

Äldres beskrivning av en meningsfull vardag

Viveca Bachér

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	8130
Författare:	Viveca Bachér
Arbetets namn:	Äldres beskrivning av en meningsfull vardag
Handledare (Arcada):	Denice Haldin
Uppdragsgivare:	Sollidens Dagcentral/ Sibbo kommun
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med undersökningen är att beskriva hur deltagarna på Solliden upplever en meningsfull vardag och vilka synpunkter de har kring dagcentralens verksamhet överlag. Dagcentralen är nämligen i utvecklingsbehov av verksamheten. Deltagarnas uppfattning om vad som för dem är viktigt och betydande kan därför föras in i verksamheten och skapa variation. Undersökningen är kvalitativ med semistrukturerad intervju som datainsamlingsmetod. 8 deltagare från Sollidens dagcentral intervjuas. Frågeställningarna berör hur deltagarna upplever ”att göra”, ”att vara”, ”att tillhöra” och ”att bli” i sin vardag. Dessa dimensioner är kopplade till undersökningens teoretiska referensram. Resultaten visar att äldre människor upplever rutin, självständighet och sysselsättning betydelsefullt. Social interaktion är också av vikt. Ensamhet och fysiska nedsättningar kan upplevas tungt. Att inte kunna utföra aktiviteter på samma sätt som förut, är även ett problem. Dagcentralen är en meningsfull plats för dess deltagare. Ett deltagande bidrar till en mera omväxlande och stimulerande vardag. Dock kan sysselsättningen på dagcentralen upplevas som ensidig. Önskat är därför mera gemensamma aktiviteter. Bättre struktur samt kreativitet vid planläggningen av aktiviteter är även en uppskattad idé.</p>	
Nyckelord:	äldre, dagcentral, meningsfulla aktiviteter, vardag, Sollidens dagcentral
Sidantal:	56
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	8130
Author:	Viveca Bachér
Title:	Elderlys' description of a meaningful everyday life
Supervisor (Arcada):	Denice Haldin
Commissioned by:	Solliden day center/ Sipoo municipality
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of this study is to describe how the participants of Solliden experience a meaningful everyday life and what viewpoints they have concerning the day centre overall. Solliden day center is in fact in need of a development. Their views of importance and significance, can therefore be brought in to the function and create variety for the participants. This study has a qualitative approach with semi-structured interview. 8 participants of Solliden day center are interviewed. The research questions concerns how the participants describe “doing”, “being”, “belonging” and “becoming” in their everyday life. These dimensions are connected to the theoretical framework of the study. The results show that elderly experience routine, independence and activity important. Social interaction is also very meaningful. Loneliness and physical impairment can be experienced as a burden. A problem is as well not being able to perform activities in the same way as before. Day center Solliden is an important place for its participants. Participation contributes to a more varied and stimulating everyday life for the elderly. However, activities on Solliden can be perceived as monotonous. Therefore the participants desire joint activities. A better structure and more creativity in the planning process of programs, is an estimated idea from the participants.</p>	
Keywords:	elderly, day center, meaningful activities, everyday life, Solliden day center
Number of pages:	56
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	BAKGRUND.....	8
2.1	Vardagen för äldre.....	8
2.2	Meningsfull aktivitet i vardagen	9
2.3	En aktiv ålderdom.....	11
2.3.1	<i>Aktivitet och äldreomsorg</i>	<i>12</i>
2.4	Sibbo kommuns äldrepolitiska program	13
2.4.1	<i>Kvalitetsrekommendation om tjänster för äldre</i>	<i>14</i>
2.5	Dagcentralers verksamhet	15
2.5.1	<i>Sollidens Dagcentral.....</i>	<i>16</i>
3	TIDIGARE FORSKNING	17
4	TEORETISK REFERENS RAM	23
5	SYFTE.....	26
5.1	Forskningsfrågor.....	26
6	METOD	26
6.1	Urval	27
6.2	Datainsamling.....	28
6.3	Analys.....	30
6.4	Etiska aspekter	31
7	RESULTATREDOVISNING.....	34
7.1	Upplevelsen "att göra" (" <i>doing</i> ") i vardagen	34
7.2	Upplevelsen "att vara" (" <i>being</i> ") i vardagen.....	36
7.3	Upplevelsen "att tillhöra" (" <i>belonging</i> ") vardagen	37
7.4	Upplevelsen "att bli" (" <i>becoming</i> ") i vardagen	39
7.5	Resultatsammanfattning.....	40
8	DISKUSSION	42
8.1	Resultatdiskussion.....	43
8.2	Metoddiskussion.....	46
8.3	Implikation	47
8.4	Fortsatt forskning.....	49

Bilagor: Bilaga 1: Brev till ansvarsperson

Bilaga 2: Brev till personalen

Bilaga 3: Brev till informant

Bilaga 4: Informerat samtycke

Bilaga 5: Intervjuguide

Figurer

Figur 1. Struktur för intervjuguide.....29

Figur 2. Resultatsammanfattning.....42

1 INLEDNING

I Finland har vi en stigande statistik gällande äldre människor över 60 år. Fram till år 2030 uppskattas andelen stiga från 16 procent till 26 procent. Personer över 80 år förväntas stiga från 1,8 procent till 6, 1 fram till år 2040 (Statistikcentralen 2011). Detta innebär i sin tur att det krävs mera resurser inom äldreomsorgen, där fokus borde ligga på klienternas egna meningsfulla behov och intressen.

I Sibbo kommun är välbefinnande något man värderar högt inom äldreomsorgen. Att ge äldre en möjlighet till ett aktivt deltagande i samhället, stöder i sin tur till meningsfullhet och välmående i vardagen. Sollidens Dagcentral för äldre i Nickby är i behov av att utveckla sin verksamhet. Därför ville man klargöra och kartlägga deltagarnas tankar kring en upplevd meningsfull vardag och dessutom få deras synpunkter kring dagcentralens verksamhet, för att sedan utgående från resultaten kunna utveckla enheten till en mera aktiv och fungerande plats. Där skulle deltagarnas syn på vad som för dem är viktigt och betydande i vardagen kunna föras in i verksamheten och skapa variation.

Dagcentralens syfte är att stödja äldre hemmaboende, utgående från deras funktionsförmåga och individuella behov. Dessutom utgör Solliden en avlastning för närstående-vården samt hemvården. (Forsström 2011)

Beställningsarbetet passade mig ypperligt eftersom jag tidigare arbetat på Sollidens Dagcentral och bra tycker om att umgås med samt stöda äldre. Jag har själv upplevt brister inom äldreomsorgen, vilket gör mig mera motiverad för att hjälpa. Inom ergoterapi lyfter man fram vikten av att som äldre fortsättningsvis kunna vara aktiv och utföra dagliga aktiviteter. Man vill skydda, främja och förbättra människans hälsa genom att integrera tjänster i samhället som rehabiliterar och stöder (Gosman-Hedström 2002: 9). Därför önskar jag att undersökningens resultat kan användas och vara till nytta med tanke på en utveckling av Sollidens Dagcentral. Förhoppningsvis är informationen av betydelse för personalen, så att de ytterligare kan sträva till att uppfylla deltagarnas behov genom verksamheten.

2 BAKGRUND

Detta kapitel ger bakgrundskunskap om äldres vardag. Dessutom beskrivs vad en aktiv ålderdom kan innebära och vilka meningsfulla aktiviteter som är av vikt för människan överlag. I slutet ges även en inblick i dagcentralers verksamhet och i Sibbo kommuns äldrepolitiska program.

2.1 Vardagen för äldre

Vår vardag byggs upp av välbekanta rutiner, med upprepande vanor. Det vi gör kräver inte mera koncentration eller uppmärksamhet, utan löper automatiskt. Vår dagliga rutin stöder oss till känslan av att vi gör något gott och uppfyller behov som hör livet till. Man kan se detta som ett beteendemönster i en bekant fysisk och social miljö. Vårt handlingsmönster speglar också våra vardagliga roller. Vi betar oss på ett sätt som associerar vår sociala status eller identitet. Vardagen stöder oss att hålla tidsramar, mönster och traditioner som utgör vår egen kultur (Kielhofner 2008: 16). Vanor, roller och rutiner hjälper oss även att hitta en livsstil. Våra val och handlingar styr sättet vi lever på och därmed hur vår livsstil ser ut. Man förknippar ofta livsstil med bl.a. personlighet, kön, historia och kultur (Christiansen et al. 2005: 80).

Att tolka vardagen genom alldagliga aktiviteter, stöder människan till att förstå innebörden av sitt liv. Man kan helt enkelt betrakta vardagliga meningsfulla aktiviteter som en stor del av sin identitet, självbiografi eller livshistoria, som i sin tur kan leda till känslan av tillfredsställelse och till ett fysiskt och psykologiskt välbefinnande. (Christiansen & Townsend 2010: 13)

Åldrandet i samband med det vardagliga livet varierar eftersom alla ser olika på sin värld och på sitt liv. Dock kretsar allas vardag kring meningsfull sysselsättning, som stöder till ett organiserat liv. Dessa aktiviteter är betydelsefulla eftersom individens egna känslor och tankar skapas och utarbetas. (Gubrium & Holstein 2000: 3-4)

I det vardagliga livet för äldre är rutin mycket förekommande. Med tiden blir samma aktiviteter, roller och relationer kontinuerliga. Dock är det mycket tröstande och säkert med välbekanta riktningar i vardagen. Fastän kontinuitet i omgivningen är av vikt måste äldre ändå anpassa sig så att dagliga rutiner och vanor kan bemötas och hanteras, ifall förhållanden förändras. (Gubrium & Holstein 2000: 55-56)

Relationer och sociala aktiviteter anser äldre vara nyckelfaktorer till välbefinnande i det vardagliga livet. Man prioriterar högt att få ha nära och kära runt omkring sig och gläds av deras samvaro (Cattan 2009: 12). Välbekanta sociala nätverk stöder till känslan av tillhörighet samt formar och bekräftar ens egen identitet. Dessutom skapar familj och vänner känslan av säkerhet och komfort (Gubrium & Holstein 2000: 57). Även en god psykisk samt fysiska hälsa i samband med en god funktionsförmåga är av vikt för att uppnå ett gott välbefinnande i vardagen. Likaså ger tron på religion eller andlighet livskvalitet. Utöver detta är ett självständigt liv med en fritid fylld av meningsfulla aktiviteter något man värderar mest (Cattan 2009: 13 ff.).

2.2 Meningsfull aktivitet i vardagen

Begreppet ”*aktivitet*” beskrivs som en målorienterad avsiktlig sysselsättning man utför i olik omgivning eller i olika situationer och sammanhang (Gosman Hedström 2002: 9). ADL (*Activities of Daily Living*) inkluderar all form av aktivitet en människa utför. Förutom vardagliga aktiviteter utgör ADL även fritid, lek, arbete, produktivitet samt egenvård. Vid ytterligare specifikation kan ADL kategoriseras i två grupper; PADL (*Physical/Personal Activities of Daily Living*) och IADL (*Instrumental Activities of Daily Living*). PADL består av grundläggande fysiska funktioner eller behov, såsom personlig hygien, på- samt avklädning och intag av föda. Dessa aktiviteter förknippas med människans egen vård och hälsa. IADL omfattar aktiviteter som stöder människan till ett aktivt självständigt liv i samhället och utgörs av bl.a. matlagning, intressen, shopping och hushåll. En människa bör vara kapabel att utföra ADL endera självständigt eller med hjälp av tillgängligt stöd för att garantera uppehälle och överlevnad i samhället (Bottari et al. 2006: 99-100).

Inom aktivitetsvetenskap definierar man begreppet aktivitet som något vanligt man gör varje dag. Aktivitet hör helt enkelt till den vardagliga rutinen och framstår som en viktig aspekt livet. Dock är vardagliga aktiviteter flerdimensionella och har en mera komplex karaktär än vad man skulle tro. De bidrar till en aktiv, sysselsättande process i vardagen som organiserar och namnger det vi gör i tid och rum. Aktiviteter kan dock ha olik mening och värde beroende på kultur eller samhälle. Överlag är aktivitet ett grundläggande mänskligt behov som stöder till individutveckling, där människan använder sina förmågor för att uppnå egenvärde. Aktiviteter har alltid ett syfte eller ett mål och involverar handlingar samt interaktioner. Aktiviteter bidrar till att skapa känslan av mening och stöder även till att uttrycka personliga och kulturella tankar. (Christiansen & Townsend 2010: 85-87)

Aktiviteter möjliggör variation i vår vardag och fyller vår tid. Dessutom bidrar aktivitet till att skapa och upprätthålla sociala kontakter. Vårt fysiska och mentala välbefinnande påverkas även positivt vid aktivitetsutföranden, då vi upplever glädje, utvecklar vår kreativitet samt skapar oss erfarenheter av det vi gör. Detta bidrar i sin tur till vår egen personliga livsstil (Christiansen et al. 2005: 123). Aktiviteter har med andra ord såväl social som individuell betydelse för människan. De bidrar ofta till interaktion med andra, vilket i sin tur skapar social mening. Aktiviteter som utöver praktiska behov berikar vårt välbefinnande, skapar även mening och kan beskrivas som andliga (Christiansen & Townsend 2010: 12-13). För att i hög ålder även kunna upprätthålla en god hälsa och klara sig självständigt, måste man vara aktiv (Gosman Hedström 2002: 9).

Människan strävar ständigt till att utföra aktiviteter effektiv eller kompetent. Genom anpassning, klarar vi lättare av att utföra aktiviteter i den miljö vi lever i. Anpassning av en aktivitets struktur, kan förbättra ett utförande. Aktivitetens funktion och form kan även tillämpas, där verktyg eller teknik kan vara stödande komponenter. Vid anpassning ändras inte innehållet, resultatet eller konsekvenserna av en aktivitet, utan sättet hur man utför aktiviteten så att den fortsättningsvis uppfyller mål och behov samt främjar hälsa och välbefinnande. (Lampert 2001: 65-66)

Alla människor har olika tankar och känslor om vad som är betydande. Ofta söker man sig till tillfredsställande aktiviteter. Det vi intresserar oss för och värdesätter, styr vad vi upplever viktigt och meningsfullt samt roligt och angenäma att utföra. Människan kan

uppleva njutbarhet vid utförandet av såväl vardagliga aktiviteter som vid passionerade (Kielhofner 2008: 13, 43). Flow kan även uppnås då det är harmoni mellan aktivitet, miljö och människans egen kompetens. Flow bidrar också till personlig tillväxt (Townsend et al. 2002: 35). Att uppleva flow vid utförande av aktiviteter ger dessutom livskvalité och mening (Christiansen et al. 2005: 121). Människor tenderar helt enkelt att göra saker de är bra på och undviker aktiviteter som överbelastar. Av denna orsak strävar man efter målinriktade aktiviteter, där man utgående från sina personliga förutsättningar och sin egen kapacitet av sociala, fysiska och intellektuella förmågor uppnår önskade resultat. Då människan är aktiv eller ”gör”, bedriver hon utöver vardagliga aktiviteter arbete eller lek som är en del av vårt sociokulturella liv (Kielhofner 2008: 35,101-102).

Människan utvecklar själv åtaganden om vad som är gott och rätt att utföra i livet. Dock härstammar dessa värden från den kultur vi kommer ifrån. Kulturen stöder oss till hur vi exempelvis skall agera och vilka mål, ambitioner och förmågor som är önskvärda och viktiga. Kulturen styr även vad vi bör sträva efter i livet. Dessa kulturella budskap engagerar människan till ett sunt förnuft och till en meningsfull livsstil. Utgående från dessa värden kan man uppleva känslan av tillhörighet och egenvärde genom sin kultur. (Kielhofner 2008: 34, 39-40)

2.3 En aktiv ålderdom

Enligt WHO är det kronologiska, funktionella och sociala faktorer som bestämmer en människas ålder. Förutom antal år man levat, påverkar även ens funktionella förmåga och allmänna hälsa på åldern. I välfärdsländer anser man ofta en äldre människa var någon som är över 60 år och pensionerad (Cattan 2009: 1). Inom gerontologin finns det olika stereotyper av den äldre människan. Tyvärr förknippar man ofta en äldre människa med sjukdom, nedsättningar och död. Dock anser man äldre ha mera visdom och unna sig fritid och avkoppling (Gubrium & Holstein 2000: 1).

Åldrandet påverkas av mentala och fysiska faktorer samt skiljer sig från kultur till kultur. Vid ett normalt åldrande kan man framgångsrikt möta sina dagliga behov och sköta om allt från egenvård till boende och inkomster. Man klarar med andra ord självständigt av att utföra de krav vardagen ställer. Ett patologiskt åldrande skiljer sig från ett normalt

åldrande eftersom människan inte kan tillfredsställa sina behov p.g.a. handikapp eller annan nedsättning (Gubrium & Holstein 2000: 48). Ett framgångsrikt åldrande i vardagen innebär en god, positiv och stärkande attityd till de förändringar som sker när man blir äldre. Det krävs att upprätthålla stabilitet, hög fysik samt kognitiv funktion i sin livsstil för att bevara ett gott välbefinnande (Cattan 2009: 34-35).

För ett aktivt åldrande krävs möjligheten till meningsfulla aktiviteter där egna behov och önskemål uppfylls. Äldre människor har samma rättigheter som andra att leva ett så självständigt och aktivt liv som möjligt. Att integrera äldre människor i samhället samt garantera olik tryggande och stödande service, bidrar till att de fortsättningsvis kan fullgöra sina vardagliga aktiviteter och leva ett fullständigt liv. Inom samhällets ramar skall därför diskriminering mot äldre förhindras, eftersom man gott och väl som senior kan bidra till produktivitet och andra viktiga avseenden inom ens egen kommun. En åldrande människa skall inte uteslutas, utan uppskattas och respekteras för dens unika erfarenheter av livet. Ett aktivt deltagande i samhället, där man som individ har rätt att kunna påverka kulturella, ekonomiska och andliga samhällsfrågor, förstärker det psykiska, fysiska samt sociala välmående. (Wilcock 2006: 158-161, 324)

Att som äldre regelbundet och aktivt delta i fysiska aktiviteter ökar funktionsförmågan och minskar risken för sjukdom. Det bidrar till ett hälsosamt åldrande eftersom man genom fysisk aktivitet kan förhindra vanligt förekommande problem såsom högt blodtryck, diabetes, etc. Intellectuella aktiviteter, såsom pussel, korsord, sudoku m.fl. kan stöda till att upprätthålla den kognitiva funktionen. Sociala aktiviteter bidrar främst till att föra människor samman och skapar därmed gemenskap. Ett socialt deltagande ger dessutom känslan av mening. Fysiska, intellectuella samt sociala engagemang och andra produktiva aktiviteter bidrar överlag till ett bättre humör och psyke samt till ett gott allmänt välbefinnande. (Cattan 2009: 115 ff., 123)

2.3.1 Aktivitet och äldreomsorg

Inom äldreomsorgen finns det sällan mer än en person som ansvarar för verksamheten och programmen därtill. Det finns helt enkelt inte tillräcklig personal som skulle fokusera på aktiviteter eller ha rätt kunskap inom detta område. Tidsbrist och en stram budgetering är även faktorer som påverkar möjligheten till en aktiv verksamhet. Aktiviteter

borde däremot ses som en källa inom äldreomsorgen. Aktiviteter tillfredsställer, underhåller och bidrar till att upprätthålla funktionen för de äldre. Att vara aktiv främjar även livskvalitén. Därför borde man satsa på att individualisera vården, så att äldre får det personliga stöd de behöver för att självständigt klara av att vara aktiv och ha kontroll. Ofta kan äldre människor känna sig ensamma då familj, släktingar eller vänner inte går att besöka av olika skäl. Äldre kan då tillbringa sina dagar rätt så ensamma och sysslösa. Aktiviteter kan därför stöda till att föra samman äldre och skapa social integration. (Green 2001)

Inom vården kan ADL (*Active Daily Life*) vara ett bra verktyg inom aktivitetsverksamheten. ADL behöver inte alltid ses som en aktivitet personalen planerar för en grupp, utan kan upplevas av äldre som något vardagligt man utför naturligt och då kanske gärna i samband med andra. Att engagera vårdpersonal till att använda ADL som redskap kan ge positiva effekter, eftersom de uppfyller individuella behov hos äldre. Detta kan i sin tur leda till att äldre ytterligare motiveras till att vara aktiv. Viktigt är det också att främja delaktighet. Fastän äldre inte aktivt deltar vid aktiviteter, är de ändå aktivt närvarande. Meningsfulla aktiviteter är överlag något människan behöver för att engagera sig i livet och som upprätthåller känslan av välbefinnande och tillfredsställelse. För många äldre kan därför ADL förknippas med en fortsatt meningsfull, aktiv verksamhet. ADL är en stor och viktig del av deras liv. (Green 2001)

Inom ergoterapi vill man skapa effektiva inventioner och behandlingar som fokuserar på att upprätthålla aktivitetsförmågan hos äldre. En förbättrad daglig verksamhet bidrar till att klienten känner sig mera säker och motiverad vid utförandet av aktiviteter. Dessutom inverkar det positivt på det allmänna välmående. (Gosman Hedström 2002: 9-10, 13)

2.4 Sibbo kommuns äldrepolitiska program

Sibbo kommun strävar till att främja välbefinnandet och vill trygga ett värdigt, meningsfullt och ett gott liv för äldre. Vid planering av tjänster för äldre, beaktar man i högsta grad deras behov och resurser. Man lyfter även fram vikten av grundläggande värde-

ringar och etiska principer vid inrättning av service. Tanken är att skapa en god och betjänande äldreomsorg samt utveckla verksamheten ytterligare. (Räsänen et al. 2008)

Sibbo kommuns äldrepolitiska program grundar sig på normer och rekommendationer. Man planerar bl.a. att förbättra äldres funktionsförmåga och stöda dem till ett mera självständigt liv. Man vill även skapa en mera smidig och mångsidig service samt en tillgänglig omgivning där ny teknik kan utnyttjas. Äldre skall ha rätt till information, servicehandledning och hälsorådgivning som stöder dem till att kunna leva så länge och självständigt som möjligt. Man bör även utveckla tjänster som stöder hemmaboende. Vid personalplanering strävar man till yrkeskunniga anställda som beaktar och tar hänsyn till klienternas funktionsförmåga samt behov av hjälp, vård och service. Dessutom vill man sträva till en effektiv och fungerande organisation där personalen även är motiverad, utvecklingsinriktad och välmående. (Räsänen et al. 2008)

Alla kommuner borde överlag ha ett äldrepolitiskt program som tryggar och säkrar äldre människors sociala rättigheter. I Sibbo kommuns planläggning har man som helhetsmål för sina kommuninvånare att producera tjänster med en hög kvalitetsnivå. Man vill trygga äldre ett självständigt åldrande och ge dem möjlighet till ett aktivt deltagande i samhället där evenemang, umgänge och aktiviteter kan stöda välmående och funktionsförmågan samt minska ensamhet och nedstämdhet för dem. Servicen inom äldreomsorgen skall med andra ord uppmuntra till aktivitet i vardagen samt utveckla äldres dagsinnehåll och struktur för att skapa ett mera vitalt liv. Förändringar skall dock ske målmedvetet och uppmärksamma behov. Genom att erbjuda mångsidig och effektiv service, stöder man klienten till en god, värdig och självständig ålderdom. Tyngden inom servicen ligger även på att förebygga sjukdomar samt att främja välmående och hälsa. (Räsänen et al. 2008)

2.4.1 Kvalitetsrekommendation om tjänster för äldre

Enligt Finlands grundlag skall en människa ha rätt till jämlikhet och omsorg. Samhället måste därför främja den äldre befolkningens välbefinnande och hälsa samt anpassa sig till deras behov. Äldreomsorgen borde utvecklas till en verkningsfull, god och hållbar service där man tryggar nödvändig personalstyrka och fungerande boendeformer. Äldre skall ha rätt till tjänster såsom närståendevård, hemvård, serviceboende samt institu-

tionsvård. Dessutom skall äldre få uppleva en fungerande levnadsmiljö som gagnar på alla sätt och vis. (Social- och hälsovårdsministeriet 2008)

Inom vården skall varje människa betraktas som en unik och värdefull individ med ett meningsfullt och betydande liv. Man skall även ha möjlighet till självbestämmanderätt. Samhället måste därför visa respekt för äldreomsorgen genom att skapa trygghet och rättvisa genom kvalitetsrika tjänster och socialt stöd. Överlag skall servicen möjliggöra delaktighet för äldre, upprätthålla funktionsförmågan och stärka social gemenskap. Servicesystemet bör utvecklas med hjälp av en omfattande bedömning där konkreta mål för all service bör sättas upp och följas ändamålsenligt. Inom alla tjänster skall den äldre individens behov lyftas fram. Vården skall fokusera på att trygga en bra ålderdom där man bl.a. främjar funktionsförmågan, upprätthåller sociala nätverk, möjliggör meningsfull sysselsättning och stöder med rådgivande information. Effektiv rehabilitering, främjande av sunda levnadsvanor, regelbunden motion samt förebyggande av olyckor och sjukdom hjälper den äldre till välfärd och god hälsa. Att satsa på en säker och tillgänglig miljö, med bl.a. hjälpmedel och etisk hållbar teknik, stöder hemmaboende för äldre dygnet runt. En trygg och angenäm omgivning gör det även möjligt för äldre att klara av saker och ting självständigt. Detta stöder i sin tur till en förbättrad funktionsförmåga och till meningsfull sysselsättning samt delaktighet i vardagen. (Social- och hälsovårdsministeriet 2008)

2.5 Dagcentralers verksamhet

Dagcentraler har som mål att öka funktionsförmågan genom delaktighet och växelverkan samt stöda och främja till ett självständigt boende och till ett aktivt samt socialt liv (Statistikcentralen 2011). Verksamheten lyfter fram vikten av samvaro och gemenskap via sociala aktiviteter. Dessutom vill man stöda välbefinnande och funktionsduglighet. Dagcentraler tillsammans med andra föreningar skapar ett utbud av mångsidig verksamhet och ordnar allmänna tillfällen för pensionärer (Pensionärernas Dagcenter – Vasa kommun 2011: 3).

Dagcentraler riktar sig främst till människor som är ensamma och isolerade. Därför vill man bidra med sociala och stimulerande aktiviteter. Tidigare har verksamheten för dagcentraler främst bestått av bingo- och kaffestunder. I dagens läge satsar man däremot på utmanande och innovativa aktiviteter, som möjliggör en utveckling av färdigheter samt intressen för de äldre och som dessutom är givande att utföra tillsammans med andra. Forskning tyder även på att en varierande aktivitetsverksamhet på dagcentraler förbättrar livskvalitén för dess deltagare. (Cattan 2009: 123)

2.5.1 Sollidens Dagcentral

Sollidens Dagcentral i Sibbo riktar sig främst till äldre ensamma hemmaboende, som är i stort behov av socialt umgänge och stimulans. Dagcentralens syfte är därför att tillföra dess besökare en meningsfull social samt aktiv vardag genom samvaro, gemenskap och mångsidiga aktiviteter. På Dagcentralen strävar man till att använda rehabiliterande arbetsmetoder och utgår från deltagarens egna behov och funktionsförmåga, för att på bästa möjliga sätt ge den vård och det stöd deltagaren behöver. Dessutom tar man hänsyn till deltagarens självbestämmanderätt. Dagcentralens verksamhet går även ut på att stöda hemvården och närståendevårdare. (Eriksson 2011)

Solliden är öppet varje vardag från 8-14 och består av olika grupper beroende på dagen. Gruppernas storlek varierar också, men vanligtvis ligger antalet mellan 6-10 personer. Deltagarna anländer samt avfärdas med kommunens egen chaufför eller med taxi till Dagcentralen. Programmet för dagen består ofta av olik hobbyverksamhet såsom spel, tygtryck, utevistelse, gymnastik, bakning, handarbete, etc. men utfärder och butiksbesök ordnas även. Tre gånger om dagen har man gemensamma måltider. Syftet med programmen för dagcentralen är att upprätthålla deltagarnas minne, balans, koordination, muskelstyrka, sinnesupplevelse, kroppsuppfattning samt tanke- och kommunikationsförmåga genom fysiska samt mentala aktiviteter. Det viktigaste är dock att deltagarna skall trivas och ha roligt. (Eriksson 2011)

Ledarna på Solliden ger deltagarna stöd vid av- och påklädning, wc-besök, i matsituationer och i aktiviteter samt hjälper till med lätt grundvård såsom medicinering och blodtryck. Ledarna har ofta kontakt med andra instanser och med den tredje sektorn för

att ordna betydande evenemang och service för att ytterligare skapa en mera aktiv och tillfredsställande verksamhet. Ofta får dagcentralen besök av bl.a. sånggrupper, frisörer, fotvårdare samt kristliga organisationer som gärna frivilligt ställer upp och underhåller, stöder och vårdar. Dessutom samarbetar man med övrig personal på gruppboenden i samma enhet samt med hemvårdens sjukskötare och läkare p.g.a. gemensamma klienter. Tack vare detta kan man stöda deltagarna dubbelt upp och förmedla viktig information sinsemellan. Är det något man fäst uppmärksamheten vid angående någon deltagare, finns det inom samma befattning experter och sakkunniga inom sin egen genre som kan hjälpa. (Eriksson 2011)

3 TIDIGARE FORSKNING

Tidigare forskning baserar sig främst på vilken inverkan dagcentraler har för äldre samt hur de själva upplever verksamheten. En del av forskningarna berör även äldre människors uppfattning om deras vardag och vad som under dagarna kan tänkas vara meningsfullt och viktigt för dem men även betungande och svårt.

Tollén et al. (2007) har undersökt äldre personers uppfattningar och förväntningar vad gäller rehabiliterande dagcentraler. Man har med andra ord velat forska kring vad äldre förväntas uppnå av att delta på en rehabiliterande dagcentral. Via intervjuer av 22 potentiella åldringar fick man som resultat analyserat åtta olika kategorier. Två av dessa åtta kategorier beskrev huvudsakliga förväntningar såsom sociala kontakter och förbättring av enskilda fysiska förmågor. De sex övriga kategorierna bestod av upplevda och betydande komponenter under själva dagcentralstillfällena samt fortsatt förbättring efter den rehabiliterande dagcentralprocessen. De äldre ansåg dagcentralen vara en viktig social mötesplats, som skulle ge dem förändring i den så annars monotona vardagen. Vistelsen i samband med aktiv exercis skulle ge dem tröst för kroppen, vilket innebar befrielsen från värk och smärta och en bättre fysisk förmåga. Dagcentralen skulle vara som ett "säkerhetsnät" och stöda de äldre till ett fortsatt vitalt aktivt liv både hemma och i samhället samt hjälpa dem bemästra vardagliga aktiviteter. Den sista kategorin bestod av de

äldres förväntningar av dagcentralen som en energigivande gnista. Dessa resultat bevisar att alternativa sociala aktiviteter bidrar till stimulans och är av vikt för rehabiliterande dagcentraler. Mål, planering, behov och ambivalenta hjälpmedel anses även vara av vikt för en hänsynsfull fungerande dagcentralsverksamhet. (Tollén et al. 2007)

Tollén et al. (2011) har även velat forska kring rehabiliterande dagcentraler, för att se vilken inverkan själva rehabiliteringen har för klienterna och på vilket sätt det påverkar vardagen för dem. Det rehabiliterade dagcentret var ämnat för äldre och hade som verksamhetsmål att förbättra klienternas fysiska förmåga och möjliggöra fortsatt hemmaboende för dem. Via intervjuer, där deltagarna skulle beskriva sin vardag före och efter sin rehabiliterande dagcentralstid, fick man unika beskrivningar av deltagarnas förändringar i aktivitetsutförande samt välbefinnande i det dagliga livet. De ansåg sig vara mera självsäkra vid utförandet av aktiviteter, som ledde till en mera händelserik och meningsfull vardag. Återupptagande av dagliga aktiviteter gav även en ökad lust för det framtida livet. Dessa lyckade resultat ansåg deltagarna uppnå via god rådgivning av dagcentralens personal i samband med fysisk aktiv träning och en hälsosam livsstil. Även socialt umgänge tillsammans med de andra klienterna ansåg de vara en viktig faktor för en mera betydelsefull vardag. Med andra ord kan man konstatera att en kombination av ovan nämnda komponenter, bidrar till ett ökat välbefinnande i vardagen och en utveckling av färdigheter som påverkar aktivitetsutförandet. (Tollén et al. 2011)

Andersson-Svidén et al. (2004) har jämfört funktion och kompetens i det dagliga livet samt identifierat egenskaper hos äldre människor som deltagit i endera rehabiliterande dagcenter eller i sociala. Det rehabiliterande dagcentret riktade sig till äldre med någon form av sjukdom eller skada som behövde professionellt stöd för att kunna bo kvar hemma. Det sociala dagcentret hade som syfte att förebygga social isolering för hemmaboende. Verksamheten bestod av gruppaktiviteter såsom musik, högläsning, spel och hantverk. Man intervjuade 24 klienter från tre dagcenter samt använde sig av frågeformulär som omfattade viktiga frågor såsom deltagande i aktiviteter och i det sociala livet. Resultaten visade att de som deltog i det sociala dagcentret uppfattades ha bättre psykosocial funktion än de som deltog i det rehabiliterande dagcentret, fastän fysiken och funktionen även var begränsad hos deltagarna på det sociala centret. Detta innebar i sin tur att ett socialt dagcenter som denna var av vikt och en betydande mötesplats för

äldre som annars skulle vara isolerade i sina hem p.g.a. nedsättningar. (Andersson-Svidén et al. 2004)

Överlag är vårdprogram, som syftar till att bevara och förbättra funktionsförmågan och välbefinnandet hos äldre människor, en del av den nationella politiken i flera länder. Kuzuya et al. (2006) har därför ytterligare velat tydliggöra effekten av dagcentraler och vårdprogram under en 21 månaders lång period. För undersökningen intervjuade man 1673 deltagare där var 726 personer deltog i dagcentralens verksamhet. Efter den nästan två år långa forskningsprocessen kunde man konstatera att 268 av dessa 1673 deltagare hade avlidit, varav 94 varit deltagare på dagcentraler och 174 inte deltagit alls. Med andra ord fanns det ett samband av lägre mortalitet för äldre personer som två till tre gånger i veckan eller mera aktivt besökte ett dagcenter och hade tillgång till vård- samt hemtjänster. Speciellt kunde man se märkbara resultat för kvinnor i åldern 65-74, där risken för dödlighet, komorbiditet, depression samt demens var lägre och ADL betyget högt. (Kuzuya et al. 2006)

Powell et al. (2000) har även velat undersöka effektiviteten av dagcentraler för äldre. I forskningen jämfördes tre olika dagcenter med varandra. Det första dagcentret syftade till social aktivitet för äldre med fysiska och psykiska funktionshinder. Det två andra dagcentralerna inriktade sig för hälso- och sjukvård, där rehabilitering samt medicinering låg i fokus för de äldre med fysiska funktionshinder. Alla dagcenter hade ändå som gemensamt mål att skapa en god miljö för äldre personer där tonvikten låg på att upprätthålla och maximera deltagarnas personliga autonomi samt stöda dem till ett självständigt liv. Genom kvalitativa intervjuer samt uppföljning av dagcentralens deltagare och vårdare, kunde man konstatera att de flesta tycktes vara tillfredsställda med tjänsterna. Man ansåg dagcentralerna bidra till social interaktion, umgänge och sällskap. Vissa ansåg även deltagandet vara njutningsfullt samt något att se framemot under veckan. För de som deltog i de mera rehabiliterande dagcentren motsvarande en god prestation en bättre verksamhet, eftersom målen samt förväntningarna var rätt så höga. Förbättringar av den fysiska och psykiska funktionen, med betoning på rörlighet och personlig omvårdnad, var lämpliga mål som kunde uppnås och ge tillfredsställelse. (Powell et al. 2000)

Vad gäller äldre människors uppfattning om deras egen upplevda vardag, har Tollén et al. (2008) låtit intervju 22 seniorer, där de fått beskriva sitt dagliga liv. Deltagarna lyfte fram vikten av umgänge och aktivitet, som gav de flesta känslan av glädje och tillhörighet. Som konklusion bör man därför koncentrera sig på inventioner inom vården som inriktas på att öka sociala kontakter och engagemang i samband med meningsfulla aktiviteter. Även upprätthållande av fritidsaktiviteter samt personliga och fysiska behov kan stöda till ett självständigt boende hemma. Att ha dagarna fyllda med olika aktiviteter och att överlag vara aktiv inom verksamhet som bedrivs utanför hemmet, från daglig basis till ett par gånger i månaden, är ett positivt tidsfördriv som kan bidra till social interaktion och till umgänge. (Tollén et al. 2008)

Via intervjuer och observationer har även Larsson et al. (2009) forskat kring hur äldre människor upplever och klarar av sitt dagliga liv samt de vardagliga aktiviteter som hör till. Resultaten kunde delas upp i fem olika teman. Det första temat beskrev hur äldre upplever det att "vara gammal" och på vilket sätt det syns eller påverkar vardagen. De flesta lyfte fram hur samhället ser på en äldre människa; man är värdelös, glöms bort och är i det flesta fall en börda. Även fysiska nedsättningar såsom dålig hörsel, syn och gång, ansågs förknippas med en äldre individ. Andra såg ålderdomen på ett mera positivt sätt; som äldre kan man ännu lära sig nya ting och vara kapabelt att arbeta eller vara aktiv. Så länge man som äldre är frisk och har god kondition, är ålderdomen inget man måste frukta. Det andra temat beskrev hur äldre upplever sin vardag och vilka aktiviteter som hör till. Deltagarna beskrev sina dagar som rätt rutinmässiga, monotona och enformiga. Oftast inkluderade en vardag hushållssysslor, promenader, uträttning av ärenden, mattillredning, läsning, tv-tittande samt vilande. Viktigt för alla var att inkludera sociala kontakter i sin vardag samt klara av ADL och PADL aktiviteter självständigt. Att vara aktiv på ett eller annat sätt gav de flesta tillfredsställelse och glädje. Det tredje temat betonade vikten av att som äldre ha regelbundna mönster och rutiner i vardagen. Det fjärde temat lyfte fram sättet på vilka de äldre utförde sina aktiviteter. De flesta ansåg sig måsta utföra aktiviteter på ett annat sätt, för att bättre och handigare klara av dem. Exempelvis måste man i vissa fall tillämpa en aktivitet, förbereda sig extra noggrant för en aktivitet eller dela upp aktiviteten så att man kunde utföra den så bra som möjligt på egen hand. Det femte temat beskrev hur de äldre upplevde tid i samband med aktiviteter. De ansåg saker och ting ta längre tid och att de själva blivit långsammare i sitt utfö-

rande. Till och med lättare aktiviteter kändes plötsligt svåra och tidskrävande. I och med detta kunde man konstatera att all form av aktivitet är viktig för att en människa skall hållas aktiv även i hög ålder och kunna leva ett så självständigt liv som möjligt. Fastän vissa förhållanden hindrade deltagarna från att göra det de ville, använde de ofta olika strategier för att ändå hantera dagliga aktiviteter så självständigt som möjligt. (Larsson et al. 2009)

Johannesen et al. (2004) har forskat kring välbefinnandet av äldre och ifall sociala relationer, kontinuitet, självständighet och egna resurser är förknippade med tillfredsställelse i livet. Via intervjuer kunde man konstatera att de äldre ansåg det viktigt samt givande att ha vänner, andra att leva med och ha kontakt med familj och nära. Att få bo självständigt hemma och fortsättningsvis klara av dagliga aktiviteter utan hemtjänst eller annan omsorg ansåg många ge tillfredsställelse. Att överlag vara aktiv och kapabel att sköta om sitt eget liv ansåg många vara mycket viktigt. De äldre som bodde i vårdhem och inte kunde fortsätta sin vardagliga verksamhet var betydligt mera missnöjda med sin tillvaro. (Johannesen et al. 2004)

Hägglom-Kronlöf et al. (2007) har velat forska kring hur äldre upplever sin vardag och sina vardagliga aktiviteter. Därför har man intervjuat 99-åriga hemmaboende, som fått beskriva sina upplevelser om en vanlig dag. Respondenterna beskrev vikten av att ännu kunna utföra vardagliga aktiviteter, vilket för dem var stimulerande och ett roligt tidsfördriv. Fastän vissa aktiviteter för dem var svåra att utföra, tyckte de om utmaningen i det hela. Det var med andra ord betydelsefullt att klara av aktiviteter utöver sina gränser genom anpassning, nyinlärd färdigheter eller genom att lära upp gamla kunskaper på nytt. Vissa ansåg dock sin tillvaro mera begränsad. De kände sig inkapabla p.g.a. personliga och sociala faktorer samt ansåg omgivningen vara ett hinder för utförandet. De tyckte kontakten med världen utanför hemmet kändes distal och deras egna sätt samt önskemål var obetydliga för andra och ignorerades. Dessa respondenter hade inte kontroll i sitt vardagliga liv och därmed inte över sina vardagliga aktiviteter. De var ofta mycket beroende av andra för att klara sig. För övrigt ansåg respondenterna dagliga rutiner forma deras vardag och bidra till känslan av kontinuitet. Ofta byggde man upp sitt vardagliga mönster utgående från tidtabeller av exempelvis radio, television eller service. Ifall något störde den dagliga rytmen, beskrev respondenterna att det skapade stress, irritation och ångest. Som helhet för denna forskning kunde man konstatera att vardag-

liga aktiviteter var unika för äldre och skapade identitet. Det stödde dem till att vara engagerade och kreativa i vardagen. Enligt Häggblom-Kronlöf et al. (2007) kan denna form av kunskap bidra till en bredare förståelse för äldre människor och deras erfarenheter om vardagliga aktiviteter i ett vardagligt liv. Inom vården kan man genom detta skapa nya inventioner till anläggningar för äldre, där deras behov är i fokus och kan bemötas. (Häggblom-Kronlöf et al. 2007)

Härmed kan man med tanke på dessa forskningar konstatera att dagcentraler är av vikt. Äldre upplever ofta sin vardag som enformig, monoton och rutinmässig, där ensamhet och bortglömdhet är något som kan tynga på. Dagcentraler kan därmed bidra till variation och glädje i vardagen. Dagcentraler har även som mål att stöda äldre till att umgås med andra för att undvika isolation. Enligt forskning ansåg därför äldre att dagcentraler var en viktig social mötesplats, som skapade sällskap, säkerhet och stimulans. Det var helt enkelt något för dem att se framemot under veckan. Både rehabiliterande samt sociala dagcentraler gav positiva forskningsresultat, eftersom den fysiska funktionen och det psykiska välmående förbättrats vid ett deltagande. Förutom att skapa social interaktion, ville man rehabilitera deltagarna till att fortsättningsvis kunna leva ett så självständigt liv som möjligt. Forskning tydde även på att äldre gärna ville ha ett självständigt boende och på egen hand klara av vardagliga aktiviteter. Att upprätthålla fritidsaktiviteter och vara aktiv inom verksamhet som bedrevs utanför hemmet, var också något betydelsefullt. Aktivitet upplevdes nämligen som ett viktigt positivt tidsfördriv som gav sysselsättning i vardagen. Som forskningar bevisade kunde man genom gemensamma aktiviteter på dagcenter upprätthålla äldres fysiska förmåga, vilket i sin tur bidrog till ett aktivt, vitalt liv för dess deltagare. Att inte kunna fortsätta sin vardagliga verksamhet, kunde ge upplevelsen av att inte kunna tillföra något i samhället för äldre. De kunde även få känslan att vara värdelös eller vara till en börda för andra. Vissa såg därför sin vardagliga tillvaro begränsad. Andra försökte istället gynna utmaningarna och se det som en rolig, kreativ process att tillämpa aktiviteter eller hitta på strategier, för att klara av sin vardag så smidigt som möjligt.

Som slutsats kan man enligt dessa forskningar notera att det för äldre är bra att på regelbunden basis delta på dagcentraler. De bidrar till att öka sociala kontakter och stöder till att upprätthålla personliga och fysiska behov. Deltagandet upplevs ofta av äldre som

njutningsfullt och givande. Forskning har även kunnat bevisa att ett deltagande minskat depression, demens och komorbiditet för de äldre.

4 TEORETISK REFERENSRAM

Den teoretiska referensram jag valt som stöd för min undersökning är Whalley Hammells (2004) forskning ”*Dimensions of meaning in the occupations of daily life*”, där vårt aktiva meningsfulla görande beskrivs och delas in i dimensionerna; att göra, att vara, att tillhöra och att bli (*”doing”, ”being”, ”belonging”, ”becoming”*). Dessutom stöds Whalley Hammells uttalanden av Wilcocks (2006) perspektiv på dimensionerna.

Denna teoretiska referensram anser jag ge mera djup och förståelse till min forskning, för att kunna tolka begreppet ”*aktivitet*” i samband med meningsfullhet. Dimensionerna beskriver hur aktivitet påverkar och vilken betydelse de har i vårt dagliga liv.

Whalley Hammell (2004) förklarar begreppet ”*occupation*” som all aktivitet eller sysselsättning en människa utför och som konstrueras av tid, intresse samt energi. Aktiviteter är betydelsefulla eftersom de ger mening och uppfyller personliga mål. De bidrar till samhörighet och sociala nätverk, eftersom man via aktiviteter interaktiverar med andra människor och med miljön. Meningsfulla aktiviteter skapar syfte och medvärde i livet samt stöder till en strukturerad vardag. I sin tur skapar det livskvalité för människan. Genom att finna balans mellan olika aktiviteter finner man även harmoni i livet. (Whalley Hammell 2004)

För att ytterligare tydliggöra innebörden av meningsfullhet i samband med aktivitet, bygger man upp fyra olika dimensioner; att göra, att vara, att bli, att tillhöra (*”doing”, ”being”, ”belonging”, ”becoming”*). Dessa dimensioner uttrycker på vilket sätt en individ upplever mening i sitt vardagliga liv och hur aktiviteter tar sig uttryck och kopplas samman med detta.

”Att göra” (*”doing”*) inkluderar målinriktade aktiviteter som sysselsätter och bedriver en framåt. Det innebär förmågan att kunna engagera sig i personliga meningsfulla akti-

viteter som bidrar till egenvärde genom upplevd känsla av att som individ vara kapabel och värdefull (Whalley Hammell 2004). Som människa måste man även vara verksam för att uppfylla grundläggande behov för att överleva (Wilcock 2006: 78). Aktivitet ger chansen till att utforska nya möjligheter. Genom att vara aktiv skapar man umgänge och ett socialt nätverk (Whalley Hammell 2004).

"Att vara" ("being") innebär en form av existens (Hammel 2004). Det beskriver någons substans eller väsentliga karaktär med en själ, en ande och ett psyke (Wilcock 2006:114). Man tar tiden att reflektera, meditera och upptäcka sig själv och livet runt omkring samt att njuta av ögonblick tillsammans med andra viktiga medmänniskor. Att vara tillför mening, värde och avsiktlighet som ger rum för tankar och handling (Whalley Hammell 2004). Dessutom möjliggör aktiviteter bl.a. njutning, glädje, tillfredsställelse samt kunskap som ytterligare förstärker vår essens och identitet samt bidrar till välmående (Wilcock 2006: 115-116).

En speciell balans mellan dessa två dimensioner måste finnas, eftersom man genom sitt aktiva görande upplever existens och därmed finner mening, tillfredsställelse och njutning i livet. (Wilcock 2006: 113-115)

"Att tillhöra" ("belonging") innebär känslan av ömsesidigt stöd och vänskap. Man vill tillhöra ett socialt nätverk som ger en upplevelsen av att vara inkluderad. Social interaktion, relationer och samhörighet bidrar till mening och glädje i vardagen och ger en tillfredsställelse i aktivitetsutförandet och i livet överlag. Att tillhöra stärker ens utveckling och välbefinnande genom personliga egenskaper och styrkor. (Whalley Hammell 2004)

"Att bli" ("becoming") beskriver människors idé om ett framtida *"jag"* och ett fortsatt liv där man utforskar nya möjligheter om vem eller vad man vill bli och hur vardagen skulle kunna upplevas som meningsfull. Människan reflekterar över värderingar, prioriteringar, val samt aktiviteter för att bestämma sitt fortsatta *"jag"* (Whalley Hammell 2004). Även attityder, beteende och övertygelser påverkar tankegången. Begreppet *"att bli"* inkluderar vår tillväxt, där vi inom samhällets struktur blir vilka vi är med självständiga värden. Det innebär också hur vi som individer får saker och ting till stånd, snarare än vad vi gör eller vilka resultat våra handlingar kan ge. För att kunna nå ett framtida *"jag"* krävs ett fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande samt förverkligande av ambitioner och behov (Wilcock 2006: 148-151).

Alla beskrivna dimensioner uppbyggs av människans unika natur och personlighet samt kommer till uttryck genom våra förmågor, talanger och egenskaper. Denna form av kapacitet i samband med människans egen kreativitet och medvetandenivå stöder oss till "att bli" genom vårt görande samt varande. Dessutom hjälper det oss till att uppleva känslor och reflektera över själva görandet. Även vår mentala samt fysiska hälsa påverkas positivt genom aktivitet och kreativitet. Aktiviteter ger oss mening och erfarenhet samt bygger upp vår självkänsla och sociala förmåga. En anpassning till sociala miljöer ger oss upplevelsen av tillhörighet. Detta stöder oss till ett ökat välbefinnande som ger oss möjlighet till fullkomlighet, lycka, tillfredsställelse och njutning. Tack vare människans otroliga kapacitet och styrkor utvecklas vi personligen som individer. Detta möjliggör i sin tur en utveckling av egna intressen och av känslomässiga, kognitiva samt andliga förmågor. (Wilcock 2006: 117 ff.)

Människan kan även uppleva dysfunktion i vardagen p.g.a. någon sjukdom eller ned-sättning. Detta kan i sin tur leda till en förlust av självkänslan och identiteten, eftersom man ofta blir oförmögen att utföra meningsfulla aktiviteter. Uppfattningen av ens egen kompetens samt förmågor ifrågasätts därför ofta. Ifall allvarliga funktionshinder begränsar livskvalitén, måste man ta kontroll genom att på eget sätt forma sina dagliga aktiviteter och engagera sig i dem för att uppleva livet som värdefullt. Därför är en aktiv vardag av vikt eftersom de bidrar till ett meningsfullt liv och påverkar människors vilja att leva. (Whalley Hammell 2004)

Denna teoretiska referensram har gett stöd till att uppbygga undersökningens forskningsfrågor och intervjuguiden för intervjutillfällena, eftersom det gett mig ett bredare perspektiv på begreppet aktivitet och dess fyra olika dimensioner. Aktivitet är förutom ett görande även något som bevisar vår existens och tillhörelse i samhället. Ett aktivt liv skapar dessutom goda förutsättningar för ett framtida liv med nya möjligheter. Överlag har viktiga definitioner som uppkommit i dimensionerna, varit grundläggande för hur forskningsfrågorna och intervjuguiden formats. Vid analys har den teoretiska referensramen även gett stöd till att tematisera resultaten och fånga det väsentliga som uppkommit och sagts vid intervju.

5 SYFTE

Förutom beställningsarbetets grunder har även den teoretiska referensramen för denna undersökning varit ett stöd vid utformandet av ett relevant syfte. Forskningsfrågorna har också skapats utgående från detta.

Syftet med mitt arbete är att beskriva hur deltagarna på Sollidens Dagcentral upplever en för dem meningsfull vardag och vilka synpunkter de har kring dagcentralens verksamhet överlag.

5.1 Forskningsfrågor

På vilket sätt beskriver deltagarna att de upplever ”att göra” (*”doing”*) i sin vardag?

På vilket sätt beskriver deltagarna att de upplever ”att vara” (*”being”*) i sin vardag?

På vilket sätt beskriver deltagarna att de upplever ”att tillhöra” (*”belonging”*) i sin vardag?

På vilket sätt beskriver deltagarna att de upplever ”att bli” (*”becoming”*) i sin vardag?

6 METOD

Undersökningen är en kvalitativ studie med semistrukturerad intervju. En kvalitativ undersökning lyfter fram respondentens synpunkter och åsikter samt återspeglar verkligheten. Denna metod är mycket nyanserad och flexibel. När man genomför en kvalitativ undersökning med intervjuer, så väljer man ut ett visst tema och vissa enheter, eftersom

man inte kan analysera allt för stora mängder. Denna datainsamlingsmetod är mycket tidskrävande. Man måste begränsa sitt område och göra ett urval av personer som representerar den grupp man vill undersöka. (Jacobsen 2007: 48-50, 120-121)

Intervjuaren måste även ha teoretisk kunskap om ämnet för intervjun (Kvale & Brinkmann 2009: 98). Därför var det bra att läsa in sig på aktuella områden som berörde undersökningen. Stöd gav Kvale & Brinkmanns (2009) sju stadiga intervjuundersökning, som hjälper en oerfaren forskare i processen;

I det första stadiet tematiseras samt formuleras problemet. Dessutom arbetas frågor och syfte fram. I det andra stadiet planeras uppläggnings av undersökningen utgående från vilken kunskap man vill uppnå. Det tredje stadiet innebär själva genomförandet av intervjuerna med hjälp av en uppbyggd intervjuguide där forskningens syfte ligger som grund. Här skall man sträva till ett reflekterat förhållningssätt i relation till den kunskap man söker och till ett mellanmänniskt samspel i intervjun. I det fjärde stadiet överförs det muntliga materialet till skrift och i det femte stadiet analyseras och kategoriseras det relevanta materialet man plockat ut. Det sjätte stadiet innebär fastställande av resultatets validitet, reliabilitet samt generaliserbarhet. Det sjunde och sista steget är en rapportering av forskningens resultat och metoder i läsbar form. Vetenskapliga krav och etiska aspekter skall beaktas. (Kvale & Brinkmann 2009: 118)

6.1 Urval

Populationen som undersöktes var deltagarna på Sollidens Dagcentral, eftersom syftet var att beskriva hur deltagarna upplevde en för dem meningsfull vardag. Genom sina erfarenheter gav de därför värdefull kunskap för denna undersökning. Ansvariga och personal på Sollidens Dagcentral informerades om själva undersökningen (se bilaga 1, bilaga 2) och om eventuella tillvägagångssätt. Tillsammans utfördes ett samarbete vid val av lämpliga deltagare för undersökningen och om informationen kring arbetet överlag. Deltagarna på dagcentralen som uppfyllde undersökningens kriterier, informerades via brev samt även personligen av mig om möjligheten till att ställa upp för intervju. De som sedan var intresserade av att delta, fick noggrannare information om intervjutillfäl-

let (se bilaga 3). Tillsammans med personal och deltagare kom man sedan överens om lämpliga tider för intervju.

Denna datainsamlingsmetod är mycket tidskrävande. Man måste därför begränsa sitt urval eftersom man inte kan analysera allt för stora mängder. Kriterier för att delta i undersökningen var följande; deltagaren skulle åtminstone en gång i veckan besöka Sollidens Dagcentral och överlag ha deltagit på dagcentralen under minimum ett års tid. Viktigt var också att deltagaren som blev intervjuade förstod innebörden av att delta och undersökningens syfte i sig. Deltagarna måste vara 70 år eller äldre. Det skulle dessutom intervjuas såväl män som kvinnor samt svensk- och finskspråkiga, för jämställdhetens skull. Urvalet baserade sig också på kännedom från personalens sida. Sammanlagt var 8 deltagare från Sollidens dagcentral intresserade av att delta och därmed ställa upp för intervju. Dessa deltagare uppfyllde även undersökningens kriterier. Jag ansåg själv 8 vara ett bra antal för att ge undersökningen tillräcklig och värdefull fakta.

6.2 Datainsamling

Personliga intervjuer skapar individualisering, eftersom individuella åsikter, synpunkter och inställningar uppkommer. Intervju stöder även till att klarlägga människors tolkning av ett fenomen (Jacobsen 2007: 92-93). Därför ansågs intervju vara ett lämpligt alternativ för denna undersökning, eftersom äldres perspektiv och erfarenheter av en upplevd meningsfull vardag skulle kartläggas och därmed skapa en större förståelse för deras situation. Genom att visa respekt, förståelse och intresse samt vara tydlig gällande forskningens syfte och bakgrund, bidrar dessutom till en god kontakt med intervjupersonen (Kvale & Brinkmann 2009: 139, 144).

Oftast är intervjuer rätt så strukturerade, exempelvis med olika teman. En intervju bör dock inte vara för strukturerad så att den skulle innefatta fasta frågor och svarsalternativ. Den får inte heller vara för öppen så att man inte har någon struktur för vad intervjun skall innehålla. Därför är det bra att utarbeta en intervjuguide, för att behandla och säkerställa de teman som är viktiga att ta upp (Jacobsen 2007: 95). Intervjuguiden kan ses

som ett manus med strukturerade och välformulerade frågor, som man efter eget omdöme får avgöra hur strikt den skall följas (Kvale & Brinkmann 2009: 146). För denna undersökning har även en intervjuguide utvecklats och behandlats.

Intervjuguiden (se bilaga 5) för undersökningen baserade sig på den teoretiska referensramen, där dimensionerna "att göra" ("doing"), "att vara" ("being"), "att tillhöra" ("belonging"), "att bli" ("becoming") stödde till en utveckling av intervjufrågor. Centrala begrepp inom dimensionerna plockades ut, så att frågorna skulle motsvara dess innehåll och därmed vara väsentliga, klartänkta och djupgående med tanke på ämnet (se figur 1). Intervjuguiden pilottestades och justerades före användning. Intervjuguiden var semistrukturerad, d.v.s. samma frågor ställdes till alla deltagare men frågorna hade öppna svarsmöjligheter, där man fick säga sin egen personliga åsikt. Spontana följdfrågor användes även, för att skapa diskussion samt få mera djuphet till intervjun. Deltagarna leddes vid intervjutillfället in på ämnet, så att de fick en viss grad av insikt i vad frågorna skulle gå ut på. Frågorna i intervjuguiden ställdes inte efter varandra, utan mera spontant. Då intervjun var över, fick deltagarna ställa egna frågor, kommentera och ge åsikter om undersökningsämnet eller överlag om intervjutillfället.

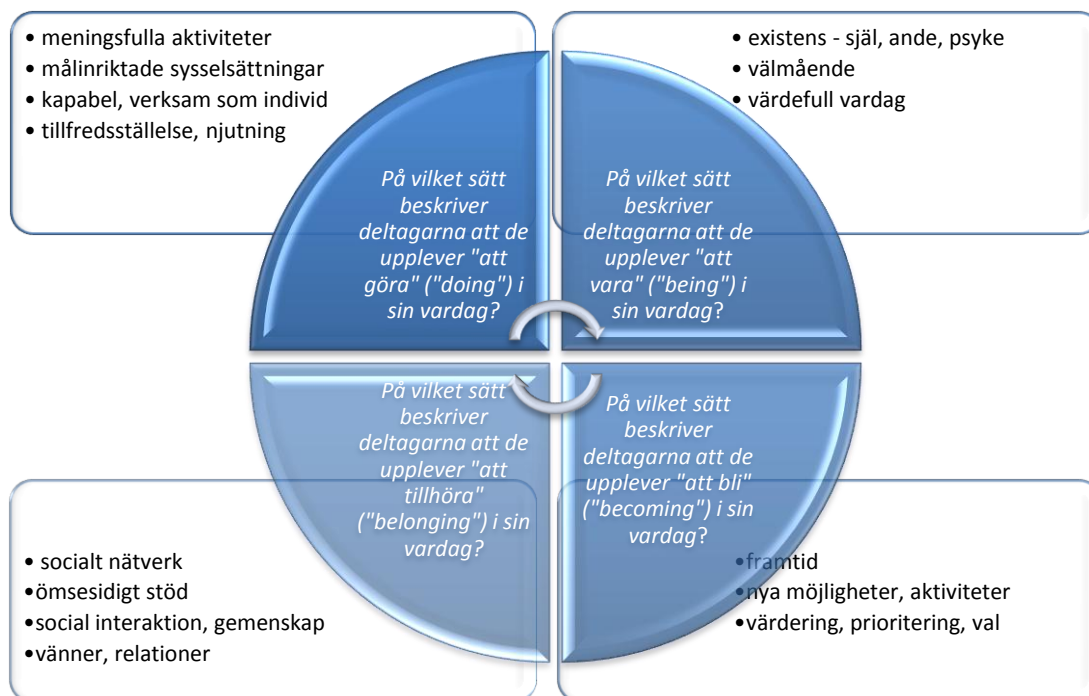


Fig.1 Struktur för intervjuguide

Intervjuerna skedde på Sollidens Dagcentral, eftersom miljön för deltagarna var bekant och trygg. Detta gjorde att de kände sig rätt så säkra vid intervjutillfället. Mitt tillvägagångssätt blev också smidigare då platsen och utrymmen inte var främmande. Intervjuerna skedde även rätt diskret och avsides, så de andra inte skulle störas. Dessutom var intervjupersonen mera koncentrerad då det var lugnt och tyst omkring. Öönskade avbrott kunde leda bort intervjupersonen från ämnet. Av etiska skäl var det också viktigt att denne skulle få prata ostört. Intervjuerna bandades in med deltagarnas lov. Före själva intervjun måste nämligen deltagarna godkänna ett informerat samtycke (se bilaga 4). Till en början kunde inspelandet påverka deltagarnas beteende, eftersom de hela tiden var medvetna om att allt de sade bandades in. Dock glömde de snart bort apparaten och koncentrerade sig på frågorna som ställdes. Tack vare tidigare bekantskap med Sollidens deltagare, ansåg jag konversationerna löpa och svaren vara ärliga och uppriktiga. Deltagarna ville gärna dela med sig och var inte rädda för att säga som det var. Fastän stämningen var bra, upplevde jag en viss nervositet hos de flesta deltagare. I början kändes det även för mig rätt ovant att intervjua, då situationen var ny och obekant. Tack vare bekantskap med relevant litteratur som behandlade intervjusituationer, kunde jag bättre förbereda mig för intervjutillfallets gång.

6.3 Analys

Vid analys avskiljer man något i olika element eller delar. Man går tillbaka till ursprungliga berättelser av intervjupersonerna och behandlar det relevanta som skall redovisas för läsarna (Kvale & Brinkmann 2009: 209-210). Efter datainsamlingen transkriberades de genomförda intervjuerna, eftersom det första steget alltid i kvalitativa analyser är en transkribering av rådata. Sedan finns det många sätt att analysera kvalitativ data, men viktigt är det att systematiskt ordna data och växla mellan att analysera delarna skilt samt i en större helhet (Jacobsen 2007: 134,136).

Omsorgsfullt har den transkriberade texten lästs genom. Därefter har jag analyserat materialet utgående från undersökningens teoretiska referensram samt från forskningsfrågorna och syftet. Med andra ord har jag analyserat och tydliggjort den information som framkommit under intervjutillfällena. Från den teoretiska referensramen har jag plockat ut viktiga definitioner och begrepp som framkommit från dimensionerna "att göra" ("doing"), "att vara" ("being"), "att tillhöra" ("belonging"), och "att bli" ("becoming"). Dessa blev alltså huvudteman för min analys. Detta gav även ett stöd för hur jag skulle tematisera materialet, d.v.s. vilket tema informationen skulle placeras i, så att det motsvarade temats innebörd. Det mesta av materialet passade in i de fyra temana. Forskningsfrågorna stödde till att utforma rubriker för temana och vad de skulle innehålla eller besvara, då syftet stödde till att följa den röda tråden genom analysens gång.

Detta blev med andra ord en innehållsanalys. En innehållsanalys är en redogörelse för kommunikationens innehåll, där uttalanden vid intervjuerna tolkas djupare och på en mera kritisk nivå (Kvale & Brinkmann 2009: 219, 223). I en innehållsanalys gör man en abstraktion av data och samlar relevant innehåll, som man sedan kategoriserar. Inom kategoriseringen delas texten upp i teman och problemställningar, där man söker efter skillnader, likheter och förklaringar samt belyser olika fenomen. Intervjuernas innehåll ses och jämförs med andra ord ur olika synvinklar (Jacobsen 2007: 139-140).

Det tematiserade materialet lyfter fram äldres upplevda meningsfulla vardag och deras synpunkter på Sollidens dagcentral ur dimensionerna "att göra" ("doing"), "att vara" ("being"), "att tillhöra" ("belonging"), "att bli" ("becoming") samt stöder till att se eventuella likheter och skillnader.

6.4 Etiska aspekter

Etiska riktlinjer och teorier fungerar i samband med forskarens kunskap, pålitlighet och redbarhet som ett betydande stöd i processen. Vetenskapligt intresse och kännedom om värdefrågor är även viktiga faktorer (Kvale & Brinkmann 2009: 91). I en undersökning måste man nämligen ta i beaktande etiska aspekter och grundläggande krav. Den som blir undersökt skall få delta frivilligt och veta om de möjligheter och risker ett deltagan-

de kan medföra. Informationen som ges om undersökningen måste vara tillräcklig och måste förstås av deltagarna. Den skall innefatta relevanta uppgifter såsom undersökningens syfte och hur resultatet skall användas. Undersökningen får inte skada de som deltar eller ge negativa konsekvenser. Kraven på resultaten skall vara nyttiga för de som blir undersökta och utomstående får inte använda sig av resultatinformationen eller dra nytta av den. Deltagarna skall ha rätt till sitt skyddade privatliv och man måste omsorgsfullt betänka hur känslig informationen är för den som blir undersökt. Man måste vara noggrann att avlägsna data som kan identifiera deltagarna eller ge felaktiga uppgifter. De undersökta skall alltså ha rätt att vara anonyma. Om det är möjligt att identifiera enskilda personer är risken att man kränker privatlivet hög. Intervjuerna skall därför vara konfidentiella och detaljeringsgraden på data låg (Jacobsen 2007: 21-25).

I undersökningen ville jag handla etiskt korrekt och granska mitt tillvägagångssätt ur ett etiskt perspektiv. Därför måste planen för undersökningen först godkännas av ett etiskt råd, före jag kunde gå vidare med själva intervjuerna. Före intervjutillfällena ville jag noggrant informera personalen och deltagarna på Sollidens Dagcentral, både via brev och muntligt, om min undersökning. Jag beskrev arbetets syfte och vad ett deltagande skulle innebära. För de intresserade som gärna ställde upp, var det viktigt att det godkände ett informerat samtycke. För dem måste jag givetvis garantera att deltagandet var frivilligt och fick avbrytas när som helst, att deras integritet skyddades och att allt material behandlades konfidentiellt under hela processen och i det presenterade materialet. Vid transkriberingen av intervjuerna använde jag kodnamn så att ingen vid själva undersökningsresultatet personligen kan identifieras. Efter undersökningsprojektet kommer bandinspelningar av intervjuer, annat material och övrig information att förstöras.

Jag ville även begrunda vilken nytta deltagarna och personalen skulle ha av denna undersökning och vilka konsekvenser eller nackdelar som kunde tänkas medföras. De tänkbara fördelarna är att deltagarna på Solliden har den kunskap som behövs för denna undersökning, eftersom man via deras tankar och upplevelser kring en meningsfull vardag och kring dagcentralens verksamhet, kan utveckla dagcentralen till en mera aktiv och fungerande plats. Eventuella nackdelar med undersökningen kunde tänkas var ifall intervjutillfällena kändes påträngande eller för tunga. En undersökning blir mera känslig när man intervjuar, eftersom man gör intrång i personers privatliv. Ibland måste man nämligen lite hjälpa dem på traven med frågor som ”Menar du..?”, ”Berätta mer av..?”

”Finns det något annat..?”, för att uppmuntra dem till att ge ett bredare svar och kanske se saker och ting från andra synvinklar. Men då måste man vara noga och hänsynsfull, eftersom man inte ville vara påflugan eller närgången, utan endast stöda dem till att kunna ge en mera mångsidig respons. Därför ville jag att deltagarna skulle vara så informerade och förberedda som möjligt så att intervjusituationen inte skulle kännas främmande utan trygg. Jag ville också bemöta dem med respekt och visa förståelse samt medkänsla genom att lyssna. Intervjutillfället skulle upplevas som en vardaglig diskussion, inte som ett förhör. Relevant litteratur stödde mig hur jag som intervjuare skulle agera för att undvika etiska dilemman.

En kvalitativ undersökning skall med andra ord bidra till att producera rätt sorts kunskap som förbättrar den undersökta mänskliga situationen. Temat skall inte endast fokusera på det vetenskapliga värdet. Som helhet skall kunskapen vara säkrad och verifierad, utskriften och analysen lojal och konfidentiell samt resultaten vetenskapligt och etiskt hållbara. (Kvale & Brinkmann 2009: 78-79, 293)

Att förfalska resultat och data är etiskt inkorrekt. Därför är öppenhet och tillgänglighet av undersökningsprocessen ett krav på forskningen. Man skall sträva till att presentera data på ett fullkomligt sätt så att resultatet blir förståeligt (Jacobsen 2007: 27). Dessutom skall resultaten som produceras ha vetenskaplig kvalitet och kunskap samt vara så representativa och korrekta som möjligt (Kvale & Brinkmann 2009: 91).

Vid transkribering var jag därför korrekt och noggrann så att inte viktig information skulle förvrängas eller falla bort. Ibland uppfattade jag inte något ord, då jag lyssnade genom bandinspelningarna, vilket jag under transkriberingen helt enkelt måste lämna blankt. Helheten av meningen förstod man bra ändå. Efter intervjuerna skrev jag även ner eventuella beteendesätt, så att jag inte efteråt skulle misstolka det vad någon sagt. Resultatet presenteras i respektfull form så att deltagarnas integritet skyddas och att ingen är igenkännbar.

7 RESULTATREDOVISNING

I redovisningen följer undersökningens resultat, där det analyserade materialet tematiserats. I slutet följer även en resultatsammanfattning.

7.1 Upplevelsen ”att göra” (*”doing”*) i vardagen

Deltagarna ansåg sin vardag som mycket rutinmässig. De flesta beskrev sin vardag som ett mönster, där vardagssysslor och vardagsärenden tillhörde strukturen och var extremt viktiga.

Min vardag... jag stiger ganska tidigt upp på morgonen och då gör jag mitt morgonmål och lagar mig i ordning för dagen och läser tidningarna som jag har och det där har jag någonting som jag måste uträtta på dagen så gör jag det genast på förmiddagen helst.

Till vardagsstrukturen hörde ofta att stiga upp, tvätta och klä på sig, laga morgonmål och dricka kaffe, läsa tidningar och förbereda sig för lunch och middag. Några vilade på förmiddagen då andra gärna uträttade ärenden, såsom besök till bank, butik, post, apotek och hälsocentral. Service skulle helst finnas nära och bra tillhanda, så att man självständigt kunde förrätta sina bestyr. De flesta var mycket måna om att ha det städigt och snyggt hemma. Tvätten skulle vara struken, kärlen diskade och hushållet överlag gott skött. Dagarna upplevdes för de flesta mycket liknande, ”[...] ne pyhäpäivätkin ovat melkein samanlaisia kuin arkipäivätkin... ihan samat jutut sielläkin ovat”.

Handarbete, så som sticknig, virkning och att sy, var för många ett omtyckt intresse. Planeringsskedet och själva resultatet ansågs vara det roligaste i aktiviteten. Bakning och matlagning låg även varmt om hjärtat. Dock var det ofta färdigmat som tillreddes, men redan att själv kunna få värma en portion i mikrovågsugnen, ansågs betydelsefullt för de flesta. Andra intressen kunde vara pyssel, korsord och blomskötsel. Att få ansvara och värna om en växt, tyckte många var givande. För dem var det fint att se hur knopparna på blommorna slog ut och vilka vackra färger de kunde ha, eller att utomhus kunna skåda den fina växtligheten och få sköta om sin egen gård. Böcker, ljudböcker,

skvallertidningar, musik och TV, så som natur- och barnprogram, var också viktiga intressen för nästan alla. Det var ett sätt att hålla kontakt med den yttre världen och drömma tillbaka till förfluten tid. Många njöt också av utevistelse, men vädret var en stor faktor som påverkade ifall man kunde vistas utomhus eller inte. Vid promenader fick dessutom inte sträckan vara för lång och hjälpmedel som rollator var ett måste för de flesta. Bärplockning och simning var även omtyckta aktiviteter sommartid. Andra favoritsysselsättningar kunde vara kultur, såsom opera och teater. Att besöka kommunala program i närheten var även uppskattat och uppiggande. Tidigare hade många av deltagarna varit aktiva resenärer, men p.g.a. ålder och ekonomi, ansåg de i dagens läge hemmet tryggast att vistas i.

Ensamhet var en faktor många ansåg tungt och upprepande i sin vardag. Andra lyfte även fram sin fysiska situation som ett problem. Då man hade ont i ryggen, höften eller överlag hade svårt att röra sig, begränsade det sysselsättningen och vitaliteten i vardagen. Man kunde inte uträtta ärenden på samma sätt och inte heller laga mat, diska, vara ute, promenera, etc. som förut. Ibland uppfattades det helt enkelt svårt att klara sig eller utföra sådant man tidigare kunnat göra. Trötthet och dåliga dagar kunde förekomma vilket tyngde ner på krafterna. De flesta ville fortsättningsvis vara så självständiga som möjligt, därför förargade det dem ifall de inte klarade av eller inte kom ihåg hur man skulle utföra någon aktivitet. De ansåg sin vardag begränsad, speciellt om det inte gick som de planerat.

På dagcentralen deltog de flesta i aktiviteterna som arrangerades. Hantverk, såsom tygtryck, eller pyssel var en stor favorit. Att sitta tillsammans och utföra någon hobbyverksamhet samtidigt som man fick umgås var trevligt. Annat som intresserade var spel, så som minnesspel, ordlek och bingo. Tyvärr kunde dessa också upplevas som ensidiga och upprepande. Även musik var av vikt för de flesta. Att höra på musik, skivor eller att sjunga karaoke var uppskattat. Även att lyssna på då andra sjöng upplevdes som njutbart. Utfärder på dagcentralen var allas favorit, ”... sen har vi ju haft de här utfärderna och de har ju varit hemskt lyckade och kivoga nog”. Utomstående program var något alla tyckte om, så som högläsning, musikuppträdanden och församlingsbesök. Gymnastik var ett omtalat ämne. Några tyckte mycket bra om att gymnastisera då andra totalt var emot det. Överlag ville många uppleva olikartade aktiviteter på dagcentralen som man inte kunde utföra hemma. Fritidsintressen kunde tänka utföras på dagcentralen i

grupp, men man ville gärna vörda sitt eget. Exempelvis kunde man tänka sig att sitta i grupp och sticka tillsammans, men på egna handarbeten i så fall. Dessutom upplevde några att man inte alltid måste vara med i alla aktiviteter för att det skulle upplevas som meningsfulla. Det kändes även bra att titta på, följa med och lyssna till de andra.

7.2 Upplevelsen ”att vara” (*”being”*) i vardagen

Viktiga och meningsfulla faktorer i vardagen för de äldre var framför allt hälsa. Att vara självständig i sin vardag var även av vikt. Ett eget hem att få ta hand om och bo i upplevdes som värdefullt. De flesta ville dessutom ha något att pyssla med i vardagen som tillfredsställde, ”... man håller sig lugn och har något annat till att tänka på om man nu inte riktigt... att man inte blir riktigt nere”. Framför allt ville deltagarna ha sällskap. Familj, barnbarn och vänner var ett stort stöd i vardagen. Man fick umgås tillsammans och komma ihåg gamla gemensamma minnen. I vardagen var det även mycket viktigt för deltagarna att få saker och ting att lyckas, allt från matlagning till ekonomi, ”... että minä pystyn laskut maksamaan”. Man måste ha humor och vara optimistiskt för att klara av vardagliga sysslor och orka vara i gång.

Alla deltagarna såg dagcentralen som en viktig, betydelsefull plats. Man fick vistas utanför hemmets väggar, vilket gav ett positivt lyft och skapade variation i vardagen.

Att vara lite borta hemma... hemifrån... att man har någon att prata med. Att man får dela sina sorger ibland med... som har liknande upplevelser.

Att besöka dagcentralen var för de flesta en rolig upplevelse och något att se fram emot under veckan. Dagcentralen var för alla en så betydelsefull plats, att man hellre hoppade över andra evenemang och tillställningar, för att kunna delta. Att inte besöka dagcentralen var att bryta från sina vardagliga rutiner. På dagcentralen träffar man människor med olik bakgrund och historia, ”... on monelta suunnalta ja erilaisia ihmisiä niin kauhean kivaa erilaisia kuulla”. Här ansåg de flesta ha sig vänner man kom bra överens med och som man även fick prata, umgås samt vara aktiv med.

Redan det där att komma hit ut bland andra... vi ska säga lite jämnåriga med mig och på det viset följa med [...] jag tycker att det är en stor betydelse för mig... jag tycker så om den här dagen nog! Att man kan komma till ett sådant här ställe och vara här några timmar.

Med andra ord avbröt dagcentralen deras hemmavarande på ett bra sätt. Vissa kunde till och med anse dagcentralbesöken som deras lediga stund under veckan, där man bara fick vara och koppla av. Somliga upplevde sig också ha viktiga roller på dagcentralen. Man tyckte sig ha en social, pratsam roll som förde samman gruppen eller en omhändertagande roll, för att hjälpa de andra deltagarna.

Ledarna fick extra beröm för ett gott mottagande och för att vara vänliga samt jämställda.

När man stiger ut och kommer med bilen [...] så står de ut i trappan med rollatorn så att man kommer lyckligt in att man känner sig välkommen [...] de är så vänliga här och försöker på allt sätt att man orkar komma.

7.3 Upplevelsen "att tillhöra" ("*belonging*") vardagen

För deltagarna var sällskap något extremt viktigt. Det var betydelsefullt för dem att upprätthålla kontakter och umgås med sina familjer, vänner och barnbarn. Telefonen var därför ett nyttigt redskap i deras liv, eftersom man på detta sätt höll sig uppdaterad med nära och kära. Många ansåg det även viktigt att hålla kontakten med grannar, fastän det kunde vara svårt att få en djupare relation med dem eller skapa bekantskap överlag. De flesta deltagarna var aktiva i frivilliga organisationer, som gav dem ett medvärde i vardagen. Där fick de träffa nya människor, umgås, pyssla, laga mat och stöda varandra. Vid uträttandet av ärenden, var det alltid en rolig överraskning och en möjlighet till att träffa andra. Många deltagare ville överlag träffa mera folk och bekanta, men tyckte tillvaron eller omgivningen begränsade, eftersom de inte var kapabla att självständigt ta sig någonstans. Att konstant använda sig av taxiservice blev för dyrt.

Via dagcentralen ansåg vissa att man fått goda vänner. De flesta förknippade dagcentralen med en plats där man fick umgås tillsammans med andra och där gemenskapen samt gruppandan var god och välkomnande. Ibland kunde det dock uppstå någon form av

konflikt gruppmedlemmarna sinsemellan, men alla tycktes ändå uppleva att de i stora drag kom överens.

Jag tycker dagen börjar alltid hemskt bra att hemskt kiva här att morgonmålet.. vi sitter alla då samtidigt och äter och pratar och så.. de tycker jag är hemskt kiva. Det känns på något vis som vi skulle vara en familj som sitter där vid morgonmålet och när vi då tar tidningarna och läser dom, dom tidningarna som man inte har hemma...[...].

Här fick de känna sig som en del av gruppen och fick tycka och tänka hur de ville, med respekt för andra givetvis. Diskussion och social samvaro lockade de flesta, men ville man inte diskutera så lyssnade man gärna på. Det var även mycket mera givande att utföra aktiviteter tillsammans med andra på dagcentralen än ensam hemma. De ansåg gemenskap uppstå vid spel, pyssel, handarbete och måltider.

Grupperna ansåg alla deltagare fungera bra. Det besvärade inte direkt deltagarna fast vissa var yngre eller äldre, talade finska eller svenska. Dock kunde någon anse det sorgligt att man inte riktigt alltid förstod varandra p.g.a. språket eller att det kanske kunde skapa orättvisa bland deltagarna då det ena språket utövades mera vid någon aktivitet. Vad åldern beträffade, kunde även någon uppleva att han eller hon inte exempelvis kunde följa med i diskussionerna om krigstider och dylikt då man inte haft samma erfarenheter som de andra. Men man lyssnade ändå gärna på då de andra berättade. Gruppernas storlek skulle somliga gärna önska större, med flere deltagare, då andra tyckte det var bra som det var nu. Vad beträffade aktivitetsutförande i gruppen, skulle somliga ha önskat att man utförde mera tillsammans. Visserligen förstod de att alla inte ville eller kunde delta och att det säkerligen var svårt att hitta på sådana aktiviteter som skulle intressera alla, men som vissa deltagare beskrev att ”... silloin kun me jotain tehdään niin tehdään samanlaista ja samantyylistä”. De ville sträva till att alla skulle göra samma sak i gruppen för att uppleva en djupare samvaro. Andra ansåg det däremot inte så farligt att man i gruppen pysslade med olika saker, men önskade nog också mera gemenskap vid aktivitetsutförande. Överlag upplevde deltagarna grupperna som naturliga och öppna, där blyghet och osäkerhet inte förekom.

7.4 Upplevelsen ”att bli” (”becoming”) i vardagen

Alla deltagare upplevde dagcentralen som en bra, fungerande och välkomnande plats. Att Solliden nu flyttat tillbaka till gamla utrymmen, ansåg de flesta vara underbart. Det förra stället var enligt dem för öppet, stökigt och opersonligt. Som förslag hade några att de själva ville hjälpa till med inredning i det nyrenoverade stället, för att skapa en mera hemtrevlig stämning. Fastän de flesta berömde dagcentralens verksamhet, fanns det ändå mycket önskemål och idéer på förändring. Somliga upplevde programmen som rätt så ensidiga och enformiga. De önskade helt enkelt flere aktiviteter där alla kunde vara tillsammans och som dessutom skulle skapa mera variation. Även om de ansåg rutin något mycket viktigt på dagcentralen, där gamla aktiviteter var bra och hörde till verksamhetens struktur, så fanns det ändå en viss utledhet angående dessa. Deltagarna önskade därför personalen ta mera initiativ och planera noggrannare för kommande dagar.

[...]Så länge är det bra det här programmet här på morgonen. Sen blir det nu lite sådär att de frågar att ”vad skall vi nu göra... att vad vill ni nu göra” [...] är det inte de som skall hitta på program för oss!?

Deltagarna önskade sig därför mera minnesspel, pyssel, matlagning, blom- och trädgårdsplantering, utfärder och utomstående program, som musik och dans. Dessutom intresserade högläsning, diskussionsgrupper och utevistelse mycket. De fanns till och med deltagare som intresserade sig för att lära sig nya saker, så som datoranvändning, ifall det då först skaffades större och tydligare skärmar. ”Vanhoina päivinä vielä kakkia oppii”. De aktiviteter som lockade skulle inte vara för svåra och det behövde inte ske för mycket förändring på en gång. Dagcentralen var ju också en plats som man skulle få ta det lugnt på. Men mera omväxling i programmen skulle inte skada. Att ha mera kontakt med unga, för att berätta livshistorier, etc. var också ett annat förslag.

En del av deltagarna tyckte det skulle vara bra ifall det fanns mera personal på plats. De förstod dock att personalen inte konstant var tillgänglig och kunde hjälpa, men att de ändå gärna skulle få vara med i aktiviteterna ytterligare. Dessutom upplevdes det irriterande av deltagarna om någon av ledarna inte kunde slutföra en aktivitet tillsammans med dem, då de vid sidan om måste uträtta andra ärenden. Det avbröt aktiviteten för de som deltog. Somliga föreslog att personalen skulle få mindre

köksuppgifter att ansvara för, så att de skulle kunna hjälpa och stöda mera, helt enkelt finnas till hands. Respekt var också en viktig sak att man tog i beaktande som ledare, tyckte deltagarna. För dem var det betydelsefullt med ett vänligt bemötande i alla situationer.

En annan aspekt som uppkom var ekonomiska orsaker gällande verksamheten. De flesta tyckte dagcentralavgiften var alldeles för dyr, speciellt när taxiavgiften kom på. Vissa kunde även tänka sig att besöka dagcentralen oftare, men ansåg sig inte ha råd eftersom priset var för högt.

Överlag hoppades alla på en fortsatt verksamhet eftersom dagcentralen helt enkelt var en så viktig och meningsfull plats för dess deltagare. ”Tämä on paras”.

7.5 Resultatsammanfattning

Syftet med undersökningen var att beskriva hur deltagarna på Sollidens Dagcentral upplever en för dem meningsfull vardag. Härmed följer en resultatsammanfattning och en förkortad redogörelse i figurform (se figur 2).

Den första forskningsfråga berörde hur deltagarna upplevde ”att göra” (*”doing”*) i sin vardag. Deltagarna hade en mycket rutinmässig vardag, där samma sysslor oftast utfördes dagligen. Alla var mycket mån om att hemsysslor och andra vardagliga ärenden skulle utföras strukturerat. Handarbete, TV, radio och böcker/tidningar var huvudintresset för de flesta. Vänner och familj i vardagen var även av vikt. Att inte umgås med någon eller aktivt sysselsätta sig, gjorde dagarna rätt ensamma och monotona. Överlag var fysisk nedsättning något de flesta ansåg som tungt i sin vardag eller om saker inte gick som planerat. På dagcentralen deltog alla i de aktiviteter som arrangerades. Favoriter var spel, musik, handarbete och utfärder. Gymnastik, ordlek och bingo var däremot omstridda aktiviteter.

Den andra forskningsfrågan beträffade hur deltagarna upplevde ”att vara” (*”being”*) i sin vardag. Deltagarna ansåg hälsa, självständighet, ett eget boende och givetvis sällskap vara nyckelfaktorer till ett gott och sunt liv. Dagcentralen upplevde deltagarna

som en oerhört viktig plats. Det gav dem ett positivt avbrott i vardagen. Här fick de träffa andra jämnåriga och umgås. Detta gav dem social stimulans.

Tredje forskningsfrågan berörde hur deltagarna upplevde *"att tillhöra"* (*"belonging"*) i sin vardag. Familj och vänner var av vikt men även bekantskaper via organisationer. Att ha kontakt med grannar gav också medvärde. Det var trevligt att träffa folk, men tillvaron eller omgivningen kunde ofta uppfattas som ett hinder. Dagcentralen för dess deltagare var en plats där man fick träffa folk och helt enkelt umgås med trevliga, likasinnade människor. Grupperna fungerade sinsemellan och gemenskapen var bra, även om små tvister ibland kunde uppkomma. Alla tyckte det var roligt att besöka en plats där var man fick diskutera och pyssla tillsammans. De gemensamma måltiderna var även en favorit.

Den sista och fjärde forskningsfrågan gällde hur deltagarna upplevde *"att bli"* (*"becoming"*) i sin vardag. Deltagarna önskade sig helt tydligt mera varierande aktiviteter, men dock inte för svåra. Gemensamma aktiviteter skulle de uppskatta, så som pyssel, utfärder, blomskötsel, bakning och musik. Dessutom fanns det en förfrågan att lära sig någon nytt. De förväntade sig också bättre planering och mera struktur i verksamheten från personalens sida. För vissa var även deltagaravgiften för dyr, vilket hindrade dem från att besöka dagcentralen oftare. En minskad avgift var därför välkommet.

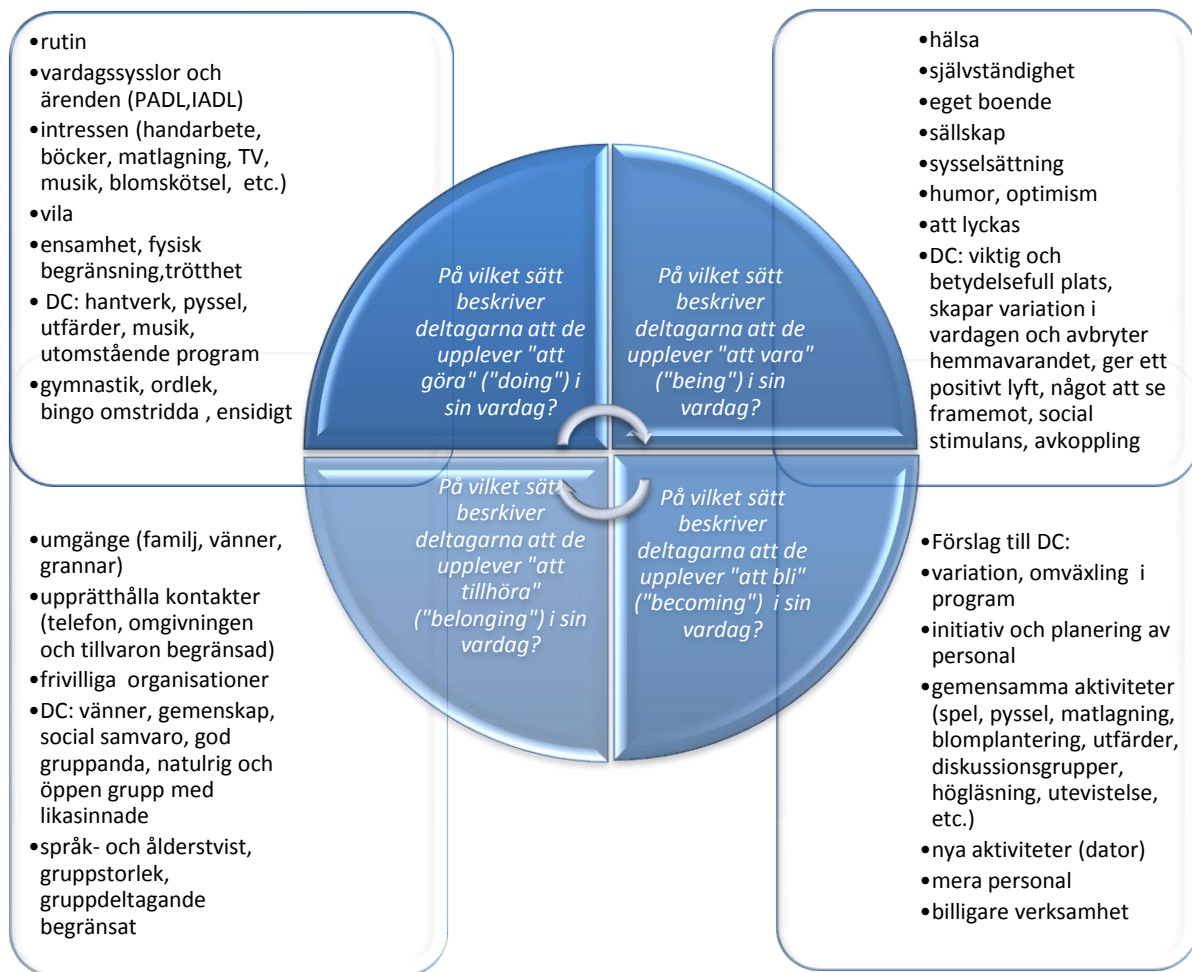


Fig. 2 Resultatsammanfattning

8 DISKUSSION

Nedan följer diskussion där det reflekteras över resultaten som framkommit i själva undersökningen. Resultatet kopplas även samman med tidigare forskning. Det reflekteras också över valet av metod samt implikation och eventuell fortsatt forskning.

8.1 Resultatdiskussion

Enligt Whalley-Hammel (2004) är engagemang i meningsfulla aktiviteter sysselsättande och skapar egenvärde. Dessutom bidrar det till individualisering, umgänge värdefullhet samt känslan av kapabelhet (Whalley-Hammel 2004). Härmed ville jag lyfta fram hur deltagarna upplever "att göra" i sin vardag, d.v.s. hur vardagen såg ut, vilka sysselsättningar och intressen som förekom samt vad som kunde upplevas som tungt. Jag ville även lyfta fram vad de tyckte om att göra på dagcentralen och vilka aktiviteter som inte direkt intresserade.

De flesta deltagare beskrev sin vardag som rätt så rutinmässig och repeterande. Dagarna såg mycket likadana ut med specifika mönster och strukturer. Fastän detta kunde upplevas som ensidigt, var det även mycket viktigt för de äldre att ha dessa återkommande rutiner. Som Häggblom-Kronlöf et al. (2007) konstaterar, bidrar vardagsmönster till kontinuitet och någon störande faktor i strukturen kan leda till stress och irritation samt upplevas som enerverande. Sollidens deltagare hade, som det visade sig, även ett visst behov av rutin på dagcentralen. Gamla aktiviteter och vanor i verksamheten var av vikt, eftersom de var bekanta och därmed trygga. Dock ansåg deltagarna att dessa återkommande aktiviteter kunde tillämpas. Att läsa tidningar, handarbete, diskutera samt musicera, skulle exempelvis hellre kunna utföras tillsammans i grupp. Andra ansåg däremot nya aktiviteter vara till nytta, för att uppleva variation. Emellertid skulle dessa aktiviteter vara noggrant planerade och strukturerade.

Som bl.a. Johannesen et al. (2004) tar upp är självständighet och aktivitet i vardagen något som uppskattas av äldre. Dagcentralens deltagare lyfte fram hur betydelsefullt det var att kunna få bo hemma och själv få utföra vardagssysslor, så som vardagliga ärenden, hushållssysslor, intressen, etc. Här uppstod det dock en skillnad deltagarna emellan. De som ansåg sig vara rätt så självständiga vid aktivitetsutföranden, hade överlag en aktivare vardag jämfört med de som var mer beroende av andra. De var ofta även verksamma i någon förening eller klubb, vilket gav vardagen mera variation. Enligt Tollén et al. (2008) vill äldre klara av att upprätthålla fritidsaktiviteter och överlag ha dagarna fyllda med olika sysselsättningar som tillfredsställer. Ett aktivt deltagande inom någon verksamhet, som bedrivs utanför hemmet, kan därför upplevas som ett positivt tidsfördriv (Tollén et al. 2008).

Begränsningar i vardagen ansåg deltagarna som nertyngande. Ensamhet och fysiska komplikationer var de mest förekommande. Eftersom deltagarna ofta ville klara sig så självständigt som möjligt, kunde bl.a. aktiviteter som inte gick planerat, upplevas ytterst frustrerande. Larsson et al. (2009) beskriver hur viktigt det är för äldre att klara av en aktivitet genom strategier. Detta kan innebära att utföra aktiviteten på ett annat sätt eller tillämpa den (Larsson et al. 2009). Vissa deltagare tyckte om att laga mat, men hade svårt vid tillredningen. Genom att inskaffa färdiga portioner, som de själva uppvärmdes, gav dem känslan av att på ett eller annat sätt klara av att bereda sina egna måltider. Många ville även införa matlagning på dagcentralen, dels för intressets skull men likaså för att själva få tillreda sin mat med stöd och sällskap av andra. Måltiderna på Solliden var nämligen en viktig gemensam stund för de flesta. Häggblom-Kronlöf et al. (2007) uppmanar äldre till att utmanas, eftersom det blir en positiv upplevelse att klara av en aktivitet utanför ens egna gränser. Man skapar sig nya färdigheter och upplär gammal kunskap (Häggblom-Kronlöf et al. 2007). Som vissa deltagare även kommenterade, så var man aldrig för gammal för att lära sig något nytt, bara det inte var för svårt.

Whalley-Hammel (2004) beskriver "*att vara*" som en form av existens, där man upplever mening, värde, njutning, glädje och tillfredsställelse framför allt tillsammans med andra. "*Att tillhöra*" bidrar enligt Whalley-Hammel (2004) till ett ömsesidigt stöd och till vänskap, sociala nätverk och relationer. Att inkluderas i samhället tillsammans med andra kan dessutom ge känslan av samhörighet (Whalley-Hammel 2004). Jag ville därför undersöka hur deltagarna såg på sitt liv som meningsfullt och betydelsefullt samt vilken form av tillhörighetsupplevelse de kände i sin vardag. Därtill ville jag få fram hur deltagarna upplevde dagcentralen samt vilken gemenskap och gruppanda de tyckte förekomma.

Alla deltagare hade som gemensam åsikt, att de upplevde Solliden som en meningsfull, betydande och rolig plats att vistas på. Här fick de umgås med andra likasinnade jämnåriga och känna sig som en del av gruppen. Tollén et al. (2008) kommenterar även hur viktigt det för äldre är med social interaktion, eftersom det skapar tillhörighet och framför allt tillfredsställelse. Om äldres tillvaro är begränsad, känner man sig inte som en del av samhället, utan ensam och ignorerad (Larsson et al. 2009, Häggblom-Kronlöf et al. 2007). I vardagen upplevde deltagarna det som extremt meningsfullt att ha kontakt med familj och vänner. Övrig bekantskap, som med grannar, var även viktigt att upprätthålla.

Sällskap behövde de alla för att uppleva lycka. Att inte ha möjlighet till att umgås med andra, ansågs bedrövande. Forskningar gällande sociala dagcenter (bl.a. Powell et al. 2000 och Andersson-Svidén et al. 2004) har därför bevisat hur effektiva dagcentraler kan vara. De bidrar till social interaktion och minskar social isolering. Till och med Kuzya et al. (2006) kunde bevisa en lägre demens, komorbiditet och depression hos äldre som aktivt deltog på dagcentraler. Deltagarna lockades av att på Solliden få träffa andra, diskutera och pyssla. De ansåg det som ett positivt lyft att i vardagen att få komma bort hemifrån och umgås. Det gav dem variation i vardagen och något att se fram emot under veckan. Problemet kanske främst låg i hur omväxlande dagcentralen egentligen var.

Whalley-Hammel (2004) och Wilcock (2006) beskriver ”att bli” som en individuell framtid, d.v.s. hur vardagen fortsättningsvis kan upplevas som meningsfull för en individ. Det är aktiviteter, attityder och beteende som kan skapa förverkligande av framtida ambitioner och behov (Whalley-Hammel 2004, Wilcock 2006). Jag ville främst koncentrera mig att få reda på vilka önskemål och idéer deltagarna kunde tänkas ha gällande dagcentralen. Som deltagare skall de ha möjligheten att påverka för en framtida utveckling. Att överlag be äldre beskriva framtida ambitioner, är en aning långsökt och ohövligt.

Fastän Solliden var en betydande social mötesplats, kunde verksamheten upplevas som rätt så ensidig. Man ville gärna ha mera av de aktiviteter som redan utövades, så som exempelvis olikartade spel, då man även önskade sig mera av nya gemensamma aktiviteter. Somliga uppfattade grupperna som välfungerande, men ändå tycktes de finnas någon form av besvikelse över att alla inte intresserade sig eller kunde delta i de aktiviteter som arrangerades. Därför önskade de flesta mera kreativ och effektiv planläggning av ledarna, så att alla i gruppen kunde vara med och utföra aktiviteter tillsammans.

Tollén et al. (2007,2011) uppmuntrar även till rehabiliterande dagcentraler. Att förbättra de äldres fysiska förmåga, stödde till ett självsäkert utförande vid aktiviteter och därmed till en mera händelserik vardag. Aktiv exercis var även en energigivande gnista för äldre (Tollén et al. 2007, Tollén et al. 2011). Sollidens deltagare önskade sig gärna mera utvistelse och promenader. Eftersom många inte hade möjlighet eller motivation i hemmiljö att självständigt vistas utomhus, ansåg de dagcentralen kunna möjliggöra en mera

fysisk aktiv omgivning för dem. Gymnastik var dock inte för alla en uppskattad aktivitet, då andra igen gärna ville utöva mera.

Med andra ord kan man konstatera att äldre gärna håller sig till rutiner och vardagssysslor som de upplever betydelsefulla, samtidigt som de vill känna variation i sin vardag. En rutinmässig vardag kan nämligen även upplevas som rätt så ensam och ensidig. Solidens dagcentral var därför en potentiell plats som uppiggade och skapade omväxling för dess deltagare. Via dagcentralen fick de också sociala kontakter och umgänge. Dock ansåg deltagarna att det skulle vara av vikt att tillföra mera variation och struktur i programmen och i verksamheten överlag. De önskade därför mera aktiverande och uppmuntrande sysselsättningar, som de gärna skulle tänkas utföra tillsammans med andra. En del av deltagarna föreslog även en ökad personlastyrka eller en grundligare planläggning för själva verksamheten, som skulle möjliggöra flexibilitet. Förekommande kostnader var också faktorer som påverkade drivkraften och inspirationen för deltagarna.

Dessa resultat stöder tidigare forskning och man hittar många samband. Dessutom stöder det till att bättre förstå hur äldre uppfattar sin vardag och vilken betydande faktor en dagcentral kan ha. Då urvalet är så litet, anser jag inte resultaten vara generaliserbara.

8.2 Metoddiskussion

Jag ansåg metodvalet lämpligt för denna form av undersökning. På detta sätt kom jag närmare den grupp jag ville undersöka och skapade mig en bredare förståelse för deras situation. Genom intervju visade jag även respekt och intresse genom att lyssna och kommentera. Intervjudiskussionerna blev rätt så spontana, då vi diskuterade kring vardagliga ting.

Jag var mycket positiv att så många ställde upp för intervju. Till en början hade jag tänkt mig 5 deltagare, men beslöt att intervjua 8 istället. För det första var det flere intresserade och dessutom ansåg jag det givande att ytterliga samla in mera data. Dock måste ett kriterium justeras, eftersom tillräckligt många inte uppfyllde kriteriet ifråga att

kunna besöka Solliden två gånger i veckan. Kriteriet korrigeras till en gång i veckan. Dessutom tillades kriterier, för att ytterligare begränsa urvalet. I undersökningen skulle både kvinnor och män intervjuas samt svensk- och finskspråkiga, för att skapa jämlikhet. Intervjupersonerna skulle även vara över 70 år. Ingen nekade för intervju och inget bortfall skedde. Alla deltagarna godkände ett informerat samtycke.

Intervjutillfällen var svårare än vad jag skulle tro, eftersom jag inte är en erfaren intervjuare. Oberoende stöd från litteraturen, var det en utmaning att kunna hålla intervjuens struktur. Deltagarna hade som tendens att lätt prata utöver ämnets ramar. Man måste konstant föra in dem på ämnet igen så att jag skulle kunna gå på djupet med undersökningens frågor och med intervjun överlag. Intervjuguiden var en annan utmaning. För det första var det rätt krävande att forma frågor som skulle ge mig givande svar. Dessutom var det svårt att skriva om dem så att de skulle bli så begripliga och lättförstådda som möjligt, men ändå inte naiva eller respektlösa. I efterhand var det någon fråga jag gärna skulle ha skrivit om, eftersom den var rätt svårställd. Under intervjun måste jag därför ytterligare förklara innebörden av frågan eller ställa den på ett annat, mera förståeligt sätt. Följdfrågorna kom rätt naturligt under intervjutillfällena. Dock kunde jag ha ställt mera frågor, för att därutöver skapa mera djup till intervjuerna. Som helhet fungerade intervjuguiden ändå bra, eftersom jag fick igång diskussion och deltagarna vågade vara öppna vad gällde tankarna kring deras vardag. Dessutom stödde intervjuguiden undersökningens syfte. Pilottestning av intervjuguiden var även ett plus.

8.3 Implikation

Genom undersökningens resultat får man en bild av vad äldre upplever meningsfullt men också vad som kan kännas tungt i deras vardag. Man får även en bild av deltagarnas syn på dagcentralen, d.v.s. vad de upplever fungerande och betydande samt hurdana problem som möjligen kan uppstå. Deltagarna vill se sig själva som självständiga, aktiva varelser för att i vardagen känna meningsfullhet, tillfredsställelse och välmående. Dagcentralen i sin tur stöder till samhörighet och vänskap, vilket deltagarna även anser viktigt i livet. Att därför ytterligare få vara aktiv i sällskap med andra kunde vara nyckelfaktorn till en utveckling av dagcentralens verksamhet. Deltagarnas uppfattning om

vad som är underhållande, njutningsfullt och betydande kunde föras in i verksamheten och skapa variation samt stimulans. Nya aktiviteter kombinerat med gamla kunde även entusiasmera. De nuvarande sysselsättningarna så som bingo, ordlek, m.fl., är väsentliga aktiviteter eftersom det ligger en viss trygghet i att utföra något bekant. Men skulle man få in mera omväxling i programmen, skulle de andra aktiviteterna kanske inte kännas så upprepande. En stor faktor till förändring ligger i attityden hos deltagarna samtidigt som det långt berör personalens insats. Det är ett stort steg för personalen att skapa aktiviteter som intresserar alla och dessutom möter deltagarnas behov. Förändringar i verksamheten måste därför ske gradvis. Man måste utveckla dagcentralen i klienternas takt men också respektera personalen, så att de stegvis hinner skapa nya fungerande riktlinjer för Solliden.

Jag hoppas därför undersökningens resultat kommer till nytta för Sollidens personal med tanke på en verksamhetsutveckling. Dessutom rekommenderar jag varmt att ansvariga även uppmärksammar deltagarnas behov som framkommer i undersökningen, eftersom de har en skyldighet att ta vara på goda idéer men likaså uppmuntra det som redan fungerar. I en utveckling borde sålunda de ansvariga, personal och deltagare sinsemellan komma överens om eventuella metoder, för att möjliggöra en effektiv och tillfredsställande omgivning på dagcentralen. Ett sådant samarbete leder förhoppningsvis också till att man använder informationen i praktiken. Viktiga synpunkter skall med andra ord lyftas fram och beaktas i verksamheten. Jag önskar därför att denna information kommer att vara till nytta för att kunna främja en utveckling som gagnar deltagarna på bästa möjliga sätt. En utveckling av Sollidens dagcentral, där deltagarnas behov ständigt borde vara i fokus, är behövligt. Det kan även vara bra att beakta de utmaningar deltagarna kan uppleva i vardagen, för att i verksamheten föra in metoder och system, som kan stöda dem till att klara av eller tillämpa dessa utmanande handlingar självständigt. Att upprätthålla vardagliga sysselsättningar, eller föra in dem som en del av verksamheten, kan också stöda deltagarna till ett mera självständigt liv.

För dagcentralen skulle jag även rekommendera att redogöra för behovet av en ergoterapitjänst. En ergoterapeut skulle kunna fungera som vägledare eller koordinator och knyta samman önskemål, idéer, kontakter samt andra nätverk för att få en fungerande enhet. Samtidigt har en ergoterapeut den kunskap som krävs för att införa och anpassa meningsfulla och sysselsättande aktiviteter utgående från deltagarnas behov. En ergote-

rapeut kan även möjliggöra olika omgivnings- samt hjälpmedelstillämpningar, för att så många som möjligt på dagcentralen klarar av att delta.

Överlag kan även ergoterapeuter ha stöd av resultaten, för att förstå innebörden av en äldre människas vardag. Dessutom kan det vara till nytta att få en vision hur betydande dagcentraler för äldre faktiskt är. Detta material kan begrundas vid en eventuell utveckling av liknande enheter.

8.4 Fortsatt forskning

För en eventuell utveckling av Sollidens dagcentral, anser jag att ytterligare forskning kunde vara av värde. Man skulle kunna använda sig av färdiga intervjuguider eller modeller för att få en mera omfattande bild av deltagarnas upplevda vardag. Även kvantitativa metoder skulle kunna användas, så som frågeformulär, för att fånga deltagarnas uppfattning om dagcentralen. Dock kan frågeformulär för äldre vara rätt knepiga att fylla i. Viktiga aspekter som framkommer vid dessa metoder kan stöda utvecklingen av dagcentralen. Överlag kan det vara intressant att utöver deltagarnas synpunkter och åsikter, också undersöka personalens uppfattning och inställning till verksamheten. Det är oerhört viktigt att både deltagarnas samt personalens tankar och idéer betraktas vid en utveckling.

KÄLLOR

Andersson-Svidén, Gerd & Tham, Kerstin & Borell, Lena. 2004. Elderly participants of social and rehabilitative day centres. *Scandinavian Journal of Caring Science*, nr 18. s. 402-409.

Bottari, Carolina & Dutil, Élisabeth & Dassa, Clément & Rainville, Constant. 2006. Choosing the most appropriate environment to evaluate independence in everyday activities: Home or clinic? *Australian Occupational Therapy Journal*, nr 53. s. 98-106.

Cattan, Mina. 2009, *Mental health and well-being in later life*, 177 s.

Christiansen, Charles H. & Baum, Carolyn M. & Bass-Haugen, Julie. 2005, *Occupational therapy – performance, participation and well-being*, s. 647

Christiansen, Charles H. & Townsend, Elizabeth A. 2010, *Introduction to occupational therapy – the art and science of living* 2 uppl., s. 434

Eriksson, Margaretha. 2011, *Diskussion om Sollidens Dagcentral och dess verksamhet* [muntl.] 24.5.2011

Forsström, Marina. 2011, *Sollidens Dagcentral*, publicerad 22.3.2011. Tillgänglig: http://www.sipoo.fi/se/service/social_och_halsovard/service_for_aldre/dagcentra len. Hämtad 4.4.2011.

Gosman Hedström, Gunilla. 2002, *Daily life after Stroke in Elderly People – Evaluation of stroke unit care, focusing on daily activities, resource and costs, assistive devices and health-related quality of life*, Göteborg University.

Green, Donna. 2001. Activities of Daily living as activity: A multifaceted approach to the care of the elderly. *Virginia Nurses Today*, nr. 9 (3).

Gubrium, Jaber F & Holstein, James. 2000, *Aging and everyday life*, 483 s.

Hägglom-Kronlöf, G. & Hultberg, J. & Eriksson BG. & Sonn, U. 2007. Experiences of daily occupations at 99 years of age. *Scandinavian journal of Occupational Therapy*, nr. 14 (3). s. 192-200.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 1 uppl., Studentlitteratur, 316 s.

Johannesen, Annette & Petersen, Janne & Avlund, Kirsten. 2004. Satisfaction in everyday life for frail 85-year-old adults: A Danish population study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, nr. 1 (11). s. 3-11.

Kielhofner, Gary. 2008, *Model of human occupation – theory and application*, 4 uppl., s.565

Kuzuya, Masafumi & Masuda, Yuichiro & Hirakawa, Yoshihisa & Iwata, Mitsunaga & Enoki, Hiromi & Iguchi, Akishisa. 2006. Day Care Service Use Is Associated with Lower Mortality in Community-Dwelling Frail Older People. *Journal of the American Geriatrics Society*, nr 9 (54). s. 1364-1371.

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend. 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 2 uppl., Studentlitteratur, 370 s.

Lamport, Nancy K. & Coffey, Margaret S. & Hersch, Gayle I. 2001, *Activity analysis & application*, 4 uppl., s. 205

Larsson, Åsa & Haglund, Lena & Hagberg Jan-Erik. 2009. Doing everyday life-Experiences of the oldest old. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, nr 16 (2). s. 99-109.

Pensionärernas Dagcenter. 2011-2012. Publicerad 2011. Tillgänglig: seniorinetti.vaasa.fi/Link.aspx?id=1202134. Hämtad 24.5.2011.

Powell, Jackie & Bray, Jane & Roberts, Helen & Goddard, Nadrew & Smith, Eric. 2000. Goal negotiation with older people in three day care settings. *Health and Social Care in the Community*, nr 8(6). s. 380–389.

Räsänen, Helena & Nyman, Claes-Håkan & Pihlström, Bengt & Weckmann, Nina & Gustavsson, Sari & Marniemi, Janne & Kilappa, Janne. 2008, *Sibbo kommuns äldre politiska program fram till år 2010*, 23 s.

Social- och Hälsovårdsministeriet. 2008, *Kvalitetsrekommendation om tjänster för äldre*, 55 s.

Statistikcentralen.2011. Tillgänglig: http://www.stat.fi/meta/luokitukset/toimiala/001-2008/88992_sv.html, http://stat.fi/meta/luokitukset/toimiala/001-2008/88102_sv.html, http://www.stat.fi/til/vaenn/2007/vaenn_2007_2007-05-31_tie_001_sv.html

Hämtad 21.4.2011.

Tollén, Anita & Fredriksson, Carin & Kamwendo Kitty. 2007. Elderly persons' expectations of day-care rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, nr 14. s. 173-182.

Tollén, Anita & Fredriksson, Carin & Kamwendo Kitty. 2008. Elderly persons with disabilities in Sweden: their experiences of everyday life. *Occupational Therapy International*, nr 15(3). s. 133-149.

Tollén, Anita & Kamwendo, Kitty & Ivarsson, Ann-Britt. 2011. Changes in everyday life after discharge from day care rehabilitation. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Wellbeing*, nr 6 (1). s. 1-11.

Townsend, Elizabeth & Stanton, Sue & Law, Mary & Polatajko, Helene & Baptiste, Sue & Thompson-Franson, Tracey & Kramer, Christine & Swedlove, Fern & Brintnell, Sharon & Campanile, Loreanda. 2002, *Enabling occupation – an occupational therapy perspective*, s. 210

Whalley Hammell, Karen. 2004. Dimensions of Meaning in the Occupations of Daily Life. I: *Revue Canadienne d'Ergothérapie*, nr 58(71). s. 296 – 303.

Wilcock, Ann A. 2006, *An occupational Perspective of Health*, 2upp. 360 s.

BILAGOR

Bilaga 1: Brev till ansvarsperson

Bästa Tuula Wackström,

Som vi tidigare diskuterat och överenskommit, gör jag mitt examensarbete för Sollidens Dagcentral. Arbetet planeras bli färdigt under höstterminen 2011. Syftet med mitt arbete är att beskriva hur deltagarna på Sollidens Dagcentral upplever en för dem meningsfull vardag. Via intervju önskar jag få information och kunskap för att kunna kartlägga deltagarnas tankar kring en meningsfull vardag. Utgående från resultaten skulle man sedan i andra hand kunna utveckla dagcentralen till en mera aktiv och fungerande plats, där deltagarnas syn på vad som för dem är viktigt och betydande i vardagen, kunde föras in i verksamheten och skapa variation.

Jag vill härmed be om Ert lov att få intervjua deltagarna på Sollidens Dagcentral. Att delta i undersökningen är givetvis frivilligt och får avbrytas när som helst. Intervjutillfällena önskar jag ta plats på Sollidens Dagcentral vid överenskommen tid med personal och deltagare. Intervjuerna kommer att bandas in. Materialet därefter behandlas konfidentiellt och deltagarnas integritet kommer att skyddas, så att man inte kan identifiera någon i den publicerade versionen. Jag besvarar gärna frågor gällande undersökningen om så behövs.

Med vänliga hälsningar,

Ergoterapistuderande:

Viveca Bachér

0505644940, viveca.bacher@arcada.fi

Lektor:

Denice Haldin

0207- 699500, denice.haldin@arcada.fi

Bilaga 2: Brev till personal

Bästa personal på Sollidens Dagcentral,

Som tidigare diskuterats, kommer mitt examensarbete att beröra deltagarna på Sollidens Dagcentral. Syftet med mitt arbete är att beskriva hur deltagarna på Sollidens Dagcentral upplever en för dem meningsfull vardag. Via intervju önskar jag få information och kunskap för att kunna kartlägga deltagarnas tankar kring en meningsfull vardag. Utgående från resultaten skulle man sedan i andra hand kunna utveckla dagcentralen till en mera aktiv och fungerande plats, där deltagarnas syn på vad som för dem är viktigt och betydande i vardagen, kunde föras in i verksamheten och skapa variation. Arbetet planeras bli färdigt under höstterminen 2011.

Jag skulle personligen vilja ge Er tydligare information om själva undersökningen samt diskutera mitt tillvägagångssätt. Jag önskar sedan att vi kunde samarbeta vad gäller informationen kring mitt arbete och valet av deltagare för undersökningen. Önskvärda kriterier för att delta är följande; deltagaren skall åtminstone två gånger i veckan besöka Sollidens Dagcentral och överlag ha deltagit på dagcentralen under minimum ett års tid. Viktigt är också att deltagaren som blir intervjuad förstår innebörden av att delta och undersökningens syfte i sig. Jag skulle vilja be Er informera om möjligheten att delta i min undersökning för deltagare som fyller dessa kriterier. De som sedan är intresserade av att delta, skulle få noggrannare information av mig personligen om intervjutillfället. Deltagandet är givetvis frivilligt och får avbrytas när som helst. Tillsammans med Er och deltagarna, skulle man komma överens om lämpliga tider för intervju. Intervjuerna skulle ske på Sollidens Dagcentral. Intervjuerna kommer att bandas in och materialet därefter behandlas konfidentiellt. Deltagarnas integritet kommer att skyddas, så att ingen personligen kan identifieras i den publicerade versionen av arbetet.

Med vänliga hälsningar,

Ergoterapistuderande:

Viveca Bachér

0505644940, viveca.bacher@arcada.fi

Lektor:

Denice Haldin 0207- 699500, denice.haldin@arcada.fi

Bilaga 3: Brev till informant

Bästa deltagare,

Mitt namn är Viveca Bachér och jag studerar ergoterapi vid Arcada, Nylands svenska Yrkeshögskola. Som bäst håller jag på att göra mitt examensarbete som planeras bli färdigt under höstterminen 2011. Syftet med mitt arbete är att beskriva hur deltagarna på Sollidens Dagcentral upplever en för dem meningsfull vardag. Via intervju önskar jag få information och kunskap för att kunna kartlägga deltagarnas tankar kring en meningsfull vardag. Utgående från resultaten skulle man sedan i andra hand kunna utveckla dagcentralen till en mera aktiv och fungerande plats, där deltagarnas syn på vad som för dem är viktigt och betydande i vardagen, kunde föras in i verksamheten och skapa variation.

Jag vill härmed be om Ert lov att intervjuas för mitt arbete. Intervjutillfället kommer att ta plats på Sollidens Dagcentral vid överenskommen tid. Intervjuerna kommer även att bandas in. Materialet därefter behandlas konfidentiellt och Er integritet kommer att skyddas, så att Ni personligen inte kan identifieras i den publicerade versionen av arbetet. Deltagandet är givetvis frivilligt och får avbrytas när som helst. Jag besvarar gärna frågor gällande undersökningen om så behövs.

Med vänliga hälsningar,

Ergoterapistuderande:

Viveca Bachér

0505644940, viveca.bacher@arcada.fi

Lektor:

Denice Haldin

0207- 699500, denice.haldin@arcada.fi

Bilaga 4: Informerat samtycke

Jag samtycker härmed att medverka i Viveca Bachérs undersökning. Jag är informerad om att syftet med studien är att beskriva hur deltagarna på Sollidens Dagcentral upplever en för dem meningsfull vardag, så att man sedan i andra hand, utgående från resultaten, skulle kunna utveckla dagcentralen till en mera aktiv och fungerande plats, där deltagarnas syn på vad som för dem är viktigt och betydande i vardagen, kunde föras in i verksamheten och skapa variation.

Jag är medveten om att deltagandet i undersökningen är frivilligt och att jag därför kan neka till att ställa upp för intervju. Dessutom är jag medveten om att deltagandet även kan avbrytas när som helst. Jag godkänner att intervjun bandas in och att de uppgifter som kommer fram i intervjun får användas i den aktuella undersökningen. Jag har även informerats om att ingen deltagare personligen kan identifieras i undersökningsresultatet och att allt material efter undersökningsprojektet förstörs.

Jag ställer upp för intervju _____

Jag ställer inte upp för intervju _____

Ort och datum

Namnunderskrift

Namnförtydligande

INTERVJUGUIDE

- Hur ser Er/din vardag ut och vad brukar Ni/du göra under dagen?
- Vad i Er/din vardag känns viktigt och meningsfullt?
- Vad får Er/dig att må bra i vardagen?
- Vad upplever Ni/du som tungt i Er/din vardag?
- Vilka aktiviteter tycker Ni/du om att göra utomhus/inomhus?
- Vilka aktiviteter gör Ni/du gärna tillsammans eller i sällskap med andra?
- Vilka aktiviteter föredrar Ni/du att göra ensam?
- Vilka aktiviteter på Dagcentralen tycker Ni/du gärna om att delta i?
- Vilka aktiviteter på Dagcentralen tycker Ni/du inte om att delta i?
- Vilken betydelse har det för Er/dig att delta på Dagcentralen?
- Vilken samvaro/gemenskap upplever Ni/du på Dagcentralen?
- På vilket sätt ser Ni/du Er/dig som en del av gruppen på Dagcentralen?
- Är det någon speciell gruppaktivitet på Dagcentralen Ni/du tycker om?
- Vilka aktiviteter på Dagcentralen skulle Ni/du vilja göra mera av?
- Har Ni/du önskemål/idéer för någon/några nya aktiviteter Ni/du skulle vilja prova på eller vilja lära Er/dig på Dagcentralen ?