att kategorierna är förankrade i data. Då man använt sig av en intervjuguide har man på förhand bildat vissa kategorier, eftersom frågorna som ställs är inriktade på specifika teman (Jacobsen, 2017, 136).

I denna undersökning användes en kvalitativ dataanalys i form av tematisk analys, som utgör ett av vanligaste angreppssätten då det handlar om kvalitativ data. Detta synsätt på analysen har inte, likt andra strategier som exempelvis grundad teori, en tydlig bakgrund och beskrivs inte utifrån tydliga tekniker. Man letar här efter teman, som identifieras av forskaren utifrån insamlat data. Teman man identifierar är kopplat till forskningens fokus och bygger på koder som hittats i utskrifter eller fältanteckningar. Som namnet säger utgör detta tillvägagångssätt en referensram för den tematiska analysen av kvalitativt data. Användaren får inte reda på hur man ska identifiera teman, utan det handlar mer om en spegling av forskarens medvetenhet om återkommande ämnen och idéer i data som samlats in. I letandet efter teman kan man vara vaksam kring:

- Repetitioner, dvs. teman som återkommer i materialet.
- Lokala kategorier eller lokala uttryck som är obekanta eller används på ovanliga sätt.
- Likheter och skillnader i respondenternas sätt att diskutera ett tema.
- Språkliga kopplingar i användningen av ord som ”därför att” och ”på grund av”, eftersom dessa kan lyfta fram viktiga kopplingar i respondenternas svar (Bryman, 2018, 702-705).

I analysen av det insamlade materialet för denna undersökning användes främst repetitioner och kopplingen till forskningens fokus och syfte vid identifierandet av teman. Materialet bestående av fältanteckningar lästes igenom upprepade gånger och de inspelade intervjuerna skrevs ned för att forskaren skulle bli så nära bekant och förtrogen med materialet som möjligt. Därefter påbörjades kodningen genom att namnge mindre textdelar som ansågs vara av betydelse. I dessa identifierades gemensamma element som kunde relateras till forskningens fokus och litteratur som rör denna. Preliminära namn för kategorier formulerades och kopplingar mellan dessa i materialet kunde hittas. Bland kategorier som identifierats valdes de mest väsentliga och intressanta ut. (Bryman, 2018, 706-707). Citaten som valdes ut för att tydliggöra de meningsbärande enheterna omformulerades från dialekt till standardsvenska.

6.5 Validitet och reliabilitet

I en kvalitativ undersökning är det viktigt att bedöma tillförlitligheten. Justesen och Mik-Meyer (2011,33) nämner validitet (giltighet) och reliabilitet (tillförlitlighet) som kvalitetskriterier. Validitet handlar om hur väl resultaten belyser forskningsfrågan i undersökningen som gjorts. Reliabilitet handlar om hur väl undersökningsmetoden är definierad. Andra ska kunna upprepa undersökningen och komma fram till samma resultat. Denscombe (2018, 419) skriver att den kvalitativa forskningens trovärdighet kan vara svår att bedöma eftersom forskaren har en tendens att bli nära involverad i både insamling och analys av data. Därför kan det vara svårt för en annan forskare att utföra en identisk undersökning. I denna undersökningen fungerar forskaren även som hundförare och är därmed nära involverad i såväl insamlingen som analysen av det insamlade materialet.

Resultatens trovärdighet i denna undersökning går att säkerställa med hjälp av respondentvalidering och grundade data. Med respondentvalidering avses att forskaren kan fråga deltagarna i undersökningen kring resultaten som framställts för att kontrollera dess validitet. Detta ger möjlighet att kontrollera träffsäkerheten samt forskarens förståelse kring åsikter och erfarenheter då detta kan bekräftas av deltagarna. Gällande grundade data utgörs en av fördelarna med kvalitativ forskning av att fynd och slutsatser kommer från fältarbetet. Kvalitativa forskare spenderar ofta mycket tid ”på plats” i fältarbetet och detta ger en god grund för slutsatser som dras kring forskningen (Denscombe, 2011, 420).

Gällande undersökningens pålitlighet behöver man kunna granska forskningsprocessen med hjälp av en tydlig redogörelse för metod, analys och beslut. Man ger läsaren en fullständig redogörelse av processen med så mycket detaljer som möjligt. Detta för att påvisa vad som ledde fram till speciella slutsatser kring resultaten. Överförbarhet handlar om hur representativt urvalet i undersökningen är och hur sannolikt det är att den data som dessa förmedlar även går att finna på annat håll. Gällande objektivitet bör man reflektera kring huruvida den kvalitativa forskningen kan ge resultat som inte är påverkade av forskaren. Eftersom kvalitativ data är en produkt av en tolkningsprocess är resultaten aldrig helt fria från inverkan av den som genomför undersökningen (Denscombe, 2011, 421-423). Den här undersökningens pålitlighet styrks i metodkapitlet där undersökningsprocessen tydligt beskrivs och information om hur den genomförts tillhandahålls. Överförbarheten säkerställs med hjälp av urvalet som användes för undersökningen. De deltagare som valdes ut var representativa eftersom de uppfyllde urvalskriterierna och bestod av äldre män och kvinnor i olika åldrar med olika bakgrund och erfarenheter av sällskapsdjur.

6.6 Etiska reflektioner

I examensarbetet beaktas god vetenskaplig praxis enligt Forskningsetiska delegationens (TENK) regler. Principerna som utgör grunden för god vetenskaplig praxis är att man inom forskningen iakttar noggrannhet och hederlighet gällande dokumentation och presentation av resultat, även i bedömningen av undersökningsresultaten. Forskaren ska ta hänsyn till andra forskares resultat och arbete samt hänvisa till dessa på ett korrekt sätt. Forskningen planeras, genomförs och rapporteras, och den insamlade datan lagras på de sätt som kraven på vetenskaplig forskning kräver (Forskningsetiska delegationen, 2012, 18).

Undersökningen bemöttes och utarbetades på ett respektfullt, öppet och ärligt sätt. Materialet i undersökningen samlades in och analyserades på ett objektivt vis. Den goda vetenskapliga praxis som använts beaktar omsorgsfullhet, hederlighet och noggrannhet under hela forskningsprocessen. Detta förverkligades bland annat genom omsorgsfull dokumentering och noggrann källhänvisning.

Inför undersökningen lämnades anhållan om forskningslov in till äldreomsorgschefen, vilket beviljades. Respondenterna blev informerade om undersökningens syfte, att deras svar behandlas konfidentiellt och anonymt samt att deltagandet är frivilligt. Respondenterna samtyckte skriftligen till deltagande i undersökningen.

I det insamlade materialet förekommer inga kommentarer eller uppgifter som kan kopplas till någon specifik person. Endast forskaren hade tillgång till det insamlade materialet. Ljudfilerna från de inspelade intervjuerna och anteckningar från samtliga intervjutillfällen förvaras sekretessbelagta och förstörs efter arbetets färdigställande.

7 Den sociala tjänstehunden

Den blivande tjänstehunden väljs med omsorg och testas för sin lämplighet för arbete inom vård och omsorg. Lämplighetstestet hjälper både arrangörer och hundförare att avgöra huruvida hunden skulle trivas i arbetet och om hundteamet kommer klara utbildningen. Testet utgör en indikator på hur hunden trivs med främmande människor, om hunden har lämpliga grunder för att kunna tillgodogöra sig utbildningen och hur hundförare och hund fungerar tillsammans. Efter godkänt lämplighetstest genomgår hund och hundförare en utbildning för att träna och bemästra alla de moment som krävs (Karlberg & Eriksson, 2018, 130).

Höök (2010) berättar om hur hundteamet slutligen utför ett praktiskt test i vårdmiljö där såväl hunden som hundförarens lämplighet bedöms. De hundteam som klarar slutprovet diplomerar till professionella hundteam som kan påbörja sitt arbete inom vård och omsorg. Det är långt ifrån alla hundar som passar för detta yrke. Viktiga egenskaper för den blivande tjänstehunden är bland annat:

- Gott självförtroende och stor vilja att lära sig nya saker.
- Stort intresse för samarbete och lek, även med obekanta människor som eventuellt kan uppvisa främmande rörelsemönster, avvikande tal eller andra ovanliga beteenden.
- Trygghet i ovanliga och nya miljöer och kunna slappna av även i stökiga situationer.
- Innehavande av stor uthållighet, tycka om utmaningar och problemlösning.
- Hunden och dess förare ska fungera bra tillsammans.

Utöver detta förutsätts även att hunden är frisk. Alla hundar som deltar i utbildningen genomgår först en veterinärundersökning. Hunden ska även ha nått vuxen ålder då den genomför lämplighetstesterna (Höök, 2010, 16-17).

En lämplig hund som social tjänstehund innebär alltså att den är lugn, social och miljöstabil. Med miljöstabil menar man hundens förmåga och vana vid olika miljöer. Den ska inte bli stressad av nya situationer och platser. Hunden behöver även ha en bra balans mellan aktivitet och passivitet. Hundens potentiella framtid inom yrket handlar om vilken typ av individ hunden är. I grunden handlar det om att hunden ska uppleva det som trevligt att hälsa på och vara social med människor den inte känner samt att den ska trivas med fysisk beröring (Karlberg & Eriksson, 2018, 38).

Begreppet *sociala tjänstehundar* bör särskiljas från andra typer av tjänstehundar såsom polishundar, ledarhundar och assistanshundar. Sociala tjänstehundar arbetar i team med sin förare men riktat mot en grupp eller individ. Målen med insatserna som ekipagen gör varierar. Man använder sig i dessa fall av paraplybegreppet *sociala tjänstehundar* för alla former av utbildade hundar som jobbar tillsammans med hundförare i insatser riktade mot människor. Dessa insatser kan ske inom vård, omsorg, skola, socialt arbete och andra arbetsfält där människor är i behov av stöd. *Djurassisterade aktiviteter*, DAA (Animal-Assisted Activities, AAA) är enligt IAHAIO:s definition de mer eller mindre informella aktiviteter som ordnas tillsammans med djur, vilka ofta genomförs ideelt. Man talar även om *hundassisterade aktiviteter* (HAA).

Inom denna typ av verksamhet finns inget behandlingsmål, utan man jobbar med motivation, rekreation och liknande. I Norden använder man sig av titeln besökshund då man jobbar med dessa insatser (Karlberg & Eriksson, 2018, 30-31).

Samlingsnamnet *social tjänstehund* är sammanfattningsvis det begrepp man använder för alla utbildade och diplomerade hundar som jobbar tillsammans med hundförare, inte för sina förare som övriga tjänstehundar. Tillsammans utgör förare och hund ett team – *hundteam*. För att klargöra skillnader mellan begrepp och benämningar kan man sammanfattningsvis säga att DAA (djurassisterade aktiviteter) innebär spontana besök som handlar om att öka motivation och sprida glädje. DAT/DAP (djurassisterad terapi/djurassisterad pedagogik) är målinriktad verksamhet som ska utvärderas och dokumenteras (Karlberg & Eriksson, 2018, 33).

7.1 Besök av den sociala tjänstehunden

Den utbildade sociala tjänstehunden är tränad att jobba både med individuella besök och med grupper. Aktiviteterna tillsammans med hunden varierar beroende på målgrupp och sammanhang. Det psykosociala stödet förverkligas med genomförande av aktiviteter tillsammans med det sociala tjänstehundsteamet. Hundteamet jobbar på ett hälsofrämjande och motiverande sätt, med aktiviteter som stöder och upprätthåller fysiska, kognitiva och sociala förmågor hos klienten. Verksamheten bygger på delaktighet och samhörighet där klienten aktiveras på ett meningsfullt sätt. Besöken kan vara mellan en halvtimme till en timme långa, beroende på klientens behov.

Tidpunkten för besöket är på förhand bestämt. Besöket inleds med en kartläggning av klientens dagsform, är det en bra dag eller är klienten trött, sjuk eller på dåligt humör? Om klienten i fråga har nedsatt minnesfunktion eller annan kognitiv nedsättning och kanske inte kommer ihåg det sociala tjänstehundsteamet inleds besöket alltid med en tydlig presentation av hundteamet samt redogörelse för syftet med besöket. Under besöket för hundförare och klient ett naturligt samtal och hundföraren följer med klientens mående och hur sinnesstämningen förändras. Inför hundbesöken säkerställs hygienkrav för att minska risken för spridning av allergener och zoonoser. Basala hygienrutiner efterföljs och syftet med detta förklaras för klienten. Därefter tar aktiviteter och program med det sociala tjänstehundsteamet vid. Hundföraren har på förhand planerat aktiviteterna och tagit med det arbetsmaterial som behövs. Hundföraren ser under hela besöket till klientens, hundens och den egna säkerheten.

7.2 Det hälsofrämjande arbetet med hunden

I det givande samspelet mellan människa och djur uppkommer värdefulla effekter. Dessa tillvaratas exempelvis vid djurassisterade aktiviteter, något som sker i olika välfärdsorganisatoriska kontexter med utbildade hundförare som i olika människovårdande professioner utför uppdrag för främjande av välmående och välbefinnande (Wahl, et.al. 2016, 25). Att förebygga psykisk ohälsa och främja den psykiska hälsan hos äldre är en angelägen folkhälsofråga. Psykisk funktionsnedsättning är vanligt bland de äldre och det finns ett stort behov av att främja och bibehålla välbefinnande och god hälsa. Genom att göra detta kan äldre vara delaktiga och aktiva i samhället längre. Olika psykosociala insatser kan vara av stor betydelse i folkhälsoarbetet för att främja den psykiska hälsan hos äldre (Forsman, 2014, 18).

Det målinriktade arbetet med sociala tjänstehundar innebär att man har ett uppsatt mål som man arbetar mot. Det kan vara en remiss skriven av sjukgymnast, arbetsterapeut, läkare eller sjukskötare. I remissen bör det tydligt framkomma vad deltagaren har för mål med verksamheten. Man kan exempelvis göra upp individuella utvecklingsplaner, där det i första hand utreds orsaken till insats med hund och därefter framkommer målen. Det kan exempelvis handla om mål såsom ökande av rörlighet i en viss kroppsdel, motivationen att ta sig ut till allmänna utrymmen och träffa andra eller ökad levnadsglädje och självförtroende (Karlberg & Eriksson, 2018, 156).

Karlberg och Eriksson (2018, 157-158) betonar att ett lyckat arbete med hundassisterade aktiviteter kräver bra planering. Då man planerar ett tillfälle då hundteam och deltagare möts behöver man på förhand reflektera kring följande saker:

1. Beskrivning av deltagare/gruppen: vem utförs verksamheten för /med.
2. Funktions- och behovsbeskrivning: beskrivning av förmågor och behov som finns.
 - a) Kognitiv förmåga: Med kognition avses förmågan att minnas, problemlösning, orienterande i tid och rum, numerisk och språklig förmåga.
 - b) Social förmåga: Förståelsen av sociala sammanhang, exempelvis normer, hänsyn, rättvisa, samarbetsförmåga, förståelse för andras behov och perspektiv samt den egna initiativförmågan och flexibilitet i samvaro med andra.

c) fysisk förmåga / motorik: Hit hör hela rörelseapparaten med skelett, muskler, ledband, senor och nervsystem. Delas in i grovmotorik, finmotorik och oralmotorik.

d) Pedagogiska behov: Finns behov av särskild pedagogik eller andra inlärningsbehov.

3. Deltagarens intresse: Då man jobbar med intressebaserade aktiviteter bygger man upp individens självförtroende och självbild. Resultatet av detta blir att deltagaren upplever motivation och större vilja att delta i utvecklande av förmågor. Det är väsentligt att planera aktiviteten med deltagarens önskemål och intressen som bas.

4. Hundteamets resurser och styrkor: Tillgodogörande av styrkor som hundteamet besitter. Vilka aktiviteter gillar hunden bäst och hur dessa går att forma kring deltagarens behov och önskemål.

Folkhälsoarbetets centrala mål är att upprätthålla och förbättra befolkningens hälsa. Hälsointerventioner är viktiga delar i det arbetet (WHO, 1998). Interventioner är verktyg som används för att direkt eller indirekt främja hälsa. Då man talar om interventioner inom området för psykisk hälsa använder man begreppen främjande (promotion på engelska) och förebyggande (prevention på engelska). Begreppet främjande syftar till förbättrande av hälsotillstånd. Då man talar om hälsofrämjande interventioner med fokus på psykisk hälsa hänvisar man till de åtgärder som tar tillvara och upprätthåller hälsoresurser hos deltagare. De förebyggande interventionerna fokuserar däremot på att förhindra uppkomst, förekomst eller återuppkomst av psykisk ohälsa. De preventiva hälsointerventionerna riktar sig således till människor i olika riskgrupper (Forsman, 2014, 19-20).

Det finns inre styrkor och resurser hos alla människor. Från det hälsofrämjande (salutogena) perspektivet sett är det viktigt att stödja och tillvarata människors inre styrkor. Detta är av stor betydelse, inte minst i möten med äldre, eftersom det finns en del faktorer som hotar deras välbefinnande och styrkor. Man kan beskriva inre styrka med begreppen känsla av sammanhang, härdighet (hardiness) och resiliens (Lundman & Strandberg, 2012, 65). Fermann och Naess (2018, 232) menar att det salutogena perspektivet är nödvändigt inom äldreomsorgen. Enligt det hälsofrämjande perspektivet siktar man på att bevara och stödja den äldre människans resurser, integritet och upplevelse av mening i livssituationen, också vid funktionssvikt och sjukdom. Man bör utgå från det som den äldre upplever som viktigt i sitt liv.

De sociala tjänstehundsteamerna jobbar ofta enligt det salutogena arbetssättet. Detta förhållningssätt är gynnsamt för de flesta. Det innebär att man fokuserar på och tillvaratar det fungerande hos personen man jobbar med. Man lyfter fram det som personen i fråga är bra på och bekräftar det. Människan växer av att känna sig uppskattad och duktig (Karlsson & Eriksson, 2018, 248-249).

7.3 Hundassisterade aktiviteter

Den verksamhet som bedrivs tillsammans med den sociala tjänsthunden kallas för hundassisterade aktiviteter. Dessa kan beskrivas i följande huvudsakliga områden:

- Kognitiv stimulans* som omfattar minnesträning och annan kognitiv träning.
- Fysisk aktivitet* som omfattar anpassad gymnastik och träning av finmotorik.
- Upprätthållande av sociala förmågor* med träning av social kompetens.
- Delaktighet och meningsfullhet* med hjälp av aktiviteter som stärker självförtroende, skapar motivation, främjar delaktighet och upprätthåller emotionella färdigheter.

Den kognitiva stimulansen omfattar exempelvis minnesträning. Innehållet i träningen anpassas och varieras från fall till fall. Man har tagit fram olika arbetsmetoder där hunden kan vara med och inspirera deltagare till minnesträning. Tillsammans med hunden kan deltagaren bland annat spela spel, exempelvis memory med hundbilder eller spela med stora tärningar. Man kan gömma saker i specialsyddas minnesmattor med många fack eller se på bilder från fina stunder med hunden och framkalla minnen (Höök, 2010, 20).

Utöver minnesträning handlar den kognitiva stimulansen om träning som bygger på moment för att öka förmågan till uppmärksamhet, koncentration, rumsuppfattning och tidsuppfattning. Exempel på övningar kan vara att deltagaren placerar ut godbitar som hunden får ta, en i sänder. Samtidigt följer man upp hur många godbitar som finns kvar. I denna typ av träning har personal ofta blivit överraskad över den snabba utvecklingen hos deltagare. Detta gäller främst de personer som tidigare varit svåraktiverade och som inte varit motiverade till deltagande innan man erbjöd aktivitet med hunden (Höök, 2010, 22).

Till de fysiska aktiviteterna hör träning tillsammans med hunden. De utbildade hundarna är tränade att anpassa sin aktivitetsnivå till deltagarens behov. En lätt dragkamp ur sängen kan vara mycket tungt för någon, medan en lång hundpromenad är passlig för någon annan. Sjukgymnastik innehållande träning av styrka, balans och grovmotorik blir något

som deltagaren längtar efter då den utförs tillsammans med hunden i form av roliga övningar. Man kan använda sig av bollar eller ringar av varierande tyngd som deltagaren får kasta och som hunden sedan hämtar. Exempel på en annan övning är olika typer av bollar som hund och deltagare kan rulla till varandra (Höök, 2010, 21). Träning tillsammans med tjänstehunden kan utföras både individuellt och i grupp. Social träning och fysisk träning kan exempelvis samordnas så att tre till fyra deltagare spelar olika spel med hunden. Som exempel på spel kan nämnas bowling, sällskapsspel anpassade för hund och deltagare eller något av de bollspel som planerats för hundassisterade aktiviteter. Det kan också vara gruppsamtal eller pratstunder under gemensamma promenader med hunden. Variationerna är oändliga och man arbetar kontinuerligt med att hitta nya metoder anpassade efter gruppens eller individens önskemål och behov (Höök, 2010, 43).

I samvaron med hunden finns många moment som erbjuder möjlighet att träna och utveckla finmotorik och fingerfärdighet. Det kan handla om att packa eller packa upp väskor med hundtillbehör, sätta på koppel, öppna snörningar, knappar och spännen till påsar eller öppna lock på olika burkar innehållande hundgodis. En uppskattad övning är att plocka hundgodis från en burk in i små hål i en aktiveringsleksaker som sedan ges till hunden. Man kan även lägga puzzel tillsammans med hunden (Höök, 2010, 20). För en del äldre kan saker som tidigare varit enkla nu upplevas som omöjliga. Detta som följd av sjukdom, funktionsnedsättning eller förvärvat hjärnskada. Det kan handla om företeelser såsom att borsta tänder, kamma håret, knäppa skjortan eller hantera måltidssituationer. Träningen av dessa funktioner under lek och aktivitet med hunden gör att deltagaren fokuserar på att klara leken med hunden istället för att slås ned av problem med vardagssysslor. Genom varierade övningar och lekar nås färdigheter som sedan går att använda i det vardagliga livet. Det är viktigt att denna träning medför utmaningar för deltagaren men att den ändå är på en sådan nivå att den stärker självkänslan. Med hundens hjälp blir dessa övningar naturliga och man kan även kombinera träning av flera funktioner vid samma träningsmoment (Höök, 2010, 49).

Tillsammans med hunden kan man framgångsrikt träna social kompetens. Det är mycket viktigt att träna social kompetens med äldre, men det är ofta något som blir försummat, inte minst på institutioner och boenden. Den som drabbats av en minnessjukdom får ofta förändrat humör och kroppsspråk samt förlorar småningom förmågan att föra meningsfulla samtal. Liknande förändringar kan uppmärksammas hos människor som drabbats av en hjärnskada eller svår depression. I samtliga av dessa fall kan social understimulering och

isolering hota hälsan allvarligt. Det är svårt att ge socialt stöd åt den som distanserar sig och eventuellt uppträder aggressivt och avvisande. Här utgör hunden en viktig roll eftersom den erbjuder alla kontakt, även dem som inte uppfyller kraven på traditionellt socialt umgänge. Hunden välkomnas av dem som personal kan ha svårt att nå fram till. Med hjälp av hunden kan man förbättra kontakten mellan personal och patient. I pauserna, då hunden vilar intill deltagaren öppnas möjlighet för personliga samtal (Höök, 2010, 22).

Känslan av att inte bli hörd eller bli avvisad leder för de flesta människor till att man slutar berätta, trots att man gärna vill. Mötet med hunden kan bli en stark upplevelse som lockar till både samtal och gemenskap. Man har bevittnat situationer där deltagare i första hand riktar förtroendet till hunden och väljer att berätta för denna om minnen, tankar och känslor. Vid sorgliga minnen ger hunden plats för tårar och vid glada minnen delar hund och deltagare glädjen. Hunden är aldrig oärlig i sitt engagemang, utan förmedlar uppriktig känsla av närvaro till deltagaren. Det spelar ingen roll för hunden om orden blir fel, kommer ut i osammanhängande meningar eller är otydliga och enstaka. Hunden bemöter alltid deltagaren med samma tillgivenhet och inviter till gemenskap, oberoende av deltagarens förmågor (Höök, 2010, 47).

I de fall där orden inte når fram, då den äldres förmåga att samtala delvis eller helt saknas, behöver man använda sig av alternativa sätt. Man kan väcka meningsfulla samtal genom föremål som väcker känslor, till exempel foton, prydnadssaker eller något från naturen. Även beröring och kan betyda mer än ord, speciellt då det handlar om känslor som behöver bekräftas. Man ska ändå komma ihåg att alla inte uppskattar beröring (Forsman, 2014, 52).

Många upplever glädje då de får dela tillvaron med en hund. Umgänget ger utrymme för möjlighet att vara spontan, koppla av och ”bara vara sig själv”. Relationen med hunden kan upplevas som mer förutsägbar och stabil i motsats till kontakten med människor. Relationen med hunden förändras inte dagligen, dels på grund av att hunden accepterar humörsvingningar bättre än andra människor och för att hunden lyssnar utan att tröttna. Promenader med hunden är en bra metod för att träffa andra människor och därmed öka det sociala nätverket. I samband med detta tränar man dessutom talförmåga och social kompetens (Wallis & Almqvist, 2011, 85).

En stor del av arbetet som socialt tjänstehundsteam handlar om att skapa motivation för olika uppgifter och sysslor. Förenklat förklarar beror motivation på tre samverkande faktorer. Först och främst handlar det om motivation som en inre faktor, något som driver

till handling. Den andra aspekten berör målsträvan, vilket betyder att en handling eller ett beteende är riktat mot ett mål eller belöning i form av yttre faktorer som betyg, högre status eller pengar. Den tredje faktorn fungerar som en samverkan mellan drivkraft och mål. Denna samverkan är kopplad till självförtroende och om målet uppnås eller inte. Oberoende av hur måluppfyllelsen går kommer resultatet att i sin tur påverka den inre drivkraften i en viss riktning. Sådant som påverkar deltagare i hundassisterade aktiviteter är avståndet till målet och tidigare erfarenheter. Hundteamet träffar ofta människor som har en väg kantad av misslyckanden bakom sig, och många har som en följd av detta ett dåligt självförtroende gällande skapande av nya relationer och då man ska prova nya saker.

Motivationen blir lägre efter varje nytt misslyckande, så då insatser av hundteamet görs är det viktigt att man erbjuder deltagaren erfarenheten av att lyckas. Detta resulterar i ytterligare motivation att jobba mot uppsatta mål. Hunden hjälper människan att stärka självförtroendet genom att få oss att känna oss viktiga och älskade. (Karlberg & Eriksson, 2018, 263-264).

I terapeutiska syften uppfyller hunden spontant grundregler som att lyssna, stöda, visa empati, använda icke-verbal kommunikation samt att inte vara värderande. Kontakten med hunden utgör en god arbetsmetod inom vård och omsorg eftersom den kan fungera utan verbal förmedling och är oberoende av inlärning, minne och olika hinder (Norling, 2002, 18).

7.3.1 Hunden som stöd vid kognitiv stimulering

Människans upplevelse av sig själv grundar sig på möjligheten att minnas. En av de mest påtagliga och för många en oroande aspekt av åldrandet är den gradvisa förlusten av hjärnans förmåga att minnas. Hunden har en viktig roll som motivator då de kognitiva funktionerna tränas. Inom hundassisterade aktiviteter kan man jobba med den effektiva och varsamt utmanande metoden med flerstegsinstruktioner. Istället för att be deltagaren sätta kopplet på hunden så lyder flerstegsinstruktionen: ”Vill du hämta det gröna kopplet, kalla på hunden och sätta fast kopplet i halsbandet.” Då tränas hjärnan på att hålla ett flertal moment i minnet (Höök, 2010, 46).

Man har även kunnat konstatera att beröring väcker minnen och sinnen. Åsynen och beröringen av en hund, doften och ljud från hunden kan väcka minnesbilder av tidigare sällskapsdjur. Dessa minnen är av sådan karaktär att de engagerar deltagaren och i förlängningen medför de ett större engagemang i vardagen. Samspel med hunden har även visats motverka nedgången av lust och förmåga till egenvård (Höök, 2010, 46).

Man kan även träna på tolkningsförmåga genom att hundföraren ställer frågor om hunden. Man kan fråga om hunden ser trött ut, be deltagaren säga till då hunden behöver vatten, be deltagaren gissa hur hunden mår eller vad den vill hitta på just nu. Genom att ge deltagaren möjlighet att själv få uppmana hunden med olika kommandon är en effektiv övning av koncentration. Det finns ett stort utbud av stämningshöjande aktiviteter som är engagerande och samtidigt tränar färdigheter som kan omsättas i det vardagliga livet. Alla sinnen stimuleras i kontakten med den sociala tjänstehunden. Övningarna som används anpassas efter förmågan hos deltagaren så att varje person ska få uppleva glädjen över att lyckas med övningen och klara av uppgifterna. Förmågan att anpassa övningarna ställer stora krav på hundföraren, som behöver vara uppmärksam på även små signaler i förändrat röstläge, knutna nävar eller suckar. Man ska klara av att anpassa varje övning till deltagarens dagsform (Höök, 2010, 44).

7.1 Risker med hundassisterade aktiviteter

Det kan finnas risker med de hundassisterade aktiviteterna, exempelvis gällande hundens välmående. Den arbetande hunden måste få möjlighet till återhämtning, vila, vatten och rastning. Det är också viktigt att hålla hunden i god kondition för att minska risken för skada och sjukdom. Den mentala stimulansen är även av stor betydelse för den välmående hunden. Om den arbetande hundens behov inte blir tillgodosedda finns det risk att den börjar må dåligt. Om en hund inte mår bra kan den reagera på oväntade vis, vilket i sin tur medför säkerhetsrisker för människor. Genom att förebygga negativ stress för hunden med lämpligt innehåll och längden på arbetsuppgifterna samt god omvårdnad hjälper man den arbetande hunden att lyckas (Wahl, et.al. 2016, 60)

7.1.1 Vårdhygieniska utmaningar, hundräddlor och allergier

Det finns även vårdhygieniska utmaningar i arbetet med hund i vård och omsorg. Man kan exempelvis inte desinfektera tassar, nos och päls mellan varje klientkontakt, och den direkta eller indirekta kontakten med djur kan innebära en risk för att olika smittoämnen sprids. Zoonoser är sjukdomar och smittoämnen som naturligt sprids mellan djur och

människor, exempelvis resistent bakterier såsom MRSA (meticillinresistent *Staphylococcus aureus*) och ESBL (extended spectrum beta lactamase) (Tholander Hasselroth, 2017). För arbetet med hund har man sammanställt riktlinjer för att minska spridningen av zoonoser och säkerställa allas säkerhet. Enligt Socialstyrelsens publikation *Hundar i vård och omsorg - Vägledning till gällande regelverk* (2014, 20) bör allergibegränsande åtgärder vidtas för att minska mängden hundallergener i de miljöer där hundteamerna jobbar. De utbildade sociala tjänstehundsteamerna arbetar enligt dessa riktlinjer och tillämpar de åtgärder som behövs för att motverka smittspridning och minimera risken för skador. Inför ett nytt samarbete görs ett hygienavtal och en riskanalys där man går igenom risker, ser över möjliga allergier och hundrädslor samt gör upp en plan för hur arbetet ska utföras med tanke på dessa.

8 De äldres reflektioner

I detta kapitel presenteras resultaten från de frågor som ställdes av respondenterna i de semistrukturerade intervjuerna med hjälp av en intervjuguide. Resultaten redovisas tematiskt genom kategorisering. Resultaten framställs utifrån sex stycken teman, vilka tydliggörs i Figur 1 nedan. Dessa teman följer samma struktur som användes i intervjuguiden. I resultatredovisningen presenteras meningsbärande citat som belyser kategoriernas koppling till varandra och till forskningsfrågan. Sammanfattat påvisar resultaten bland annat att besöken av den sociala tjänsthunden minskar ensamhet och ångest, främjar välmående samt ger upphov till känslor av glädje och förväntan. De hundassisterade aktiviteter som beskrevs som mest betydelsefulla i lindrandet av ensamhet var kognitiv stimulering, speciellt de aktiviteter som involverar tärningskast samt den sociala samvaron, med fokus på hundens närvaro.



Figur 1. Resultatredovisningens teman

8.1 Relationen till hundar

Respondenterna beskrev sin relation till hundar och andra sällskapsdjur. De berättade om de själva haft husdjur och om de tror att djur är bra för människans välmående. Samtliga deltagare sade under intervjun att de hade **erfarenhet av husdjur** och majoriteten sade sig ha en **fin relation till hundar**. Två personer uppgav att de haft husdjur i barndomshemmet och under uppväxttiden. Övriga hade haft husdjur största delen av livet, både under uppväxten, vuxenlivet och på senare tid.

”Jag har bra relation till hundar, jag tycker mycket om dem, de ger sällskap och trivsel”

”Tycker om hundar, utan vidare, i barndomshemmet fanns alltid hundar”

Två av deltagarna nämnde sin stora önskan om att även nu, på äldre dagar, få ha en egen hund. Det framkom att man känner **sorg över att inte längre kunna ha hund** själv, på grund av förändrat hälsotillstånd och andra omständigheter. Övriga påpekade att de inte kände behov av att ha en egen hund längre. Några sade ändå att besök av andas hundar är trevligt, men att de inte längre orkar ta hand om en egen hund.

”Det är så sorgligt att jag inte kan ha någon hund längre”

”Vill gärna ha en egen hund, men det går inte då jag bor här (i lägenhet)”

Gällande djurens inverkan på välmående sades det att hunden medför **glädje och trivsel**. Det beskrevs som viktigt att hunden är snäll och lydig. En respondent sa att hunden utgör en bidragande orsak till **trygghet**. Man förklarade att hunden tillför en känsla av välmående som gör att man känner sig bra inombords.

”Man blir glad, om de är snälla hundar”

”Hundar ger en trygghet, dom är bra för välmående, man känner sig bra inombords av dom”

Flera deltagare sade att hunden utgör ett **socialt stöd**, och man beskrev hunden som **en god vän och bra sällskap**. En av de medverkande i undersökningen beskrev hunden som människans bästa vän.

Man berättade om det betydelsefulla sällskap som en hund ger med tanke på ensamheten. En person uppgav att hundens lynne är viktigt för att den ska upplevas som socialt stöd, den ska tycka om att vara nära människor och vara social. Samtliga svarade att djur, speciellt hundar, troligtvis är bra för människans välmående. Som exempel nämndes att **hunden ger sällskap och att man får motion** då man går ut och promenerar med hunden, vilket bidrar till välmående.

”Man upplever en kamratkänsla, en go’ vän helt enkelt”

”Hunden är nog bra för människan, den är ju människans bästa vän!”

”Absolut är hunden bra för människan, den är ju ett sällskap framför allt, ett trevligt sällskap”

”Hunden ger sällskap och så får man dessutom motion då den ska ut och gå”

En skillnad i svaren kunde uppmärksammas mellan de som haft hund största delen av sitt liv och de som endast haft hund under en del av sitt liv. De som hade bredare erfarenhet av umgänge med hund uttryckte starkare känslor i fråga om hundens inverkan på människans välmående. De personer som endast haft hund i barndomshemmet uttryckte sig något mer avvaktande.

8.2 Ensamhet

Vidare diskuterades upplevelsen av ensamhet, om och när respondenterna känner sig ensamma, hur det påverkar dem och vad som kunde lindra ensamhetskänslorna. I svaren framkom att de tillfrågade **ofta känner sig ensamma**. En av respondenterna sade sig uppleva ensamhet varje dag. Deltagarna svarade att ensamheten speciellt gör sig till känna på långa, mörka dagar, och att det finns ett behov av att **komma sig ut**. Ensamheten beskrevs som isolerande och lång. En respondent beskrev den som en del av livet.

”Ensam, ja det är jag alla dagar”

”Jag känner mig ensam på långa, mörka dagar då man inte slipper ut.”

Då ensamhetskänslorna gör sig till känna önskar man sig gärna **besök**. Att någon kommer och hälsar på lättar upp tillvaron och bryter den långa ensamheten. Då man känner sig ensam är behovet av socialt stöd stort. **Besök av den sociala tjänstehunden** eller **att ha en egen hund** gavs även som svar på frågan om vad som kan hjälpa mot ensamheten.

” Om jag känner mig ensam vill jag gärna ha besök av någon. ”

”Vad som hjälper mot ensamhet? Den här! (pekar på den sociala tjänstehunden)”

”En kamrat kan hjälpa, ett besök.. det skulle säkert vara bra med en egen hund”

Ensamheten beskrevs som en **bidragande orsak till ångest** och som en känsla av **otrygghet**. Det poängterades att ensamheten utgör ett problem och att den påverkar sinnesstämningen. Deltagarna var av den meningen att ensamheten kan vara en orsak till att man inte vill bo kvar hemma på grund av känslan av otrygghet.

” Då jag är ensam får jag ofta ångest”

”Visst finns det stunder då jag känner mig ensam, det känns otryggt”

8.3 Hundbesöken

Respondenterna ombads beskriva besöken de fått av det sociala tjänstehundsteamet. De diskuterade kring hur besöken upplevts, hur ofta man skulle önska få besök av den sociala tjänstehunden och vad som varit det bästa med besöken. I svaren framkom att det varit **trevligt och roligt med hundens besök**. Besöken upplevdes av några som **uppiggande**. Man kunde konstatera att besöken upplevdes mest givande av dem som själva haft hund största delen av sitt liv. Dessa personer uttryckte stor uppskattning över att besöken innehöll samvaro med hund.

” Då man är uppväxt med hundar så är det roligt då en hund kommer med”

” De har varit så roliga, hunden är glad och snäll då hon kommer hit”

” Jag blir piggare av hundbesöken”

De flesta önskade att hunden skulle **komma på besök oftare** för att i större utsträckning kunna påverka upplevelsen av ensamhet. Några svarade att upplägget med ett besök per vecka är tillräckligt. En person svarade att besöken kunde vara varannan vecka. Det framkom att de som själva haft hund **gärna tar emot hundbesöken oftare** eftersom de saknar en hund i sitt liv. Samtliga sade att de önskar få fler besök av hunden i fortsättningen och att besöken var **efterlängade**. Man beskrev hundbesöket som en motiverande faktor, man väntade på hunden och var motiverad till att göra aktiviteter tillsammans med den.

”Hundbesöken, ja de har varit väldigt trevliga, jag har väntat och tittat i kalendern att när kommer de nästa gång?”

” Det kändes bra, de får gärna komma varannan vecka, om de bara har tid.”

” De får komma alla dagar, jag vill gärna umgås med hunden då jag själv inte kan ha hund längre ”

”Efterlängtat besök, hoppas jag får träffa henne igen”

Besöken av den sociala tjänstehunden **väckte intresse** hos deltagarna. Många beskrev besöken som intressanta. De tyckte att det var intressant att se vad hunden kan och vad man kan lära en den. Det faktum att den sociala tjänstehunden är utbildad för sin uppgift och klarar av att utföra ett stort antal aktiviteter uppskattades av respondenterna.

”Det har varit roligt, upplyftande ... ja riktigt intressant att se vad hunden kan”

”Det har varit intressant att se hur mycket en hund kan lära sig”

Ingen av de intervjuade uttryckte sig direkt negativt gällande hundbesöken, om än en viss avvaktan och neutralitet i svaren kunde kännas igen hos några av deltagarna. Detta kan förklaras med forskarens roll och relationen till de intervjuade.

8.4 Aktiviteter med den sociala tjänstehunden

Respondenterna fick berätta vad de har fått göra tillsammans med den sociala tjänstehunden. De berättade om vilka aktiviteter de gillat, vad de skulle vilja ändra på, vad som varit positivt, förslag på hurdana aktiviteter som skulle vara givande, vilka hundassisterade aktiviteter som fått dem att känna sig mindre ensamma och varför.

De aktiviteter som syftade till kognitiv stimulering tycktes ha varit av störst betydelse. Många nämnde i första hand **spelen med hunden** (kognitiv stimulering), godisutdelningen (träning av finmotorik) och den **sociala samvaron**. Det framkom i svaren att det fanns en **förväntan** kring hundens besök. Man upplevde en positiv förväntan över vad aktiviteterna innebär.

”Vi har spelat och pratat. Godis fick man också ge till hunden, ur små burkar med lock”

”Fina aktiviteter var det, jag tyckte det var roligt att leka och spela med hunden, det kändes meningsfullt då den blev glad”

Deltagarna upplevde att aktiviteterna i allmänhet räckte till och motsvarade förväntningarna. Aktiviteterna erbjöd en meningsfull stund där deltagarna bland annat fick ge omsorg åt hunden, vilket gjorde att de kände sig behövda. **Den kognitiva stimuleringen med hjärngymnastik och olika spel beskrevs som positiva**, speciellt de hundassisterade aktiviteter som innefattade **tärningar**. Deltagarna beskrev att de upplevde stor glädje i momentet som innebär tärningskast av hund och/eller deltagare. Med hjälp av tärningen har deltagarna fått ta del av sångstunder, matematikövningar, diskussioner, frågesport och minnesträning. Det beskrevs som speciellt underhållande för att hunden var en del av aktiviteten. Även **godisutdelningen beskrevs som en humörshövande aktivitet**, eftersom man såg att hunden blev glad och man fick ta hand om hunden. En deltagare gav **utevistelse** som förslag på ytterligare aktiviteter utöver det som man inom projektet gjort med hunden. Eftersom de hundassisterade aktiviteterna innebär att deltagaren får samverka och göra praktiska saker tillsammans med både hund och hundförare kom ensamhetskänslorna att lindras.

”Det var positivt då man måste fundera emellanåt, till exempel med räknandet”

”Tärningen var bra... trevligt med sällskapsspel med hunden, och så sångerna och samtalen med tärningen”

”Att ge godis till hunden var fint, man blev själv glad då man såg henne bli glad”

”Att spela med tärningen var bra, positivt över huvudtaget ... för det blev diskussioner och man fick tänka efter lite”

”Nu var det ju höst då ni började besöka mej, men om det skulle ha varit sommar skulle det ha varit roligt att vara där ute med hunden, göra alla aktiviteter där ute kanske?”

Respondenterna uppgav att de **värdesatte besöket i sig**. Några kunde inte beskriva vilka specifika aktiviteter som varit givande, eftersom hundbesöket i det stora hela var det mest betydelsefulla. Besökshundteamets **närvaro**, att de över huvudtaget kom var av stort värde. **Hundens närhet** beskrevs som viktig. En deltagare förklarade att hunden, trots att hundföraren alltid var med under besöken, ändå hela tiden tog kontakt med hen framom hundföraren vilket betytt mycket för personen i fråga. Att få sitta nära och klappa den lugna hunden beskrevs av majoriteten som viktigt och positivt.

”Det bästa var att de kom, man väntar på att de ska komma på besök, det känns bra då hunden kommer hit.”

”Bästa var då hunden kom hit och då jag fick krama henne (hunden)”

”Det bästa var att hunden gjorde olika saker, det var roligt, jag tyckte om att vara tillsammans med hunden och få klappa den, då kände jag mig inte ensam”

Extra stor vikt lades vid den **sociala samvaron**. Samtliga respondenter uttryckte stor glädje över att få någon att prata med. Man beskrev med tacksamhet de pratstunder som hundbesöken och aktiviteterna medfört. Hundbesöket erbjöd ett lättsamt tillfälle för diskussion och deltagarna berättade gärna om sina egna hundar.

Det var hanterbart, lätt och begripligt att tala kring samtalsämnet hund och diskussionerna blev många gånger känslösa. En deltagare sade att det bästa med besöken varit den sociala samvaron, att den lindrat ensamhetskänslorna.

”Trevliga pratstunder med hunden som sällskap, det har varit det bästa”

”Ett väntat besök, bra att få prata och resonera”

”Det bästa med besöken är samvaron, den drygar bort ensamheten”

Respondenterna förhöll sig i stor grad positivt till aktiviteterna och deras inverkan på upplevelsen av ensamhet, vilket dels kan bero på att alla intervjuade hade tidigare erfarenhet och en god relation till hundar. Svaren kunde ha blivit mer neutrala eller negativa om de intervjuade inte hade lika goda eller inga tidigare erfarenheter av hundar. De intervjuade nämnde i ytterst liten utsträckning aktiviteter som berörde fysiska förmågor. Dessa aktiviteter tycks inte vara av lika stor betydelse för de äldre. Endast en person tog ställning till dessa aktiviteter och förhöll sig neutralt till deras inverkan.

8.5 Hundens påverkan på upplevelsen av ensamhet

Respondenterna redogjorde för huruvida besöken av det sociala tjänsthundsteamet fått dem att känna sig mindre ensamma, vad besöken betytt för dem och hurdana effekter hundbesöken haft med tanke på välmående. I svaren framkom att **hundbesöken lindrat ensamhetskänslorna**. Hundbesöken beskrevs som ett tacksamt avbrott i den ensamma tillvaron.

”Hunden har förändrat stämningen, den gjorde ett avbrott i ensamheten”

”Visst har jag känt mig mindre ensam! Det har varit positivt, humöret blev ju bättre då hunden var här”

”Jag känner mig mindre ensam då hunden kommer och väntar alltid på dagarna då den ska komma igen”

”Det är klart att man blir mindre ensam då man får hundbesök. Det blev ett avbrott i tillvaron som hjälper mot ensamhet”

Fyra personer beskrev att **hundbesöken varit av stor betydelse för den förbättrade sinnesstämningen**. Effekter på välmående i samband med hundbesöken som nämndes var att man blev **piggare, gladare** och kände **känslor av positiv förväntan**. En person kunde inte svara på hur hundbesöken påverkat välmående, men uppgav att ensamhetskänslorna minskat i samband med besöken. Övriga förhöll sig neutralt gällande hundens inverkan på sinnesstämningen. I svaren framkom att hundbesöken i viss mån **lindrat ångest**. Detta eftersom hunden erbjöd ett avbrott i vardagen med en stund där tankarna fick riktas på något annat och deltagaren fick samtala om bekymmer med hundföraren.

”Man känner sig piggare efter besöken, jag väntar alltid på nästa besök”

”Jag vet inte hur välmående ändrats men mindre ensam har jag ju blivit då ni kommit hit”

”Besöken har hjälpt lite med min ångest”

” Jag har mått bra av besöken, jag blev glad, det höjer humöret”

8.6 Hundförarens inverkan

Avslutningsvis tillfrågades respondenterna om hundförarens insatser i samband med besöken, om hundföraren inverkat på upplevelsen av ensamhet och om besöken skulle varit lika givande utan hunden. Hundföraren beskrevs som en **bidragande faktor till den minskade ensamheten**. Dock framkom det ändå i resultaten att man i huvudsak uppskattade hundföraren eftersom denne hade med sig hunden.

”Ja absolut inverkar hon (hundföraren) på ensamheten”

”Hundföraren är bra, för hon har med sig hunden”

” Hon hjälper nog till med ensamheten då hon deltar i programmet på sitt sätt”

Man uppger ändå att besöken nog inte skulle varit lika givande utan hunden, eftersom **hunden spelar en stor roll**. Att en hund är med förklarades som **något nytt, annorlunda och spännande**. I svaren framkom att hunden är av stor betydelse och att det är den som hjälper mest mot ensamheten.

”Givande utan hunden? Kanske inte, hunden spelar en så stor roll”

”Nej, hunden ska nog vara med, den hjälper mest mot ensamheten”

”Jag tror inte att det skulle vara detsamma utan hunden, den är snäll och uppmärksam”

”Hunden är viktig, det är toppen med hunden, den ska nog vara med. Det var spännande och annorlunda då den var med”

Trots att hunden sägs utgöra den viktigaste delen av besöken är ändå hundförarens insats nödvändig och troligen av större betydelse än vad som framkommer i resultaten. Hundföraren leder, instruerar och signalerar åt den sociala tjänstehunden vad den skall göra samtidigt som hen fångar upp deltagarens intresse och ser till att bekräfta honom eller henne. Det är även hundföraren som hjälper såväl hund som deltagare att genomföra aktiviteterna. Utan hundföraren skulle aktiviteterna inte kunna förverkligas på samma sätt.

9 Diskussion

I detta kapitel diskuteras resultaten ur undersökningen i relation till tidigare forskning inom området med fokus på liknande och avvikande resultat. Här görs även kopplingar till aktivitetsteorin och teorin om känsla av sammanhang.

9.1 Resultatdiskussion

I undersökningen intervjuades sju ensamboende äldre som fått besök av det sociala tjänstehundsteamet. Intervjuerna baserade sig på forskningsfrågorna: hur upplevs besöken av den sociala tjänstehunden? kan man minska upplevelsen av ensamhet hos hemmaboende äldre med hjälp av hundassisterade aktiviteter? Och vilka insatser av det sociala tjänstehundsteamet kunde ingå i en handlingsmodell för lindrande av ensamhetskänslor?

De resultat som framkom i undersökningen överensstämmer i vid utsträckning med tidigare forskning inom samma område. Resultaten påvisade att hundbesöken minskade ensamhetskänslorna, lindrade ångest och höjde sinnesstämningen hos deltagarna. Respondenterna upplevde att besöken av den sociala tjänstehunden medförde ett tacksamt avbrott i tillvaron och att de hundassisterade aktiviteterna var meningsfulla. Framförallt uppskattades den sociala samvaron som hundbesöken medförde. I resultatdiskussionen framhävs de centralaste fynden i undersökningen. Utgående från dessa sammanställs handlingsmodellen för lindrandet av ensamhet med hjälp av den sociala tjänstehunden.

9.1.1 Upplevelser av den sociala tjänstehundens besök

Majoriteten av respondenterna påpekade att hundens **närvaro** var av stor betydelse. Att få klappa och sitta nära hunden gav upphov till **känslor av glädje, trygghet och lugn** hos de äldre. Känslorna som beskrivs stämmer överens med Uvnäs Moberg (2009) och Håkansons (2009) teorier om att beröring ger lugn och påverkar såväl människan som djuret positivt. Även forskning av Pendry och Vandagriff (2019) och Beetz et.al. (2012) stämmer överens med dessa resultat. Samvaro med sällskapsdjur, speciellt hundar påvisar en lägre stressnivå hos människan. Närheten och beröringens goda effekter på välmående hävdas av Strang (2014) och Uvnäs Moberg (2009) bero på frisättningen av signalsubstansen oxytocin som sätts igång i samband med nära och goda möten, som då man klappar en snäll hund. Frisättningen av oxytocin ger en känsla av välbehag, skapar lugn, samt minskar rädsla och stress. Eftersom dessa effekter uppnås vid samvaro med hunden finns det möjlighet att använda besök av den sociala tjänstehunden som metod för att skapa en stund av trygghet, lugn, glädje och välmående hos den äldre.

I samband med den sociala tjänstehundens besök uppstod känslor av glädje och positiv förväntan. Dessa resultat stämmer överens med Wallis och Almborg (2011) som skriver att många människor upplever glädje i samvaron med hundar, eftersom umgänget ger utrymme för avkoppling, spontanitet och möjligheten att vara sig själv. I resultaten framkom att några av de äldre upplevde sorg över att inte längre kunna ha en egen hund på grund av olika omständigheter. Detta hör enligt Erber (2010, 8-10) till det funktionella åldrandet, som uttrycker hur den äldres tillvaro samverkar med miljö och andra omständigheter i fråga om individens förmåga att klara eller inte klara olika uppgifter i livet.

Resultaten visade också att besöken av den sociala tjänstehunden **höjer sinnesstämningen** och **lindrar ångest**. Dessa resultat överensstämmer med Nepps, Stewart och Brucknos (2014) studie som visade ett signifikant samband mellan djurassisterade aktiviteter och minskning av ångest. Att hundassisterade aktiviteter minskar känslor av ångest och höjer sinnesstämningen styrks även av Norling (2002, 30). Cirulli et.al (2011) uppger också att denna metod lämpar sig väl för att minska psykologiska symtom som är kopplade till stress hos äldre. Sociala aktiviteter beskrivs av Rolfner Suvanto (2018) ha positiv effekt på den psykiska hälsan samtidigt som de ger ökad tillfredsställelse i livet och resulterar i en minskning av depressiva symtom. Detta kan resultaten i denna undersökning påvisa eftersom de hundassisterade aktiviteterna sades höja humöret, förbättra tillvaron och lindra psykologiska symtom. I resultaten framkom att kontakt med hunden känns välgörande, vilket även Cederlund och Berglund (2017) påstår. Det framkom i undersökningen ändå inget specifikt gällande reducering av depressiva symtom som Cirulli et.al (2011) och Nepps, Stewart och Brucknos (2014) forskning påvisar att hundassisterade aktiviteter har ett samband med. Tidigare forskning hävdar att såväl stillsamma som fysiska aktiviteter minskar depression (Fristedt, 2011, 154-155). Överensstämmande resultat kring detta framkom inte ur denna undersökning.

9.1.2 Det sociala tjänstehundsteamets inverkan på upplevelsen av ensamhet

Respondenterna sade sig ofta uppleva ensamhet och man beskrev ensamheten som lång och isolerande. Denna beskrivning av ensamhetskänslorna kunde liknas vid social ensamhet som beskrivs av De Jong och Wahlgren (2018) som känslan av att inte ha vänner och ett missnöje kring det sociala livet. En respondent beskrev ensamheten som en del av livet vilket även Andersson (2013) och De Jong & Wahlgren (2018) styrker. Resultatet visade att besöken av det sociala tjänstehundsteamet **lindrade känslorna av ensamhet**. Detta överensstämmer med tidigare forskning gjord av Banks och Banks (2002), Knight och Edwards (2008), Cirulli et.al. (2011) och Stanley et.al. (2014).

Från resultaten kunde man även se att de som upplevde hundbesöken som mest givande var de som själva haft hund under stora delar av livet. Även dessa resultat går att sammankoppla med Banks och Banks (2002) tidigare forskning. I enlighet med Branson, Boss, Cron och Turners (2017) forskning kan umgänge med djur uppfylla de sociala behov som blir obesvarade hos socialt isolerade personer.

I resultaten framkom att den **sociala samvaron** kring hundens besök drygade bort ensamhetskänslorna. Hundförarens närvaro är således även av betydelse. Man kan tänka sig att ett besök till någon som känner sig ensam, rimligtvis borde bryta ensamheten och göra så att personen i fråga upplever en minskning av ensamhetskänslorna. Det framkom ändå i resultaten att hunden nog spelar en stor roll och att **besöken inte skulle varit lika givande utan hunden**. Detta kan beskrivas med Hööks (2010) beskrivning av hundens förmåga att erbjuda alla kontakt på ett uppriktigt vis. Hunden uppträder aldrig oärligt i sitt engagemang, vilket kan vara av stor betydelse för människor som upplevt misslyckande och besvikelse i kontakten med andra människor. Hunden kan fungera som en resurs i dessa möten eftersom den naturligt lockar till samtal och gemenskap. Hundens betydelse för lindrandet av ensamhet som framkommer i denna undersökning kan liknas vid Hööks (2010) beskrivning av hundens bemötande, vilken består av tillgivenhet och inbjudan till gemenskap, oberoende av deltagarens sociala, psykiska, emotionella eller fysiska förmågor. Norling (2002) och Cirulli et.al. (2011) styrker dessa resultat med tankegången om att hunden uppfyller ett sådant stöd som vanliga terapiformer inte kan erbjuda. I terapeutiska syften uppfyller hunden grundregler som att lyssna, visa empati och vara icke-värderande samtidigt som den fungerar som isbrytare, vilket stöder kommunikation.

9.1.3 Hundassisterade aktiviteter för lindrande av ensamhetskänslor

Resultaten tyder på att de hundassisterade aktiviteterna fyller ett syfte för **känslan av sammanhang** och **meningsfullhet**. Deltagarna beskrev det som givande då de fick **omsorg åt hunden** i form av godisutdelning, vattenutdelning och närhet. Eftersom aktiviteterna var begripliga och hanterbara fick de deltagarna att känna meningsfullhet kring umgänget med hunden. Detta bekräftas av Karlberg och Eriksson (2018) och Håkanson (2009) som skriver att hunden ger människan mening och anledning till sådan aktivitet som känns meningsfull. Att deltagarna beskrev aktiviteterna som meningsfulla kan även bero på att de i stor skala syftar till utveckling av förmågor och färdigheter. Aktiviteter av detta slag har visats vara meningsfulla och bidragande till ökat välbefinnande (Fristedt, 2011, 155). I enlighet med Antonovskys (2005) teori om känsla av sammanhang formar människan sin tillvaro till att bli begriplig, meningsfull och hanterbar. Aktiviteter med den sociala tjänstehunden tycks utgöra ett gott exempel på sådant som gör tillvaron meningsfull för den äldre. Forskning av Stefanini et.al. (2015) hävdar att hunden kan locka fram känslor av begriplighet, vilket även dessa resultat styrker. Janevic et.al. (2019) styrker att samvaro med husdjur bidrar med känslor av meningsfullhet.

Undersökningen visade att ensamheten påverkar sinnesstämningen negativt, medan de **hundassisterade aktiviteterna höjde sinnesstämningen** hos deltagarna. Ensamheten ansågs vara en bidragande orsak till otrygghet i det egna hemmet. Ensamhetens negativa inverkan på människans välbefinnande beskrivs även Zali, Farhadi, Soleimanifar, Allameh och Janani (2017) som säger att den ensamma äldre människan kan uppleva känslor av isolering, depression och bristande självkänsla, vilket påverkar både den fysiska och mentala hälsan. Deltagarna beskrev det som spännande och intressant att få ta del av aktiviteterna. Hunden fungerade som en motivator eftersom man gärna utförde träning av olika färdigheter då hunden medverkade i övningarna.

Att de hundassisterade aktiviteterna visades motivera och höja sinnesstämningen stämmer överens med Karlberg och Erikssons (2018, 33) uttalande om hur hundassisterade aktiviteter handlar om att öka motivation och sprida glädje hos deltagarna. Då man jobbar med intressebaserade aktiviteter blir resultatet att deltagaren upplever motivation och större vilja att delta i utvecklande av förmågor. Övrigt var att de aktiviteter som handlar om fysiska förmågor inte uppskattades i samma utsträckning som övriga aktiviteter. I intervjuerna nämndes dessa aktiviteter endast av en person som förhöll sig neutral till dem.

De hundassisterade aktiviteter som visades lindra ensamhet bäst var **social samvaro** och **kognitiv stimulering**. Den sociala samvaron beskrevs som betydelsefull eftersom den bröt ensamheten och innebar en stund av närhet och samverkan med den sociala tjänstehunden. Hundens närvaro beskrevs som viktig eftersom den förändrade stämningen och medförde ett avbrott i ensamheten. Den kognitiva stimuleringen med hjälp av hunden utgör ett avbrott i tillvaron och en stund med meningsfulla aktiviteter som uppskattas och ger en känsla av delaktighet. Deltagarna beskrev att aktiviteterna lindrade ensamhetskänslorna då de utmanades kognitivt och fick fundera och resonera. I kombination med varandra kan dessa hundassisterade aktiviteter enligt denna undersökning lindra ensamhetskänslor hos hemmaboende äldre.

Den sociala tjänstehundens utbildning är av betydelse för lindrandet av ensamhet. I resultaten framkom att hundens lynne och uppförande är viktigt för att den ska upplevas som ett socialt stöd. Eftersom hunden beskrevs som ett viktigt inslag i besöken och aktiviteterna visade sig lindra ensamhet behöver det vara en tränad hund som gör dessa besök. Hunden behöver kunna utföra de aktiviteter som lindrar ensamheten. Detta nämns även av Skog och Grafström (2013) som skriver att i de sammanhang där det finns en hund som är tränad att vara tillsammans med äldre, får dem att känna sig mindre ensamma.

Sammanfattningsvis påvisas ett positivt samband mellan aktiviteter och välmående hos de äldre. Detta styrks av Nilsson och Bernspång (2012) som säger att aktiviteter och välbefinnande har växelverkan med varandra. De psykologiska och sociala fördelarna av aktiviteter som nämndes i resultaten styrks av Nilsson och Bernspång (2012) och Rolfner Suvanto (2018). De fysiska fördelarna som nämndes till följd av deltagande i aktiviteterna stämmer överens med Edström (2017), Rundgren och Dehlin (2016) och Ennart (2013). Resultaten stämmer även överens med aktivitetsteorin som bygger på det grundläggande synsättet att det goda åldrandet är förknippat med aktivitet. Enligt teorin är det viktigt för den äldre att få fortsätta vara aktiv trots förluster av olika slag, exempelvis roller, kontakter och funktionsförmågor. Enligt resultaten i undersökningen ger hundassisterade aktiviteter den äldre möjlighet att känna positiva känslor, meningsfullhet och gemenskap genom att vara aktiv tillsammans med det sociala tjänstehundsteamet.

10 Handlingsmodell för hundassisterade aktiviteter i syfte att lindra ensamhet

I detta kapitel beskrivs handlingsmodellen som utarbetats för lindrande av ensamhet med hjälp av hundassisterade aktiviteter. Här beskrivs handlingsmodellen i anslutning till effekter som konstaterats i tidigare forskning samt med understöd av undersökningen som gjordes för detta examensarbete. Genomförande av hundassisterade aktiviteter beskrivs och även vilka specifika aktiviteter de äldre fått ta del av och tar ställning till i undersökningen.

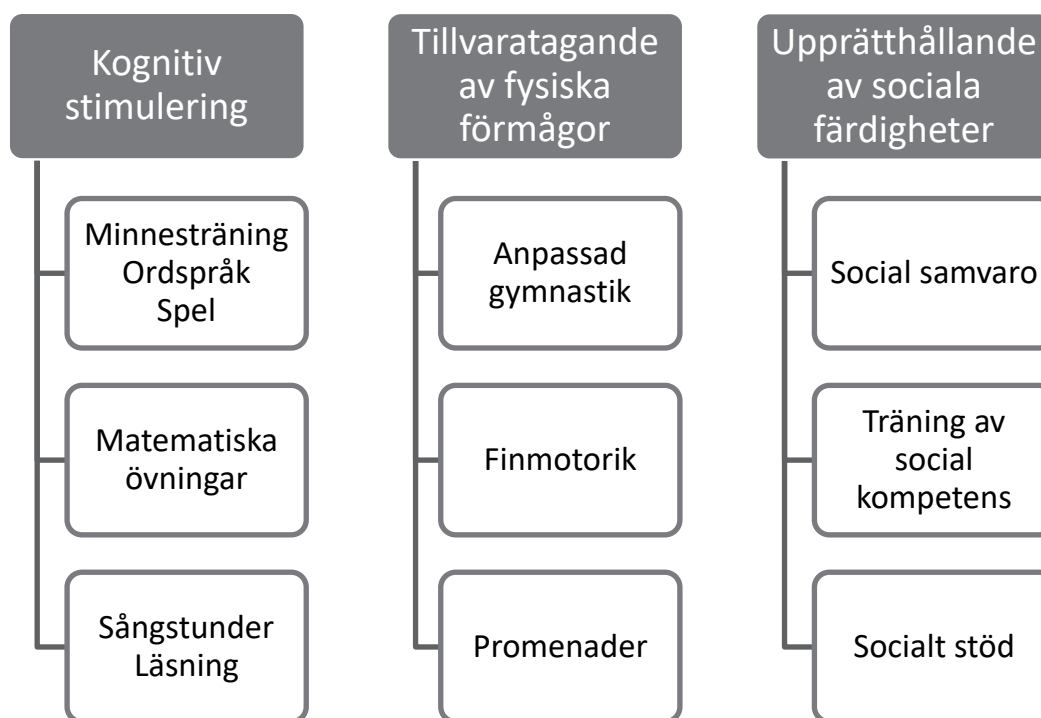
Utöver examensarbetets centrala syfte att undersöka huruvida man med den sociala tjänstehundens hjälp kan motverka ensamhet bland hemmaboende äldre utformades en handlingsmodell. Denna syftar till att underlätta planering och genomförande av hälsofrämjande och förebyggande arbete med hjälp av den sociala tjänstehunden. Tanken är att handlingsmodellen i fortsättningen ska gå att implementera inom vård och omsorg av äldre som upplever ensamhet. I anslutning till examensarbetets undersökning utformades denna handlingsmodell baserat på tidigare forskning och teori samt på de resultat som framkom i intervjuer av de äldre som fått besök av den sociala tjänstehunden.

Umgänge med hunden har av tidigare forskning påvisats ha positiva effekter på flera plan, både fysiskt, psykiskt och socialt. De *fysiska effekterna* består bland annat av minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar (Knight & Edwards, 2008) och (Mubanga et.al., 2017), sänkt blodtryck (Levine, et.al. 2013, Beck-Friis, et.al. 2007, 16 & Broman, 2014, 16) och reducerad stressnivå (Pendry & Vandagriff, 2019) och (Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius & Kotschal, 2012). *Sociala effekter* av umgänge med hunden har identifierats som socialt stöd, underlättande av samtal, förutsättningar för känsla av gemenskap (Höök, 2010), ökat socialt engagemang (Skog & Grafström, 2013) och möjlighet till ärlig social kontakt för personer som upplever den mänskliga kontakten som svår att tolka och medverka i (Håkanson, 2009). *Psykiska effekter* av umgänge med hunden består av ökning av må-bra hormonet oxytocin (Uvnäs-Moberg, 2009 och Knight & Edwards, 2008), stöd vid förändringar och förluster, lindrande av ensamhet och nedstämdhet (Knight & Edwards, 2008) och lindrande av ångest (Nepps, Stewart & Bruckno, 2014, Norling, 2002 och Tholander Hasselroth, 2017).

10.1 Genomförande av hundassisterade aktiviteter

De hundassisterade aktiviteter som deltagarna fått ta del av under projektet har till största del koncentrerats till kategorierna: *kognitiv stimulering*, *tillvaratagande av fysiska förmågor* och *upprätthållande av sociala färdigheter*. Aktiviteterna som beskrivs i denna text är i huvudsak utvecklade av författaren och hundföraren i denna studie enligt tidigare erfarenheter från arbete bland äldre samt med kunskap från utbildningen hos Finska Terapiahundskolan. Några av aktiviteterna är baserade på Hööks (2010) beskrivning av aktiviteter inom den sociala tjänstehundens arbete. Aktiviteterna har sedan utvecklats vidare utgående ifrån intervjuer som gjordes inom examensarbetet för att på bästa sätt kunna lindra ensamhetskänslor hos äldre.

Många av aktiviteterna är sådana som går att utföra med hjälp av tärningskast. Denna aktivitet utvecklade hundföraren eftersom många av de äldre har begränsad rörlighet och ett tärningskast kan vara den enda möjligheten till fysisk inkludering i aktiviteten. De stora tärningarna med mjukt innandöme som används är försedda med plastfickor med bilder som är lätta att använda både för hund och deltagare. Tärningen ger möjlighet till variation i programmet då bilderna går att byta ut enligt tycke och smak. På tärningen kan man exempelvis skriva bokstäver, ord, siffror, ordspråk, matematiktal, sånger, gymnastikrörelser eller ha bilder som man diskuterar kring och utför minnesträning med.



Figur 2. Hundassisterade aktiviteter inom projektet.

10.1.1 Hundassisterade aktiviteter för kognitiv stimulering

Minnesträningen utvecklades av hundföraren och har exempelvis bestått av frågesport kring ämnen som deltagaren intresserar sig för. Hit hör även samtal om minnen av tidigare hundar samt andra minnen som deltagaren berättar om. Till minnesträningen hör även sångstunder där inga sångtexter tillhandahålls utan deltagare och hundförare sjunger visor och sånger ur minnet. Minnesträningen med hjälp av ordspråk fungerade med lappar med kända ordspråk varav första halvan läses upp och deltagaren listar ut fortsättningen. Diskussioner kring ordspråkens ursprung och liknande tillkommer. Kast med bildtärning fungerar så att hund eller deltagare turas om att kasta en tärning med olika bilder. Bland bilderna finns exempelvis blommor, båtar, solen, hjärta mm. Hundföraren frågar vad bilden föreställer och ställer sedan frågor i relation till bilden, t.ex. Kan du säga mig vilken din favoritblomma är? Efter diskussioner som uppstår kring bilden frågas det om deltagaren kommer på någon sång som handlar om blommor, sedan sjunger man tillsammans. Deltagaren kan även ha högläsning för hunden eller be hundföraren läsa upp något som han eller hon önskar höra. För de matematiska övningarna används även tärning och ibland en whiteboard tavla där deltagaren får skriva upp och räkna ut tal som tärningskastningen genererar. Höök (2010, 20) inspirerade utöver detta till aktivitet med memory och andra spel som syftar till att stärka minnet.

10.1.2 Hundassisterade aktiviteter för tillvaratagande av fysiska förmågor

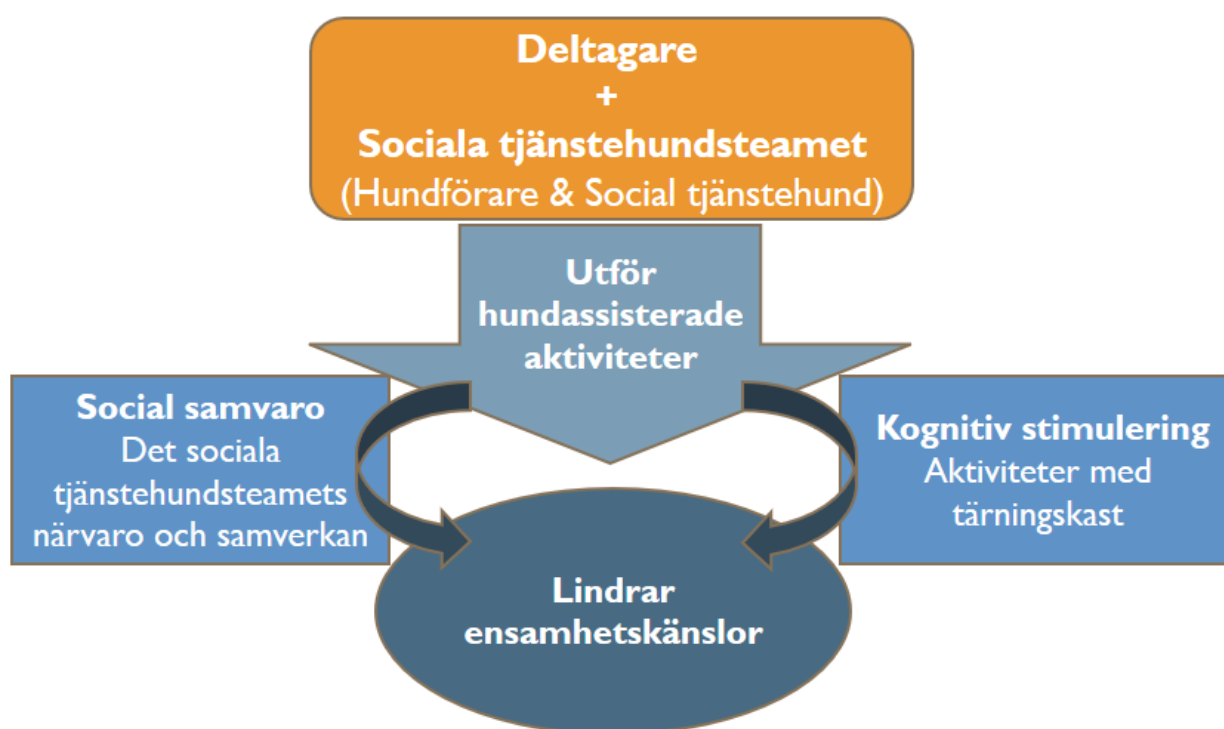
Hundföraren utvecklade aktiviteter som syftar till att tillvarata deltagarens fysiska förmågor. Här tillämpas sådana övningar som personen i fråga klarar av att utföra men även kan utveckla. Det kan exempelvis vara att gå på promenad tillsammans. Hunden är tränad att gå fint bredvid olika hjälpmedel. Den anpassade gymnastiken kan utövas som sittgymnastik där hunden kastar en tärning där olika gymnastikrörelserna framkommer eller enligt en lista med övningar och hunden kastar en tärning med siffror och utgående från siffran väljer man övning. Man kan även använda sig av positionering av hunden så att deltagaren får sträcka sig efter hunden för att klappa den eller att man övar på trick tillsammans med hunden. Inom de hundassisterade aktiviteterna förverkligas träning av finmotorik och fingerfärdighet genom godisutdelning ur burkar av olika modell och material eller pälsvård för hunden. Deltagaren får borsta hunden med en liten borste och knyta en rosett kring halsen. Med inspiration från Höök (2010, 20) utformades ytterligare aktiviteter med aktiveringsmattor som har olika fack och fickor vilka deltagaren får öppna, gömma hundgodis i och stänga och sedan visa hunden var den ska söka. Aktiveringsspel tillverkade för hundar ger även möjlighet att träna fysiska förmågor då deltagaren färdigställer spelet för hunden genom att gömma godis och plocka med spelens olika delar.

10.1.3 Hundassisterade aktiviteter för upprätthållande av sociala färdigheter

Aktiviteter för upprätthållande av sociala färdigheter utvecklades av hundföraren. Den sociala samvaron uppstår naturligt i mötet med hunden. De hundassisterade aktiviteterna ger möjlighet för naturliga samtal och en känsla av delaktighet och meningsfullhet. Deltagaren pratar med och om hunden samt är delaktig i det som händer kring aktiviteterna i samverkan med hund och hundförare. Träning av den sociala kompetensen sker genom exempelvis diskussionstärningen med ord eller bilder som diskuteras. På whiteboarden kan man skriva ner en tankekartan och diskutera kring olika ämnen. Här används även berättelsetärningar som är små tärningar med olika motiv som hunden kastar och deltagaren får därefter hitta på en berättelse med hjälp av bilderna. Med motiverande övningar som stärker självförtroende och som känns meningsfulla kan deltagaren känna sig bekräftad. Hunden ger även ett socialt stöd eftersom den bemöter alla lika glatt och lyssnar på allt som berättas.

Alla aktiviteter är anpassade så att de involverar hund och deltagare, och i viss mån även hundföraren. Hundföraren finns som stöd vid aktiviteterna och hjälper till där det behövs. Förutom att leda och instruera hunden i genomförandet stöder hundföraren deltagaren genom att exempelvis läsa upp svåra ord, hjälpa till att hålla i saker eller på andra sätt göra så att genomförandet förverkligas framgångsrikt och deltagaren upplever att han eller hon lyckas med sin uppgift.

Handlingsmodellen illustrerar hur man med hjälp av det sociala tjänstehundsteamets insatser, i form av besök hos deltagaren, tillsammans utför hundassisterade aktiviteter som syftar till att lindra ensamhetskänslor. Exempel på aktiviteter att utföra finns illustrerade i figur 2. Handlingsmodellen finns illustrerad i figur 3. Den är uppdelad i de fyra delar: *deltagare + sociala tjänstehundsteamet*, *utför hundassisterade aktiviteter*, *social samvaro och kognitiv stimulering* som tillsammans utgör processen för lindrande av ensamhetskänslor. Gällande val av hundassisterade aktiviteter att utföra, bör man enligt undersökningen som gjorts välja aktiviteter ur kategorierna kognitiv stimulans och social samvaro för att på bästa sätt lindra ensamhetskänslor.



Figur 3. Handlingsmodell för hundassisterade aktiviteter i syfte att lindra ensamhet

Då man identifierat ensamhet som ett problem eller riskfaktor hos en äldre person och man säkerställt att hundbesök är önskade och möjliga att genomföra, kan denna handlingsmodell tillämpas. Man inför då besök av det sociala tjänstehundsteamet enligt överenskommen tidsplan. Deltagare + Sociala tjänstehundsteamet (bestående av hundförare och social tjänstehund) utför hundassisterade aktiviteter tillsammans för att lindra ensamhetskänslorna. De hundassisterade aktiviteter som enligt forskning visats lindra ensamhet bäst är social samvaro och kognitiv stimulering. Den sociala samvaron är av betydelse eftersom den bryter ensamheten och erbjuder en stund av närhet och samverkan med en utbildad, snäll och lugn hund. Hundens närvaro är meningsfull och ger trygghet, glädje och lugn. Den kognitiva stimuleringen med hjälp av hunden utgör ett avbrott i tillvaron och en stund med meningsfulla aktiviteter som uppskattas och ger en känsla av delaktighet. I kombination med varandra kan dessa hundassisterade aktiviteter lindra ensamhetskänslor hos den äldre.

Man bör ändå komma ihåg att insatser av det sociala tjänstehundsteamet som metod inte går att tillämpa hos alla ensamma äldre. Som undersökningen visade, gynnades de äldre som själva haft hund under stora delar av livet, mest av tjänstehundens besök. Metoden lämpar sig således bäst för personer som har erfarenhet av hund och tycker om hundar. En viktig förutsättning är att personen i fråga vill ha hundbesök.

En annan aspekt man bör se över är hundrädslor och allergier. Alla tycker inte om hundar, och även om den ensamma äldre man planerar hundbesök för skulle tycka om det, måste man komma ihåg att andra även vistas i personens hem. Riskanalysen som hundföraren gör fyller här en viktig funktion då man ser över hundrädslor och allergier i personens omgivning. Om man planerar införa regelbundna besök av det sociala tjänstehundsteamet i någons hem bör man säkerställa att anhöriga och andra besökare känner till denna verksamhet. Om rädslor och allergier finns i omgivningen tas åtgärder i bruk som säkerställer att dessa inte påverkas av hundens besök.

11 Kritisk granskning

I kapitlet förs en metoddiskussion med för- och nackdelar kring metoderna som användes i undersökningen. Kapitlet innehåller dessutom en diskussion gällande avgränsningar i arbetet och en kritisk granskning av undersökningens genomförande.

Undersökningen genomfördes med en kvalitativ metod eftersom syftet var att undersöka de äldres subjektiva upplevelser av den sociala tjänstehundens besök. I undersökningen intervjuades sju stycken personer av nio tillfrågade. Bortfallet på två personer påverkar inte resultaten eftersom de som svarade gav tillräckligt omfattande beskrivningar av sina upplevelser och åsikter för att kunna svara på undersökningens syfte. Den semistrukturerade intervjun som undersökningsmetod var enligt mitt tycke förståelig och lätt att använda. I efterhand lade jag märke till att jag vid några tillfällen borde ha använt mig av följdfrågor för att få en bredare förståelse för svaren. Frågorna i intervjuguiden var relativt öppna eftersom jag ville ge respondenterna utrymme att med egna ord förmedla sina upplevelser. Vid analysen av det insamlade materialet valde jag att kategorisera resultaten enligt samma struktur som i intervjuguiden, vilket underlättade processen. Resultaten presenterades enligt samma struktur men i resultatdiskussionen omformulerades rubrikerna så att de på ett mer sammanfattande vis besvarade forskningsfrågorna. Den tematiska analysen som metod upplevde jag som något svår att använda eftersom den var ny för mig. Förbättringsförslag för denna undersökning skulle vara att intervjua sådana personer som jag själv inte besökt i egenskap av hundförare. På detta sätt skulle risken för skevhet i resultaten eventuellt minska. Detta var ändå inte en möjlighet eftersom jag var den enda hundföraren som jobbade inom projektet.

I anslutning till denna undersökning är viktigt att betona den eventuella effekten som intervjuaren har på resultaten. Intervjuareffekten i denna undersökning kan göra sig till känna eftersom respondenterna kan svara olika beroende på hur de uppfattar personen som ställer frågorna. I detta fall är det forskaren själv gjort besöken, utfört de hundassisterade aktiviteterna tillsammans med respondenterna och är även den som ställer frågorna vid intervjutillfället. Detta kan komma att påverka resultaten eftersom respondenterna möjligen upplever att de bör svara positivt kring frågorna om besöken och aktiviteterna. Denscombe (2012, 227) skriver att intervjuarens identitet kan få betydelse då det handlar om personliga eller känsliga frågor. Respondenter kan börja skraddarsy svaren så att de överensstämmer med de troliga förväntningar som forskaren har på svaren. I undersökningen har forskarens personliga värderingar inte påverkat utförandet eller resultaten.

För att minimera risken för inverkan på resultaten intog jag som forskare en objektiv och neutral hållning och reagerade försiktigt på de uttalanden som gjordes under intervjun. Jag förklarade att jag var där i rollen som forskare och att jag vid intervjutillfället var där för att lyssna och lära mig av det som sades. Jag upplevde det ändå vid intervjutillfället som att respondenterna svarade uppriktigt trots min identitet. Intervjuareffekten kan i viss mån ha påverkat undersökningsresultaten, men kring det huvudsakliga syftet har resultaten enligt min mening inte påverkats. Min roll som både hundförare och forskare torde inte ha påverkat svaren respondenterna gav kring vilka aktiviteter som på bästa sätt lindrar ensamhetskänslor.

Detta examensarbete har en något snäv infallsvinkel gällande äldres hälsa och välbefinnande. Avgränsningar har gjorts i teoridelen gällande äldres hälsa och ohälsa samt psykiskt välbefinnande. Ytterligare avgränsningar gjordes i kapitlet som behandlade ensamhet. I arbetet beskrivs ensamhet hos äldre i allmänhet, utan vidare utvidgning i skillnader mellan kön. Här togs inte heller upp skillnader i upplevelser av ensamhet mellan olika åldersgrupper (yngre äldre och äldre äldre). Avgränsningarna gjordes så att det skriftliga arbetet inte skulle bli för omfattande.

Ämnet som studerades är aktuellt och väsentligt eftersom den åldrande befolkningen blir allt större och ensamhet utgör ett problem som till och med kan ha negativa effekter på hälsan. Man kunde hitta mycket litterärt material om djurens effekt på människans välmående, om äldre och åldrande samt om ensamhet. I examensarbetets teoridel har dessa beskrivits uttömmande och information kring dessa ämnen har tillvaratagits. Teorierna som beskrevs i examensarbetet lämpade sig väl för ämnet. De stöder tanken om att aktiviteter och social kontakt är av stor betydelse för den äldres välmående.

En svaghet med undersökningen, förutom den eventuella intervjuareffekten är att projektet vid tidpunkten för undersökningens genomförande pågått en relativt kort tid. Om intervjuerna skulle ägt rum vid ett senare skede skulle respondenterna möjligen ha haft mer att säga om aktiviteterna och deras inverkan på upplevelsen av ensamhet. Respondenterna var dessutom personer som hade tidigare erfarenhet och goda relationer till hundar. Det skulle vara intressant att undersöka eventuella skillnader i effekten av hundbesöken hos personer som inte själva haft hund och de som har erfarenhet av hundar.

12 Konklusion

Utgångspunkten och det centrala syftet med den här undersökningen var att granska hur insatser av det sociala tjänstehundsteamet kan användas i lindrandet av ensamhet bland hemmaboende äldre. Syftet med undersökningen var att utveckla en handlingsmodell för lindrande av ensamhet med hjälp av hundassisterade aktiviteter. För att kunna utveckla handlingsmodellen gjordes en kvalitativ undersökning utgående från frågeställningarna;

1. Hur upplevs besöken av den sociala tjänstehunden?
2. Kan man minska upplevelsen av ensamhet hos hemmaboende äldre med hjälp av hundassisterade aktiviteter?
3. Vilka insatser av det sociala tjänstehundsteamet kunde ingå i en handlingsmodell för lindrande av ensamhetskänslor?

Forskaren, som även innehar rollen som hundförare, gjorde besök hos hemmaboende äldre inom ramen för ett projekt som syftar till att lindra ensamhet. De äldre fick tillsammans med hundföraren och den sociala tjänstehunden utföra hundassisterade aktiviteter. De hundassisterade aktiviteterna bestod av kognitiv stimulering i form av minnesträning, spel, matematiska övningar, sångstunder och läsning, tillvaratagande av fysiska förmågor genom anpassad gymnastik, träning av finmotorik och promenader samt träning av sociala färdigheter genom social samvaro, socialt stöd och träning av social kompetens.

Efter att de äldre tagit del av de hundassisterade aktiviteterna under en tid, genomfördes intervjuer för att klargöra hur besöken upplevts, om besöken och aktiviteterna kunnat lindra ensamhetskänslor och vilka aktiviteter som på bästa sätt lindrat ensamheten.

Den första frågeställningen besvarades med resultat som visar att de äldre upplevde besöken som betydelsefulla och att de hundassisterade aktiviteterna utgjorde ett tacksamt avbrott i tillvaron. Majoriteten av deltagarna kände positiv förväntan, glädje och höjd sinnesstämning tack vare den sociala tjänstehundens besök. Resultaten stämmer överens med tidigare forskning av Uvnäs Moberg (2009), Håkansons (2009), Beetz et.al. (2012) och Pendry och Vandagriff (2019). Utöver detta upplevde deltagarna även en känsla av lugn då de umgicks med hunden, vilket kan förklaras med oxytocinet som frisätts i kroppen vid beröring, som även Uvnäs Moberg (2009) styrker.

I resultaten framkom även att besöken av den sociala tjänstehunden i viss mån lindrat ångest. Tidigare forskning har även kunnat visa ett samband mellan djurassisterade aktiviteter och minskning av ångest (Nepps, Stewart och Bruckno, 2014).

Avvikelser i resultaten fanns gällande minskningen av depressiva symtom som tidigare forskning av Cirulli et.al (2011) och Nepps, Stewart och Bruckno (2014) hävdar att hundassisterade aktiviteter har ett samband med. I denna undersökning beskrev de äldre endast en upplevelse av höjd sinnesstämning i samband med hundens besök, övriga eventuella minskade depressiva symtom nämndes inte. Man kan från tidigare forskning konstatera att hunden har en positiv effekt på människans välbefinnande, vilket även denna undersökning bekräftar. Majoriteten av deltagarna i undersökningen uppgav att de kände meningsfullhet och ett stort värde av hundbesöken. Besöken av det sociala tjänstehundsteamet uppskattades speciellt mycket av dem som gärna önskar få ha en egen hund även nu. En skillnad i engagemanget och i fråga gällande hundens inverkan på människans välmående kunde uppmärksammas mellan de som största delen av sitt liv haft en nära relation till en hund och de som endast haft hund en kort del av livet. De som endast haft hund under en kort tid i livet förhöll sig något mer avvaktande till hundens inverkan på välmående och uttryckte en viss distans till tankesättet att hunden är välgörande för välmående. Liknande resultat påvisas i tidigare forskning gjord av Banks och Banks (2002).

Den andra frågeställningen besvarades med resultat som angav att besök av det sociala tjänstehundsteamet kan lindra ensamhetskänslor. Den sociala samvaron kring hundens besök drygade bort ensamhetskänslorna. Tidigare forskning påvisar även att hunden kan lindra upplevelsen av ensamhet (Banks & Banks, 2002), (Knight & Edwards, 2008), (Cirulli et.al., 2011) och (Stanley et.al., 2014).

Alla utom en person sade att de gärna vill att det sociala tjänstehundsteamet kommer på besök oftare för att lindra ensamhetskänslorna. Hur mycket hunden tillför deltagarna tycks till stor del bero på deras tidigare erfarenhet av samvaro med hundar. En reflektion gjordes kring hundförarens betydelse för lindrandet av ensamhetskänslorna. Det framkom att hundförarens närvaro är av betydelse, men att besöken inte skulle ha varit lika givande utan hunden.

De hundassisterade aktiviteter som visade sig ha mest inverkan på ensamhetskänslorna var den sociala samvaron som hundbesöken medförde samt den kognitiva stimuleringen, främst aktiviteter som innehöll inslag av tärningskast. Att den sociala samvaron och

hundens närvaro skulle vara avgörande var väntade resultat. Ett mer oväntat resultat var att den kognitiva stimulansen var av såpass stor betydelse. Något samband mellan aktiviteter som syftar till tillvaratagande av fysiska förmågor och lindrande av ensamhetskänslor framkom inte i denna undersökning. Träning av finmotorik i form av godisutdelning beskrevs som en humörshöjande aktivitet, men ingen av aktiviteterna inom denna kategori kunde kopplas till lindrade ensamhetskänslor.

En handlingsmodell utformades baserat på teori och tidigare forskning samt på de resultat som framkom i denna undersökning. Den tredje frågeställningen besvarades främst med de resultat som framkom i intervjuerna med de äldre som fått besök av den sociala tjänstehunden. Eftersom resultaten visade att de hundassisterade aktiviteter som lindrade ensamhetskänslorna mest var kognitiv stimulering och social samvaro togs dessa med i handlingsmodellen. Sammanfattningsvis kan man med hjälp av denna undersökning konstatera att besök av det sociala tjänstehundsteamet och hundassisterade aktiviteter utgör en lämplig metod för att lindra ensamhetskänslor hos hemmaboende äldre. Resultaten från denna undersökning går att använda inom vård och omsorg, som motivering till införande av insatser av sociala tjänstehundsteam, och som grund för planering och genomförande av hundassisterade aktiviteter i syfte att lindra ensamhetskänslor hos hemmaboende äldre.

Eftersom forskningsområdet för hund i vård och omsorg ännu är relativt nytt, speciellt i Finland, kunde man satsa på att utveckla forskningen kring detta. Som förslag till fortsatt forskning kunde man även undersöka om de hundassisterade aktiviteterna skulle utgöra en lämplig metod för annat förebyggande arbetet, utöver lindrandet av ensamhet, exempelvis förebyggande av psykisk ohälsa hos olika åldersgrupper. Då detta examensarbete påbörjades intresserade jag mig främst för upplevelsen av ensamhet hos äldre, men även för äldres psykiska hälsa. Jag ville undersöka huruvida den sociala tjänstehundens besök kunde påverka den psykiska hälsan och om de hundassisterade aktiviteterna utgör en lämplig metod för att främja det psykiska välbefinnandet hos äldre.

Detta skulle ändå ha blivit för omfattande för denna undersökning, men eftersom ämnet är aktuellt och relevant borde man satsa på att undersöka detta vidare. Det nämndes även i resultaten att majoriteten önskade få besök av det sociala tjänstehundsteamet oftare. Det skulle vara intressant att göra samma undersökning i vidare utsträckning, under en längre tidsperiod för att granska effekterna av hundens besök för lindrandet av ensamhet.

Litteraturförteckning

- Andersson, L. (2013). *Socialgerontologi*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Antonovsky, A. & Elfstadius, M. (övers) (2005). *Hälsans mysterium* (2. utg.). Stockholm: Natur och kultur.
- Back, C. & Berterö, C. (2019). Interpretativ fenomenologisk analys. I A. Fejes & R. Thornberg, (Red). *Handbok i kvalitativ analys* (Upplaga 3.). Stockholm: Liber AB.
- Bagger-Sjöbäck, D. (2017). *Det goda åldrandet - Vad du behöver veta om din kropp och hälsa* (2. Aktualiserade och utökade uppl.). Stockholm: Carlsson.
- Banks, R. M. & Banks, A. W. (2002). The effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities. *Journal of Gerontology*. 57(7),428-432. doi: [10.1093/gerona/57.7.m428](https://doi.org/10.1093/gerona/57.7.m428)
- Beck-Friis, B., Strang, P. & Beck-Friis, A. (2007). *Hundens betydelse i vården: Erfarenheter och praktiska råd* (1. uppl.). Stockholm: Gothia.
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotschal, K. (2012). Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin. *Front Psychol* (3)234. doi: [10.3389/fpsyg.2012.00234](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234)
- Bengtson, V.L., Burgess, E.O., Parrott, T.M., & Mabry, J. B. (2013). Ingenting är mer praktiskt användbart än en god teori - förklaring och förståelse inom socialgerontologin. I L. Andersson, (Red.). *Socialgerontologi*. Lund: Studentlitteratur
- Branson, S., Boss, L., Cron, S. & Turner, D. (2017). Depression, loneliness, and pet attachment in homebound older adult cat and dog owners. *Journal of Mind and Medical Sciences*. 4(1),39-45. doi: [10.22543/7674.41.P3848](https://doi.org/10.22543/7674.41.P3848)
- Broman, M. (2014). *Nytta och nöje med hunden – din blivande terapihund*. Mjölby: Atremi AB
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (Upplaga 3.). Stockholm: Liber.
- Cederlund, C., Berglund, S. & Hallberg, J. (2017). *Socialpedagogik: Pedagogiskt socialt arbete* (Upplaga 2.). Stockholm: Liber.
- Cirulli, F., Borgi, M., Berry, A., Francia, N. & Alleva, E. (2011). Animal-assisted interventions as innovative tools for mental health. *Annali dell'Istituto superiore di sanità*. 47(4),341-348. doi: [10.4415/ANN_11_04_04](https://doi.org/10.4415/ANN_11_04_04)

Dehlin, O. (2000). *Gerontologi: åldrandet i ett biologiskt, psykologiskt och socialt perspektiv*. Stockholm: Natur och kultur.

De Jong, M. & Wahlgren, J. (2018). *Du är inte ensam om att känna dig ensam! – Få bättre relationer, nya vänner och lär dig hantera ensamhet*. Kalmar: Amicitia.

Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken - För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* (Upplaga 4:1.). Lund: Studentlitteratur AB.

Dimitrijevic, I. (2009). Animal-assisted therapy – A new trend in treatment of children and adults. *Psychiatria Danubina*. (21),236-241.

Edström, L. (2017). Neurologi och åldrande. I D. Bagger-Sjöbäck, (Red.). *Det goda åldrandet - Vad du behöver veta om din kropp och hälsa* (2. aktualiserade och utökade uppl.). Stockholm: Carlsson.

Ejiri, M., Kawai, H., Fujiwara, Y., Ihara, K., Watanabe, Y., Hirano, H. & Obuchi, S. (2019). Social participation reduces isolation among Japanese older people in urban area: A 3-year longitudinal study. *PLoS ONE*, 14(9),1–11. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222887>

Ekwall, A. (2010). *Åldres hälsa och ohälsa: En introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Elovainio, M., Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Josefsson, K., Jokela, M. & Kivimäki, M. (2017). Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: an analysis of data from the UK Biobank cohort study. *The Lancet*, 2(6),261-266. doi: 10.1016/S2468-2667(17)30075-0

Ennart, H. (2013). *Åldrandets gåta – vetenskapen som förlänger ditt liv*. Stockholm: Ordfront.

Erber, J. T. (2010). *Aging and older adulthood* (2. ed.). Malden, Mass.: Wiley-Blackwell.

Eriksson, L., Nilsson, G. & Svensson, L. A. (2013). *Gemenskaper: Socialpedagogiska perspektiv*. Göteborg: Daidalos.

Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I Ahrne, G & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. (2. uppl.). Stockholm: Liber.

Ernst Bravell, M. (2011). *Äldre och åldrande: Grundbok i gerontologi* (2., [rev.] uppl.). Malmö: Gleerup.

Fejes, A. & Thornberg, R. (2019). *Handbok i kvalitativ analys* (Upplaga 3.). Stockholm: Liber AB.

Fermann, T. & Naess G. (2018). Vård och omsorg för äldre i ordinärt boende. I M. Kirkevold., K. Brodtkorb., A. Hylén Ranhoff., I. Bolinder-Palmér., K. Olsson & A.H. Ranhoff. (2018). *Geriatrisk omvårdnad: God omsorg och vård till den äldre* (Andra upplagan.). Stockholm: Liber AB.

Forsman, A.K. (2014). Främjande av psykisk hälsa och förebyggande av psykisk ohälsa. I S. Rolfner Suvanto. *Psykisk ohälsa hos äldre* (Andra upplagan.). Stockholm: Gothia.

Forskningsetiska delegationen (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser av den i Finland*. Helsingfors: Forskningsetiska delegationen. [Online] https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [hämtat: 10.9.2019].

Fristedt, S. (2011). Funktionellt åldrande. I M. Ernsth Bravell, (2011). *Äldre och åldrande: Grundbok i gerontologi* (2., [rev.] uppl.). Malmö: Gleerup.

Fänge, A. & Carlsson, G. (2010). Aktivitet och delaktighet. I A. Ekwall, (Red.). *Äldres hälsa och ohälsa – en introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Havey, J., Vlasses, F.R., Vlasses, P.H., Ludwig-Beymer, P & Hackbarth, D. (2014). The Effect of Animal-Assisted Therapy on Pain Medication Use After Joint Replacement. *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals*. 27(3),361 DOI: [10.2752/175303714X13903827487962](https://doi.org/10.2752/175303714X13903827487962)

Holt-Lundstad, J. & Smith, T. & Layton, B. (2010). Social Relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *Plos Medicine*. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316> (hämtad 12.11.2019).

Håkanson, M., Palmgren Karlsson, C., Sallander, M. & Henriksson, G. (2008). *Husdjur och folkhälsa - En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjuren och lantbrukets djur för människors hälsa*. Skara: SLU och Agroväst.

Håkanson, M. (2009) *Djurens betydelse för människornas hälsa*. Lidköping: SLU.

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

Institutet för hälsa och välfärd (THL) [Online] www.thl.fi [hämtad 12.8.2019].

Jacobsen, D. I. & Andersson, S (övers.) (2017). *Hur genomför man undersökningar?: Introduktion till samhällsvetenskapliga metoder* (Upplaga 2:1.). Lund: Studentlitteratur.

Janevic, M., Solway, E., Malani, P., Singer, D., Kirch, M., Kullgren, J. & Connell, C. (2019). How pets contribute to healthy aging. *University of Michigan National Poll on Healthy Aging*. [Online] <http://hdl.handle.net/2027.42/148428> [hämtad 12.11.2019].

- Jensen, P. (2011). *Hundens språk och tankar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2011). *Kvalitativa metoder: Från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Jönson, H. & Harnett, T. (2015). *Socialt arbete med äldre*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Karlberg, S. & Eriksson, H. (2018). *Sociala tjänstehundar – omsorg utan ord*. Göteborg: Klickerförlaget Göteborg AB.
- Knight, S. & Edwards, V. (2008). In the company of wolfs: The physical, social and psychological benefits of dog ownership. *Journal of Aging and Health*. 20(4),437-452. doi: 10.1177/0898264308315875
- Kristensson, J. (2010). Organisatoriska aspekter av äldres vård och omsorg. I A. Ekwall, (Red.). *Äldres hälsa och ohälsa – en introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.
- Kristensson, J & Jakobsson, U. (2010). Olika perspektiv på åldrandet. I A.Ekwall, (Red.). *Äldres hälsa och ohälsa – en introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.
- Levine, G., Allen, K., Braun, L.T., Christian, H.E., Friedmann, E., Taubert, K.A., Thomas, S.A., Wells, D.L. & Lange, R.A. (2013). Pet Ownership and Cardiovascular Risk - A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation* 127(23),2353–2363. doi: [10.1161/CIR.0b013e31829201e1](https://doi.org/10.1161/CIR.0b013e31829201e1)
- Lindstedt, I. (2019). *Forskningens hantverk* (Upplaga 2:1.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Lundman, B. & Strandberg, G. (2012). Inre styrka hos äldre personer. I A. Norberg, B. Lundman. & R. Santamäki Fischer. *Det goda åldrandet*. Lund: Studentlitteratur.
- Mubanga, M., Byberg, L., Nowak, C, Egenvall, A, Magnusson, P, Ingelsson, E. & Fall, T. (2017). Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death – a nationwide cohort study. *Scientific Reports*. 7(1),15821. doi: 10.1038/s41598-017-16118-6
- Nepps, P., Stewart, C. N., & Bruckno, S. R. (2014). Animal-Assisted Activity: Effects of a Complementary Intervention Program on Psychological and Physiological Variables. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(3),211-215. doi: 10.1177/2156587214533570
- Nilsson, I. & Bernspång, B. (2012). Fysisk aktivitet för äldre personer. I A. Norberg, B. Lundman. & R. Santamäki Fischer. *Det goda åldrandet*. Lund: Studentlitteratur.

- Nilsson, G. & Fast, M. (2013). Socialt behandlingsarbete inom gröna ramar. I Eriksson, L., Nilsson, G. & Svensson, L.A. Gemenskaper – Socialpedagogiska perspektiv. Göteborg: Daidalos.
- Norberg, A., Lundman, B. & Santamäki Fischer, R. (2012). *Det goda åldrandet*. Lund: Studentlitteratur.
- Norling, I. & Larsson E-L. (2004). *Naturbaserade aktivitetens betydelse – Exemplet djur i vården*. I H. Wijk, (Red.). *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.
- Norling, I. (2002). *Djur i vården. Om hur sällskapsdjur kan påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende, avlasta och förbättra vård och omsorg, sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö*. Göteborgs universitet: Sektionen för vårdforskning vid Sahlgrenska universitetssjukhuset. [hämtad 10.8.2019]
- Pendry, P. & Vandagriff, J.L. (2019). Animal Visitation Program (AVP) Reduces Cortisol Levels of University Students: A Randomized Controlled Trial. *Aera Open*, 5(2),1-12. doi: [10.1177/2332858419852592](https://doi.org/10.1177/2332858419852592)
- Rolfner Suvanto, S. (2018). *Psykisk ohälsa hos äldre* (Andra upplagan.). Stockholm: Gothia Fortbildning AB.
- Rundgren, Å. (2017) I D. Bagger-Sjöbäck. *Det goda åldrandet: Vad du behöver veta om din kropp och hälsa* (2. aktualiserade och utökade uppl.). Stockholm: Carlsson.
- Rundgren, Å. & Dehlin, O. (2016). *Människans funktionella åldrande*. Lund: Studentlitteratur.
- Samuelsson, G. (2000). *Det goda åldrandet*. I O. Dehlin, (Red.). Gerontologi: åldrandet i ett biologiskt, psykologiskt och socialt perspektiv. Stockholm: Natur och kultur.
- SHM (Social- och hälsovårdsministeriet) (2008) Kvalitetsrekommendationer om tjänster för äldre. [online]
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-6904.pdf [hämtat: 10.8.2019]
- Skaar, R., Fensli, M. & Söderhamn, U. (2010). Behov for praktisk hjelp og sosial kontakt – En intervjustudie blant hjemmeboende eldre i Norge. *Vård i Norden*, 30(2),33–37. doi: [10.1177/010740831003000208](https://doi.org/10.1177/010740831003000208)
- Skog, M. & Grafström, M. (2013). *Äldres hälsa och livskvalitet* (1. uppl.). Stockholm: Sanoma utbildning.
- Socialstyrelsen. (2014). Hundar i vård och omsorg - Vägledning till gällande regelverk (2014-8-7). [online]
<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19493/2014-87.pdf> [18.1.2020]

- Stanley, I.H., Conwell, Y., Bowen, C. & Van Orden. (2014). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging ment health*, 18(3),394-399. doi: [10.1080/13607863.2013.837147](https://doi.org/10.1080/13607863.2013.837147)
- Stefanini, M.C., Martino, A., Allori, P., Galeotti, F. & Tani, F. (2015). The use of animal-assisted therapy in adolescents with acute mental disorders: A randomized controlled study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 1(42),42-46. doi: [10.1016/j.ctcp.2015.01.001](https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.01.001)
- Step toe, A., Shankar, A., Demakakos, P. & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(15),5797-5799. doi: [10.1073/pnas.1219686110](https://doi.org/10.1073/pnas.1219686110)
- Strang, P. (2007). Hundens effekt på hälsan – vad säger forskningen? I B. Beck-Friis., P. Strang. & A. Beck-Friis. *Hundens betydelse i vården - erfarenheter och praktiska råd*. Stockholm: Gothia Förlag Ab.
- Strang, P. (2014). *Att höra till: Om ensamhet och gemenskap* (1. uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Tham, A. (2017). Psyket hos den åldrande människan. I D. Bagger-Sjöbäck, (Red.). *Det goda åldrandet: Vad du behöver veta om din kropp och hälsa* (2. aktualiserade och utökade uppl.). Stockholm: Carlsson.
- Tholander Hasselrot, M. (2017). *Djur i vården – vårdhygieniska rekommendationer avseende djur inom vård- och omsorgsverksamhet* [PowerPoint-presentation].
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qRPpGsqPtpQJ:https://www.smittevernforum.no/wp-content/uploads/2017/10/1NFSH-Djur-i-v%25C3%25A5rden-171018-MTH.pdf+&cd=10&hl=en&ct=clnk&gl=fi&client=firefox-b-d> [häntad 4.1.2020]
- Tornstam, L. (2018). *Åldrandets socialpsykologi* (9., [rev. och utökade] uppl.). Stockholm: Norstedts.
- Tottle, W. (2018). Dogs, Mental Health, and the Ways They Can Help Our Minds. *Positive Health*. (250),6.
- Wahl, S., Wikström, E., Broman, M., Ericson, M. & Rönmark, L. (2016). *Hundassisterad terapi för unga med flerfunktionsnedsättningar - Metoder och effekter*. Mjölby: Atremi.
- Wallis, J. & Almberg, B. (2011). *Gerontologi och geriatrik*. Stockholm: Liber AB.
- While, A. (2018). Pet dogs as promoters of wellbeing. *British Journal of Community Nursing*. 22(7),332-336. doi: [10.12968/bjcn.2017.22.7.332](https://doi.org/10.12968/bjcn.2017.22.7.332)
- Wijk, H. (2004). *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.

World health organization.(2003). *Social determinants of health. The solid facts*. Köpenhamn: WHO.

Uvnäs-Moberg, K. (2009). *Närhetens hormon - Oxytocinets roll i relationer*. Stockholm: Natur och kultur.

Zali, M., Farhadi, A., Soleimanifar, M., Allameh, H. & Janani, L. (2017). Loneliness, fear of falling, and quality of life in community-dwelling older women who live alone and live with others. *Educational Gerontology*, 43(11), 582-588. doi: 10.1080/03601277.2017.1376450.

Intervjuguide

BILAGA 1

Inledande frågor

Kan du berätta lite om dig själv?

- Ålder?
- Kan du beskriva din boendesituation?
- Ensamboende (antal år):

Relationen till hundar

Hurudan relation har du till hundar?

- Vilken relation har du till sällskapsdjur?
- Har du själv haft hund?
- Vad betyder hundar för dig?
- Tror du att djur är bra för människors välmående? Varför?
- Varför används djur inom vård och omsorg?

Ensamhet

Finns det stunder då du känner dig ensam?

- När känner du dig ensam?
- Hur påverkar ensamhet dig? Kan du beskriva?
- Vad kunde få dig att känna dig mindre ensam? Ge exempel.

Hundbesöken

Kan du beskriva hundbesöken?

- Hur ofta har du fått besök av den sociala tjänsthunden?
- Hur ofta skulle du vilja ha besök av den sociala tjänsthunden?
- Kan du berätta om hur du upplevde besöken av den sociala tjänsthunden?
- Vad har varit bra/dåligt med hundens besök?

Aktiviteter med den sociala tjänsthunden

Vad har du fått göra tillsammans med tjänsthunden?

- Vilka aktiviteter har du tyckt om att göra med hunden?
- Finns det något i innehållet du skulle vilja ändra på, ha mer / mindre av?
- Vad var positivt med aktiviteterna?
- Fanns det något som var negativt med aktiviteterna?
- Har du förslag på hurudana aktiviteter som skulle ha varit givande?
- Har aktiviteterna med hunden fått dig att känna dig mindre ensam? Vilka? Varför?
- Hurudana effekter har hundbesöken haft på ditt välmående?

Hundens påverkan på upplevelsen av ensamhet

Har besöken av det sociala tjänstehundsteamet fått dig att känna dig mindre ensam? Hur?

- Vad har besöken betytt för dig?

Hundförarens inverkan

Hur upplevde du hundföraren i samband med besöken?

- Inverkade hundföraren på din upplevelse av ensamhet?
- Fick hundföraren dig att känna dig mindre ensam?
- Skulle besöken vara lika givande utan hunden?

Annat du önskar framföra?

BILAGA 2

Nanette Westergård-Sjölund
Solfvägen 73
65450 Korsholm

FORSKNINGSLOV

5.10.2019

Tel: 050-4106745
Mail: nanett.e@hotmail.com

ANHÅLLAN OM FORSKNINGSLOV

Jag studerar till socionom (HYH) med inriktningen utveckling och ledarskap vid Novia i Vasa. Jag kommer att skriva mitt examensarbete om den sociala tjänstehunden som resurs i förebyggandet och lindrandet av ensamhet bland hemmaboende äldre. Som handledare fungerar Susanne Jungerstam.

Jag anhåller härmed om forskningslov för att genomföra en kvalitativ undersökning bland ensamboende klienter som vi besöker med den sociala tjänstehunden. Mitt önskemål är att få intervjua 4-5 personer, utan diagnos för minnessjukdomar.

Syftet med undersökningen är att undersöka hur man med den sociala tjänstehundens hjälp kan lindra eller minska ensamhet hos hemmaboende äldre. Målsättningen är även att utforma en handlingsmodell för arbetet med hundassisterade aktiviteter för hemmaboende äldre.

Korsholm 5.10.2019 _____

Nanette Westergård-Sjölund

BILAGA 3**Informationsbrev**

5.11.2019

Information om medverkan i undersökning.

Bästa mottagare,

Jag heter Nanette Westergård-Sjölund och studerar vid Yrkeshögskolan Novia till socionom (Högre YH). Jag skriver mitt examensarbete om den sociala tjänstehundens förmåga att lindra ensamhet. I mitt examensarbete vill jag undersöka hur besök av den sociala tjänstehunden kan lindra ensamhet bland hemmaboende äldre. Den kvalitativa undersökningen utförs genom intervjuer. Jag intervjuar de personer som fått besök av det sociala tjänstehundsteamet.

Frågor som tas upp i intervjun berör ensamhet och hur besöken av den sociala tjänstehunden eventuellt lindrat upplevelsen av ensamhet. Målet med denna undersökning är att utforma en handlingsmodell för arbetet med att minska ensamhet hos hemmaboende äldre.

Deltagandet i intervjun är frivillig och intervjun kan avbrytas när som helst. Intervjun bearbetas konfidentiellt och du får vara helt anonym. Vid intervjun använder jag mig av bandspelare om samtycke ges. Det är bara jag som kommer ha tillgång till det insamlade materialet. Efter att examensarbetet sammanställts och godkänts förstörs materialet.

Om du vill ställa upp på intervju kan vi komma överens om en tid som passar dig. Ditt deltagande är av stor betydelse och informationen du kan bistå med är av stor vikt.

Vid frågor, vänligen kontakta mig.
Tack på förhand för ditt samarbete.

Med vänliga hälsningar,

Nanette Westergård-Sjölund
Tel. 050 - 4106745

BILAGA 4**Respondentens samtycke**

Jag bekräftar att jag fått muntlig och skriftlig information om denna undersökning.

Jag har haft möjlighet att ställa frågor innan intervjun börjat.

Jag ger mitt samtycke till att delta i denna undersökning och jag vet att mitt deltagande är helt frivilligt.

Jag är medveten om att jag när som helst och utan förklaring kan avsluta mitt deltagande i undersökningen.

Det material som framkommer i diskussionen behandlas konfidentiellt och förstörs efter att arbetet sammanställts.

Ort och datum

Underskrift

Namnförtydligande

Studiens genomförare har gått igenom och förklarat studiens syfte för ovanstående deltagare samt erhållit deltagarens samtycke.

Ort och datum

Underskrift

Namnförtydligande



KORSHOLMS KOMMUN
MUSTASAAREN KUNTA

Tjänsteinnehavarbeslut

Socialvårdstjänster
Chef för äldreomsorg / Vanhustenhuollon päällikkö

Beslutsdatum 22.11.2019
§ 167/2019

Diarienummer KOMU/2197/13.03/2019

Ärende **Forskningstillstånd, Nanette Westergård-Sjölund**

Nanette Westergård-Sjölund studerar till socionom (HYH) med inriktningen utveckling och ledarskap vid Novia i Vasa. Westergård-Sjölund anhåller om forskningslov för att intervjua 4-5 ensamboende personer inom ramen för sitt examensarbete. Syftet med undersökningen är att undersöka hur man med den sociala tjänstehundens hjälp kan lindra eller minska ensamhet hos hemmaboende äldre. Målsättningen är att utforma en handlingsmodell för arbetet med hundassisterade aktiviteter för hemmaboende äldre. Materialet publiceras i form av ett examensarbete.

Beslut Beviljas tillstånd att genomföra 4-5 intervjuer med utvalda ensamboende personer. Deltagande i intervjun är frivilligt, anonymt och sker med samtycke.

Bilagor Anhållan om forskningslov

Underskrift

Monika Björkqvist
Chef för äldreomsorg / Vanhustenhuollon päällikkö

Beslutet har undertecknats med elektronisk signatur.
Underskriftens autentisering kan påvisas i kommunens ärende- och dokumenthanteringsprogram.

Hänvisning Uppgiftsbeskrivning

Delgivning 21.11.2019 Westergård-Sjölund

Ändringssökande Anvisning för ändringssökande bifogas till beslutet.

Beslutet har varit tillgängligt Publicering på kommunens webbplats krävs inte.

Tilläggsuppgifter ges av Monika Björkqvist
Chef för äldreomsorg
Tfn 06 327 7216
fornamn.efternamn@korsholm.fi