

# **Äldres upplevelse av livskvalitet genom aktiviteter på Kristinagården med omgivning**

Maria Wikström

Examensarbete

Ergoterapi

2014

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	4313
Författare:	Maria Wikström
Arbetets namn:	Äldres upplevelse av livskvalitet genom aktiviteter på Kristinagården med omgivning
Handledare (Arcada):	Heidi Peri
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Livskvalitet associeras med att delta i eller utföra meningsfulla aktiviteter och intressen. Inom ergoterapi har meningsfulla aktiviteter en stark terapeutisk effekt och kan användas som ett effektivt verktyg inom terapin. Det finns dock väldigt lite information om typen och mängden intressen som äldre har överlag. Syftet med detta arbete var att redogöra för äldres beskrivning av sin livskvalitet i förhållande till utförande av viktiga aktiviteter på Kristinagården med omgivning. Frågeställningarna var: Vilka aktiviteter på boendet med omgivning associeras med livskvalitet, och varför? Bli några aktiviteter på boendet med omgivning viktigare än andra, och varför? Saknas det på boendet någon aktivitet/några aktiviteter som upplevs bidra till livskvalitet, och varför skulle aktiviteten/aktiviteterna bidra till livskvalitet? Den referensram som använts i detta arbete är Dimensions of meaning, som nämns i Karen Whalley Hammells (2004) forskning <i>Dimensions of meaning in the occupations of daily life</i> samt i Ann A. Wilcocks (2006, 1999) <i>An Occupational Perspective of Health</i>. I detta arbete har äldre på Kristinagården intervjuats om deras aktiviteter på och utanför Kristinagården. Resultatet visar att olika former av media, socialt umgänge samt gruppaktiviteter på boendet var de viktigaste aktiviteterna. Den sociala aspekten var överlag den mest framträdande i detta arbete. De äldre på Kristinagården kunde nämna flera orsaker till varför en eller flera aktiviteter var viktiga för dem, ofta med förankring i den äldres bakgrund och identitet. Även om det bara framfördes några förslag på nya aktiviteter, poängterades vikten av att öka tillgängligheten för de existerande aktiviteterna, att oftare ordna evenemang utanför Kristinagården samt att öka samhörigheten mellan äldre på boendet. De resultat som framkom kan dock inte generaliseras på grund av antalet deltagare i intervjuerna, men kan användas av Kristinagården för att få en inblick i vilka aktiviteter som de äldre på boendet uppskattar och varför, samt ge förslag på aktiviteter och evenemang som de äldre skulle uppskatta.</p>	
Nyckelord:	Livskvalitet, Kristinagården, äldre, särskilt boende, aktiviteter
Sidantal:	54
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	4313
Author:	Maria Wikström
Title:	The experience of quality of life through activities on Kristinagården and its surroundings
Supervisor (Arcada):	Heidi Peri
Commissioned by:	
Abstract:	
<p>Quality of life is associated with participating in or performing meaningful activities and interests. In occupational therapy, meaningful activities have a strong therapeutic effect and can be used as a effective tool in therapy. Unfortunately, research concerning the variety and amount of interests elderly people have is scarce. The aim of this study was to depict elderly's description of their quality of life in relation to performing significant activities at Kristinagården and its surroundings. The research questions were: Which activities are associated with quality of life at Kristinagården and its surroundings, and why? Do any activities become more important than others at Kristinagården and its surroundings, and why? Is any activity, or activities, missing that would contribute to the experience of quality of life at Kristinagården, and why? The theoretical framework used in this study is the <i>Dimensions of meaning in the occupations of daily life</i>, as defined by Karen Whalley Hammell (2004) and mentioned by Ann A. Wilcock (2006, 1999) in <i>An Occupational Perspective of Health</i>. In this study elderly at Kristinagården have been interviewed about their activities at Kristinagården and its surroundings. The results show that different kinds of media, socializing, and group activities at Kristinagården were the most important activities mentioned by the elderly. Throughout the study, the social aspects were the most emerging. The elderly at Kristinagården were able to mention several reasons why one or more activities were important to them. Mostly the activity was anchored in the identity and background of the elderly. Although there were only a few suggestions for new activities, the importance of increasing accessibility concerning existing activities at Kristinagården, organizing events outside Kristinagården, and increasing connectedness between the elderly was clear. However, the results this study presents are not generalizable because of the low number of participants, but for Kristinagården the results can present an insight to which activities the elderly appreciate and why. The results can also be used as suggestions for activities that the elderly would appreciate.</p>	
Keywords:	Quality of life, Kristinagården, elderly, nursing home, activities
Number of pages:	54
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INLEDNING</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>BAKGRUND</b>	<b>7</b>
2.1	Vad intresserar äldre?	7
2.1.1	<i>Förändringar i aktivitetsutförandet hos äldre</i>	9
2.2	Vikten av vanor och roller för aktivitetsutförande	9
2.3	Tidigare forskning	10
2.3.1	<i>Begreppet livskvalitet och dess betydelse för den äldre</i>	10
2.3.2	<i>Livskvalitet genom aktiviteter</i>	12
2.3.3	<i>Sammanfattning av tidigare forskning</i>	13
<b>3</b>	<b>TEORETISK REFERENSRAM</b>	<b>13</b>
3.1	Doing	14
3.2	Being	15
3.3	Becoming	15
3.4	Belonging	16
<b>4</b>	<b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>METOD</b>	<b>17</b>
5.1	Datainsamling	18
5.2	Urval	19
5.3	Analysmetod	21
5.4	Etisk aspekt	22
<b>6</b>	<b>RESULTATREDOVISNING</b>	<b>23</b>
6.1	Vilka aktiviteter på boendet med närmiljö associeras med livskvalitet, varför?	24
6.1.1	<i>Gruppaktiviteter på boendet</i>	24
6.1.2	<i>Individuella aktiviteter på boendet</i>	26
6.1.3	<i>Media</i>	27
6.1.4	<i>Aktiviteter utanför boendet</i>	28
6.1.5	<i>Socialt umgänge</i>	30
6.2	Blir några aktiviteter viktigare än andra på boendet med närmiljö, varför?	32

6.2.1	<i>Gruppaktiviteter på boendet</i> .....	32
6.2.2	<i>Media</i> .....	33
6.2.3	<i>Socialt umgänge</i> .....	33
6.2.4	<i>Individuella aktiviteter på boendet</i> .....	34
6.3	Saknas på boendet någon eller några aktiviteter som upplevs bidra till livskvalitet, och varför bidrar dessa till livskvalitet? .....	35
6.4	Sammanfattning .....	36
<b>7</b>	<b>DISKUSSION</b> .....	<b>38</b>
7.1	Resultatdiskussion .....	38
7.2	Metoddiskussion .....	41
7.3	Implikationer och fortsatt forskning .....	45
	<b>KÄLLOR</b> .....	<b>47</b>
	<b>BILAGA 1</b> .....	<b>49</b>
	<b>BILAGA 2</b> .....	<b>51</b>
	<b>BILAGA 3</b> .....	<b>52</b>
	<b>BILAGA 4</b> .....	<b>54</b>

# 1 INLEDNING

Det är allmänt känt att det i dagens samhälle prioriteras att äldre ska kunna bo hemma så länge som möjligt med hjälp av bl.a. hemtjänster, hjälpmedel och bostadsanpassningar. För många sker ändå en flytt till ett boende. En stor orsak till flytt är trygghetsfaktorn: det finns alltid någon till hand om man behöver hjälp. Dock är kön och väntetiden ofta lång till olika boendeformer för äldre, och boendets resurser räcker inte alltid till att möta den stora efterfrågan på platser.

Bakgrunden till mitt intresse för livskvalitet och äldre kommer från min farmors flytt till ett serviceboende. Jag började fundera kring hur man kan tillmötesgå äldres behov av aktiviteter på ett boende, men jag hade ingen aning om vilka aktiviteter som äldre anser vara meningsfulla.

Inom ergoterapiutbildningen har vi fått lära oss att människan i grunden är en aktiv varelse, att aktiviteter är direkt kopplade till ens upplevelse av hälsa och därigenom även till livskvalitet: genom att utföra aktiviteter viktiga för oss kan vi uppleva att vi har en god livskvalitet.

I mitt arbete vill jag intervjua äldre som bor på särskilt boende om deras livskvalitet i koppling till för dem viktiga aktiviteter på boendet med närmiljö. Jag hoppas kunna ta reda på vilka aktiviteter som blir viktiga för den äldre, varför just vissa aktiviteter kan anses vara viktigare än andra, och om det finns synpunkter på vad som vidare kunde bidra till ökad livskvalitet. Mina intervjuer kommer att ta plats på Kristinagården, som är ett privat serviceboende i Södra Haga för strax över 40 stycken svensktalande pensionärer.

Genom detta arbete hoppas jag bidra till forskningen kring vilka aktiviteter som äldre anser viktiga. Vidare hoppas jag att resultatet av mina intervjuer ger mer information kring vad som gör en viss aktivitet viktig för äldre. Detta kan förklara vad som gör en aktivitet terapeutisk och därav användbar inom ergoterapi.

## 2 BAKGRUND

I denna del av arbetet följer en redogörelse av vilka aktiviteter och intressen äldre har enligt litteraturen, och vad som kan inverka på valet av intressen och aktiviteter. Vidare kommer tidigare forskning att behandla begreppet livskvalitet och vad den äldre anser vara livskvalitet.

Kielhofner (2008: 12-15) menar att människan har ett inneboende behov av att vara aktiv. Jämsides med behovet för aktiviteter finns de känslor och tankar som förknippas med en viss aktivitet: *aktivitetens meningsfullhet och vikt, den positiva effekt aktiviteten har samt uppfattningen om ens egen förmåga att utföra aktiviteten*. På basis av dessa väljer man att delta i och/eller utföra vissa aktiviteter framför andra. Man gör med andra ord ett *aktivitetsval*, där man t.ex. medvetet hänger sig åt en aktivitet, skapar nya vanor eller åtar sig ett nytt projekt. Vidare är vår upplevelse av vårt aktivitetsutförande nära förknippat med livskvalitet. Hur vi upplever det vi gör: att något t.ex. är roligt, tråkigt, misslyckat eller självförverkligande, bestämmer i hög grad vad vi får ut av aktiviteten. Inom terapin har detta en stor betydelse, då det även påverkar vår vilja att utföra vissa aktiviteter, och det avgör om en aktivitet blir terapeutisk eller inte. (Kielhofner 2008: 46) Inom ergoterapin och dess filosofi har aktiviteter som genererar ett intresse djupa historiska rötter, och utgör kärnan inom ergoterapin på grund av den terapeutiska verkan en aktivitet kan ha, och utgör ett terapeutiskt verktyg inom ergoterapin. Inom ergoterapin är det även viktigt att möjliggöra utförande av intressen med tanke på rätten till aktivitet, dvs. *occupational justice*. Detta kan genomföras genom att försäkra möjligheter till deltagande samt utformandet av tillgängliga miljöer. (Hägglom-Kronlöf & Sonn 2005: 196, 203. Kielhofner 2008: 21.97)

### 2.1 Vad intresserar äldre?

Intresse är något som skapas från upplevelsen av nöje i aktiviteter. Hägglom-Kronlöf & Sonn (2005: 196) beskriver intressen som tankar och känslor om att tycka om att utföra aktiviteter samt att föredra vissa aktiviteter framför andra. En förutsättning för att skapa sig intressen är att det sker frivilligt och att man tycker om det.

Enligt en studie gjord av Häggblom-Kronlöf & Sonn (2005: 200-202) bestod äldres intressen i majoritet av olika former av *media, individuell fritid, och sociala intressen*. Vidare var deltagande i sociala aktiviteter samt förhållanden med andra personer starkt förknippade med hälsa och framgångsrikt åldrande, vilket bidrar till den sociala och personliga identiteten. Dock var resultatet av studien att de flesta äldre föredrog osociala aktiviteter. Ett sådant val kunde medföra en känsla av kontroll över ens dagliga aktiviteter, vilket försvåras vid aktiviteter som innehåller en social aspekt. Vidare kan behovet av socialt stöd från omgivningen vara lågt, eller personen i fråga kan ha anpassat sig till ett minskat socialt engagemang pga. Nedsatt hälsa, förlust av släkt och vänner, eller nedsatt tillgänglighet för deltagande i sociala aktiviteter (omgivningen som ett hinder i aktivitetsutförande). *Media* var det största gemensamma intresset för äldre i studien. Att t.ex. se på tv kunde vara ett sätt att hålla kontakten med omvärlden och hålla sig uppdaterad om vad som händer, men även hålla sig på ett visst avstånd från omvärlden. På det sättet utgör media även en möjlighet för att få sätta sig ner i lugn och ro, och få reflektera över livet.

Häggblom-Kronlöf & Sonn (2005: 197) menar att vikten av *sociala aktiviteter* framförts i flera studier, och att äldre upplever en högre grad av nöjdhet med sitt liv genom aktiva sociala relationer. När det kommer till social delaktighet samt välbefinnande för äldre, är betydelsen av vänskapsrelationer viktig. Överlag intar vänskap och kontakten med familjen en viktig roll i den äldres liv, och kan bidra till minskad känsla av sårbarhet. (Kielhofner 2008:137)

Vänskapsrelationer innefattar inte bara familjen utan även andra vänner och bekanta. Enligt Tornstam (2001:145- 148) har studier visat att i vissa fall kan relationen med vänner och bekanta väga tyngre än relationen med familjen, och att det finns en orsak varför: man kan inte välja sin familj men man kan välja sina vänner. En annan orsak är att det inom en familj finns blandade åldersgrupper, medan vänner och bekanta ofta delar gemensamma intressen och ofta består av en enhetlig åldersgrupp som delar samma sociala status, livserfarenheter och värderingar.

*Fritidsaktiviteter* utgör en möjlighet att kunna utföra sina intressen och färdigheter. Begreppet fritidsaktiviteter kan definieras på flera sätt, men innebär allmänt aktiviteter som är omtyckta och frivilliga -till motsats från t.ex. arbete eller mer produktiva aktivi-



teter. För många äldre kan frihet från förpliktelser som t.ex. arbete möjliggöra en fördjupning i olika intressen som inte varit möjligt förut. (Hägglom-Kronlöf & Sonn 2005: 196)

### **2.1.1 Förändringar i aktivitetsutförandet hos äldre**

Kielhofner (2008:136) menar att hög ålder ofta medför nedsättningar av olika slag hos den äldre, vilket i sin tur kan medföra en känsla av att ens förmågor avtar. Det kan påverka den äldres livsstil och självständighet. Med detta följer även en individuell förändring i den äldres värderingar när det kommer till val av aktiviteter. För de flesta äldre ökar värdet för familjen, samhället samt fritid, medan värdet för arbete och bedrifter avtar. För många äldre kan friheten från förpliktelser utgöra en möjlighet att på ett djupare plan engagera sig i intressen eller hobbyer. Dock kan den nedsättning av förmågor som medföljer hög ålder påverka till vilken grad det är möjligt: äldre kan involvera sig i ensamma och passiva aktiviteter, fastän de kanske föredrar mera sociala och aktiva aktiviteter. Hinder som kan uppstå är bl.a. brist på transportmedel, utrymmen, pengar, och följeslagare; på grund av känsla av osäkerhet, skepsis till att lära sig nya saker, eller ogillande av aktivitet; och att man inte längre känner att aktiviteten har något att ge. (Hägglom-Kronlöf & Sonn 2005:197)

## **2.2 Vikten av vanor och roller för aktivitetsutförande**

Att flytta till ett äldreboende är ofta något som äldre motsätter sig på grund av den negativa klang termen äldreboenden har fått. Ofta förknippas en flytt till äldreboende med minskad självständighet. (Arber 2006: 71) Många äldre har vanor som är djupt rotade och som kan bli svåra att upprätthålla vid förändringar i förmågor och omgivning. Vid förändrade omständigheter kan det även bli aktuellt att omforma gamla vanor eller helt enkelt skaffa nya. T.ex. intresset att pyssla i trädgården kan anpassas till att driva upp plantor på balkongen. Intressen som idrott kan förändras till ett indirekt deltagande genom att se på sport på tv eller besöka olika sportevenemang. Allteftersom den äldres förmågor förfaller, ökar vanornas vikt som ett sätt att upprätthålla aktivitetsförmågan och livskvaliteten. (Kielhofner 2008:138) Varför man ger upp ett intresse är ofta individuellt, det kan handla om nedsatt förmåga att utföra aktiviteten eller brist på motivation.

Miljömässiga faktorer som väder och förmåga att röra sig utomhus har även en inverkan på möjligheten att utföra aktiviteter. (Hägglom-Kronlöf & Sonn 2005:202- 203)

Enligt Kielhofner (2008: 137) är en förändring av roller en del av åldrandet, och det är inte alltid en trevlig upplevelse och ett frivilligt val. Vissa roller som gått förlorade är svåra att ersätta, och kan leda till ensamhet, depression och långtråkighet för den äldre. Många äldre förlitar sig på att familjen, samhället eller andra institutioner ska kunna förse den äldre med roller. Till exempel, enligt en studie visade det sig att boenden som erbjöd mera möjligheter till aktiviteter för äldre, bidrog till skapandet av roller och därmed till den äldres identitet.

## **2.3 Tidigare forskning**

Eftersom arbetet handlar om äldre och deras upplevelse av livskvalitet genom utförande av för dem viktiga aktiviteter, följer först en redovisning av vad tidigare forskning säger om livskvalitet och äldre, för att sedan under nästa rubrik övergå till specifikt aktiviteters roll inom livskvalitet. Sökningarna gjordes i Ebsco – Academic Search Elite, Cinahl, PubMed och Google Scholar. Sökorden som användes var: *occupational therapy, homes for the aged, homes for the elderly, meaningful activities, activities, experience, leisure, older people, care homes, residents, activities of daily life, staff relations, quality of life*, i olika kombinationer. Jag sökte forskningar som var relativt nya, helst inte äldre än år 2000 och skulle behandla vad äldre på särskilt boende anser att livskvalitet består av, hur man genom aktiviteter kan uppleva livskvalitet och aktiviteters betydelse för den äldre. Jag ville även se vilka definitioner på livskvalitet som använts, för att få en bild av hur jag skulle definiera livskvalitet i detta arbete.

Med särskilt boende menar jag ett permanent boende för äldre där det finns personal på plats dygnet runt. Man bor där pga. Varierande grad av omvårdnadsbehov. Den äldre får inreda sitt rum med egna möbler, ibland erbjuder boendet en säng.

### **2.3.1 Begreppet livskvalitet och dess betydelse för den äldre**

Den holistiska synen på livskvalitet är väldigt bred och innehåller många olika sätt att närma sig begreppet livskvalitet. Det är därför orealistiskt att påstå att vad som är viktigt

för en person är lika viktigt för en annan. Forskningen inom livskvalitet har till största delen behandlat vuxna och äldre vuxna.

Livskvalitet är en viktig del av god hälsa, vilken i sin tur är en stor resurs för social, ekonomisk och personlig utveckling. Pizzi och Renwick (2010: 123) skriver att en definition på livskvalitet kan vara: att välja och delta i aktiviteter som medför hopp, motivation, mening och tillfredsställelse, som skapar en drivande syn på livet, förespråkar hälsa och möjliggör egenmakt (eng. empowerment). Motel-Klingebiel (2006: 193) menar att livskvalitet innehåller materiella och icke-materiella, objektiva och subjektiva, individuella och kollektiva aspekter.

Windle (2009: 14-15) och Cooney et al. (2009: 1030) menar att de största faktorerna för livskvalitet hos äldre vuxna är familjeförhållanden, sociala relationer, glädje/lycka, beroende och mobilitet, autonomi, hälsa, sociala aktiviteter, fritidsaktiviteter, spiritualitet samt levnadsstandard. Kvalitén på boendemiljön, personalens uppfattning om sig själva i sina roller på boendet, och de valmöjligheter de äldre har på boendet, har en direkt påverkan på hur välbefinnande och livskvalitet upplevs (Cooney et al. 2009: 1036). Guse & Masesar (1999: 534-535) fann i sin studie om livskvaliteten och framgångsrikt åldrande för äldre på särskilt boende, att de äldre sätter stor vikt vid vänner och familj, att få ha ett eget rum på boendet, ha egna saker och att få ha ett privatliv med tanke på att leva i en miljö där alla i princip delar på allt. Det som påverkar den mentala hälsan och välbefinnandet negativt för äldre är: diskriminering, fattigdom, att inte få delta i meningsfulla aktiviteter, färre sociala relationer, att inte ha god fysisk hälsa. (Forte 2009: 98)

Cooney et al. (2009: 1032) fann i sin forskning tre avgörande faktorer för äldres livskvalitet på särskilt boende: *Individen* och dennes personlighet, livserfarenhet, nivå av beroende/ hälsostatus, förväntningar samt förmåga att anpassa sig. *Institutionen som möjliggörare eller hämmare* inom fysisk kontext och social kontext. *Faktorer som avgör livskvalitet* såsom grundsynen på vård, aktiviteter och terapier, sociala relationer och känslan av att bibehålla sin identitet.

### 2.3.2 Livskvalitet genom aktiviteter

Enligt Hammell (2004) är mening, val och avsikt nödvändiga aspekter för livskvalitet. Dagens teorier inom ergoterapi menar att aktivitet innebär allt som man gör för att sysselsätta sig. Vidare menar Hammell att vi alla tolkar aktiviteter på olika sätt: det som uppfattas som en produktiv aktivitet av en person, kanske ses som en fritidsaktivitet hos en annan. Hur man uppfattar en aktivitet kan även påverkas av tidpunkt, humör, mål, sammanhang och närvaro av andra personer.(Hammell 2004: 296-307) Pizzi och Renwick (2010: 124) påstår att god livskvalitet associeras med att delta i, eller utföra meningsfulla aktiviteter. Att vara hindrad eller på något sätt inte ha möjlighet att utföra dessa kan ge upphov till en upplevelse av aktivitetsdeprivation. Resnick (1999: 792-798) lyfter fram att en sänkt förmåga att utföra ADL (aktiviteter i dagliga livet) medför minskande av självständigheten och livskvaliteten hos äldre. Lampinen et al. (2006: 454-460) skriver i sin forskning att ju aktivare man är, desto högre blir graden av subjektivt välmående för den äldre och ger en känsla av meningsfullhet i vardagen, medan en lägre nivå av fysisk aktivitet kan medföra depression. Fritidsaktiviteter har visat sig ha en positiv inverkan för de äldre och kan minska uppkomsten av kroniska sjukdomar samt förbättra rörelseförmågan och det mentala välbefinnandet. Cooney et al. (2009: 1034) fann i sin forskning att de äldre på boende som hade en högre grad av rörelseförmåga ofta föredrog att röra sig utanför boendet och poängterade vikten av att komma ut och röra på sig. Cooney et al. (2009: 1036) menar även att aktiviteter utan ett syfte inte värderas högt bland äldre på boende, och tar upp vikten av att aktiviteterna ska matcha de äldres intressen och förmågor, samtidigt som personalen måste ta sig tid att skapa sig en uppfattning om vad som intresserar de bosatta. I en forskning av Thomas et al (2013: 247-248) kunde man dela in de aktiviteter som fanns på ett boende i två grupper: sociala aktiviteter och ensamma aktiviteter. De sociala aktiviteterna bestod av fysisk aktivitet (promenader, utfärder och gymnastik) men även spel och diskussionsgrupper. De ensamma aktiviteterna innebar i regel lugnare, mindre fysiska aktiviteter såsom att läsa nyhetstidningar och böcker, lyssna på radio och "låta tankarna vandra". Andra mer kreativa aktiviteter som erbjöds av boendet var bakning, stickning och hobbygrupper. Thomas et al. (2013:248) menade även att en orsak till att äldre ibland föredrog ensamma aktiviteter var att de kunde bidra med en känsla av lugn i en annars hektisk omvärld. Harmer (2008: 552, 555-556) fann vidare i sin forskning att de största orsakerna

till varför en aktivitet blir meningsfull för äldre på boende har sin grund i värderingar och övertygelser, baserat på tidigare roller, intressen och rutiner. Även faktorer såsom nöje, känsla av identifiering med aktiviteten, samt känsla av att vara delaktig hade betydelse. Aktiviteter blir meningsfulla när de uppfyller ett mål eller en mening, och är personligen eller kulturellt viktiga (Hammell 2004: 301).

Vidare menar Guse & Masesar (1999: 536-538) att självständighet är en viktig komponent för uppfattningen av livskvalitet. Vidare menas att man skulle kunna fokusera på de aktiviteter som den äldre själv kunde kontrollera: deltagande i boendets aktiviteter och att självständigt utföra sin egenvård så långt som det går (Lee et al. 2001: 23). Hammell (2004: 303) menar att deltagande i meningsfulla aktiviteter inte bara bidrar till individuella uppfattningar om kompetens, förmågor och värde, utan även till själva livskvaliteten hos den som utför meningsfulla aktiviteter.

### **2.3.3 Sammanfattning av tidigare forskning**

Jag fann i forskningarna att äldre på särskilt boende värderar förhållandet med familj, vänner och personal högt. Vidare framkom vikten av att ha ett privatliv i en miljö där nästan allting delas, och att ha tillgång till meningsfulla aktiviteter. En av definitionerna på livskvalitet var att välja och delta i aktiviteter som medför hopp, motivation, mening och tillfredsställelse, som skapar en drivande syn på livet, förespråkar hälsa och möjliggör egenmakt. Vidare ansågs det att meningsfulla aktiviteter är sådana som man gör i grupp eller för sig själv, och de största orsakerna till varför en aktivitet blir meningsfull för äldre på boende har sin grund i värderingar och övertygelser, baserat på tidigare roller, intressen och rutiner. Hur man ser på en aktivitet kan även variera från person till person, det som påverkar vår syn på en aktivitet är tidpunkt, humör, mål, sammanhang och närvaro av andra personer

## **3 TEORETISK REFERENSRAM**

Forskningen inom ergoterapi säger att människan har ett inneboende behov av att vara aktiv, att ständigt delta i eller utföra aktiviteter. Vidare är vår hälsa och därigenom vår livskvalitet beroende av hur viktiga och meningsfulla dessa aktiviteter är för oss. Även om vissa aktiviteter är sådana som vi gör för att vi måste, utgörs en minst lika stor del

av våra aktiviteter av sådana som vi vill, tycker om och njuter av att göra. Genom att utföra aktiviteter som känns viktiga och betydelsefulla för oss och som på något sätt även bidrar till vår kontinuerliga utveckling, vårt lärande av nya förmågor eller upprätthållande av gamla, ger vi även aktiviteten ett djup. När aktiviteter vi tycker om utförs tillsammans med likasinnade individer, får aktiviteterna en ännu djupare betydelse för oss, eftersom de då inte bara är viktiga för oss personligen utan också för en grupp eller ett samhälle. Genom aktiviteten ”hör vi hemma” någonstans. Det krävs med andra ord mer än bara en slumpmässig aktivitet för att t.ex. uppleva att den bidrar till livskvalitet. Dessa fyra: att utföra aktiviteter, att finna dessa aktiviteter meningsfulla, samt att aktiviteterna stöder eller bidrar till vår personliga utveckling och får oss att känna att vi är en del i ett större sammanhang, att vi hör hemma någonstans, kan hittas i Ann A. Wilcocks *An Occupational Perspective of Health* samt i Karen Whalley Hammells forskning *Dimensions of meaning in the occupations of daily life* i begreppen Doing, Being, Becoming och Belonging.

### 3.1 Doing

*Doing is the foundation of living*

*(Wilcock 2006: 79)*

Doing, själva görandet, är en essentiell del av våra liv och innefattar egentligen allt vi gör. Det är svårt att föreställa sig en värld utan doing. Wilcock (1999: 3-4, 2006: 78-79) menar att vi hela tiden utför aktiviteter, varav somliga utförs för att vi måste medan andra utförs för att vill. Vidare upprätthåller vi och tränar våra fysiska och mentala förmågor genom att utföra aktiviteter, vilket i sin tur behövs för att vi ska bibehålla vår hälsa. Dock kan vår hälsa påverkas negativt av att göra för lite eller för mycket.

Vårt inneboende behov av att utföra aktiviteter för vår hälsa beror i grunden på att vår överlevnad hänger på det. I grunden handlar det om våra basbehov: att hitta mat, att hålla sig varm, att anpassa sig efter naturen. Men i en större skala handlar det om att samarbeta med sina medmänniskor för att skapa samhällen, en gemensam identitet och kultur. (Wilcock 2006: 78-79) Våra handlingar påverkar vårt samhälle där vi lever, på gott och ont. Wilcock (1999: 4) menar att i dagens samhälle finns det en obalans i människors levnadsstandarder, men också i hur vi fördelar våra aktiviteter. Till exempel

inom många branscher utsätts arbetstagarna för ett allt högre tryck att leverera, vilket i sin tur leder till nedbrytningar inom hälsan i form av t.ex. burnout. Vi behöver en jämvikt mellan vad vi gör för att vi måste och vad vi gör för att vi vill.

### **3.2 Being**

Being, varandet: att vara, kan beskrivas som hur vi känner inför det vi gör; det är vår innersta natur, kärnan, själen, psyket etc. (Wilcock 2006: 114, 1999: 4) Förutom det grundläggande behov av att utföra aktiviteter som beskrivs inom doing, behöver vi även känna att de aktiviteter vi utför är meningsfulla och värda att göras. Det handlar om att kunna stanna upp, njuta av stunden och bara vara, att inte vara så resultatinkriktad och inställd på perfektion. (Hammell (2004: 301-303) Om en aktivitet upplevs som viktig och meningsfull bidrar det även till att man anser sig leva ett gott liv, medan brist på meningsfullhet, val och mål resulterar i ”ohälsa”. (Wilcock 2006: 115)

Wilcock (2006: 113,115) menar att brist på sysselsättning i kombination med för mycket tid till att grubbla och försjunka i sina tankar, samt att ha för mycket att göra i kombination med för lite tid till personlig och spirituellt rekreation, ger upphov till försämrat psykiskt, fysiskt eller socialt välmående. En balans mellan doing och being är därför av största vikt. Being associeras med att ha ett val och energi och att finna utmaning i aktiviteter. Vidare handlar det om att finna en balans och möjlighet att vara fri, möjlighet att vara kreativ och njuta samt kunna hantera det man har framför sig. Begreppet livskvalitet kan även relateras till doing (basbehov, frihet, säkerhet och trygghet) och being. Inom being kan livskvalitet bl.a. kopplas till förmågor, anpassning, kontroll, lycka och kunskap. (Wilcock 2006: 116)

### **3.3 Becoming**

Becoming, blivande, bygger på samverkan mellan doing och being. Blivandet är en ständig process som aldrig fullbordas; vi blir, förändras och växer som personer genom hela livet. Wilcock (2006) menar att vi är beroende av ett ”kontinuerligt blivande”. Under hela vårt liv är becoming en pågående process, och som människor kan vi även krympa och växa i detta avseende; becoming kan stärkas, stanna av eller försämrans. T.ex. äldre personer som har levt händelserika liv med många intressen och menings-

fulla aktiviteter behöver mer än bara aspekterna i doing och being för att kontinuerligt uppleva psykiskt, fysiskt och social hälsa. (Wilcock 2006: 147-148)

Detta kan tolkas så, att om vi inte upprätthåller eller skaffar oss nya intressen som är lika meningsfulla och viktiga som de aktiviteter vi av någon orsak förlorat eller inte längre kan utföra, påverkas vår utvecklingsprocess negativt och resultatet blir ofta att vi inte lever ett gott liv.

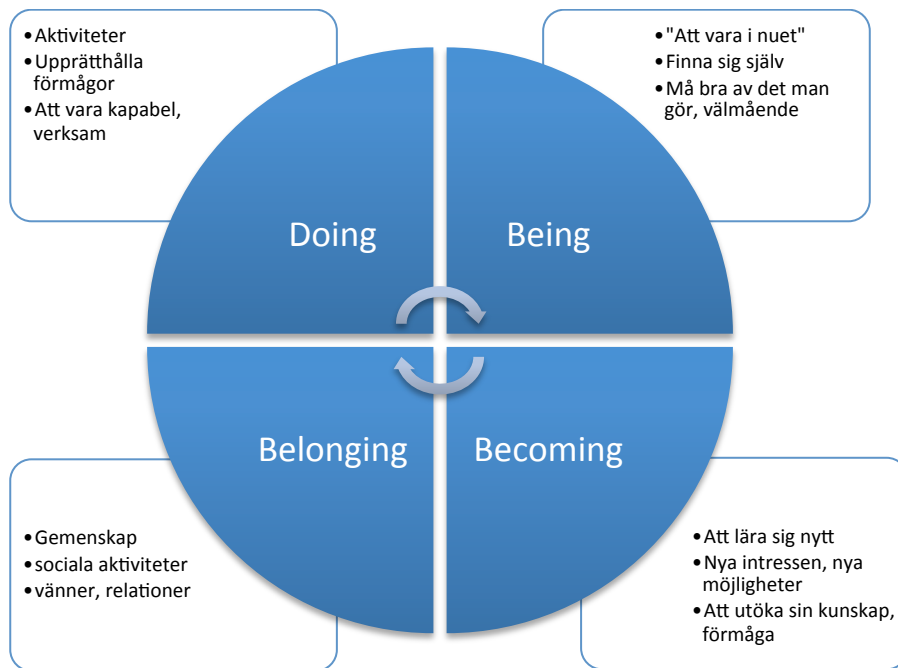
### **3.4 Belonging**

Belonging, kort sagt att tillhöra något eller vara en del av något, består av att uppskatta vikten av social interaktion, stöd från medmänniskor, vänskap och känslan av att vara delaktig i något större; vänner, familj, ett samhälle. Det handlar även om att få bekräftelse av andra att man är värdefull och att man betyder något för andra, men också att man själv känner att man har ett värde. (Hammell 2004: 303)

Wilcock (2006: 316-317) menar att de aktiviteter som har störst urskiljbar effekt på hälsa är sådana som får en att må bra eller som man kan få andra att må bra av, aktiviteter som har en positiv social effekt, eller aktiviteter som ger frihet att använda personliga förmågor i kombination med aktiviteter som är socialt förankrade och meningsfulla.

Här under presenteras en modell som jag gjort för att lättare kunna se vad varje dimension fångar (Figur 1.). De svenska orden är översatta från engelskan och är även sammanfattningar och tolkningar av den text jag haft till hands om referensramen. Jag valde även dessa formuleringar för att de gav mig personligen en starkare och klarare bild av vad dimensionerna representerar.





Figur 1. Modell över referensram

## 4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med detta arbete är att redogöra äldres beskrivning av sin livskvalitet i förhållande till utförande av viktiga aktiviteter på boendet med omgivning.

1. Vilka aktiviteter på boendet med närmiljö associeras med livskvalitet, och varför?
2. Blir några aktiviteter på boendet viktigare än andra, och varför?
3. Saknas på boendet någon aktivitet/några aktiviteter som upplevs bidra till livskvalitet, och varför bidrar dessa aktiviteter till livskvalitet?

## 5 METOD

Här följer en redogörelse för hur jag kommer att gå tillväga vid insamlandet av rådata, vilken metod jag kommer att använda mig av samt hur jag kommer behandla och redogöra för de data jag samlat in.

## 5.1 Datainsamling

För detta arbete har jag valt en kvalitativ datainsamling i form av intervju. När man använder sig av intervjuformer är man intresserad av individuella åsikter, tolkningar och inställningar hos en eller flera personer. Den rådata man samlar in har då formen av ord och meningar, vilket betyder att man måste begränsa antalet intervjuade, dvs. informanter, med tanke på de tidsresurser man har till förfogande i förhållande till den stora mängd information som man får från varje informant (Jacobsen 2012:127). Eftersom jag är intresserad av individuella upplevelser, åsikter och synpunkter angående livskvalitet och aktivitet har jag valt individuella intervjuer framför t.ex. gruppintervjuer. (Jacobsen 2012:97- 99) Kvale & Brinkmann (2009: 180) menar att det är viktigt att i intervjun förstå och tolka det som sägs, samt söka en bekräftelse på att man fått en korrekt uppfattning om det som har sagts.

Eftersom jag inte är speciellt van med att intervjua personer tänker jag använda mig av en sorts semistrukturerad intervju. Jag vill skapa några frågor som kan trigga till diskussion, samt stödfrågor ifall intervjun inte kommer igång eller om man vandrar ifrån ämnet. Stödfrågorna kommer att vara samma för alla. Detta hjälper mig att bilda en sorts ram runt min intervju: fortsättningsvis kommer det att vara en öppen diskussion, men informationen kommer inte bli så bred att det vållar problem vid senare analys, tolkning och sammanfattning. Det blir en sorts ”fokusintervju” där speciellt stödfrågorna som grundas på exempel från dimensionerna i referensramen ska hjälpa intervjun att hållas till ämnet, och förhoppningsvis stöda klienten i hur denne ska tänka kring mina frågor. (Kvale & Brinkmann 2009:46) Min stödstruktur i intervjuguiden kommer att basera sig på min referensram. Om de frågor jag ställer inte öppnar till diskussion, eller att det inte riktigt framkommer varför en aktivitet framstår som viktig i intervjun, kommer jag att plocka exempel från Hammells Dimensions of meaning: *doing*, *being*, *becoming* och *belonging* angående värdet i aktiviteten. T.ex. blir aktiviteten viktigast p.g.a. gemenskapen, upprätthållandet av förmågor, att få lära sig nytt, eller kanske för att det ger välmående? Samma exempel kommer att användas för alla deltagare och i samma form.

Vidare skedde två pilottestningar av intervjuguiden, där även stödfrågorna fick testas och visade sig fungera. Vidare föreslår Jacobsen (2012) att man konstruerar en intervju-

guide som består av de teman som man tänker behandla under själva intervjun. Ingen bestämd ordningsföljd måste bestämmas för dessa teman, och intervjuguiden fungerar mer som en luntlapp än ett schema man måste hålla sig efter. (Jacobsen 2012: 101-102) Vidare menar Kvale & Brinkmann (2009:149) att frågorna ”varför?” och ”vad?” måste ställas före frågan ”hur?”. Målet är att få igång en spontan diskussion. Före själva intervjufrågorna kommer jag att kort öppna begreppen omgivning, aktivitet och livskvalitet för att ge en sorts introduktion och en början på intervjun, detta gör jag för varje klient som intervjuas. Intervjun utförs öga mot öga, antingen på boendet eller på en plats vald av informanten, av den orsak att jag vill skapa en kontext som känns trygg och naturlig och därmed kanske bidrar till öppenhet och tillit. Jacobsen (2012) menar att man måste välja miljön för intervjun med omsorg, då en obekant eller onaturlig miljö kan färga intervjun i fråga om de svar man får, den tillit som ges och öppenheten i svaren. Vidare är det viktigt att ha i minnet att inga platser är neutrala, och en miljö som kan kännas bekväm för intervjun kan lika gärna som en onaturlig miljö innehålla störande moment som kan avbryta, störa eller påverka den information man får. (Jacobsen 2012: 102-103, 106)

Vid intervjun kommer jag i första hand att använda mig av ljudupptagningar som metod för att samla information. Jag kommer även vid behov föra anteckningar vid sidan om för att komplettera intervjun. Vid användning av ljudupptagning via t.ex. mp3-spelare eller diktafon kan man i större grad koncentrera sig på att hålla intervjun flytande samt hålla ögonkontakt med den intervjuade. Ljudinspelningar är en klart fördelaktig metod då jag får en exakt återgiven diskussion att arbeta med. Anteckningarna tjänar som ett hjälpmedel i fråga om att hitta viktig information som blivit inspelad och reflektioner över det som sägs (Jacobsen 2012: 143) Intervjun kommer att ha en tidsgräns på 1½ timme och kommer att ha formen av en engångsintervju. Jacobsen (2012: 105) menar att i fråga om intervjuer lämpar det sig bäst att hålla en tidsram på 1-1½ timme för att undvika att diskussionen blir tröttsam för båda parter.

## **5.2 Urval**

Vid en kvalitativ metod, i detta fall intervju, måste man begränsa det antal man tänker undersöka så att man inte samlar på sig så mycket data att man sedan inte har tillräckligt

mer tid och ork att bearbeta den (Jacobsen 2012: 127). Därför har jag gjort valet att använda mig av 6 stycken informanter från Kristinagården. Av de 6 stycken informanter som deltog i intervjuer var majoriteten kvinnor, åldern varierade mellan cirka 80 till strax över 100 år. Informanterna hade bott olika länge på boendet, uppskattningsvis mellan 1 och 15 år. I urvalet skedde inget bortfall.

För att försäkra mig om att jag når den målgrupp jag vill intervjua krävs att jag gör ett urval. Detta kan göras via inklusions- och exklusionskriterier. Mina inklusionskriterier är följande: Personer som bor på särskilt boende i ett eget rum, kan uttrycka sig verbalt, har ingen psykisk eller kognitiv problematik som kan påverka intervjun, och har bott minst ett år på boendet. Dessa kriterier valdes för att försäkra att de svar jag får inte varierar från dag till dag på grund av t.ex. framskriden demens, och att svaren inte skulle vara färgade av de intryck och antaganden som finns under den första tiden efter en flytt till boendet, då personalen och boendets regler, normer och miljö är relativt okänd. Skälet till att informanterna måste kunna föra sin egen talan är för att undvika att öppenhet och åsikterna färgas av någon utomstående närvaro. Exklusionskriterier blev sådant som intervallboende och finskspråkiga klienter. Exklusionskriterierna baserades främst på att det enbart utformades en svensk version av intervjuguiden, och att min egen finska inte räckte till för att klara av en finsk intervju. Det finns klienter på Kristinagården som föredrar att använda finska som talspråk, eller vars finska språk är starkare än svenska. Klienter som kommer på intervall exkluderades på grund av att de inte bodde permanent på Kristinagården.

Jacobsen (2012) menar att när det handlar om kvalitativa metoder är sannolikheten att informanterna eller informanterna ger intressant och relevant information viktigare är hur många deltagare man väljer. Dock måste man ändå ha vissa kriterier för hur man väljer sina deltagare. I detta fall tyder det på att det blir ett urval baserat på information. (Jacobsen 2012:129)

Eftersom Kristinagården gått med på att delta i mitt examensarbete, kommer jag att sända information om mitt arbete till boendets föreståndare. Vid behov kan jag bidra med ytterligare information. Vidare väljs från boendets sida de personer som enligt inklusions- och exklusionskriterierna framgår som möjliga kandidater till intervjun. De möjliga deltagarna informeras om intervjun via ett infobrev, men boendet kan även bistå

med mer information om möjligt, genom att kontakta mig. Valet är fritt att delta och vid deltagande ges ett skriftligt godkännande.

### **5.3 Analyismetod**

Som tidigare nämnt kommer den rådata jag insamlat att ha formen av ord och uttryck. Eftersom jag valt att använda mig av ljudinspelning och anteckningar kommer jag att renskriva materialet. Jacobsen (2012:143) menar att man helst ska renskriva sina anteckningar direkt efter en avslutad intervju, och att det då är viktigt att reflektera över om man förstått allt som sagts och om det finns överflödiga anteckningar. Vidare görs en innehållsanalys på informationen. Det innebär att man försöker tematisera innehållet: att söka efter ord och uttryck som återfinns i flera intervjuer, vad som verkar ha varit det viktigaste ämnet/de viktigaste ämnena i intervjun. Sen försöker man bilda kategorier av dessa och samlar alla deltagares gemensamma tankar och åsikter om ett visst ämne/fenomen och jämför dessa med varandra. Man kan bilda kategorier från två källor. Dels kan man skapa kategorier direkt från den data man samlat in: då bildas kategorierna från den info man får och man har inte på förhand skapat kategorier. Dels kan man bestämma dessa kategorier på förhand med bas i t.ex. intervjuguiden, då handlar det om s.k. förkategorisering. Vidare kan man använda sig av citat inom kategorierna för att föra fram en mening eller åsikt som visat sig vara intressant. (Jacobsen 2012: 147-149, Kvale & Brinkmann 2009:219) Som sista stadiet i analysen av data kan man försöka finna förklaringar till eventuella skillnader som man funnit och om man kan finna kopplingar mellan olika kategorier. Genom mitt val av referensram och hur jag använt mig av den när jag planerat mina intervjufrågor, har jag redan fastställt att den kommer att användas i min analys. Från de svar som jag får på mina intervjufrågor om de aktiviteter som förs på tal kommer jag att försöka utreda om aktiviteten och dess komponenter kan placeras inom doing, being, becoming eller belonging. Vidare hoppas jag att referensramen kan ge en viss klarhet över hur jag kan analysera materialet: om det t.ex. främst är gemenskapen som gör en viss aktivitet så viktig, eller är det att man bara får vara i sig själv i nuet, att man lär sig något nytt genom den, eller kanske att man kan upprätthålla sina förmågor med den?

## 5.4 Etisk aspekt

Kvale & Brinkmann (2009) råder att formulera ett etiskt protokoll över etiska frågor som kan bli aktuella. Detta innebär bland annat att få informerat samtycke från deltagarna i studien och att försäkra att deltagarna förblir anonyma. Vidare hör att överväga hur deltagarna reagerar i intervjusituation och att man som intervjuare återger data på ett korrekt sätt med hänsyn till deltagarna. (Kvale & Brinkmann 2009: 78-79) Därför är det viktigt att deltagarna i studien får information om vad arbetet handlar om, vad informationen som insamlas kommer att användas till, vem som kommer att läsa arbetet och vad som händer med anteckningar och ljudupptagningar när arbetet är klart. (Kvale & Brinkmann 2009:87-89) Hit hör även rätten att avbryta intervjun eller välja att inte svara på frågor utan att detta ska påverka deltagaren negativt (Codex).

I mitt arbete kommer jag att följa etiska riktlinjer genom att ge information om examensarbetet både till Kristinagården och möjliga deltagare för intervjuerna. För att delta i intervjuerna kommer jag att behöva ett skriftligt undertecknande av deltagarna som bevis på att de har förstått vad intervjuerna går ut på och att de vill delta i intervjun (se bilaga 2, Brev till informanter på Kristinagården). Jag väljer inte informanterna själv, utan överläter det till Kristinagårdens föreståndare. Vidare kommer jag även att klargöra i ett brev (se bilaga 2, Brev till informanter på Kristinagården) till informanterna på Kristinagården att de intervjuer som genomförs är konfidentiella och kommer bara att hanteras av mig och min handledare. I min presentation av intervjuerna kommer informanterna vara anonyma och kommer inte att kunna identifieras genom intervjuerna t.ex. av utomstående. Även om ett skriftligt samtycke till intervju har blivit undertecknat, kan informanten ändå avbryta intervjun när som helst och utan orsak. Detta kommer i sådant fall att noteras, och om någon användbar information redan samlats under intervjun kan den eventuellt ändå användas, men endast genom informantens godkännande. De klienter från boendet som väljs för intervjun kommer även att vara informerade på förhand att ljudupptagning ska användas samt vad som kommer att ske med den data som samlas in, och har då även gett sitt godkännande till denna metod, för att undvika en negativ reaktion på att bli inspelade på band (Jacobsen 2012: 104). Efter att examensarbetet blivit klart kommer de inspelade intervjuerna att förvaras en tid inlåsta i Arcadas arkiv innan de slutligen förstörs.

Intervjun består även av en kort förklaring av begreppen Omgivning, Aktivitet och Livskvalitet. Detta görs på grund av att dessa begrepp är centrala i intervjun och i arbetet, och det är viktigt att veta vad dessa begrepp representerar för att intervjufrågorna ska hamna i rätt kontext (se bilaga 1, Intervjuguide). Förklaringen läses upp vid varje intervjutillfälle. Inom frågorna som hör till respektive frågeställning finns även s.k. stödfrågor, med exempel från Doing, Being, Becoming och Belonging, för att kanske få igång diskussionen i intervjun, eller för att försöka få en klarare bild av varför en aktivitet blir betydelsefull. Stödfrågorna kommer att användas enligt behov, och vid analysen av materialet kommer det att tas i beaktande om en eller flera klienter visade sig behöva mer stöd, och till vilken grad. Vid användningen av dessa stödfrågor är det viktigt att vara försiktig med att inte styra svaren genom dessa. Eftersom alla människor är olika, kan det även finnas behov av omformuleringar av stödfrågan, eller att vidare stödfrågor uppkommer vid intervjun. Någon kan behöva något utöver den uttänkta stödfrågan. Detta kommer även att dokumenteras och nämnas i arbetet.

## 6 RESULTATREDOVISNING

Sammanställningen av den transkriberade intervjun blev 2-4 sidor lång för varje intervjuad klient. Vidare bildade sammanfattningarna av intervjuerna en helhet, där teman bildades under varje frågeställning.

Under första frågeställningen uppstod fem teman: *Gruppaktiviteter på boendet, Individuella aktiviteter på boendet, Media, Aktiviteter utanför boendet, och Socialt umgänge.*

Under andra frågeställningen återstod fyra teman: *Gruppaktiviteter på boendet, Media, Socialt umgänge och Personliga aktiviteter.*

Under den tredje frågeställningen bildades en löpande sammanfattning av vad som nämnts under denna frågeställning i intervjuerna. Detta kopplas även samman med tidigare frågeställningar.

## 6.1 Vilka aktiviteter på boendet med närmiljö associeras med livskvalitet, varför?

### 6.1.1 Gruppaktiviteter på boendet

De flesta av klienterna deltog i någon form av aktivitet som boendet erbjuder. Aktiviteter som placerades inom denna rubrik var: *gymnastik, musikaliska aktiviteter, kreativa aktiviteter, bingo, korsord, frågesport, religiösa aktiviteter, diskussionsgrupper.*

#### *Doing*

De flesta klienter som deltog i gymnastiken hade även tidigare varit aktiva: de kunde ha deltagit i någon sport, idrottat mycket förut, t.ex. sedan skoltiden, eller annars levt ett aktivt liv. Deltagande i gymnastiken (stolgymnastik, zumba) varierade mellan klienterna: från ett sporadiskt deltagande till att delta nästan varje gång. Gymnastiken kunde ses som något man helt enkelt gör av gammal vana, och för att upprätthålla rörelseförmågan. Faktorer som ork eller yrsel utgjorde hinder för deltagande i gymnastiken. Musikaliska aktiviteter (skivråd, allsång) tilltalade de flesta av klienterna. Deltagandet nämndes av vissa klienter som sporadiskt, speciellt i samband med allsången som ordnas under eftermiddagskaffet: *"man är ju där och när det är fast i kaffet så blir man där och sitter"*. De hinder som nämndes för deltagande i musikaliska aktiviteter var åldersbetingade: nedsatt syn, hörsel och ork: *"Jag tyckte så hemskt mycket om att sjunga, men sedan när man tappar hörseln så händer det att man blandar sig i när det sjungs, man har lite egen takt och det är nog det samma men man framför det på ett litet annat sätt. Så då måste man sluta, att stå där och göra något annat..."*. Kreativa aktiviteter: pussel, målning och teckning samt smyckestillverkning visade sig vara något som under hälften av klienterna i intervjun deltog i. För de klienter som deltog hade kreativiteten alltid varit en del av deras liv, och aktiviteten var viktig så länge förmågan fanns att kunna rita och uttrycka det man vill. Oftast var det även detta som gjorde att man inte kunde delta i kreativa aktiviteter: *"Men nu har jag slutat för jag får det inte gjort som jag vill när jag ritar. Jag orkar inte..."*. Bingo var en gruppaktivitet som mindre än hälften av de intervjuade klienterna nämnde. Aktiviteten beskrivs som enkel för de flesta att delta i, men vissa krav ställs på individen angående hörsel, syn och uppmärksamhet. Man måste orka följa med: *"Det är det, att inte förlora den här skärpan så att*



*allting blir strunt, ungefär.*”. Vidare nämns att för klienter med sämre syn finns större brickor med tydliga siffror på, som möjliggör deltagande. Frågesport är en av aktiviteterna som endast nämns i förbigående, något som får tiden att gå och ger en annat att tänka på. Frågesporten innebär även ett litet miljöombyte från det egna rummet till en annan del på boendet.

### *Being*

Skivråd inom de musikaliska aktiviteterna nämndes som väldigt trevligt på grund av att det ofta spelas äldre låtar, eller sådan musik som är rolig. Aktiviteten kräver inte mycket av deltagarna, musiken hade en positiv inverkan på humöret och hjälpte bl.a. vid nedstämdhet och depression: *”Man kommer över de största backarna”*. Deltagande i de kreativa aktiviteterna grundades på nöjet och välbefinnandet i att skapa med olika material och få inspiration av roliga saker. En klient berättar: *”Men jag hade lagat en hatt: jag hade en hatt och så virade jag utav strumpor så att det såg ut som ett grått bo, så satte jag två ägg dit. Så hade jag den på huvudet! För det var så roligt med den där ringduvan.”*. Bingo deltog i på grund av spänningen (vid eventuell vinst) och nöjet man upplever av att spela. Religiösa aktiviteter; nattvardsgång och gudstjänster samt besök av diakonissan nämns i förbigående. Deltagande sker sporadiskt och aktivitetens personliga betydelse nämns inte, utan istället reflekteras kring varför religiösa aktiviteter kan vara viktiga för äldre överlag, i form av tröst och säkerhet.

### *Becoming*

Inom intresset för kreativa aktiviteter nämndes även sådan som klienten gjort *förut*: konstkurser på Arbis; att lära sig måla porträtt, landskap, olika sätt att måla: kol, oljefärg, samt att lära sig olika saker genom sin tidigare arbetsplats, t.ex. att fläta korgar. Vidare kunde de kreativa aktiviteterna bestå av nya saker som klienterna lärde sig. Aktiviteten frågesport utgör även en möjlighet att lära sig: *”Om man inte vet svaret på frågan så är det alltid någon annan som vet. Så tänker man att ja, det var ju så det var.”* Genom en diskussionsgrupp som startats på boendet kommer klienterna fram med önskemål och förslag på hur man kunde förändra eller påverka boendet i en positiv riktning. Det innebär en process där klienten till viss del får vara med i beslutsprocessen och känna att ens röst blir hörd.

### *Belonging*

Det framkom en social aspekt i diskussioner kring gymnastik på boendet. När intresset för gymnastik inte var speciellt stort, blev orsaken till deltagande den sociala kontakten med andra klienter. Aktiviteten blev rolig för att man umgicks, och det förde klienterna närmare varandra. Deltagarna i aktiviteterna varierade sällan. Aktiviteten blev även en utväg för att undvika ensamhet. Musikaliska aktiviteter, bl.a. allsången, gav en möjlighet att samlas, sjunga gamla sånger, och se andra klienter. Vidare kunde man vid skivrådet spela egna skivor för andra klienter, tillsammans diskuterade man och t.ex. gissade vem som sjöng. För de klienter som deltog i kreativa aktiviteter hade kreativiteten även en grund i hemmet och/eller i yrkeslivet. På så sätt har det blivit en del av klienten. Korsordslösning i grupp nämns även som en källa till socialt umgänge med andra klienter.

### **6.1.2 Individuella aktiviteter på boendet**

De aktiviteter som nämns inom denna rubrik är sådana som inte involverade andra klienter, t.ex. inte gruppaktiviteter. Dessa aktiviteter var: *fotografering, pyssla i hemmet, sköta blommor, tänka på sådant som varit (minnen, nostalgi), och bastu*. Aktiviteten att bada bastu innehåller dock kontakten med vårdare, eftersom klienterna av säkerhetsaspekt inte vistades ensamma i bastun. Aktiviteten placeras ändå inom denna rubrik på grund av hur aktiviteten beskrevs av den äldre.

#### *Doing*

Det var endast en klient som nämnde fotografering som viktigt, och aktivitetens mening baserades mycket på vad som gjorde den viktig förut, dvs. inom yrkeslivet och forskningen. På så sätt blev aktiviteten viktig, genom att det handlade om att upprätthålla ett intresse, om så genom anpassningar. Klienten hade t.ex. skaffat sig en modernare kamera för att kunna fortsätta fotografera: *"(...)Den har så mycket teknik i sig att fastän jag inte ser det här föremålet jag ska fotografera, så sköter kameran all avståndsmätning och så vidare."* Att pyssla i hemmet såsom att stryka plagg och tvätta lite kläder samt "småstädning" beskrevs som en vana från förr, att man hade ansvar för ett hushåll: *"Jag hör ju också till den gamla stammen som stryker plagg. (...) Inte är det mitt bästa, men det hör liksom till saken. Det har man alltid gjort, sedan dess jag gifte mig 1949."*

Även om det inte var en aktivitet som inte betydde så mycket, var det en del av den äldres vanor och roller.

### *Being*

Inom Being beskrevs aktiviteten att bada bastu som en källa till känslor av välbehag och lyxighet tillsammans med minnen från förr, och var även en ensam aktivitet då klienten oftast gick själv i bastu förr: *"Jag känner mig lyxig när jag går i bastun och man får slå löyly precis som man vill."* Att vattna blommor och pyssla i hemmet förde även tankarna bakåt i tiden, t.ex. hur man hade det i det egna hemmet före boendet. Vidare poängterades att man strävar till en trivsamt omgivning: *"Det finns alltid allt möjligt underligt nog, fastän man inskränkt sig till ett litet hem. Saker har sina platser nog. Så man får nog ordna lite, pyssla och tvätta byke."*

### *Belonging*

Att bada bastu har även en social aspekt: på grund av fallrisk i bastun är en vårdare alltid med vid bastubad, vilket möjliggör diskussioner och samtal, som skapar en positiv relation mellan klient och vårdare: *"Och så är de roliga att prata med, de här vårdarna som kommer med. Man får inte fara ensam i bastun för vi kan halka eller liknande. De är mycket trevliga att umgås med"*. Majoriteten av klienterna pratade även gärna om gamla minnen och kände glädje över sina minnen och att få prata om dem med andra, många klienter kunde känna en koppling till t.ex. barndomen genom de aktiviteter de utförde. En klient berättar om sitt liv: *"(...) för min man var konditor, han sysslade med allt. (...) Och sen var han händig med allt möjligt: han snickrade, han lagade... Vi hade en sommarstuga, han byggde in där, en veranda som han gjorde om till duschrum åt oss och... Alldeles underbart. Jag är glad att man har sådana tankar att tänka på."*

## **6.1.3 Media**

Alla klienterna nämnde media som en viktig aktivitet. Med media menas *böcker, radio, tidningar och tv*, som används av klienterna.

### *Doing*

Tidigare yrken påverkade speciellt i samband med media klienternas intressen. En klient med bakgrund inom skolväsendet uttryckte sitt intresse: *"Det är något som jag nog*

*känner mig engagerad i och sörjer över att jag nu är för gammal för att egentligen göra något åt saken". Begränsningar inom detta tema bestod av nedsatt syn och hörsel som försvårade klientens möjligheter att upprätthålla intressen. Dagens teknologi nämndes även som en begränsning: "Så är det ju! Men jag har inte dator. Därför är jag mycket förgrymmad när det står på Tv:n att du kan läsa mera och titta mera på WWW... och så vidare. Ideligen! (...) Det begränsar och det är lite oförskämt!"*

### *Becoming*

Inom media spelade radio och Tv en stor roll, och var ett medel för att hänga med i händelser i övriga världen såväl som på hemmafronten. Intressen för världspolitik, skolväsendet samt dokumentärer av olika slag nämndes av klienterna. Majoriteten av klienterna föredrog (förutom nyheter av olika slag) vetenskapliga eller historiska program på Tv och radio, och använde sig ofta av Tv-tablån i tidningen för att söka fram intressanta program. De flesta klienter sade att allt som man kunde lära sig något av var intressant: *"(...) historiskt och annars bara! Mycket fint att höra, och trevligt att höra historier om olika tidevarv i tiden!"* Att läsa böcker, spec. självbiografier eller historiska böcker innebar i allmänhet att man lärde sig något, och fick en annan syn på livet. Sanna berättelser om livet var överlag intressantare än påhittade.

### *Belonging*

Att läsa böcker och tidningar fick även en social aspekt: klienterna lånade ibland böcker av varandra eller rekommenderade sådant som var läsvärt. Vidare kunde klienter som t.ex. hade nedsatt hörsel eller syn få reda på nyheter av andra klienter: *"Och det är nog många av de här åldringarna här som inte orkar följa med vad som händer ute i världen, och det finns nog ett par stycken här som brukar fråga mig att vad säger du om det här, det här har jag sett i Husis stora rubriker om. De flesta här, de läser nästan bara rubrikerna"*.

## **6.1.4 Aktiviteter utanför boendet**

Under denna rubrik samlades sådant som skedde utanför boendet: *att promenera i parken, besöka torget, åka till närliggande köpcentrum, och att besöka centrum.* Över hälften av klienterna nämnde detta som viktig aktivitet. Även om omgivningen var menad

att endast innefatta den närmaste miljön kring boendet, vidgades begreppet av klienterna till att innefatta Helsingfors centrum.

### *Doing*

Några klienter åkte ibland in med buss eller spårvagn till centrum för att bl.a. uträtta ärenden och inköp. Att kunna orientera sig i centrum samt att ta sig fram självständigt var viktigt. De flesta klienter besökte hellre centrumbutikerna eller närliggande köpcentrum än de butiker som fanns kring boendet baserat på kvalitet och utbud. Hinder för att röra sig utanför boendet var oftast brist på ork, synnedsättning, gångproblem samt transportkostnader eller brist på transportmedel. I en intervju sägs följande: *”Felet med omgivningen är egentligen att här inte finns butiker, och här finns ingen bank. (...) Här i närheten finns en Siwa-butik om man går en god bit uppför backen. (...) Jag rör mig ju ganska bra. Men här finns många som är rollatorberoende och en del sitter i rullstol, och då är det nog ganska jobbigt”*.

### *Being*

Utomhusvistelser, såsom att promenera i parken eller besöka det närliggande torget, baserades delvis på gamla vanor och på behov av frisk luft. Parken var en plats där man kunde njuta av årstidernas växling, se på människorna som gick förbi, eller promenera på grusgångarna: *”Det är ett mycket vackert landskap, nog brukar jag när det är vacker väder gå på en promenad, och följa med årstidernas växlingar här. Och här, när lönnarna nu snart blir orange, gula och röda, är det ganska fint. Det finns hemskt mycket olika lövträd: lindar, lönnar, en stor ek i hörnet och en kastanj. (...) På det sättet är det en trevlig omgivning.”*. Att åka in till centrum för att promenera nära havet vid Brunnsparken eller Skatudden, eller att åka spårvagn genom staden och njuta av omgivningen beskrevs som väldigt givande: *”(...) allena satt jag där i (spår)vagnen och tänkte att de stackarna som inte rör sig ur fläcken här (på boendet), de gick miste om något!”*.

### *Belonging*

De flesta klienter promenerade i parken ibland, vissa i sällskap med andra klienter: *”(...)jag tycker om att umgås med mina klasskamrater. (...)jag brukar gå ut och promenera med dem.”* Fågelmatning i parken visade sig vara populärt. För vissa klienter tenderade aktiviteterna utanför boendet minska på grund av brist på följeslagare, vilket

kunde ske när nära vänner gick bort eller om det uppstod svårigheter i att finna personer på boendet som man hade något gemensamt med.

### 6.1.5 Socialt umgänge

Även om en social aspekt kunde ses i de flesta av aktiviteterna som nämndes, poängterade majoriteten av klienterna att det inte är något som uteslutande uppnås genom att t.ex. delta i aktiviteter på eller utanför boendet. Under denna rubrik placerades *umgänge med personalen, klienter, familj, släkt, vänner och bekanta*.

#### *Doing*

Några klienter nämnde även det sociala som en viktig del av vardagen, och för att upprätthålla sociala förmågor och den flexibilitet som krävs för att komma överens med klienter med varierande bakgrund, intressen och värderingar: *”Och så är vi alla så olika, dels olika intressen, dels olika bakgrund och dels olika förutsättningar. En del hör eller ser så illa, det här umgänget... Det kräver att man är flexibel och att man har lite erfarenhet av människor”*.

#### *Being*

Några av klienterna nämnde att det under sommaren ordnades kaffe utomhus, då satt man ofta ute och njöt med andra klienter. Detta ansågs trevligt av de flesta, även om några klienter uttryckte önskan för ett mera aktivt umgänge: *”Vi satt nu där tillsammans, inte pratade man så mycket men... Jag betonade att jag inte förstår att man äter och direkt far upp och lägger sig, det är ju vackert väder!”*

#### *Becoming*

En liten aspekt av Becoming kunde urskiljas under intervjuerna i samband med socialt umgänge, där reflektionen över att alla på boendet är olika: *”Man lär sig mycket av andra, och man kan lära dem.”* Man kan lära sig av varandra, och visa intresse för varandras liv, t.ex. genom att berätta om sina liv, resor, sina yrken, intressen och dela med sig av den kunskap man har till andra. En klient beskrev det så här: *”(...) det som jag gjort är att jag har visat dia-bilder. Det tycker de andra om att se på, när jag visar bilder från mina irrfärder i världen.”*

#### *Belonging*

Det sattes även stor vikt vid sociala kontakter med andra klienter på boendet. Att vara god vän med många klienter gjorde att man bl.a. kunde söka stöd hos varandra och hjälpa varandra vid behov. Att känna sig behövd av andra klienter och finna andra med liknande bakgrund, åsikter och värderingar var även viktigt. Umgänge med personal var även en sak som värderades högt: att få närhet och ömhet, att bli sedd, *”det gör att man känner sig som en människa”*, som en klient sade. Familjen nämndes av alla klienter under något skede i intervjun: att få träffa barn och barnbarn samt hålla kontakten med anhöriga och bekanta via telefon och brevväxling nämndes av de flesta klienter i intervjun som viktigt. Genom brevväxlingen med t.ex. barnbarn och barnbarnsbarn kunde man vara delaktig i deras utveckling: *”Det är skojigt att se hur de utvecklas, hur de ritat: från och med den där spindelmänniskan med bara huvud och ben och ögon kanske”*. Att spendera tid på att hitta något att sända med post som kunde intressera de yngsta familjemedlemmarna var även ett sätt att vara närvarande i deras liv. De flesta klienter nämnde även pensionärsföreningar, Marthaförbund, sångträffar samt umgänge med barndomsvänner som en del av det sociala umgänget, speciellt före flytten till boendet.

Här följer ett kort sammandrag av de resultat den första frågeställningen gav. De aktiviteter som framkom under denna frågeställning kunde relateras till livskvalitet för att de främst hade en stark koppling till den äldres identitet. Aktiviteterna hade oftast en förankring i yrkeslivet eller i barndomen och kunde därav minska nedstämdhet och depression som påverkar livskvaliteten negativt. Associationen till livskvalitet baserades även på behovet att upprätthålla sina förmågor, att se att man ännu kan göra det man vill och att det fanns rum att växa i aktiviteten, dvs. att utöka sina förmågor. Den sociala aspekten var en klart framgående faktor för livskvaliteten, då det utgjorde en källa till tröst, stöd och gemenskap. Vidare kunde aktiviteten i sig själv utgöra källa till njutning och avslappning.

## 6.2 Blir några aktiviteter viktigare än andra på boendet med närmiljö, varför?

### 6.2.1 Gruppaktiviteter på boendet

Av de aktiviteter som nämnts tidigare under samma tema togs *gymnastik, musikaliska aktiviteter*, samt *diskussionsgrupper* fram som de viktigaste aktiviteterna enligt de äldre.

#### *Doing*

Gymnastiken beskrevs som speciellt viktig för att det är en gammal vana och en livsstil. Att ha något som motsvarar det aktiva liv som tidigare levts, samt att kunna upprätthålla de förmågor man har upplevdes som väldigt viktigt: *”Nå kanske gymnastiken, då den är nödvändig för mig. Men jag har alltid gjort så att jag har morgongymnastik före jag klär på mig (...), när jag alltid hållit på med det. På landet när vi var från början på maj till slutet av september gick man och simmade. Så det motsvarar det lite.”*

#### *Being*

Musikaliska aktiviteter gav njutning; speciellt genom att lyssna på musik eller delta i allsång, och att lyssna när andra sjöng hade en positiv inverkan på klienten: *”Och jag kan ju inte sjunga, men jag vet orden och melodin. Jag njuter av sången.”* De flesta musikaliska aktiviteter ordnades av personer som kom utifrån boendet, det kunde vara i samband med gudstjänster men också bara allmän allsång med gamla bekanta sånger vilket de flesta klienter tyckte var en positiv sak på grund av att man kände igen sången och kunde följa med.

#### *Belonging*

Musikaliska aktiviteter, såsom allsång, gav liv åt gamla minnen och associationer från bl.a. barndomen, vilket hade en positiv inverkan på humöret. En klient berättar: *”Sen minns jag alltid min pappa genom allsången (...) det är sådana associationer som gör att man hålls glad!”* Vidare stärktes känslan av gemenskap bland klienterna i samband med allsång. Diskussionsklubben nämndes som en möjlighet att få prata och diskutera med andra klienter, höra andras åsikter och komma med aktivitetsförslag som man kunde göra tillsammans. Gymnastiken utgjorde även en möjlighet för att träffa andra klienter och skaffa sig vänner på boendet.



### 6.2.2 Media

Media nämndes av majoriteten av klienterna som en av de viktigaste aktiviteterna. Inom denna rubrik ingår fortfarande *böcker, tidningar* och *tv*.

#### *Becoming*

Hälften av klienterna som intervjuades nämnde Tv, böcker och tidningar som en av de viktigare aktiviteterna på grund av intresset för fakta, forskningar och historia: att lära sig mer om något ämne eller att få veta något nytt samt att följa med vad som händer inom ens tidigare yrkesområde. En klient berättar om intresset för media på följande vis: *"(...) allt var viktigt som var att lära. Och att få ut något, att förstå."* Genom media kunde intressen fortsättas, återupptas och fördjupas: *"Ja, att följa med vad som händer, följa med verkligheten. Det gör man genom olika medier, nog genom att prata med folk också..."*.

### 6.2.3 Socialt umgänge

Socialt umgänge nämndes av alla klienter inom denna frågeställning, med samma definition som tidigare: umgänge med personalen, klienter, familj, släkt, vänner och bekanta. Även om det sociala umgänget inte nämndes direkt som en av de viktigaste för vissa klienter, kom ämnet ändå på tal i alla intervjuer under denna frågeställning, och var ett återkommande ämne.

#### *Doing*

Den mentala hälsan var även en motivering till varför socialt umgänge blev så viktigt: Att inte sitta inne och låta sina sociala förmågor förfalla, att bli isolerad. Att se och prata med andra människor dagligen var viktigt fastän innehållet i diskussionerna inte hade höga krav, och det poängterades att man inte bara kan förlita sig på att familjen ska bidra med social stimulans. En klient beskrev det på följande sätt: *"Ja, att ha kontakt med andra. Inte är det alltid så underbart, men bara att se någon och prata med någon. Det är hemskt viktigt, inte ska man leva allena!"*. Vidare kunde det sociala umgänget på Kristinagården bli viktigt för att t.ex. inte belasta sin familj: *"(...) just för att jag inte vill belasta sonen, att han ska vara orolig för mig"*.

### *Belonging*

Hälften av klienterna nämnde socialt umgänge som speciellt viktigt. Att upprätthålla kontakten med gamla vänner genom telefon eller besök för att t.ex. kunna tipsa varandra om olika tv-program och diskutera gemensamma intressen och gamla minnen. En klient berättar: *”Jag har en god vän som har varit lärare i ett 40-tal år uppe i Österbotten (...) och vi har kontakt varje dag, han läser noggrant igenom alla rapporter och tv-program och så plockar han ut vilka som jag kan anse att är värdefulla för mig.”* Familjen utgjorde ett stöd och en trygghet, och framkallade även en känsla av att bli omhändertagen och att vara delaktig i andra personers liv.

### **6.2.4 Individuella aktiviteter på boendet**

De aktiviteter som nämndes under temat individuella aktiviteter var *fotografering, släktforskning* samt *bastu*.

### *Doing*

Fotografering var ett sätt att upprätthålla de färdigheter som länge funnits i klientens liv: att ännu kunna göra något man gjort tidigare: *”så länge jag har den här synen. Men är synen går helt och hållet så då blir det värre. (...) Förut använde jag det alltid inom mikroskopin, (...) det hörde ihop med min laudaturavhandling inom zoologi. Muskel-forskning, nervforskning... och sådant där. På det sättet kom jag att skaffa själv utrustning.”*

### *Being*

Aktiviteten att bada bastu beskrevs som speciellt viktig på grund av det välbefinnande och den njutning man får: känslan av lyxighet, att vara riktigt ren, att bara sitta och njuta. Vidare beskrevs bastuns betydelse på följande sätt: *”Jag minns då jag jobbade en tid på Maria sjukhus, där hade de en jättestor bastu. Men jag gick alltid ensam på morgonen (...). Jag satt där och läste tidningen, jag kunde vara timmar i den! Det var grymt skönt!”*

### *Belonging*

Fotograferingen var starkt sammankopplad med tidigare yrken och intressen: allt det som åstadkommits genom intresset för fotografering och den yrkesrelevans det haft,

både som ett medel inom undervisning och som ett sätt att skapa sociala kontakter bidrar till den viktiga position fotograferingen har idag för klienten: *“Jag är intresserad av människor, jag har varit lärare i 40 år. Och det betyder att alla människor jag träffar är intressanta för mig. Jag tycker att det är intressant med fotografering, och jag brukar säga: nog kan du få en bild av dig själv. Jag har nästan fotograferat alla här, tror jag”*. Släktforskning nämndes först i den andra frågeställningen i samband med diskussionen kring socialt umgänge. Aktiviteten beskrevs som viktig på grund av det perspektiv den ger över det egna livet samt familjens och övriga släktens. En klient berättar: *“Vi räknade ut att den där lilla där, som är nyfödd (visar ett fotografi av ett barnbarnsbarn), hon är en vecka gammal. När hon är lika gammal som jag, så skriver vi år 2100. Hur tror du världen ser ut då? Tänka sig att... och hur ser hennes liv ut, har hon också en stor familj?”*. Vidare var det viktigt att veta varifrån man kommer, var man hör hemma: att *“hålla kontakten”* med ens rötter: *“Varifrån kommer jag, och hur såg deras (förfädernas) liv ut och hur såg det ut då i världen. (...) Och det ger också lite perspektiv.”*

Här följer en kort sammanfattning av varför de aktiviteter som nämnts under denna frågeställning bidrar till livskvalitet. Även under denna frågeställning uppstod associationer till t.ex. barndomen eller yrkeslivet som en faktor för upplevelsen av livskvalitet. Vidare kom även här aktivitetens betydelse för identiteten fram som en viktig faktor. Aktiviteterna kunde associeras till livskvalitet genom hur de möjliggjorde upprätthållande av förmågor, att kunna behålla åtminstone en del av sina vanor och sin livsstil samt att på något plan inte ge upp sina intressen eller det yrke man haft. Aktiviteternas roll för livskvaliteten framgick även i vikten av att behålla en mental hälsa med hjälp av umgänge och att uppleva social delaktighet.

### **6.3 Saknas på boendet någon eller några aktiviteter som upplevs bidra till livskvalitet, och varför bidrar dessa till livskvalitet?**

Flera av klienterna sade sig vara nöjda med de aktiviteter som redan erbjöds på boendet, och reflekterade över hur man istället kunde göra flera klienter delaktiga i aktiviteter genom t.ex. anpassningar samt hur man kunde motivera passiva klienter till att delta i

olika aktiviteter: ”För de som är ganska dåliga så blir det ganska tungt. Jag vet inte hur man skulle för dem... det skulle man kunna tänka på: hur kan man hitta på program? (...) Sådana som är riktigt ensamma, som känner sig hemskt ensamma, hur kan man hitta på något extra program för dem? Men det är nu bara en tanke.”. Vidare nämndes även vikten av lugn och ro och att deltagande skulle vara frivilligt: frihet att få utforma sitt liv på äldre dagar så som man själv vill.

Att bara sällskapa och lyssna när andra klienter berättade om sina liv var även något som nämndes inom denna frågeställning. Det gav lite omväxling i vardagen. Vidare nämndes utfärder som en mycket uppskattad aktivitet, och t.ex. att besöka teatern, gå på konstutställningar och att besöka olika sevärdheter var förslag som gavs, med motiveringen att med rätt transportmedel och assistans kunde även rullstolsburna och klienter med rollator delta. Vidare förslag var att folk skulle kunna komma utifrån till boendet: författare, föreläsare och ungdomskörer så att man skulle få ”se lite nya ansikten”.

Boendets ost- och vinkvällar visade sig högt skattade, på grund av möjligheten att få cirkulera i matsalen och umgås med olika klienter, det gav en trevlig stämning och omväxling för klienterna. Vidare var cirkulering i matsalen ett förslag på hur man kunde öka den sociala gemenskapen för vissa klienter, och lära känna flera på boendet. Vidare kom kortspel som förslag på ny aktivitet som boendet kunde erbjuda. Kortspel beskrevs som roligt och underhållande och en del av barndomen.

## 6.4 Sammanfattning

Syftet med detta arbete var att redogöra för hur äldre på Kristinagården beskriver sin livskvalitet i förhållande till för dem viktiga aktiviteter på boendet med omgivning.

Första forskningsfrågan behandlade vilka aktiviteter på Kristinagården med omgivning som associerades med livskvalitet, och varför. Inom den första forskningsfrågan uppstod fem teman: *Gruppaktiviteter på boendet*, *Individuella aktiviteter på boendet*, *Media*, *Aktiviteter utanför boendet*, och *Socialt umgänge*. Ofta var det samma klienter som deltog i de flesta gruppaktiviteterna på boendet. Deltagande baserades ofta på klientens bakgrund, t.ex. att ha levt ett tidigare aktivt liv, intressen som att rita och pyssla sedan barndomen, samt livsstil och vanor eller tidigare yrkesliv. Nedsättningar i ork, syn, hör-

sel, balans, gång och koncentration hade en negativ inverkan på deltagande i, samt utförande av aktiviteter inom alla teman.

*Gruppaktiviteterna* utgjorde ett medel för att upprätthålla rörelseförmågan och gamla vanor, att skapa sociala kontakter; ett sätt att träffas och umgås, känna gemenskap, mildra nedstämdhet och depression, att uppleva spänning och nöje, fördriva tiden, att lära sig nya saker och att skapa nya saker, att testa sina kunskaper, att känna tröst och säkerhet, och att bli sedd samt göra sin röst hörd. *Individuella aktiviteter* grundades på intressen och aktiviteter som hade en stark förankring i gamla vanor och roller, upprätthållande av självständighet, det nöje och välbehag aktiviteten ger samt dess positiva associationer till det förflutna. *Media* hade ofta en koppling till yrkeslivet och fungerade som ett medel för att hålla sig uppdaterad, lära sig nya saker, upprätthålla gamla intressen samt för socialt umgänge: att t.ex. låna böcker av varandra, diskutera nyheter. *Aktiviteter utanför boendet* bidrog till att upprätthålla självständigheten och gamla vanor, utgjorde möjlighet till njutning och nöje, reflektion samt socialt umgänge. *Socialt umgänge* utgjorde ett medel för upprätthållande av sociala förmågor, att dela med sig av sin kunskap och lära sig av andra, samhörighet, gemenskap, kontakt med familj, släkt och vänner, finna klienter med gemensamma värderingar, intressen och bakgrund, samt möjliggöra delaktighet.

Andra forskningsfrågan tog upp vilka aktiviteter på Kristinagården med omgivning som blev viktigare än andra, och varför. Inom denna forskningsfråga återfanns fyra teman: *Gruppaktiviteter på boendet*, *Media*, *Socialt umgänge* och *Personliga aktiviteter*.

*Gruppaktiviteter* beskrevs som speciellt viktiga p.g.a. Upprätthållandet av förmågor och livsstil, som en motsvarighet till tidigare aktiviteter, upprätthållande av mental hälsa genom sociala interaktioner och stärkt gemenskap, gamla minnen och associationer från t.ex. barndomen, positiv effekt på humör *Media* beskrevs som viktigast p.g.a. intresset för nyheter och fakta samt utgjorde en möjlighet till att fortsätta hålla sig uppdaterad i sina intressen och att veta vad som händer utanför boendet. *Socialt umgänge* motiverades som viktigast för upprätthållandet av mental hälsa, för att undvika isolering, finna stöd, trygghet och delaktighet. *Individuella aktiviteter* beskrevs som viktigast för att upprätthålla färdigheter och gamla intressen, för det välbefinnande och den njutning ak-

tiviteten ger, kopplingen till yrkeslivet och gamla roller, samt som en del av klientens identitet.

Tredje forskningsfrågan behandlade om det på Kristinagården saknades någon aktivitet/några aktiviteter som upplevs bidra till livskvalitet, och varför dessa bidrar till livskvalitet.

Kortspel var det enda förslaget på utökande av aktiviteter på Kristinagården, med motivering att det är roligt, underhållande och hade för klienten en koppling till barndomen. Vidare kunde aktiviteter utanför boendet samt aktiviteter med stark social aspekt urskiljas som de mest uppskattade aktiviteterna. Reflektioner över hur man kunde intressera fler klienter för deltagande i aktivitet, anpassa aktiviteter för högre tillgänglighet samt minska på social isolering nämndes som viktiga problem av några klienter.

## **7 DISKUSSION**

I denna del av arbetet diskuteras de resultat som framkommit i studien. Resultatet jämförs med bakgrunden i arbetet samt den referensram som använts för arbetet.

### **7.1 Resultatdiskussion**

Resultaten i denna studie pekar på att olika former av media, socialt umgänge samt gruppaktiviteter på boendet var de största bidragande faktorerna till livskvalitet, enligt klienterna på Kristinagården. De flesta klienterna hade nämnt dessa aktiviteter som viktiga för dem, och deras beskrivningar av aktiviteterna i fråga (media, socialt umgänge, gruppaktiviteter på boendet) var väldigt lika. Klienterna kunde nämna flera orsaker till varför en eller flera aktiviteter var viktiga för dem. Även om det bara framfördes några förslag på nya aktiviteter, poängterades vikten av att öka tillgängligheten för de existerande aktiviteterna, att oftare ordna evenemang utanför Kristinagården samt att öka samhörigheten mellan klienterna på boendet.

Jag fann vissa likheter mellan resultaten av mina intervjuer, och den studie gjord av Häggblom-Kronlöf & Sonn där det framkom att äldres intressen till största del består av media, individuell fritid och sociala intressen. Vidare menades att deltagande i sociala

aktiviteter och förhållandet med andra personer var associerade med hälsa och framgångsrikt åldrande.(Hägglom- Kronlöf & Sonn 2005: 200-202) I mitt eget arbete utgjorde media den gemensamma nämnaren för alla klienter och var ett medel för kontakt med omvärlden och för att utföra sina intressen. Vidare kunde den sociala aspekten urskiljas i de flesta aktiviteterna och blev klart framstående i den tredje frågeställningen: Saknas på boendet någon aktivitet/några aktiviteter som upplevs bidra till livskvalitet, och varför bidrar dessa aktiviteter till livskvalitet?

Jag fann även stöd i bakgrunden och tidigare forskning om det sociala umgängets vikt bl.a. för undvikande av sårbarhet och isolering (Kielhofner 2008:137, Forte 2009: 98).

I intervjuerna framkom flera orsaker till vad som gjorde en viss aktivitet eller ett intresse viktigt, nästan alltid var det något i klientens bakgrund. Klienten kunde t.ex. ha varit van vid ett aktivt liv och sökt sig till den aktivitet på boendet som motsvarat behovet av att fortsätta vara aktiv, levt ett liv som varit rikt på sociala kontakter och därför aktivt sökt sig till sociala aktiviteter på boendet, eller upplevt att en aktivitet starkt påmint om meningsfulla händelser eller personer i klientens liv. Vidare verkade klienters yrkesområde och att ha positiva minnen från yrkeslivet påverka vilka aktiviteter som deltog i. Aktiviteten verkade bli ett sätt att kunna fortsätta med det yrke, eller åtminstone de delar av yrkeslivet som varit meningsfulla, genom att t.ex. fördjupa sig i ämnen, fortsätta läsa och se dokumentärer om viss forskning eller vetenskap. Detta överensstämmer med Harmer (2008:552, 555-556) som fann i sin forskning att meningsfulla aktiviteter grundas på de värderingar och övertygelser som kommer från tidigare roller, intressen och rutiner samt att kunna identifiera sig med aktiviteten.

Kielhofner (2008: 138) menar att upprätthållandet av vanor är en viktig del av aktivitetsförmågan och livskvaliteten hos den äldre, samt att anpassa aktiviteter, vilket även nämndes av klienterna på Kristinagården som en viktig aspekt i social delaktighet. Enligt Windle (2009: 14-15) och Cooney et al. (2009: 1030) består de största faktorerna för livskvalitet hos äldre av familjeförhållanden, sociala relationer, glädje/lycka, oberoende, rörelseförmåga, självständighet, hälsa, sociala aktiviteter, fritidsaktiviteter, spiritualitet samt levnadsstandard. Majoriteten av dessa faktorer nämndes av klienterna i intervjuerna, t.ex. något som behövde upprätthållas genom aktiviteter, att några aktiviteter

bidrog till en viss sinnesstämning eller social samhörighet, det sociala umgängets vikt för välbefinnandet etc.

Det som var intressant att se i intervjuerna var vilka hinder klienterna nämnde för att utföra och delta i aktiviteter, samt vad klienterna gjort för att möjliggöra sitt eget aktivitetsutförande. Majoriteten av hindren var åldersrelaterade, där klientens personliga färdigheter i princip blev ett hinder för sitt eget aktivitetsutförande och sina egna intressen. Enligt Kielhofner (2008:136) medföljer ofta olika slags nedsättningar vid hög ålder, vilket kan medföra en känsla av förlust av förmågor som kan påverka den äldres livsstil, värderingar och självständighet. Detta reflekterade klienterna över i intervjuerna, både över den egna förlusten av aktiviteter såsom andra klienters och hur det kunde leda till ensamhet och isolering samt vad man kunde göra för att förhindra det. Vissa klienter hade kommit på innovativa lösningar till sina problem: tagit hjälp av samhället och sina vänner och bekanta, aktivt sökt hjälpmedel och inte gett upp sina intressen och aktiviteter. Kort sagt var det ett nöje för mig som forskare att se hur de löst sina problem, eller fortsatt att hålla en positiv inställning. Dock fanns även klienter som inte längre kunde eller ville delta i vissa aktiviteter på grund av de åldersrelaterade nedsättningar som uppkommit. Sorgen över att ha förlorat en aktivitet eller nedstämdheten över att inte längre kunna upprätthålla sina förmågor till belåtenhet var påtaglig. I dessa reflektioner syntes verkligen hur viktiga aktiviteter är för människan. Detta fick mig att tänka på termen *occupational justice*, vilket på svenska kan beskrivas som rätten till delaktighet och aktivitet, som verkligen är en viktig del inom ergoterapin och speciellt inom äldreomsorgen på grund av de ”nedskärningar” äldres aktivitetsrepertoar ofta utsätts för (Hägglom-Kronlöf & Sonn 2005: 196, 203. Kielhofner 2008: 21.97).

Det som jag även fann intressant i mina intervjuer var kommentarer om bordsplaceringar i matsalen som ett hinder för att främja den sociala aspekten, *Belonging*, och hur vissa äldre uttryckte en önskan att få cirkulera bland borden i matsalen. Detta står i kontrast till den forskning gjord av Thomas et al. (2013:247), där bordsplacering i matsalen sågs som en positiv sak, och genom att man satt vid samma bord hela tiden lättare kunde skaffa vänner. Vidare hade Thomas et al. (2013:250) funnit att boendets fysiska utrymmen var den största faktorn till hinder eller möjliggörande av aktivitet, medan re-



sultatet i mina intervjuer tydde på att det främst var individen och dennes förmågor som påverkade deltagande i och utförande av aktiviteter.

Överlag kunde jag i resultatet finna en relativt jämn förekomst av alla fyra dimensioner i min referensram: Doing, Being, Becoming och Belonging. Belonging, med koncentration på det sociala, var ändå den mest framstående, vilket bevisar vikten av sociala relationer för äldre. Även om resultatet som helhet visar att alla fyra dimensioner av referensramen är närvarande, syns det tydligt när aktiviteterna står skilt för sig att någon del av referensramen ibland saknas i en aktivitet. Min tolkning kring detta är att klienten ibland kanske inte reflekterat så mycket över aktiviteten, att jag inte ställt de rätta frågorna för att få igång en djupare reflektion, eller att klienten helt enkelt inte funnit aktiviteten viktig av sådana skäl som utgjort en dimension i referensramen.

Jag anser att resultatet av det material jag samlat genom mina intervjuer med klienterna på Kristinagården ger svar på mina frågeställningar, även om jag hade hoppats på ett större djup i intervjun, speciellt under den andra frågeställningen, och förväntat mig fler kommentarer under den tredje frågeställningen. Detta kunde säkert ha åtgärdats med effektivare stödfrågor och bättre möjlighet för klienten till att förbereda sig för intervju. Jag måste ändå tolka det så, speciellt av det material jag fick under den tredje frågeställningen, att klienterna på Kristinagården uppskattar de aktiviteter som boendet erbjuder och är i stort sett nöjda över boendet och trivs där.

De resultat som kom från mina pilottestningar av intervjun visade till stor del likadana resultat, och även där framgick vikten av det sociala umgänget och att kunna ordna evenemang utanför boendet.

## **7.2 Metoddiskussion**

I detta arbete valde jag att använda mig av intervjuer som ett medel för kvalitativ datainsamling. Jacobsen (2012) menar att en intervju används när man är intresserad av åsikter, tolkningar och inställningar. Vidare består rådata av ord och meningar, som kräver att man begränsar antalet personer man ska intervjua, för att inte överhoppas med material att analysera. (Jacobsen 2012: 127). För mitt examensarbete var intervjuer ett

gott val för att samla information, med tanke på mitt syfte och mina frågeställningar samt för att sträva efter ett djup i materialet. Nackdelen med intervjuer är att antalet deltagare måste motsvara den tidsram man har för att analysera texten, vilket påverkar resultatens generaliserbarhet. Jag ville få 6 stycken klienter att delta i intervjuerna på Kristinagården, vilket jag även fick. Jag valde antalet klienter för att mängden intervjuer att transkribera och analysera inte skulle bli för mycket att klara av under den tidsram som planerats. Mängden material som kom från intervjuerna varierade från klient till klient, och den maxgräns jag satt för intervjun (1,5 timme) visade sig vara tillräcklig då endast ett fåtal intervjuer nådde den maximala tidsgränsen. Skulle jag ha fått mer material eller bestämt mig för att intervjua fler klienter skulle jag ha behövt korta tiden för intervjun för att inte kollapsa under mängden material. Jag kan omöjligen generalisera mitt material, som så ofta är fallet med intervjuer med få klienter. I enlighet med Jacobsen (2009:129) var vikten i intervjuerna lagd på intressant och relevant information som varje klient framför. Jag var mera intresserad av ett djup än en bredd. Vidare visste jag inte vilka klienter som skulle delta i intervjun eller vilka jag skulle intervjua från dag till dag, vilket gjorde att jag inte hade möjlighet att förbereda mig så mycket för intervjuerna och klienterna kunde också vara oförberedda. I efterhand skulle jag och säkert även klienterna uppskattat att man ”bokade” ett tillfälle för intervju: vilken dag och vilken tid intervjun skulle ske. Resultatet i intervjun kan ha påverkats av att jag kände de flesta deltagare från förut: jag hade utfört en praktik på Kristinagården samt gjort enstaka inhopp vid personalbrist. För varje intervju gav jag även en kort introduktion till vad arbetets syfte är, samt vad jag menar med begreppen omgivning, aktivitet och livskvalitet. Detta gjordes för att undvika eventuella missförstånd samt för att ge en liten vink om vad jag var ute efter i intervjun. I resultatet visade det sig dock att även om jag försökt hålla begreppet omgivning till boendet och boendets närmiljö, expanderade omgivningen till att inkludera Helsingfors centrum samt närliggande köpcentrum. Detta visade sig vara oundvikligt, då så många av klienterna hellre åkte in till centrum eller en längre bit från boendet för att uträtta ärenden eller göra inköp. Detta motiverades av bristen på utbud i den nära omgivningen runt boendet. Klienterna berättade att vissa butiker flyttat närmare centrum, var olägligt belägna (backar, långa sträckor att gå) eller hade stängt.

Enligt Jacobsen (2012: 97-99) och Kvale & Brinkmann (2009:180) är det viktigt att framföra materialet på korrekt sätt: att man förstått den intervjuade rätt i dess uttryck och åsikter. Detta uppfylldes genom att jag ständigt kontrollerade att min tolkning av klienten var korrekt, och för varje övergång i intervjun gjorde jag en återblick i vad som diskuterats och klargjorde eventuella missförstånd och oklarheter i intervjun med klienten. Jacobsen (2012:101-102) förespråkade vikten av att formulera en bra intervjuguide att stöda sig på under intervjun. Min intervjuguide skulle jag närmast beskriva som semistrukturerad, då jag under varje frågeställning skapade frågor som kunde ha en viss ordningsföljd, men det visade sig under intervjuerna att man ofta fick gå på känslan och bara plocka den intervjufråga som kändes rätt att börja med. Jag insåg även under intervjuerna att det var bra att jag inte valt en ”fastare” intervjuguide då jag ofta fick hoppa runt mellan frågorna under respektive frågeställning. Det som jag är nöjd över är de klara övergångar jag fick mellan frågeställningarna. Det hjälpte mig verkligen i analyseringen av materialet, främst genom att jag inte kunde blanda ihop vad som sagts när och under vilken frågeställning. Vid formuleringen av stödfrågor kunde jag ha lagt mer tid på att reflektera över hur jag bäst skulle kunna stöda min intervju om det uppstod svårigheter. Lyckligtvis var de flesta klienter väldigt pratglada, och jag behövde använda väldigt lite stöd för att få intervjun att flyta på. Användningen av diktafon under intervjuerna samt anteckningar vid sidan om visade sig vara ett bra val eftersom jag då kunde visa större deltagande och intresse i intervjun. Jacobsen (2012:143) nämner ljudupptagningar i kombination med anteckningar under intervjun som en bra metod för att upprätthålla en god intervju. En negativ aspekt med användningen av diktafon var att det i efterhand ibland kunde bli svårt att höra vad klienten sagt på grund av något prassel i bakgrunden eller mumlande. Då var anteckningarna till stor hjälp. Vidare uppstod vissa svårigheter med att handskas med material vars innebörd jag inte riktigt kunde placera, och jag fick läsa igenom delar av intervjuerna flera gånger innan jag kom fram till vart vissa uttryck eller intressen hörde, eller om de ens var relevanta. Sådant som var svårt att ta ställning till var t.ex. när klienterna nämnde föremål som meningsfulla (eftersom min intervju uteslutande handlade om aktiviteter), eller när en aktivitet kunde innehålla aspekter som hörde till flera av de teman jag skapat av materialet. Då fick jag stöda mig på resten av intervjuerna och den tematisering av aktiviteter jag gjort i dem, för att försäkra mig om att jag såg på allt material med samma ”glasögon”.

Vid analys av materialet följde jag de råd Jacobsen (2012:143) framfört: vikten av att renskriva material och anteckningar direkt efter en avslutad intervju för att öka korrekt återgivning av intervjun vid transkribering. Efter att ha renskrivit alla intervjuerna lästes de igenom före analysen av materialet inleddes. Under analysen fann jag att begreppet omgivning behövde vidgas till att även omfatta Helsingfors centrum samt närliggande köpcentrum, då majoriteten av klienterna åkte längre sträckor från boendet samt påpekade den närliggande omgivningens brist på utbud. Vid analysen var referensramen till stor hjälp och användes för att ”färgkoda” innehållet i intervjuerna, att se vilka aspekter en aktivitet innehöll. När varje intervju sedan sammanställdes per klient var det lättare att hitta det viktigaste i texten, och sådana citat som kunde vara till användning. Jacobsen (2012:147-149) samt Kvale & Brinkmann (2009:219) menar att citat kan användas för att göra materialet intressantare och för att föra fram meningar och åsikter av klienterna. Jag funderade länge över hur jag skulle gå tillväga med analysen av mitt innehåll, eftersom det fanns så mycket jag ville att skulle finnas med. Jag ville att mina frågeställningar och delarna i min referensram skulle synas, samt klienternas aktiviteter och intressen, men jag ville undvika att göra konfetti av materialet, som lätt händer när man börjar kasta många kategorier och teman runt sig. Lättaste lösningen var att skriva upp alla mina förslag för analys som jag kommit fram med, och sedan slumpmässigt ta en intervju och försöka analysera den med ett alternativ för analys i taget. T.ex. funderade jag på vad som skulle bli mina rubriker: frågeställningarna, referensramens dimensioner eller de teman jag kommit fram med på basis av nämnda aktiviteter. Om jag till rubrik skulle ha valt de teman som jag kommit fram med, hur skulle jag då synliggöra min användning av referensramen i dem? Var skulle frågeställningen komma in för att visa när någon aktivitet blivit diskuterad? Resultatet blev att frågeställningarna bildade de stora rubrikerna som representerade i vilket sammanhang vissa aktiviteter blivit nämnda. Aktiviteterna under respektive frågeställning bildade teman utifrån gemensamma nämnare, t.ex. alla aktiviteter som deltas i på boendet bildade ett tema. Sedan kunde materialet om vad som gjorde aktiviteterna viktiga visas med referensramens dimensioner Doing, Being, Becoming och Belonging (Se bilaga 4).

I det stora hela är jag nöjd med resultatet och med hur jag analyserat mitt material, det är alltid svårt när det kommer till individuella åsikter och upplevelser av aktiviteter. Att referensramens delar går lite in i varandra och är menade att nästan fungera i någon

sorts symbios med varandra gjorde det inte lättare. Jag personligen tror, på basis av den litteratur som använts för detta arbete, att om en person kan identifiera alla dimensioner av Doing, Being, Becoming och Belonging i en aktivitet, är det väldigt sannolikt att aktiviteten har en stark terapeutisk effekt. Det skulle då innebära att aktiviteten har en stark positiv inverkan på individen t.ex. fysiskt eller psykiskt, och kan bidra till upplevelsen av livskvalitet.

### 7.3 Implikationer och fortsatt forskning

Kielhofner (2008:21,97) och Häggblom-Kronlöf & Sonn (2005: 196, 203) konstaterar aktivitetens viktiga roll inom människans liv, och menar att vad som gör en aktivitet meningsfull även utgör grunden för dess terapeutiska verkan samt dess användbarhet som ett verktyg inom ergoterapi. Det finns dock väldigt lite information om äldres intressen och vilka faktorer som gör aktiviteter meningsfulla för äldre. Vidare lyfts begreppet occupational justice fram, vilket innebär den rätt som alla har att få vara aktiva och ha intressen.

Jag hoppas att resultaten i mitt arbete kan sprida lite klarhet över vilka aktiviteter som äldre anser vara viktiga för dem, och speciellt *varför* något blir viktigt. Jag kan tänka mig att det kan vara till nytta för Kristinagården när man planerar nya aktiviteter eller gör ändringar i det aktivitetsutbud som finns.

Att få insikt i de bakomliggande faktorer som gör en aktivitet meningsfull eller viktig att upprätthålla, speciellt för äldre, kan hjälpa ergoterapeuter att se en aktivitets terapeutiska potential och därmed välja rätt tillvägagångssätt i terapin och stöda det klientcenterade arbetssättet samt när man planerar aktiviteter för äldre på boende.

Förslag på fortsatt forskning skulle kunna vara att intervjua nyinflyttade på Kristinagården angående deras aktiviteter och boendets aktivitetsutbud. Där kunde eventuellt fler förslag på aktiviteter stiga fram, eller mer kommentarer angående aktivitetsutbudet. Vidare skulle det ge den bredd som detta arbete saknar. Vidare kunde fortsatt forskning även handla om äldres livsberättelser och dess relevans/användbarhet inom ergoterapi, då många av klienterna som intervjuades på Kristinagården kunde började berätta om sin barndom och ofta gjorde avbrott eller sidospår i intervjun för att få fortsätta berätta

sin livshistoria. Som sista förslag på fortsatt forskning ges termen occupational justice och hur det förverkligas på boenden för äldre. Eftersom man inom ergoterapin ser människan som en aktiv varelse, och vårt mål inom terapin bl.a. är att möjliggöra delaktighet och tillgänglighet till meningsfulla aktiviteter, kunde man forska i till vilken grad detta uppfylls på boenden och vilka ergoterapeutiska interventioner som kunde tillämpas för att främja occupational justice.

## KÄLLOR

Arber, Sara. 2006, Gender trajectories: how age and marital status influence patterns of gender inequality in later life I: Daatland, Svein Olav & Biggs, Simon. *Ageing and Diversity - Multiple pathways and cultural migrations*. The Policy Press. 236s.

Codex. Forskningsetiska principer

Tillgänglig: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Hämtad: 10.5.2013

Cooney, Adeline; Murphy, Kathy & O'Shea, Eamon. 2009, Resident perspectives of the determinants of quality of life in residential care in Ireland. I: *Journal of Advanced Nursing*, vol. 65(5), s. 1029-1038

Forte, Denise. 2009. Relationships I: Cattan. Mima. *Mental health and well-being in later life*, Bell and Bain Ltd., 177s.

Guse, Lorna W. & Masesar, Mary Ann. 1999. Quality of life and successful aging in long-term care: Perceptions of residents I: *Issues in Mental Health Nursing*, vol. 20, s. 527-539

Hammell, W. Karen. 2004, Dimensions of meaning in the occupations of daily life I: *Canadian Journal of Occupational Therapy*, Vol. 71(5), s. 296-305

Harmer, Barbara J. & Orrell, Martin. 2008, What is meaningful activity for people with dementia living in care homes? A comparison of the views of older people with dementia, staff and family carers I: *Ageing & Mental Health*, Vol. 12(5) s. 548-558

Hägglom-Kronlöf, Greta & Sonn, Ulla. 2005, Interests that occupy 86-year-old persons living at home: Associations with functional ability, self-rated health and socio-demographic characteristics I: *Australian Occupational Therapy Journal*, Vol. 53, s. 196-204.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2:a uppl. Studentlitteratur AB, Lund. 327s.

Kielhofner, Gary. 2008, *Model Of Human Occupation – Theory and Application*. Fourth edition. Lippincott Williams & Wilkins. 565s.

Kvale, Steinar & Brinkmann Svend. 2009, *Den kvalitative forskningsintervjun*. Studentlitteratur AB, Lund. 370 s.

Lampinen, P; Heikkinen, R.-L.; Kauppinen, M.; Heikkinen, E. 2006, Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *I: Aging & Mental Health*, Vol. 10(5), s. 454-466

Lee, Diana T.F.; Woo, Jean & Mackenzie, Ann E. 2001, A review of older people's experiences with residential care placement I: *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 37(1), s.19-27

Motel-Klingebiel, Andreas. 2006, Quality of life and social inequality in old age I: Daatland, Svein Olav & Biggs, Simon. *Ageing and Diversity*, The Policy Press, s. 193

Pizzi Michael A. & Renwick Rebecka. 2010, Quality of Life and Health Promotion I: Scaffa, Marjorie E; Teitz, Maggie S; Pizzi, Michael A. *Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness*, F.A. Davis Company, 566s.

Resnick, Barbara. 1999, Motivation to perform activities of daily living in the institutionalized older adult: Can a leopard change its spots? I: *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 29(4), s. 792-799

Thomas, Jessica E.; O'Connell, Beverly & Gaskin, Cadeyrn J. 2013, Residents' perceptions and experiences of social interaction and participation in leisure activities in residential aged care I: *Contemporary Nurse*, Vol. 45(2), s. 244-254

Tornstam, Lars. 2001, *Åldrandets socialpsykologi*. Prisma. 320s.

Wilcock, Ann A. 1999, Reflections on doing, being and becoming I: *Australian Occupational Therapy Journal*, Vol. 46, s. 1-11

Wilcock, Ann A. 2006. *An Occupational Perspective of Health*, Second Edition. SLACK Incorporated. 360s.

Windle, Gill. 2009, What is mental health and mental well-being? I: Cattan. Mima. *Mental health and well-being in later life*, Bell and Bain Ltd.177s.



# BILAGA 1.

## INTERVJUGUIDE

Eftersom mina intervjuer kommer att handla om upplevelsen av livskvalitet genom för dig viktiga aktiviteter på boendet med näromgivning, kommer jag först försöka förklara begreppen *Omgivning*, *Aktiviteter*, och *Livskvalitet* så kort som möjligt.

Med **omgivning** menar jag Kristinagården och dess utrymmen, samt närliggande miljö: parken och sådant som ligger strax utanför boendet (butiker, allmänna platser etc.).

Med **aktiviteter** menar jag sådant som du tycker om att göra och som du av en eller annan orsak mår bra av att göra. Det kan handla om hobbyer, intressen, saker som du brukar göra på boendet eller i dess närmiljö som du tycker om, och det kan vara sådant som du gör ensam eller i grupp. Det kan vara saker som du gör varje vecka, och som du tycker om och njuter av att göra.

Med **livskvalitet** menar jag upplevelsen av att leva ett gott liv. I detta fall betyder det att aktiviteter kan få oss att må bra och få oss att känna lycka och nöjdhet i livet, och detta bidrar till ökad livskvalitet.

### **Vilka aktiviteter på boendet med närmiljö associeras med livskvalitet, varför?**

Vad tycker du om att göra på Kristinagården med näromgivning?

- Varför?
- Vad ger dessa aktiviteter dig/ vad betyder det för dig?
- Vad innebär dessa aktiviteter för dig?

Vilka aktiviteter brukar du delta i på Kristinagården?

- Varför är dessa aktiviteter viktiga för dig?
- Vad ger dessa aktiviteter dig?

Vilka intressen/hobbyn har du?

- Varför är dessa aktiviteter viktiga för dig?
- Vad ger (aktiviteten) dig?
- Om du inte har några intressen/hobbyn nu, vad har du tidigare haft?
- Vad har gjort dessa viktiga för dig?
- Vad har tidigare hobbyn/intressen betytt för dig?

Vad brukar/brukade du göra utanför Kristinagården?

- Varför, vad ger/gav dessa aktiviteter dig?

→ Vad på Kristinagården tycker du att ger dig t.ex. en social samvaro, vad får dig att må bra, vad uppmuntrar dig att lära dig nya saker eller kanske att upprätthålla det du redan kan?

### **Blir några aktiviteter viktigare än andra på boendet med närmiljö, varför?**

Vilka av de aktiviteter du nämnt upplever du som viktigare för dig än resten av aktiviteterna/ Om du skulle välja någon eller några aktiviteter som du tycker viktigast för dig, vilken eller vilka skulle det vara?

- Varför blir denna (av max. 3 akt) viktigare?
- Vad betyder den här aktiviteten för dig?
- Vad gör aktiviteten speciellt värdefull?

Vad tycker du att är de tre viktigaste aktiviteterna för dig, av de som tagits upp?

- Varför blir dessa (en aktivitet i taget) viktigare än resten?
- Vad ger dessa aktiviteter dig?

→ Är det t.ex. att få vara ensam eller i grupp, att få lära sig nya saker, upprätthålla det man kan eller att bara njuta av det man gör, som gör aktiviteten viktig?

**Saknas på boendet någon/några akt. Som upplevs bidra till livskvalitet, och varför bidrar dessa till livskvalitet?**

Vad kunde, om möjligt, förändras eller läggas till i Kristinagårdens utbud av aktiviteter?

- Vad skulle du göra annorlunda, och varför?

Vilka aktiviteter skulle du vilja se (mer) på Kristinagården?

- Varför?
- Vad skulle dessa aktiviteter ge dig?

## **BILAGA 2.**

### **Brev till informanter på Kristinagården**

Bästa deltagare

Jag heter Maria Wikström och studerar ergoterapi vid yrkeshögskolan Arcada. Just nu håller jag på att skriva mitt examensarbete. Arbetet är en studie som handlar om hur äldre på särskilt boende (äldreboende, sevicehem) upplever livskvalitet genom aktiviteter. Jag vill bl.a. veta vad som gör en eller flera aktiviteter viktiga för någon, om någon/några aktiviteter upplevs som viktigare än andra och varför, samt om det finns förslag på aktiviteter som kunde ordnas.

Jag skulle vara väldigt tacksam om Ni skulle vilja delta i en intervju om aktiviteter som ni anser att bidrar till er livskvalitet. Intervjun kommer att innehålla frågor om aktiviteter som ni tycker om att göra, som är viktiga för er och varför, och någon/ några aktiviteter är viktigare för en än andra, samt om det finns aktiviteter som boendet kunde erbjuda som vidare skulle bidra till livskvalitet. Deltagande är frivilligt.

Intervjun spelas in och uppskattas ta 1- 1½ timme och kan ta plats på ert eget rum eller ett passande rum på boendet. All insamlad information är konfidentiell, Ni som deltagare behålls anonym och har rätt att avsluta intervjun när som helst oberoende av orsak. Informationen från intervjun kommer inte att användas till andra ändamål än

detta arbete, endast jag och min handledare kommer att ha tillgång till den fullkomliga intervjun. Efter att examensarbetet är klart kommer intervjuerna bevaras i Arcadas arkiv, oåtkomligt för utomstående.

Med vänlig hälsning,

Maria Wikström

Tel. 0503522946

e-mail: wiksmari@arcada.fi

### **Informerat samtycke**

Jag samtycker till att delta i en intervju för Maria Wikströms examensarbete. Jag har fått information om studien och vad den behandlar. Jag vet att deltagande är frivilligt och att jag kan avbryta intervjun närhelst jag vill. Jag godkänner att den inspelade intervjun används till detta arbete.

Ja, jag deltar.

Nej, jag deltar inte.

---

Underskrift

## **BILAGA 3.**

### **Brev till Kristinagården**

Hej!

Jag heter Maria Wikström och studerar ergoterapi vid yrkeshögskolan Arcada. Just nu håller jag på att skriva mitt examensarbete om hur äldre på särskilt boende (äldreboende, servicehem) upplever livskvalitet genom för dem viktiga aktiviteter. Jag vill bl.a. veta vad som gör en eller flera aktiviteter viktiga för någon, om någon/några

aktiviteter upplevs som viktigare än andra och varför, samt om det finns förslag på aktiviteter som kunde ordnas.

Jag skulle vara tacksam om Ni kunde ge information om mitt arbete till de som skulle kunna passa min målgrupp. Som bilaga till detta brev följer ett brev om deltagande i intervju, som Ni kan ge vidare till möjliga deltagare.

Jag skulle behöva 6-8 st. frivilliga bosatta för intervjuer. Deltagarna ska vara permanent bosatta, helst redan ha bott åtminstone ca.1 år på boendet, så att man är bekant med vardagen på boendet. Eventuella deltagare ska ogärna ha någon framskriden psykisk eller kognitiv problematik, då detta kunde leda till missförstånd vid intervjun eller att intervjun inte blir pålitlig. Deltagande är frivilligt och deltagarna kan avsluta intervjun när som helst oberoende av orsak. All information är konfidentiell och ämnad endast för detta arbete. För att genomföra intervjun behövs ett informerat och undertecknat samtycke. Intervjuerna spelas in och bevaras sedan i Arcadas arkiv. Intervjuerna skulle gärna få ske inom tidsperioden 22.9.2014 – 2.10.2014.

Vid frågor eller behov av mer information, vänligen kontakta mig via e-mail eller telefon.

Maria Wikström

Tel. 050 3522946

e-mail: [maria.wikstrom@arcada.fi](mailto:maria.wikstrom@arcada.fi)

Min handledare för detta examensarbete är Heidi Peri

Tel. 040 5126139

e-mail: [heidi.peri@arcada.fi](mailto:heidi.peri@arcada.fi)

Med vänlig hälsning,

Maria Wikström

## BILAGA 4.

