

Meningsfull vardag för äldre på serviceboende

Aktivering av äldre och medvetenhet hos personal

Emma Källbacka

Jannica Laukkanen

Sandra Liljendal

Elias Untamala

Examensarbete för Sjukskötare (YH)-examen, Hälsovårdare (YH)-examen
och Socionom (YH)-examen

Utbildning till sjukskötare, Åbo

Utbildning till hälsovårdare, Åbo

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2022

EXAMENSARBETE

Författare: Emma Källbacka, Jannica Laukkanen, Sandra Liljendal, Elias Untamala

Utbildning och ort: sjukskötare, Åbo; hälsovårdare, Åbo; socionom, Åbo

Titel: Meningsfull vardag för äldre på serviceboende – Aktivering av äldre och medvetenhet hos personal

Datum: 26.4.2022 Sidantal: 41

Bilagor: 4

Abstrakt

Examensarbetet fokuserar på äldre och deras meningsfulla vardag på serviceboende. Arbetet är en del av projektet *Resursstarka äldre*. Syftet med examensarbetet var att undersöka vad som bidrar till en meningsfull vardag för äldre på serviceboende och att undersöka vad som stimulerar och aktiverar dem. Arbetets frågeställningar var vilka faktorer bidrar till en meningsfull vardag på serviceboende och hur kan personalen på ett serviceboende göra vardagen mera meningsfull för äldre.

Examensarbetet bygger på litteratur och tidigare forskning om ämnet. Den teoretiska referensramen som använts har varit Katie Erikssons ansa, leka, lära och socialgerontologins aktivitets – och disengagemangsteori samt rollteori. Aaron Antonovskys salutogenetiska modell har även använts. Dessa teorier har valts eftersom de anses ha koppling till äldres meningsfulla vardag på serviceboende. Examensarbetet fokuserar kring olika faktorer som påverkar äldres meningsfulla vardag. Faktorerna kan vara till exempel sociala, fysiska och psykiska.

För arbetet har en kvalitativ intervjustudie utförts och resultatet har analyserats med hjälp av fenomenografisk analysmetod. Intervjufrågorna formulerades utifrån relevant litteratur om ämnet i fråga och ställdes till tre vårdare.

Resultatet visade att en meningsfull vardag kan se ut på många sätt och den har en betydelsefull roll i de äldres liv på serviceboende. Det är inte bara stora gruppaktiviteter som har betydelse utan även de små vardagsaktiviteterna. Små vardagsaktiviteter kan vara att krama om klienten eller borsta någons hår. Det är även viktigt att vårdarna verkligen lär känna klienten, det ger större meningsfullhet åt klienten om klienterna känner sig uppskattade.

Språk: svenska

Nyckelord: meningsfull vardag, äldre, aktivering, kvalitativ forskningsmetod

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Emma Källbacka, Jannica Laukkanen, Sandra Liljendal, Elias Untamala

Koulutus ja paikkakunta: sjukskötare, Turku; hälsovårdare, Turku; socionom, Turku

Nimike: Merkityksellinen arki ikäihmisille palvelutalossa – Aktivointia ikäihmisille ja tietoisuutta henkilökunnalle / Meningsfull vardag för äldre på serviceboende – Aktivering av äldre och medvetenhet hos personal

Päivämäärä: 26.4.2022 Sivumäärä: 41

Liitteet: 4

Tiivistelmä

Opinnäytetyön aiheena on ikäihmisten merkityksellinen arki palvelutalossa ja se on osa isompaa projektia, *Resursstarka äldre*. Työn tavoitteena on tutkia, mitkä asiat tukevat merkityksellistä arkea palvelutaloissa asuville vanhuksille sekä mikä aktivoi ja virkistää heitä. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: mitkä tekijät myötävaikuttavat vanhusten merkityksellisen arjen muodostumisessa palvelutaloissa ja miten henkilökunta voi tehdä ikäihmisten arjesta merkityksellisempää?

Opinnäytetyö on suoritettu etsimällä kirjallisuutta ja tutkimuksia. Teoreettisena viitekehyksenä on toiminut Katie Erikssonin *ansa, leka, lära* ja socialigerontologian käytetty aktivointi- ja rooliteoria. Aaron Antonovskyn salutogeenistä mallia on käytetty. Valittuja teorioita on käytetty niiden yhteyden ikäihmisten merkitykselliseen arkeen palvelukodissa. Opinnäytetyössä havainnoidaan mitkä tekijät vaikuttavat merkitykselliseen arkeen. Tekijät voivat olla esimerkiksi sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä.

Opinnäytetyössä on käytetty kvalitatiivista kyselytutkimusta menetelmänä ja tuloksen analysoinnissa on käytetty fenomenografista menetelmää. Kyselyn kysymykset tehtiin kirjallisuuden avulla, tämän jälkeen kysely suoritettiin kolmelle hoitajalle. Kyselyn jälkeen vastaukset analysoitiin fenomegraafisella analysointi menetelmällä.

Tulos näyttää merkityksellisen arjen ilmaantuvan monella eri tavalla, sillä on merkittävä rooli ikäihmisen elämässä palvelukodissa. Ryhmäaktiviteetit eivät pelkästään ole tärkeitä, vaan myös pienet arjessa tapahtuvat toiminnot ovat tärkeitä merkityksellisen arjen toteuttamisessa. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi halaukset tai hiusten harjaus. Merkityksellisyyden saavuttamiseksi on hoitajan tärkeää tuntea asiakkaansa perin pohjin, se antaa merkityksellisyyttä asiakkaalle, jotka tuntevat itsensä arvostetuksi.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: merkityksellinen arki, ikäihminen, aktivointi, kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

BACHELOR'S THESIS

Author: Emma Källbacka, Jannica Laukkanen, Sandra Liljendal, Elias Untamala

Degree Programme: Public Health Nursing, Turku; Social Services, Turku

Title: Meaningful Everyday Life for Elderly at Nursing Homes – Activation of Elderly and Awareness for Professionals / Meningsfull vardag för äldre på serviceboende – Aktivering av äldre och medvetenhet hos personal

Date: 26.4.2022 Number of pages: 41

Appendices: 4

Abstract

The subject of this bachelor's thesis is elderly people and their meaningful everyday life at nursing homes. The study is a part of the project *Resursstarka äldre*. The aim of this study was to examine what contributes to a meaningful everyday life for elderly people at nursing homes and what stimulates and activates them. The thesis' question statements were which factors contributes to a meaningful everyday life and how can the employees at a nursing home make the everyday life more meaningful for elderly.

The thesis was conducted by searching for literature and earlier research about the subject. The theoretical frame that was used is to tend, to play, to learn by Katie Eriksson and the social gerontological activity theory and role theory. The salutogenetic theory by Aaron Antonovsky was also used. These theories were used because they are considered to have a connection to elderly people's meaningful everyday life at a nursing home. This Bachelor's thesis is focused on different factors that affects elderly people's meaningful life. These factors can be social, physiological, and psychological.

The method that was used was qualitative interview study and the phenomenographic analysis method was used as method of analysis. The interview questions were based on the literature. Then the interviews were conducted by interviewing three nurses.

The result of the study shows that meaningful everyday life is expressed in many ways and plays an important role in the elderly people's lives at nursing homes. It is not only the bigger group activities that play an important role but also the everyday life activities. Everyday life activities may be to hug the elderly person or brush their hair. It is also important for the caregivers to really get to know the patient, it helps the elderly people to feel meaningfulness due to them feeling appreciated.

Language: Swedish

Key words: meaningful everyday life, elderly, activate, qualitative research method

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar.....	2
3	Teoretisk referensram.....	2
3.1	Vårdvetenskap.....	3
3.1.1	Ansa.....	3
3.1.2	Leka.....	4
3.1.3	Lära.....	5
3.2	Socialgerontologi.....	6
3.2.1	Aktivitets- och disengagemangsteorier.....	6
3.2.2	Rollteori.....	8
3.3	Salutogenetiska modellen - hälsans ursprung.....	9
3.3.1	KASAM-modell - känslan av sammanhang.....	10
3.3.2	Olika typer av stressorer.....	12
4	Litteratursökning.....	13
5	Meningsfull vardag.....	14
6	Sociala faktorer.....	15
6.1	Inre miljö.....	15
6.2	Socialt nätverk.....	16
6.3	Social aktivitet.....	17
6.4	Delaktighet.....	19
7	Aktivera den äldre individen.....	20
7.1	Fysisk aktivering.....	21
7.2	Vardagsaktiviteter på serviceboende.....	22
8	Metod.....	23
8.1	Kvalitativ forskningsmetod.....	23
8.2	Urval.....	24
8.3	Datainsamling och analys.....	25
8.4	Intervju.....	26
9	Resultat.....	27
9.1	Personal.....	27
9.2	Hur meningsfull vardag framkommer på serviceboende.....	30
9.3	Anhöriga.....	32
10	Etik och tillförlitlighet.....	33
11	Kritisk granskning.....	35
12	Slutdiskussion.....	36

Källförteckning.....	39
----------------------	----

Bilagor

Bilaga 1	Intervjufrågor
Bilaga 2	Forskningsplan
Bilaga 3	Information till respondenterna i intervju
Bilaga 4	Sökhistorik

1 Inledning

Examensarbetet riktar in sig på äldres meningsfulla vardag på serviceboende, genom litteratur och intervjuer. Examensarbetet är en del av projektet Resursstarka äldre. Fokuseringen i detta arbete är kring de olika faktorer som påverkar äldres meningsfulla vardag. De olika faktorerna kan vara till exempel sociala, fysiska och psykiska. Det finns olika aktiviteter som bidrar till meningsfull vardag, både stora och små aktiveringar. Dessa aktiveringar kommer att beskrivas i arbetet och hur dessa aktiviteter påverkar den äldre individens meningsfulla vardag.

Tuomi (2010) poängterar att serviceboenden borde erbjuda olika aktiviteter som framhäver meningsfullhet. De olika aktiviteterna kunde vara till exempel musik, vardagssysslor och gemenskap, för att öka äldres välbefinnande. Tuomi poängterar även att de små och enkla vardagssysslorna har visat sig vara meningsfulla för de äldre. De små vardagssysslorna är till exempel att de äldre får hjälpa till med att duka fram inför måltiderna, umgås med andra på boendet och att pyssla. En vanlig kram kan även framkalla meningsfullhet. Examensarbetet kommer att fokusera kring aktiviteter som dessa.

I tidigare forskningar har det visat sig att hälsa och fysisk kapacitet påverkar förmågan att utföra dagliga aktiviteter (Tollen, Fredriksson, & Kamwendo, 2008). Institutet för hälsa och välfärd (2022) framhäver att fysisk och psykisk aktivitet stöder den äldre individens kropp och hjärna. Aktiviteterna borde finnas i den äldres vardag varje dag. Om funktionsförmågan inte upprätthålls, är fallrisken stor för den äldre individen. Vid aktiviteter tryggas även den sociala hälsans aspekter.

Enligt Tollen med flera (2008) är motivation en faktor som påverkar om den äldre individen kommer att välja att utföra en aktivitet eller inte. De lyfter fram att man bör fokusera på att göra det möjligt för äldre att delta i vardagliga aktiviteter som är meningsfulla för dem. Vad som anses meningsfullt varierar från individ till individ. Examensarbetet vill lyfta fram olika faktorer som kan hjälpa äldre att känna meningsfullhet på serviceboenden samt ge professionella inom äldreomsorgen en ökad insikt i vikten med meningsfull vardag för den äldre individen.

Examensarbetet har vårdteoretikern Katie Erikssons syn på att ansa, leka och lära samt socialgerontologins aktivitets- och disengagemangsteori samt rollteori som byggsten. Den salutogenetiska modellen av Aaron Antonovsky kommer även ha en viktig del i arbetet.

Metoden för examensarbetet är intervjustudie. Med hjälp av litteratursökning, får examensarbetet en grund för hur meningsfull vardag kan se ut för den äldre individen på ett serviceboende. Vid resultatet kommer intervjuerna tolkas och analyseras med hjälp av litteraturen i examensarbetet.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med examensarbetet är att undersöka vad som bidrar till en meningsfull vardag för den äldre individen samt vad som stimulerar och aktiverar äldre på ett serviceboende.

Frågeställningarna är:

- Vilka faktorer bidrar till en mer meningsfull vardag på serviceboende?
- Hur kan personalen på ett serviceboende göra vardagen mera meningsfull för äldre?

Syfte valdes då skribenterna upplevt att äldre på serviceboende inte upplever tillräcklig meningsfullhet i deras vardag. Med det menas att fysisk, psykisk och social aktivering skulle kunna öka. Frågeställningarna utformades för att svara på syftet. Skribenterna definierar äldre i detta arbete som 65 år och uppåt. Serviceboende definieras som ett boende där personal befinner sig dygnet runt (Turku, 2022).

3 Teoretisk referensram

Den teoretiska referensramen kommer att fokusera på olika teorier och på vårdteoretikern Erikssons syn på ansa, leka och lära. Alla teorier och begrepp har en betydelsefull roll för den meningsfulla vardagen hos den äldre klienten på ett serviceboende.

Examensarbetet har socialgerontologi som en del av byggstenen i arbetet. Aktivitets- och disengagemangsteori samt rollteori hör till socialgerontologin och har därför valts att användas i examensarbetet. Dessa teorier är betydelsefulla för den meningsfulla vardagen

hos den äldre klienten. I examensarbetet kommer det även att tas upp om Aaron Antonovskys syn på den salutogenetiska modellen samt hans syn på människan.

3.1 Vårdvetenskap

I detta kapitel kommer examensarbetet att inrikta sig på vårdteoretikern K. Erikssons syn på begreppen ansa, leka och lära. Dessa tre begreppen är betydelsefulla för individens hälsa och för vårdandet. Begreppen fokuserar på olika områden kring vårdandet.

Begreppen ansa, leka och lära valdes till examensarbetet, då de handlar om relationen mellan vårdaren och klienten samt om hur man främjar hälsan. Vårdaren behöver emellanåt gå med i klientens fantasier, för att ha möjlighet att komma närmare och lära känna klienten. Denna relation kan bygga upp en meningsfull vardag hos klienten. Nedan kommer begreppen ansa, leka och lära att beskrivas noggrannare.

3.1.1 Ansa

Enligt Eriksson (2015, ss. 19-20) är god hälsa ett resultat av stor mängd ansning. Värme, närhet och beröring definierar ansning. Vårdteoretisk litteratur poängterar att beröring har en positiv effekt för patienter med oro, ångest samt smärta. Positiv beröring kan vara till exempel att ge massage, att hålla ens hand, att krama om någon eller att borsta någons hår. Ansning är ett uttryck för vänskap och att man vill en annan individ väl.

Vid vårdsituationer kan ansa ses som det lilla extra. Ansa behöver inte vara något stort, utan det kan vara något litet, som att krama om en klient som bor på serviceboendet. En kram kan bidra till att klienten känner meningsfullhet. Vårdpersonalen bör tänka på de små vardagssysslorna eftersom de aktiviteterna kan ha en positiv effekt på klienten.

Vid vårdsituationer där en vårdare behöver fungera enligt självreglering, anpassar ansningen sig genom att vårdaren aktiverar klienten till självaktivitet. I dessa situationer ses ansning i form av kravlöshet, som trygghet. Vårdaren har möjlighet att bli medveten om klientens situation. Vid det här tillfället kan klienten uppleva sig vara accepterad för den som den är, att vara älskad för sin egen skull och inte för sina handlingar. Det betyder att klientens individualitet och identitet bekräftas. (Eriksson K. , 2015, ss. 19-20).

3.1.2 Leka

Eriksson (2015, s. 22) poängterar att leka har en betydelsefull del i det naturliga och professionella vårdandet. Genom att en individ kan leka når individen hälsa. Själva leken måste ses som ett fenomen i vårdandet. De centrala begreppen som användes i koppling med lekandet är övning, prövning, lust och skapande samt önskande.

Lekandet byggs upp av fem grundformer som är uppbyggda av olika lekteorier och uppfattningar. Eriksson beskriver den första grundformen av lek som assimilation. I denna form anpassar individen sig baserat på informationen som individen fått, så att det motsvarar de egna kraven. I vårdsituationer kan denna form hjälpa klienten att ta emot svår information samt anpassa sig till det nya enligt sina egna krav. Klienten behöver både tid och utrymme, för att bearbeta detta. Begreppet assimilation som lek är kravlös och trygg för patienten. (Eriksson K. , 2015, s. 23).

Eriksson (2015, s. 23) beskriver den andra grundformen som den lustbetonade leken. Leken anses som överskottsenergi hos individen, som uttrycks som glädje och livslust. I vårdsituationer behöver klienten utrymme för vila och avkoppling.

Tredje grundformen av lekandet handlar om den skapande leken. I denna form kan individen skapa sin hälsa. Skapande lek kan uppkomma på ett abstrakt plan eller på ett konkret uttryck i skapandet, så att individen själv kan skapa sin hälsa genom önskningar. Till vårdarens uppgift hör det att försöka gå med i leken, aktivera den och särskilt att acceptera leken som en del av processen för att uppnå hälsa. (Eriksson K. , 2015, s. 23).

Enligt den fjärde grundformen beskriver Eriksson (2015, s. 23) att leken är ett uttryck för önskningar. Eriksson beskriver att genom att individen leker får individen vara den hen skulle vilja vara. Genom denna lek får individen en chans att utesluta verkligheten och fantisera en stund. Leken ger individen vila och ny energi för att sedan återgå till verkligheten. Denna form av lek hjälper individen att se nya vägar och möjligheter. Vårdaren behöver gå med i leken och förstå klientens önskningar, utan att lägga krav på klienten.

I den femte och sista grundformen tar Eriksson (2015, s. 24) upp leken som prövning och övning. I denna lek övar och prövar individen på olika färdigheter och kommer fram till olika handlingsalternativ. Enligt Eriksson är övningarna trygga, eftersom konsekvenserna inte är

verkliga. Själva provandet är verkligt. I vårdssituationer anses denna form av övning och prövning vara värdefull för klienten eftersom individen då kan hitta nya hälsoinriktade handlingar och nya aktiviteter. Genom olika aktiviteter kan vårdaren stöda klienten genom att ställa krav utifrån klientens aktuella mål för vården.

Det är inte alltid lätt för en klient att anpassa sig till nya saker och miljöer, därför behöver vårdaren ge utrymme åt klienten att hinna anpassa sig till dem. Då vårdaren vill lära känna och vårda klienten med respekt, bör vårdaren acceptera och försöka förstå klientens lek. Genom olika lekar kan klienten vara sig själv och bestämma själv hur leken ska gå till. När klienten leker uppnår klienten hälsa och kan genom det känna meningsfullhet.

Genom att klienten leker kan klienten bolla mellan den inre och yttre verkligheten. Tryggheten finns i klientens egen inre verklighet, men klienten upplever även trygghet i den okända nya yttre verkligheten. Eriksson hänvisar att i lekandet har klienten själv alltid kontrollen. (Eriksson K. , 2018, ss. 254-255).

3.1.3 Lära

Eriksson (2018, ss. 255-256) beskriver lärandet som en inläring som utvecklas och förändras ständigt i individens liv. När en individ lär sig nya uppgifter, öppnas det nya vägar och nya möjligheter hos individen som kan föra individen längre fram i livet. Lärandet i relation med den enskilda individen är självförverkligande. Individens självförverkligande styrs av individens handlingar av sin natur, samt av möjlig kärlek, inre känsla, kreativitet, medkänsla och av osjälviskhet.

Eriksson (2018, ss. 256-257) tar upp om det naturliga lärandet. Hon anser att lärandet hör ihop med lekandet. Inom vården borde lärandet få mera inspiration av lekandet, eftersom då har klienten lättare att uttrycka sina egna behov. Omgivningen och vårdaren behöver möjliggöra och underlätta lärandet hos klienten, lärandet ska ses som glädje.

Det är bra att försöka upprätthålla inlärningsförmågan hos den äldre klienten på serviceboende. Klienten kan lära sig nya saker varje dag, fast klienten är äldre. Ju mera klienten lär sig desto längre fram kommer klienten i livet. Genom att vårdarna gör lärandet till en lek så kan detta hjälpa flera klienter att lättare förstå de nya uppgifter som ska läras. Lärandet kan vara något trevligt, om man gör det på rätt sätt.

3.2 Socialgerontologi

Gerontologi är läran om åldrandet. Gerontologisk forskning intresserar sig för den åldrande människans totala situation, som innehåller medicinska, sociala, socialpsykologiska och psykologiska aspekter. (Tornstam, 2005, s. 9). Socialgerontologi utgör en gren av den övergripande termen gerontologi, som inkluderar sociologiska och psykologiska studier om åldrandet. (Dehlin, Hagberg, Rundgren, Samuelsson, & Sjöbeck, 2000, s. 247).

Socialgerontologin tar upp förändringsprocesser som sker biologiskt, psykologiskt och socialt. Det tas även upp om de samhällsförändringarna som har inverkat på den äldre individen. Det mänskliga åldrandet är en flerdelad process som endast går att förstå genom att studera det på olika nivåer och socialgerontologin studerar därför åldrandet på individ-, grupp-, och samhällsnivå. (Tornstam, 2005, ss. 9, 10).

Socialgerontologi är en tvärvetenskaplig metod som hjälper vårdaren och samhället att få en bredare förståelse kring åldrandets olika processer. Det finns frågor som socialgerontologin försöker svara på, som vilka faktorer påverkar den äldre individens hälsa, beteende och meningsfulla liv ur ett socialt perspektiv. De vill även svara på frågorna vilka faktorer som påverkar äldre individens känsla av tillhörighet från individ och grupp-nivå, samt hur påverkar kön, socialklass och familjesituation på äldres möjligheter att leva en mer meningsfull vardag. (Dehlin, Hagberg, Rundgren, Samuelsson, & Sjöbeck, 2000, s. 247).

Det är viktigt för en vårdare att ha kunskap om hur man ska stöda den äldre klienten till en mera meningsfull vardag på serviceboende. Vårdaren behöver ha kunskap om åldrandet, bemötandet samt hur man ska stöda klienten till att börja självständigt sysselsätta sig med hjälp av vårdaren. Ålderdom ska motiveras som en god och meningsfull fas i ens liv. Individuella stödformer behöver skapas för att uppfylla sociala och fysiska aktiviteter för klienten på serviceboende.

3.2.1 Aktivitets- och disengagemangsteorier

Den socialgerontologiska forskningstraditionen fokuserar på två speciella teoretiska perspektiv, aktivitets- och disengagemangsteori. Aktivitetsteorin baserar sig på antaganden om ett gott åldrande som är förknippat med aktiviteter. Antagandet innebär

övertygelsen om att den åldrande individen fortsätter att ha samma behov och önskningar som individen hade under individens medelålder. Därefter skulle det vara viktigt att vara socialt aktiv med andra människor. Man framhäver att ersätta till exempel den förlorade yrkesrollen med nya roller i familjeliv, föreningar och samhällsliv för att bibehålla en positiv uppfattning om sig själv som en värdefull och behövd människa. Eftersom åldrandet oftast innebär en rad olika förluster är det viktigt att motverka dessa genom att hålla sig så aktiv som möjligt. (Tornstam, 2005, ss. 120-121).

Däremot antar disengagemangsteorin att det finns genetisk nedlagt drift i individer att lösgöra dem från samhället när de blir äldre. Denna drift antas gå parallellt med samhällets vana att stöta ut de äldre. Individen och samhällets band skärs gradvis av inför individens död. I disengagemangsprocess är detta en naturlig process som är förenat med tillfredsställelsen och inre harmoni. (Tornstam, 2005, ss. 120-121).

Disengagemangsteorin ifrågasätter aktivitetsteorins antagande om att det är enbart aktivitet som skapar tillfredsställelse och ett gott åldrande. Disengagemangsteorin förutsätter att välbefinnandet kan försämrans om individen tvingas upprätthålla en hög social aktivitet. I själva verket framhäver teorin att ett positiv samband mellan aktivitet och välbefinnandet föreligger fram till den punkt då disengagemangsprocessen startar. Efter det kan man hitta ett negativt samband mellan aktivitet och välbefinnande. Malmbergs forskning har kommit fram till att ju högre aktivitetsnivå man hade desto större var välbefinnandet i ålderskategorierna 40–80 år. Enligt aktivitetsteorins antaganden är aktivitet det centrala medan disengagemangsteorin påstår att disengagemang i rätt takt är det viktiga (Tornstam, 2005, ss. 184-186).

Dehlin, med flera (2000, s. 247) tar upp om Havighurst, som är förespråkare för aktivitetsteorin. Havighurst teori har tidigare haft ett centralt perspektiv inom socialgerontologin. Teorin grundar sig på äldre individer som är regelbundet aktiva med olika sysselsättningar och är i kontakt med andra individer. Det har visat sig att dessa individer kommer att bli mera tillfredsställda och bättre anpassade till levnadsvanor än de som inte är regelbundet aktiva.

Sociala relationer stärker välbefinnandet hos den äldre individen. Enligt Havighurst är det viktigt att efter dödsfall av nära eller bekanta att individen har vilja och kraft att hitta nya kontakter som ger möjlighet till nya sociala relationer. Individen får känna sig viktig för

någon annan samt att livet är socialt innehållsrikt och meningsfullt. Genom att motivera den äldre individen att anstränga sig att hålla en god social aktivitetsnivå förbättrar individen sina möjligheter också att hålla sig välanpassad till samhället. (Dehlin, Hagberg, Rundgren, Samuelsson, & Sjöbeck, 2000, ss. 253, 254).

Vårdaren på serviceboenden bör ha kunskap om hur man ska upprätthålla den äldre klientens positiva självkänsla. Genom att vårdaren hjälper klienten att söka nya aktiviteter och aktiverar klienten bidrar vårdaren till positiv självkänsla hos klienten. Ju mera klienten är aktiv fysiskt, socialt och kulturellt, desto mera kommer klienten att känna meningsfullhet i vardagen. (Tornstam, 2005, ss. 120,121).

3.2.2 Rollteori

Inom rollteorin, precis som på teatern, betraktar man individer som aktörer som ska spela de roller som förväntas av dem i livets olika sammanhang. Olika individer i omgivningen har olika förväntningar på oss såsom vi har också på dem. Dessa rollförväntningar innebär hur människan ska bära sig åt, bete sig och hur de själva ska vara. I individens faktiska beteende, i rollutförandet skiftar individens karaktär från sammanhang till sammanhang. Man riktar till exempel olika rollförväntningar mot män och kvinnor, barn och föräldrar, unga och gamla. I de flesta fall spelar en människa flera roller samtidigt. (Tornstam, 2005, s. 130).

När man studerar antal av olika roller i individens liv märks det att antalet av roller ökar fram till pensionsåldern. Därefter minskar roller för de flesta individerna. De kategoriseringsprinciper till de skilda rollerna kan vara tillskrivna såsom könsroller medan andra är förvärvade till exempel yrkesroll. Ålderskategoriseringen innebär en blandning av tillskrivna och förvärvade roller. Gränsen mellan vuxenliv och ålderdom har varierat under historien. Nuförtiden blir individen gammal enligt somligas mening den dag då individen blir pensionerad. I Finland är denna ålder kring 65-årsdagen. Rolldiskontinuitet från lönearbete till pensionering är inte lika plötslig för alla och kan ske gradvis med hjälp av flexibel pensionsålder och deltidspensionering. Denna gräns utgör en brytningspunkt beträffande de rollförväntningar som riktas mot individen. Det kan ofta förväntas att de äldre till exempel stiger åt sidan och lämnar plats för de yngre på arbetsmarknaden. (Tornstam, 2005, ss. 130-131).

I gerontologisk forskning riktar stort intresse för förlusten av yrkesrollen och make- eller makarollen. Under senare delen av livet upplever individen även ofta stora förluster när personer som haft en betydande roll i individens liv och bidragit till dennes jaguppfattning dör. Den äldre individen kan uppleva att rollerna individen har haft är lika viktiga som de rollerna individen kommer att uppleva i framtiden. Stöd och förståelse från serviceboendet kan behövas speciellt vid viktiga rollförluster. Upplevd meningsfullhet kan minska och därför är stödet viktigt. (Tornstam, 2005, ss. 130-133).

Meningen med rollteorin är att kunna betrakta och förstå livets olika roller som ska ses som en helhet. En individ har många olika roller och därefter möter individen normer som individen ska försöka följa, för att kunna känna sig uppskattad och som ger meningsfullhet till livet.

I den första halvan av livet byts rollerna smärtfritt, medan rollombytet i det senare skedet av livet kan vara psykisk påfrestande i och med att de kan komma plötsligt (Tornstam, 2005, ss. 131, 133). Exempel på roller som en individ upplever i den första halvan av livet är bror, student, pappa och make. Rollerna ses framför allt som positiva roller. I det senare skedet av livet kan individen till exempel mista sin roll som make och den nya rollen som änklings uppstår. Den rollen kan i stället upplevas mindre positiv. Eftersom olika sociala roller anses vara grunden för individens självkänsla och identitet, kan enligt Rosow rollförluster leda till att individens identitet och självförtroende försvagas. (Dehlin, Hagberg, Rundgren, Samuelsson, & Sjöbeck, 2000, s. 252).

3.3 Salutogenetiska modellen - hälsans ursprung

Aaron Antonovsky är en nytänkare inom hälsans ursprung. Han vill införa ett paradigmskifte. I stället för att fråga varför människor insjuknar i någon sjukdom, frågar han vad det är som gör att vissa människor förblir friska trots att de utsätts för påfrestningar och svårigheter. Antonovsky anser att människan befinner sig på ett regelbundet sätt med ändpunkten total hälsa och total ohälsa. Hälsovårdens uppgift borde vara att hjälpa individen att flytta sig från sjukdom mot hälsa. (Tamm, 2012, s. 205).

Antonovskys salutogenetiska synsättet leder oss att tänka i termer av faktorer som främjar hälsa i stället för termer som patologiska faktorer som orsakar sjukdom. Hans människosyn är holistisk och man strävar efter att personen ska uppmärksammas i hennes totala

livssammanhang som innehåller till exempel personlig livshistoria, samhällsklass, bestämd kulturell krets, ålder och kön. Enligt Antonovsky samverkar och bestämmer alla dessa faktorer på vilket sätt en individ löser sina livs- och hälsoproblem. Antonovsky ser människan som ett öppet system, som ständigt påverkas av omgivningen och för att överleva behöver människan uppnå en balanserad livsstil. Stressorer som framkommer med obalanserade effekter i systemet, gör att människan mister balansen och måste försöka återta balansen. (Tamm, 2012, ss. 205, 207). Stressorer beskrivs mer i kapitel 3.3.2.

Enligt Antonovsky är det avgörande för individens hälsotillstånd hur individen bearbetar stressituationer. Antonovsky förklarar att känslan av sammanhang är det som gör en individ kapabel till att klara sig i olika stressituationer under livet och är avgörande för hälsotillståndet. Salutogena modellen fokuserar sig på begreppet sammanhang (koherens), som innehåller tre huvuddelar, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. På svenska heter modellen KASAM. (Tamm, 2012, s. 209). Modellen förklaras mera ingående i kommande kapitel. För examensarbetet är KASAM relevant eftersom delen om meningsfullhet finns med.

Antonovsky har skapat det salutogenetiska synsättet för att studera och kartlägga de faktorer som gör att individer kan behärska livets mångfaldiga motgångar, utan att lägga sig bakom ohälsan. Vårdarnas uppgift blir att försöka hjälpa personen att förflytta sig från känsla av sjukdom till känsla av hälsa. I stället för att fokusera på individens sjukdomar kan man se på individens livshistoria, livsproblem och hur individen kan hantera dem för att njuta av livet. (Tamm, 2012, s. 205).

3.3.1 KASAM-modell - känslan av sammanhang

Aaron Antonovsky har utvecklat modellen KASAM som består av fem sammansatta bokstäver, K står för känsla, A för av och SAM för sammanhang. På engelska heter modellen SOC som kommer från orden "sense of coherence", känslan av sammanhang. Den fortsatta benämningen av KASAM kommer att syfta på Antonovskys modell. (Tamm, 2012, s. 209).

KASAM består av tre samspelande grundbegrepp. Dessa begrepp är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begreppet begriplighet avser i vilken utsträckning en individ upplever inre och yttre stimuli, som är förnuftsmässigt begripligt. En individ med hög känsla av begriplighet förväntar sig att den information som individen blir utsatt för är

ordnad, sammanhängande och tydlig. Den ska även vara förutsägbar eller åtminstone gå att förklara. Informationen i sig behöver inte vara positiv eller önskvärd. (Tamm, 2012, ss. 209, 210).

Det andra begreppet hanterbarhet, definieras som i vilken grad en individ upplever att den har resurser till individens förfogande för att möta de krav som olika situationer ställer. Med resurser avses både sådana som individen själv har som person och sådana som tillhandahålls av andra såsom närstående, vänner, arbetskamrater eller Gud. En individ som upplever hög grad av hanterbarhet i en stressande livssituation känner att individen har resurser att hantera det hela. Individen upplever sig inte som ett offer för olika omständigheter utan upplever att ha möjligheter att påverka sin situation och finna olika strategier för att bemästra sina svårigheter. (Tamm, 2012, s. 210).

Det tredje begreppet, meningsfullhet innebär att individen upplever att livet har en mening och att åtminstone några av händelser som individen möter i livet är värdefulla situationer och värda att lägga energi och engagemang på (Tamm, 2012, s. 210). När en individ som upplever hög grad av meningsfullhet möter svårigheter i livet har individen lättare att betrakta dem som utmaningar och försöka se en mening även i det svåra.

Antonovsky tar upp tre delar av samhörighetskänslan. Den första är att en övergripande känsla av förtroende från både inre och yttre världen är organiserad, möjlig att förutsäga och förståelig. Den andra delen är att mentala resurser bör finnas för att klara av olika krav och den tredje tar upp om vad som definierar dessa krav. Kraven är till exempel svårigheter, satsning och intresse. (Tamm, 2012, s. 211).

Även om samtliga tre komponenter i KASAM är viktiga, är de olika starka hos skilda individer i olika sammanhang. Enligt Antonovsky är meningsfullhet dock den viktigaste komponenten av sammanhanget. Individen förmår anpassa sig till allt så länge det finns glimt av hopp och så länge individen kan hitta mening i det. (Tamm, 2012, s. 212).

När olyckor drabbar en person möter individen det med högt sammanhang, det med värdighet och drar sig inte för att satsa på att komma igenom dem. Individen accepterar de olyckliga händelserna, som livets villkor och försöker att se en mening även i det svåra. (Tamm, 2012, s. 212).

Detta examensarbete vill speciellt framföra vilka aspekter som skapar meningsfullhet i den äldre individens liv och hur man kan stöda de äldre att nå det. Om den situation individen befinner sig i upplevs meningsfull, kommer individen att vara starkt motiverad till att söka efter resurser för att klara av problemet och ger inte upp förrän om individen har funnit ett sätt att hantera situationen. Det verkar som att individer förmår att anpassa sig till allt, så länge det finns en glimt av hopp och så länge individen kan finna någon mening med det. Det har visat sig att individer som upplever sina livsproblem som meningsfulla även finner resurser för att hantera dem och för att få en förståelse för dem. (Tamm, 2012, ss. 212-214).

Att klienten på serviceboenden kan känna sig involverade i ett socialt sammanhang är en viktig aspekt för dem att uppleva meningsfullhet i sina liv. Att alla känner sig som en i gruppen, ger en känsla av meningsfullhet för var och en. För att kunna förstå salutogenetiska modellen bättre ska förståelsen för teorin om KASAM ha en viktig roll för alla de professionella yrkeskategorier som arbetar med de äldre.

3.3.2 Olika typer av stressorer

Som många andra forskare kallar också Antonovsky faktorer som orsakar problem i livet för stressorer. Han anser att det finns tre typer av stressorer, som påverkar individens känsla av meningsfullhet. Den första stressoren, kroniska stressorn, är en livssituation, ett tillstånd eller en egenskap hos en individ som karakteriserar väsentliga delar i sitt liv. Det kan gälla en beständig brist i livet, bestående tillstånd av förlust eller kontinuerliga upplevelser av att de resurser man har till sitt förfogande inte räcker till. Hur en individ handskas med sådana stressorer beror på om individens känsla av sammanhang, KASAM. När det gäller till exempel sjukdom eller funktionshinder försöker den med stark KASAM ta en dag i sänder, förlita sig på sina tidigare erfarenheter och få en viss distans till det som stressar. (Tamm, 2012, s. 215).

Den andra stressoren är livshändelsestressorer. Dessa är avgränsade händelser i tid och rum som vållar spänning och stress. Det kan vara en familjemedlems död, en skilsmässa, att bli avskedad från arbetet eller tillkomsten av en ny familjemedlem eller pensionering. För en individ med stark KASAM kommer de negativa händelserna visserligen att väcka sorg, smärta, ilska, rädsla eller skuld men de kommer att motivera individen att ta itu med

svårigheterna. De problem som framkallas är begripliga och det känns meningsfullt att komma vidare i livet, vilket gör dessa stressorer hanterbara. (Tamm, 2012, ss. 215-216).

Till sist kommer den tredje stressoren som är dagliga förtretligheter. Dessa avser tillfälliga frustrationer, som att ha en dålig dag, ha en konflikt på arbetsplatsen eller med familjen vid middagsbordet. (Tamm, 2012, s. 216).

Hur hanterar individen sina stressorer? Under livets gång skulle det vara viktigt att lära sig en framgångsrik problemlösningstrategi för att nå en stark känsla av sammanhang, KASAM. När till exempel ens familjemedlem dör, insjuknar eller en brytning av nära relationer kan upplevelsen vara mycket smärtsamt för individen. En individ med stark känsla av sammanhang (KASAM), upplever lättare att det är värt att ta itu med motgången så att skadan av det inträffade blir så liten som möjligt. Individen litar på att problemen går att förstå, hanteras och har förmågan att förvandla kaos till ordning och förvirring till klarhet. Däremot individer med svag KASAM är övertygade om att kaos är oundvikligt och ger lätt upp på varje försök för att göra situationen begriplig och värd att hantera. Alternativ kan vara att använda en och samma strategi om och om igen för att försöka lösa problem utan framgång. Eftersom de inte lyckas lösa sina problem, blir stressorerna för dessa individer endast fyllda av obehaglig spänning och ångestskapande. (Tamm, 2012, ss. 216-217).

4 Litteratursökning

I arbetet har tidigare källor kring ämnet meningsfull vardag för äldre på ett serviceboende granskats för att få en uppfattning om vad som tidigare har forskats och analyserats om ämnet. Källorna har bestått av böcker, forskningar och rapporter tagna från databaser som EBSCO och Google Scholar. För att se mera hur sökningen gjorts, se bilaga 4. Avgränsningarna har gjorts för att få fram de mest relevanta artiklarna. Skribenterna har i första hand försökt använda sig av forskningar som är högst tio år gamla, för att säkerställa färskheten i arbetet. Det har inte alltid gått att uppfylla, eftersom det även hittats användbar information i artiklar och böcker skrivna före 2012. En annan avgränsning som gjorts under litteratursökningen har varit att källorna ska vara skrivna på svenska, finska eller engelska.

5 Meningsfull vardag

Begreppet meningsfull vardag betyder olika beroende på vem som frågas (Terveyskylä, 2020). Examensarbetet riktar in sig på den äldre människan på serviceboende och det är den äldres meningsfulla vardag examensarbetet undersöker.

Meningsfull vardag kan även kopplas till begreppet meningen med livet. Forskning visar att ju äldre människan blir desto svårare blir det att hitta den egna meningen med livet. Detta på grund av att åldrandet bland annat påverkar den fysiska delen av livet, oftast på ett negativt sätt, till exempel att rörelseförmågan blir sämre och hörseln nedsatt. (Hupkens, Goumans, & Derkx, 2019). Meningsfull vardag kopplas även ihop med begreppen lycka, autonomi och integritet. För att vardagen ska vara meningsfull behöver dessa tre begrepp uppfyllas för en individ. På samma sätt som det tidigare nämndes att meningsfull vardag har en personlig betydelse, har lycka en personlig mening. Lycka för en människa, i detta fall den äldre individen, är en känsla av att livet är som det ska vara och acceptansen av det. En känsla av njutning är centralt för att lyckan ska kunna kännas och alla individer har en egen uppfattning av vad njutning är. Att leva i nuet och inte tänka på vad morgondagen för med sig bidrar till lycka och därmed också en meningsfullare vardag. (Nordenfelt, 2010, ss. 41-49).

Autonomin hänger ihop med den meningsfulla vardagen då självbestämmanderätten är en del av den. Beslutsamheten ger en starkare självbild och klienten känner sig självständigare. Patienten eller klienten har rätt att, i mån av möjlighet, bestämma över vardagen och vad hen vill göra. Ingen vårdare kan tvinga klienten att göra någon behandling eller komma med på någon aktivitet om hen inte vill. (Nordenfelt, 2010, ss. 50-57).

Integriteten går hand i hand med autonomin och därav är den viktig för att den meningsfulla vardagen ska tryggas. Integriteten handlar om värdighet och att privatlivet ska hållas privat. En klients integritet kan bland annat skadas om en vårdare kommer in i klientens rum utan lov eller om någon annan klient ser klienten utan kläder. Privatlivet bör med andra ord tryggas för att den meningsfulla vardagen ska vara fullständig. (Nordenfelt, 2010, ss. 58-59).

6 Sociala faktorer

I detta kapitel kommer fokuseringen ligga kring de sociala faktorerna som bidrar till en meningsfull vardag, och även de faktorer som minskar meningsfullheten hos den äldre individen på ett serviceboende. De ämnen som valts att ställas i fokus i kapitlet, tros ha en viktig betydelse för hur den äldre individen upplever meningsfullhet på ett serviceboende. Alla dessa ämnen har den sociala faktorn som sin uppbyggnad och formar meningsfullhet på det sociala planet.

6.1 Inre miljö

Miljön inne på ett serviceboende har en inverkan på hur den äldre individen känner meningsfullhet i vardagen på serviceboendet. Vuotilainen, med flera (2002, s. 100) lyfter fram att god äldreomsorg höjer den äldre klientens livskvalitet. Startpunkten för att höja livskvaliteten hos klienten, är genom att personalen på serviceboendet bemöter klienterna med respekt, utgår från klienternas behov och arbetar med ett rehabiliterande arbetssätt samt genom att personalen skapar ett bra band med klienterna på boendet. Bemötandet på serviceboendet har en viktig inverkan på hur relationerna är mellan klienterna och vårdarna. Klienterna bör respekteras av personalen såsom klienterna även ska respektera personalen. (Bondevik, 2005, s. 135).

Klienterna på serviceboende ska ha rätt till självständighet, deltagande, självförverkligande och mänskliga rättigheter. Ingen klient på boendet är någon lik. Det finns demenssjuka klienter, fysiskt sjuka och de klienter som får lång- eller korttidsvård på ett serviceboende. Alla dessa klienter bör ha möjlighet att vara sig själva samt bli hörda. De ska ha möjlighet till att känna meningsfullhet i deras vardag och i deras liv. (Vuotilainen, Vaarama, Backman, Paasivaara, & Eloniemi-Sulkava, 2002, s. 100).

Enligt Bondevik (2005, s. 132) bör personalen på serviceboenden ha kunskap om de samhällsförändringar som klienterna har upplevt för att personalen ska ha möjlighet att ge god omvårdnad. Till exempel kan den äldre klienten ha upplevt personliga kriser eller andra samhällsproblem. För en god omvårdnad behövs det tillräckligt med personal på serviceboendet för att den goda omvårdnaden ska uppnås. Personalen behöver förhålla sig på rätt sätt till klienterna på boendet. Vid omvårdandet är det viktigt att personalen har i åtanke om klienternas funktionsförmåga och regelbundet utvärderar vårdkvaliteten, så att

klienten får den rätta omvårdanden. (Vuotilainen, Vaarama, Backman, Paasivaara, & Eloniemi-Sulkava, 2002, s. 104). Klientens rutiner bör tas i beaktan. Klienterna på serviceboendet ser rutiner som en viktig del för dem att känna meningsfullhet. Rutiner i sin tur skapar trygghet hos klienterna och trygghet skapar meningsfullhet. (Harmer & Orrell, 2008).

Vuotilainen, med flera (2002, s. 35) lyfter fram att klienten ska vara både utgångspunkten och mittpunkten i vården. För att omsorgen på ett serviceboende ska vara bra behöver personalen på boendet fråga respons av klienterna och deras anhöriga, så att vården på boendet kan förbättras eller åtminstone försöka ändra på det som klienten anser att inte känns bra. Vid detta tillfälle får klienten känna sig delaktig i omsorgen och i fokus.

Enligt kapitel 4 och 19§ i lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre (2012/980) har klienter på ett boende rätt till hög kvalitet på vården samt garanti för god vård och omsorg. I kapitlet 4 och 22§ beskrivs det att lokalerna som klienterna använder sig av på boendet ska vara trygga, tillgängliga, hemtrevliga och lämpliga beroende på klientens behov. (Lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre, 2012/980, 2012).

6.2 Socialt nätverk

Forskarna Miceli, Maniscalco och Matranga (2018) har forskat om vilken roll sociala aktiviteter, sociala nätverk och socioekonomisk status påverkar vissa faktorer av den kognitiva funktionsförmågan hos de äldre individerna. Urvalet i forskningen har varit friska, äldre individer. Den delen av forskningen som väckte intresse var hur det sociala nätverket påverkar den kognitiva funktionsförmågan hos den äldre individen.

Det sociala nätverket blir oftast sämre med åldern och det kan bero på att vännerna går bort eller att kontakten som den äldre individen har haft med sina vänner rinner ut i sanden. Sociala nätverket hos den äldre individen består oftast av anhöriga och makar samt barn och barnbarn. Alla dessa anhöriga blir alltmer viktiga för den äldre individen och de behöver alltmer stöd av dem. (Bravell, 2013, s. 274). Anhöriga och vänner är en psykosocial faktor som kan bevara den kognitiva funktionsförmågan hos den äldre individen samt påverkar anhöriga äldre individens tillfredsställelse med livet och främjande av hälsa. Det

har visat sig att bra sociala relationer förknippas med bättre hälsa och längre livslängd. (Miceli, Maniscalco, & Matranga, 2018).

Vid flytten till ett serviceboende är det viktigt att den äldre individen och dennes anhöriga kan tillsammans med personalen på boendet planera omvårdande för den äldre. Planeringen hjälper klienten och anhöriga att berätta om sina synpunkter i vården. Från personalens sida är det viktigt att de respekterar klienten och dess anhörig och deras synpunkter. Anhöriga ska ha chans att känna sig delaktiga i klientens vård, för att klienten ska få så bra vård som möjligt. Det är inte lätt att planera vården för en klient på grund av att anhöriga vill styra vården för mycket eller att personalen inte anpassar vården för klienten i den situation som klienten befinner sig i just nu. Vid bra omvårdnad har klienten chans att kunna känna meningsfull vardag och då behöver personalen klientens och anhörigas synpunkter, för att vården ska bli bra. (Kirkevold, Brodtkorb, & Ranhoff, 2010, ss. 123-126).

6.3 Social aktivitet

Enligt Miceli, med flera (2018) kan den äldre individens sociala nätverk bli större genom att de är aktiva och delaktiga. När den äldre individen är socialt aktiv och deltar i olika vardagsaktiviteter förbättrar individen sina kognitiva prestationer. Forskarna har hittat ett samband mellan deltagande i sociala aktiviteter och mental- och fysisk hälsa och välbefinnande. Det har även hittats en sammankoppling mellan social isolering och försämrad kognitiv funktionsförmåga. Det betyder att ensamhet har en ökad risk för försämrad funktionsförmåga och genom att vara socialt aktiv upprätthåller den äldre individen den kognitiva funktionsförmågan.

Pynnönen, med flera (2014) menar att till den sociala aspekten ingår det olika fritidsaktiviteter. Vid fritidsaktiviteterna skapas det sociala kontakter och den äldre har möjlighet till att träffa vänner och andra bekanta. Sociala aktiviteter är till exempel religiösa grupper, volontärgrupper, sociala eller idrottsklubbar (Miceli, Maniscalco, & Matranga, 2018). Pynnönen, med flera (2014) lyfter fram att även kulturevenemang, resor och att besöka släktingar och vänner är sociala aktiviteter.

Social aktivitet begreppsmässigt kan delas upp i kollektivt och produktivt socialt deltagande. När den äldre individen deltar i kollektiv social aktivitet ger individen sin tid

och fungerar tillsammans med andra individer. Denna aktivitet kan även ses som personligt intresse i samhället, där individen är mera mån om sin egen utveckling och sitt välbefinnande. Kollektiv social aktivitet innefattar fritidsaktiviteter som vanligtvis utförs i en samhörighet som erbjuder möjligheter till socialt umgänge, ömsesidighet och erfarenhetsutbyte. Dessa aktiviteter kan vara till exempel sociala klubbar. Denna aktivitet ger den äldre individen en känsla av att vara omtyckt, tillräcklig, accepterad, förstådd samt ger upplevelsen av att andra individer gillar att vara socialt aktiva med den äldre individen. (Pynnönen, Törmäkangas, Rantanen, & Lyyra, 2014).

Pynnönen, med flera (2014) menar att produktiv social aktivitet uppstår när en person ger sin tid åt någon och gör något för en annan individs välbefinnande. Ett exempel på produktiv social aktivitet är volontärarbete där äldre individer hjälper andra. Produktiv social aktivitet ger känslor av att göra bra saker, vara en god människa, vara användbar, bidra till ett gemensamt mål och vara en del av en fungerande grupp. Denna aktivitet skapar även trygghet och en känsla av duglighet och uppskattning.

Det har forskats kring ett program vid namnet SIBA. SIBA står för sociala internetbaserade aktiviteter. Programmet är utformat för äldre individer där de kan vara socialt aktiva. Med programmet vill man öka äldre individers sociala aktiviteter och meningsfullhet i deras vardag. Genom programmet vill man möjliggöra samt stärka sociala aktiviteter genom internet och utanför internet hos den äldre individen. Via SIBA kan även de äldre individerna kommunicera med sina familjer och vänner, vilket har varit uppskattat bland de äldre som har använt sig av programmet. (Larsson, Nilsson, & Lund, 2013).

Larsson, med flera (2013) poängterar att programmet SIBA inte är färdigt. De vill utveckla programmet och göra det möjligt för fler äldre att delta i SIBA. Forskarna har lyft fram att det är flera äldre individer som velat delta i SIBA men då de inte har lärt sig att använda internet har de inte haft den möjligheten. Det finns även andra faktorer som bidragit till att äldre inte har använt sig av SIBA och det är främst på grund av att ljudvolymen har varit för låg och att textstorleken i programmet har varit för liten. De som deltagit i SIBA har upplevt meningsfullhet genom att vara socialt aktiv.

6.4 Delaktighet

Delaktighet betyder att en person kan aktivt påverka och vara en del av samhället. Detta betyder att individen själv kan fatta egna beslut, påverka sitt eget liv och välja självständighet. (Myndigheten för delaktighet, 2020).

Eriksson (2015, ss. 33-35) beskriver begreppet dela som en övergripande dimension som utgörs av att vara delaktig, medverkande och närvarande. Det går att vara delaktig i tankar, känslor och upplevelser som i verkliga processer, såsom att göra en arbetsfördelning. Utgående från vårdande som delande anses delaktighet, att vara med, medvaro och närvaro som en grunddimension. I denna närvaro kan det betyda att delande anses vara ett varande, en uppdelning, en upplösning och splittring eller en gemenskap.

Delande mellan själv och den andra, såsom mor, far och syskon symboliseras av socialisationsprocessen som helhet. I denna del av delande formas jaget, jag själv, som en del i ett större sammanhang. Den här delandeprocessen skapar grunden för tillvaro. (Eriksson K. , 2015, s. 35).

Teorin om äldre och samhället eller åldersstratifiering som teorin även heter lyfter fram att man inte ska bara fokusera på den äldre individens nutida livssituation, utan att fokuseringen borde ligga på hela livshistorien. Samhället delar ut olika roller åt individerna i ett samhälle, såsom barn, ungdom, vuxen, förälder eller pensionär. Åldersprocessen varierar beroende på vilken samhällsmiljö och vilken tidsperiod man lever i. En viktig del av åldersstratifieringsteorin är att ålder, åldrande och den konstanta tillkomsten av olika generationer är samarbetande delar i ett föränderligt samhälle. Att undersöka den äldres nutida situation går inte att noggrant undersöka, utan man måste utvidga med fakta från deras tidigare livshistoria. Från den äldres tidigare livshistoria vill man ha information från olika sociala miljöer och från olika tidsperioder. (Dehlin, Hagberg, Rundgren, Samuelsson, & Sjöbeck, 2000, ss. 257-258).

Ensamhet kan vara både frivilligt och ofrivilligt. Frivillig ensamhet är oftast inte ett problem utan väljs av individen för att individen vill det. OFrivillig ensamhet kan bli ett problem för individen då den förekommer ofta och återkommande. OFrivillig ensamhet är en subjektiv upplevelse hos en person hen känner själv av när hen saknar kontakter och vill ha socialt umgänge. Hos äldre individer minskar oftast det sociala nätverket då jämnåriga vänner och

familj dör och till exempel kontakten till det tidigare arbetslivet och vardagen har minskat. Detta kan minska på den äldres sociala kompetens och självkänsla och kan göra det svårare att upprätthålla den sociala aktiviteten. Stärkandet av den äldres självkänsla om social kompetens och att den äldre får delta i sociala aktiviteter stödjer den sociala delaktigheten. (Jönson & Harnett, 2015, ss. 144-148).

Ett aktivt åldrande präglas av god hälsa och den åldrandes position som en fullvärdig medborgare enligt WHO. I det aktiva åldrandet betonas aktivitet, hälsa, delaktighet, trygghet och bevarad livsaktivitet. Tekniska lösningar har en viktig del i att stöda det aktiva åldrandet och användningen av dessa kommer att få en mer betydande roll. Vardagsteknik och tekniska lösningar inom vården kan öka delaktigheten och trygga åldrandet. En klyfta mellan åldersgrupper är närvarande eftersom vissa är vana att använda vardagsteknik inom arbetslivet medan andra inte har det och då är det svårare att inkorporera detta i ett senare skede under pensioneringen. (Larsson Ranada, 2015, s. 34).

7 Aktivera den äldre individen

Att vara aktiv kan ses på olika sätt. Det betyder inte enbart att individen är fysiskt aktiv, utan även de små aktiviteterna som den äldre individen gör på dagarna är aktiviteter. Detta kapitel kommer att ta upp om hur man kan aktivera den äldre klienten på serviceboende samt beskriva varför det vore viktigt för klienten att vara aktiv. Det tas även upp hur aktivering och meningsfullhet kan påverka varandra.

Harmer och Orrell (2008) anser att inom vården byggs meningsfullhet upp av värderingar, identitet, kompetenser samt av glädje. Harmer och Orrell har studerat kring aktiviteter som ger meningsfullhet åt äldre klienter med demens på serviceboenden. Studiens huvudpunkt var sambandet mellan aktiviteter och psykisk hälsa. Det visade sig att aktiviteter som involverade fysiska aktiviteter, fritidsaktiviteter, produktiva aktiviteter och sociala aktiviteter förbättrade klientens välbefinnande och humör.

Fysisk aktivitet har en viktig roll för den äldre individens hälsa samt hjälper till att förebygga sjukdomar. Fysisk aktivitet har inte bara en betydelse för hälsan, utan påverkar även den äldres trivsel och livsglädje. Allt detta har en viktig roll för hur den äldre individen mår på ett boende. (Kirkevold, Brodtkorb, & Ranhoff, 2010, s. 213).

Aktiviteter som är mera individuella anses som de mest omtyckta aktiviteterna hos klienter med demens på serviceboende. Individuella aktiviteter är inte de enda aktiviteterna som är omtyckta, utan även aktiviteter där klienten har möjlighet att diskutera om dennes förflutna och om livet, har varit uppskattade. Att lyssna på musik och att dansa är även viktiga aktiviteter för klienterna. Musiken anses vara en aktivitet där klienten blir på bättre humör samt hjälper klientens koncentration. (Harmer & Orrell, 2008).

Harmer och Orrell (2008) lyfter fram att de faktorer som gör aktiviteter meningsfulla för klienter är baserade på värderingar och övertygelser relaterade till klientens tidigare roller, intressen och rutiner. Aktiviteter som riktar sig till klientens psykologiska behov är mera meningsfulla för dem, och detta uppskattas hos klienterna. Glädje anses vara ett mått på de som gör aktiviteterna meningsfulla.

7.1 Fysisk aktivering

Dehlin (2014, ss. 93-94) lyfter fram att fysisk aktivitet, träning och rehabilitering är viktigt för äldre klienter på ett serviceboende. Muskulaturen i kroppen minskar med åldern, både i massa och styrka. Klienten behöver vara aktiv, för att musklerna i kroppen hålls i god form. Det betyder inte att muskelaktiviteten behöver vara hård, utan främst att klienten aktiverar sina muskler. Fysisk aktivitet förbättrar inte bara muskulaturen och konditionen, utan den mjukar även upp lederna i kroppen. Om klienten sitter för mycket på dagarna, förorsakar det att lederna blir alltmer stela. Stela leder kan leda till att klienten blir ostadig och har större risk för att falla. (Oddy, 2013, s. 137).

Genom att promenera regelbundet stärks musklerna i kroppen. Via de regelbundna promenaderna kan klienten känna sig mera aktiv på dagarna på serviceboende. Alla muskler i kroppen behövs för att klienten ska må bra. När klienten stärker sina muskler i kroppen, förebygger de även fallolyckor samt olika skador som kan ske på grund av svaga muskler. (Dehlin, 2014, s. 94).

Svaga muskler är vanligt bland äldre, främst för dem som är stillasittande. Vid minskning av muskelmassa minskar även styrkan i musklerna. Muskelsvaghet kan skapa problem för andra organfunktioner i kroppen. Andnings- och bukmusklerna fungerar med hjälp av muskelstyrkan som finns i kroppen, men om kroppen inte har tillräckligt med styrka kan

det göra att andningsrörelserna blir mindre kraftfulla. När andningsrörelserna blir mindre kraftfulla ökar infektionsrisken i luftvägarna. (Dehlin, Geriatrik, 2014, ss. 94-95).

Enligt Dehlin (2014, ss. 98-101) och Oddy (2013, s. 140) är det aldrig för sent att börja träna och vara fysiskt aktiv. Fysisk aktivitet är allt från att gå i trappor, hjälpa på serviceboende med hushållsarbeten, samt att sköta trädgårdsuppgifter till att motionera. På ett serviceboende kan klienterna gå regelbundet på avdelningen, och om det är bra väder ute kan de även ta en promenad ute med en vårdare. Promenader upprätthåller klientens balans och funktionsförmåga samt ökar bentätheten i kroppen. Denna form av motionsgren är det nästan aldrig för sent att börja med. Personalen på boendet kan dra olika motionsprogram för klienterna, till exempel sittgymnastik. Det finns även klienter som inte kan gå normalt mera, men om de klienterna har krafter att komma upp ur stolen en stund, är det redan en fysisk aktivitet för dem. Det rekommenderas att äldre personer ska vara ungefär 30 minuter fysiskt aktiva, per dag.

Den geriatriska behandlingen omfattas av att den äldre klienten ska ha möjlighet till rehabilitering och aktivering. Rehabilitering är en viktig del av den geriatriska omvårdnaden. Om rehabiliteringen och aktiveringen ska fungera behöver klienten vara aktiv själv. Alla aktiviteter som klienten gör bör både klienten och personalen se som rehabilitering. Kommunikationen ska vara på god nivå mellan klienten och personalen, så att aktiveringen och rehabiliteringen fungerar så bra som möjligt. Klientens aktivering måste byggas upp, stärkas och stödjas. Alla klienter på ett boende har egen uppbyggnad av rehabilitering och aktivering. Orsaken till att alla klienter på boendet har egna rehabiliteringsupplägg, är att de alla har olika styrkor och svagheter samt sjukdomar. Det går inte alltid att återuppbygga funktionsförmågan helt hos alla klienter och det kan bero på klientens sjukdom. (Dehlin, Geriatrik, 2014, ss. 101-102).

7.2 Vardagsaktiviteter på serviceboende

Tidigare forskning påstår att hälsosamt åldrande är en mycket viktig faktor till den meningsfulla vardagen, som tidigare också nämnts. En del av det hälsosamma åldrandet är att kunna vara delaktig i aktiviteter som ordnas. Att medverka i dessa aktiviteter stöder även den äldres känsla av välbefinnande och att individen är självständig och klarar av aktiviteten. Självständigheten bidrar i sin tur till meningsfullhet, som även tas upp i kapitlet

om meningsfull vardag. När den äldre klienten deltar i aktiviteter känner klienten meningsfullhet som hen kan bidra med något till gruppen och göra någon annan glad. (Gilbert, Hagerty, & M. Taggert, 2012).

De olika vardagsaktiviteterna som kan bidra till meningsfullhet kan vara till exempel spel i form av kort eller sällskapsspel, att spela bingo och att hålla frågesporter. Att sjunga, att hålla pausgymnastik, att ha grillkvällar på serviceboendet eller gå på gården och spela traditionsenliga spel som Mōlkky och Petanque, kan även bidra till meningsfullhet för den äldre klienten. (Ikäinstituutti, u.d.).

8 Metod

I examensarbetet har intervju använts som kvalitativ forskningsmetod. Skribenterna har intervjuat tre personer som arbetar inom social- och hälsovården med äldre. Intervjufrågorna har baserat sig på och skapats utifrån litteraturen som beskrivits i examensarbetet. I detta kapitel tar skribenterna upp om den kvalitativa forskningsmetoden, urvalet för intervjun, insamling och analys av intervjumaterialet samt hur utförandet av intervjuerna har skett.

8.1 Kvalitativ forskningsmetod

Vid kvalitativ forskningsmetod vill forskaren inte mäta människans erfarenheter och tankar i siffror, utan i stället strävar efter att få fram dem i ord och sedan analysera dem. Datainsamlingen kan ske på olika sätt till exempel via intervjuer, vars innehåll analyseras. (Bell & Waters, 2016, s. 20.). Eftersom skribenterna ville få fram respondenternas tankar i ord valdes kvalitativ forskningsmetod till examensarbetet.

En kvalitativ intervju används när respondenternas egna erfarenheter och åsikter undersöks. Frågorna får inte vara för långa, eftersom respondenten kan missuppfatta frågan (Alsaawi, 2014). I kvalitativa intervjuer bör materialet spelas eller bandas in, då anteckningar inte garanterar att intervjuaren upprätthåller strukturen på intervjun och olika störningsmoment kan uppkomma. När intervjun spelas in är det även till fördel för forskaren om materialet går att lyssna på flera gånger om, detta för att få en bättre uppfattning om olika grupperingar av svar. (Bell & Waters, 2016, s. 196).

Det finns tre olika metoder forskaren kan använda sig av för att utföra den kvalitativa intervjun. Metoderna är strukturerade intervjuer, semistrukturerade intervjuer och ostrukturerade intervjuer. Strukturerade intervjuer är planerade omgående på förhand samt låter inte intervjuaren ställa frågor längre än vad förberedelserna tillåter. Vid utförandet av en semistrukturerad intervju planeras frågorna på förhand, men om något intressant uppkommer under intervjun, har den som intervjuar möjlighet att djupare gå in på till exempel ett problem som uppkommit. Att kunna ställa följdfrågor garanterar intervjuens bredd. Ostrukturerade intervjuer har ingen på förhand planerad frågestruktur utan vart efter den intervjuade berättar ställs följdfrågor. (Alsaawi, 2014).

8.2 Urval

Tidigt i examensarbetet valdes det att urvalet i arbetet är individer som arbetar eller har arbetat inom äldreomsorgen. Enligt Olsson och Sörensen (2021, s. 113) väljs urvalet efter att syftet i arbetet har utformats. Det behöver komma tydligt fram vem som hör till urvalet, hur många de är samt hur de har valts.

I examensarbetet har urvalet inte varit slumpmässigt, utan skribenterna har själva valt tre vårdare från olika delar i Finland. Respondenterna är sjukskötare till utbildningen och arbetar eller har arbetat inom äldreomsorgen. Det betyder att examensarbetet använder sig av subjektivt icke slumpmässigt urval. En av respondenterna blev utvald genom ett förslag av handledande lärare. De två andra valdes ut på basen av kontakter och vem som var villig att bli intervjuad. Kravet var det att de skulle ha vårdutbildning.

Olsson och Sörensen (2021, s. 115) lyfter fram att icke slumpmässigt och slumpmässigt urval är motsatsen till varandra. Slumpmässigt urval betyder att det finns en koppling mellan urvalets storlek och dess representativitet. Tillförlitligheten i forskningen eller arbetet ökar ju större urval som används. Forskarna väljer inte ut specifika individer, utan individerna väljs slumpmässigt.

Icke slumpmässigt urval betyder att forskarna har valt ut specifika frivilliga individer till forskningen. Det kan även betyda att de gör ett subjektivt urval, en mera personlig forskning. Negativa med icke slumpmässigt urval är att de avviker systematiskt från hela populationen, det kommer enbart fram vad dessa specifika individer säger och gör under

forskningen. Urvalet är oftast inte stort och det gör att generaliseringarna begränsas. (Olsson & Sörensen, 2021, s. 116).

I detta examensarbete valdes det subjektiva icke slumpmässigt urval, då skribenterna ansåg att de själva ville välja ut bara några individer. Subjektiv icke slumpmässigt urval passade till detta examensarbete, då skribenterna ville fokusera på några respondenter och kände att det inte fanns tid med flera intervjuer än tre. Ju flera personer som valts, desto mera intervjuer skulle behövas göra.

8.3 Datainsamling och analys

Bearbetningen av materialet av intervjufrågorna behöver transkriberas före analysering och tolkning av materialet. Forskning om kvalitativa studier säger att transkribering av material är en byggsten för den typen av studie och att transkriberingen kan göras på flera sätt. Genom att transkribera material är det enklare för forskaren att peka ut specifika företeelser. (da Silva Nascimento & Kalil Steinbruch, 2019). Transkriberingen hjälper bearbetningen genom att forskaren då kan analysera materialet med den analysmetod som valts lättare och framför allt på ett djupare sätt. (Alsaawi, 2014).

I detta examensarbete kommer materialet som insamlats analyseras och sedan tolkas med fenomenografisk metod. När material analyseras och tolkas fenomenografiskt görs det genom att forskaren försöker få fram hur olika fenomen uppfattas bland människor och grundar sig på deras egna uppfattningar och erfarenheter. Det finns fyra steg i analysprocessen. Det första steget är att skapa en helhetsbild av materialet. Det andra steget handlar om att forskaren plockar fram de saker ur materialet som har mest betydelse och lägger in det i flera grupperingar som uppkommit. I steg tre jämförs materialet som plockats ut i steg två, för att sedan i steg fyra sätta in resultatet i helhetsgrupper. (Fejes & Thornberg, 2019, ss. 155-158). Fenomenografisk analysmetod valdes eftersom att skribenterna ansåg att metoden är mest lämplig med tanke på intervjumetoden. Mera exakt om hur fenomenografisk analysmetod tillämpats hittas i kapitlet om resultat.

8.4 Intervju

Kvalitativ datainsamlingsmetod och semistrukturerade intervjufrågor användes i examensarbetet, eftersom skribenterna var ute efter respondenternas personliga åsikter och erfarenheter, se bilaga 1 intervjufrågor. Intervjufrågorna var semistrukturerade, då skribenterna ansåg att följdfrågor kan behövas ställas, för att få ihop information som är till nytta för examensarbetets syfte och frågeställning. Skribenterna valde ut tre respondenter till intervjun. En av respondenterna svarade på intervjufrågorna via äldreboendet och då behövdes det en forskningsplan. Forskningsplanen har godkänts av äldreboendets chef och intervjun har kunnat utföras. De två andra respondenterna är två sjukskötaren, som är bekanta med skribenterna. Till dessa två intervjuer har forskningsplan inte behövts, då respondenterna har svarat på intervjufrågorna som privata personer. Alla respondenter har frivilligt gått med på att bli intervjuade och godkänt att svaren analyseras i detta examensarbete.

En informationsblankett skickades sedan till respondenterna, se bilaga 3. Samtidigt som informationsblanketten skickades ut bestämdes även tidpunkter för intervjuerna med var och en enskilt. Respondenterna fick själva föreslå en passande tid, så att intervjun skulle ske på en lugn och passande tid för dem själva.

Två av intervjuerna utfördes via plattformen Microsoft Teams, där skribenten och respondenten kunde se och höra varandra via datorn. Den tredje intervjun utfördes via telefonsamtal, eftersom det var mest passande för respondenten. Skribenterna dela upp sig och intervjuade respondenterna en skilt, då det var lämpligast för alla. Intervjuerna bandades in på telefon och efter att skribenterna transkriberade intervjufrågorna raderades inspelningarna. Materialet som transkriberats kan inte kopplas till någon av respondenterna.

Intervjufrågorna baserar sig på teoridelen och är skapade för att kartlägga meningsfullheten på serviceboenden. Frågorna behandlar även andra relevanta delar som skribenterna vill ta upp. Delarna är frågor om hur mycket tid som läggs på klienterna, anhörigas delaktighet samt hur personalen kan tillföra meningsfullhet hos den äldre klienten.

9 Resultat

Examensarbetets frågeställningar var att få fram vilka faktorer som bidrar till en mer meningsfull vardag på serviceboende och hur personalen på ett serviceboende kan göra vardagen mera meningsfull för äldre. Respondenternas intervjusvar redovisas i detta kapitel och strävar efter att få svar på frågeställningarna. Tre olika fenomen har hittats via den fenomenografiska analysmetoden när analyser av intervjuerna gjorts. Dessa tre fenomen är personal, meningsfull vardag framkommer på serviceboende och anhöriga. Dessa tre fenomen innehåller sådant som skribenterna behandlat i teorin och genom att dela upp analysen i just dessa tre delar, stöder det arbetet via det syfte och de frågeställningarna som finns. Intervjusvaren är noggrant granskade innan de tre fenomenen plockats ut. Fenomenen är utplockade genom att svaren gått att kategorisera under något av fenomenen.

Intervjumaterialet har analyserats och skribenterna har plockat ut de väsentliga delarna ur intervjusvaren till arbetet som analyserats grundligare och kopplats till teori. Tolkningen av intervjuerna är baserad på litteraturen och tidigare forskning som tidigare framkommit i examensarbetet. Den teoretiska referensramen används som grund för analysen av intervjusvaren.

9.1 Personal

Förändringar i personalen kan ge nya bekantskaper i och med det nya diskussionsämnen samt positiv omväxling. Respondenterna anser att förändringarna kan vara både negativa samt positiva. Negativa förändringar kan vara till exempel stress bland personal samt klienter. Trygghet är en del av den meningsfulla vardagen (Nordenfelt, 2010, ss. 41-49). Respondenterna lyfter fram att det finns en risk att tryggheten rubbas, då personal byts och ny personal hoppar in. Skribenternas tolkning på Erikssons syn på begreppet att leka är att vårdaren måste försöka gå med i klientens lek, aktivera den och acceptera leken i processen att uppnå hälsa. Leken blir bristande då det sker stora förändringar i personalen.

Respondenternas svar på frågan: Hur påverkar förändringar i personalen?

Jo, visst påverkar det, det gör det helt klart. Om förändringar påverkar de äldre, så gör det nog och det gör det kanske inte bara negativt utan och också roligt för dem att det kommer

lite annorlunda och nya och det också skapar meningsfullhet att det inte alltid är samma personer som känner dem innan och utan, utan att det också är nya bekantskaper. (A)

Vissa kan ju nog säga direkt åt en att jag ser nog ni har så bråttom men att, men att bara då ni hinner om ni skulle vilja göra det här, som att de inte skulle vilja vara till besvär. (B)

Det ger lite obalans om några slutar och det kommer nya vårdaren som har lite erfarenhet. Alla har sitt eget sätt att vårda. Intressen för sitt jobb påverkar mycket på hur bra vård man ger. (C)

Respondenterna lyfter fram att en meningsfull vardag kan variera från klient till klient. I examensarbetet har allt mellan fysiska och psykiska aktiviteter betonats. Efter respondenternas svar har skribenterna insett att även de små vardagsaktiviteterna har stor betydelse för klientens meningsfulla vardag. Små vardagsaktiviteter kan vara att spela bingo, sjunga allsång eller spela kort (Ikäininstituutti, u.d.). Erikssons (2015, ss. 19-20) syn på ansning är bland annat beröring och uttryck för vänskap. Att ge en kram eller att borsta håret kan vara ett exempel på positiv beröring. Enligt Vuotilainen, med flera (2002, s. 100) hör även det sociala umgänget, nyanser av vardagen samt ett bra bemötande till en meningsfull vardag. Rutiner skapar trygghet och trygghet skapar meningsfullhet (Harmer & Orrell, 2008).

Respondenternas svar på frågan: Vad anser du som professionell att en meningsfull vardag är?

En meningsfull vardag är det att den där dagen ser ut som den här boende vill att den ska se och att den får hjälp med det som den vill ha hjälp med och att man utgår från boende och sina resurser och att man alltid tänker på vad den klarar av och att man inte gör för mycket, utan vårdaren är mera en sån här stödperson eller handledare, en som hjälper en själv att klara vardagen eller de sysslorna som man ännu kan. Meningsfullhet är det att det finns tid för en... Utevistelse skulle höra till och vara lika viktig som det att man får mat eller att man är ren. Den här självbestämmande rätten, att den respekteras och det ger också meningsfullhet. (A)

Att ta vara på små saker, det tror jag betyder mycket för dem. Men att de inte bara lämnar, att man bara gör den där grundvården ska vi säga och sen lämnar det lilla extra bort." (B)

Rutinerna ger trygghet som är meningsfullt... Det är viktigt att man får möjlighet att hitta nya saker till vardagen och att man har möjlighet att lära sig något kontinuerligt... att kunna lyssna och prata i lugn och ro med klienterna i serviceboenden anser jag är viktigt och meningsfullt... (C)

Ur respondenternas svar kommer det tydligt fram att klientens livshistoria är viktig att känna igen, för att ha mera förståelse och uppfattning om klientens bakgrund. Bondevik (2005, s. 132) lyfter fram att personalen på serviceboenden ska ha kunskap om samhällsförändringar som klienterna har upplevt. Denna kunskap gör att vårdarna kan ge god vård åt klienterna på serviceboendet.

Respondenterna poängterar att i en bra relation till klienten behöver vårdaren känna till hurudan klienten har varit förr, inte enbart hur klienten är i nuet. Intresse och nyfikenhet behövs av vårdaren, klienten vill eventuellt inte berätta om svåra situationer i livet samt om uppväxten har varit tung. Här kan paralleller till rollteorin dras, eftersom klienten haft andra roller tidigare i livet än klienten har nu. De tidigare rollerna klienten haft är lika viktiga för vårdaren att känna till som rollerna som klienten nu har.

Respondenternas svar på frågan: Anser du som professionell att det är viktigt att känna till den äldre klientens livshistoria?

Absolut. Det är helt självklart och grundläggande att känna till det. Och där håller vi på och har ett par stycken som håller på att jobba på vår livsberättelseblankett. För vi vill få ännu mera information som vill att de anhöriga och närstående ska berätta så att vi alla får en bättre uppfattning om den här personen som flyttar hit. (A)

Ja, det är det nog för ibland så kan man just, förstås när klienten berättar något... Och just att veta att till exempel om de har haft de besvärligt när de växt upp och när de har varit vuxna, hur de haft det. Sådana saker kan ju göra att det har blivit på ett visst sätt när de blivit gamla. Sådana saker kan vara bra att veta, att därför kanske den här personen är känslig för just de här eller blir ledsen när den ser detta, förknippar det med något. (B)

Ja. Det är viktigt att kunna ha en viss förståelse och intresse för klienten för att kunna få en bra relation. Det hör till vårt arbete att vara nyfiken av klientens behov och ha förståelse varför de är som de är. Man får alltid under diskussionerna koppla en liten bit åt gången, en större helhet om klientens bakgrund och hans intressen kommer fram under tiden för vårdaren. (C)

Sammanfattningsvis får skribenterna fram ur respondenternas svar att de anser att klienterna upplever meningsfull vardag på ett individuellt sätt. Skribenterna tolkar att kännedom om klienternas livshistoria ger en bra grund för personlig relation mellan klienten och vårdaren. I teorin samt i intervjuerna tas det upp om att trygghet skapar meningsfullhet.

9.2 Hur meningsfull vardag framkommer på serviceboende

Respondenterna lyfter fram om att ju mera man satsar på att klienten har en meningsfull vardag, desto gladare och nöjdare är klienterna och anhöriga. Enhetliga fenomen kunde urskiljas i och med att meningsfull vardag framkommer på serviceboende enligt respondenterna genom till exempel spelkvällar, spadagar, sociala diskussioner samt vid kompisgrupper. Vid tolkning av respondenternas svar vill skribenterna lyfta fram att klienternas egna villkor ska uppfyllas. Skribenterna tolkar att det inte finns en minimi- eller maximitid som ska läggas på aktivering per dag. Det är inte enbart tidslängden på aktiviteter som framkallar meningsfullhet, utan det är själva meningen bakom aktiveringen som skapar meningsfullhet. Paralleller kan dras till Gilbert med flera (2012) där de syftar mera på att känslan av självständighet är betoningen i aktiviteten som utförs. Att bidra med något positivt till gruppen ger även enligt samma forskning en känsla av meningsfullhet.

Erikssons syn på att leka i form av övning och prövning i vårdsituationer kan anses som värdefulla för klienten. Klienten har chans att hitta nya hälsoinriktade handlingar och aktiviteter. Genom aktiviteterna kan vårdarna ställa olika krav hos klienten enligt klientens aktuella mål. Eriksson poängterar att övningarna är trygga och konsekvenserna inte är verkliga. (Eriksson K. , 2015, s. 24). Enligt aktivitetsteorin betonas även vårdarens roll att hjälpa den äldre klienten att söka aktiviteter vilket i sig bidrar till positiv självkänsla hos klienten. Ju mera klienten är fysiskt aktiv, socialt och kulturellt, desto mera kommer klienten att känna meningsfullhet i vardagen. (Tornstam, 2005, ss. 120, 121).

Skribenterna tolkar att vårdpersonalen ska stötta klienterna vid olika aktiviteter samt ställa krav på klienten. Kraven ska vara uppnåbara och kännas trygga. Övningarnas mål är att klienten ska lära och utveckla sig, målet är inte att klienten blir straffade om klienten misslyckas. Olika aktiviteter som spelkvällar gynnar klientens känsla av meningsfullhet, genom en känsla av sammanhang och samhörighet.

KASAM-modellen som tidigare beskrivits, kan tolkas att framkomma i respondenternas svar till exempel i form av olika stressorer och individernas olika sätt att hantera motgångar i sina liv. Vårdaren undrade i intervjun till exempel huruvida svåra livserfarenheter vårdarens klient männe har upplevt under sitt liv och hur den har påverkat personens känslighet. Olika aktiviteter som spelkvällar gynnar klientens känsla av meningsfullhet, genom en känsla av sammanhang och samhörighet.

Respondenternas svar på frågorna: Hur upplever du att meningsfull vardag hos den äldre klienten framkommer på ett serviceboende? Hur mycket tid lägger man på att aktivera den äldre klienten på en dag?

Jag tycker att det framkommer eller syns om boende är nöjda och glada och de anhöriga är nöjda och ju mera man satsar på att i boende ha en mera meningsfull vardag så det blir också mera meningsfullt för vårdarna. Det syns med att det skjuter lite aktiviteter och att det händer saker och ting i alla knutar och att det är kanske lite rörigt och verkar kanske lite kaotisk och att det händer hemskt mycket och att det är mycket skratt, då tycker jag att det syns att det är meningsfullt. / Det är svårt att säga hur mycket tid man lägger på de, jag vill ju att det ska vara en del av det. (A)

Det är kanske när man ordnar såndär små saker med spelkvällar och ansiktsbehandlingar och såndär. Men bingo har nog varit som faktiskt, det är nog en sak de uppskattar, för det kan bli som så roligt med att vinna en liten sak, det betyder jättemycket. / Oj, det finns väl inte lagt någon enkom tid för det, utan det är nog när tid finns så är det meningen att man ska ta vara på den och försöka hitta på något. Och då behöver det inte vara så att man måste samla alla heller, utan man kan göra det individuellt att man tar någon då man ser man har tid, att man gör lite extra för den personen som kanske annars inte kan komma med på såndär annat man ordnar (B)

...det finns kompisgrupper som är tillsammans. Meningsfullhet går att mäta med hur man ser att de äldre är under dagarna. De är tacksamma och glada. Att dagarna är fullt med aktiviteter och att de äldre blir motiverade att göra något hjälper dem att orka delta i alla fall några aktiviteter nu och då. (C)

Ur respondenternas svar kan det antas att mera individuell tid med klienterna borde integreras i vardagen. Respondenterna lyfter fram att flera yrkesgrupper och volontärarbete skulle behövas inom äldreomsorgen. Detta ger klienterna mervärde i deras vardag. Trivedi med flera (2013) menar i sin tur att mångprofessionellt arbete i praktiken kan vara svårt att få in och verkställs bara på de ställen där det behövs, i den utsträckning det behövs. Enligt Hälso- och sjukvårdslagen kapitel 4 och 32§ så ska samarbetet mellan både sociala sidan och hälso- och sjukvården ske på det sätt det behövs (Hälso och sjukvårdslagen 2012/914, 2012).

Respondenternas svar på frågan: Vad skulle kunna tilläggas i den äldres vardag så att vardagen skulle bli mera meningsfull?

Jag tycker att det skulle vara bra om det i äldre serviceboendeenheter om det skulle finnas olika yrkesgrupper som till exempel en ergoterapeut eller någon sysselsättare. Det skulle vara ett bra tillägg. Så jag tror hemskt mycket på det här att man måst engagera volontärer. Det ger ett mer värde åt de äldre och deras vardag. (A)

Jag skulle önska att det skulle finnas en person som skulle kunna få komma ut till avdelningarna och vara typ mellan någon timme per dag, som enkom skulle vara den som sköter om sådant, som sätter sig ner och pratar, har tid för dem och inte behöver fundera på annat än klienten och att umgås med dem. (B)

Mera individuell tid med patienterna. Mångprofessionella arbetet borde integreras bättre. Individuella behoven borde tillfredsställas bättre, ta i beaktande nyanserna som kan ge en stor betydelse för klienten. Dagens service låter ofta bra på papper, men i realiteten hinner man inte genomföra sakerna såsom det lovas. (C)

Sammanfattningsvis verkar tidsbrist ha en stor betydelse för den meningsfulla vardagen. Respondenterna tog upp att de vill ha mera personal med syfte att umgås med klienterna på serviceboendet.

9.3 Anhöriga

Enligt respondenterna strävar man efter att anhöriga ska vara delaktiga och de ska ha en viktig roll i klientens liv. De anhörigas delaktighet till de äldre är väldigt varierande, vissa anhöriga vill inte alls ha kontakt med den äldre. Personalen kan inte tvinga anhöriga att vara delaktiga, men genom en god relation till anhöriga kan man stöda och uppmuntra anhöriga att vara delaktiga. Personalen behöver ha en relation med klienten samt anhöriga.

Här kan rollteorin igen bindas ihop till respondenternas svar. Rollteorin lägger vikt på klientens tidigare och framtida roller men i respondenternas svar urskiljs det att vårdrollen även är viktig för klientens meningsfullhet. Något som betonas är till exempel att vårdaren har förmågan att ta den närståendes roll i vissa situationer.

Enligt kapitel 4 och 13§ i Lag om patientens ställning och rättigheter nämns att en som arbetar med klienten inte får lämna ut sekretessbelagda uppgifter i jourhandlingar utan att ha fått klientens skriftliga samtycke för det. (Lag om patientens ställning och rättigheter, 785/1992, 1992). Vårdarna på ett serviceboende får inte berätta allt till anhöriga om klienten om detta inte har godkänts av klienten.

Respondenternas svar på frågorna: Hur kan man som vårdare stöda kontakten till de anhöriga? Anser du att anhöriga är delaktiga i den äldre klientens vård på ett serviceboende?

Och det gör vi tillsammans med de anhöriga och då måste vi skapa en relation. Vi försöker vara till mötesgående och vi vill att de ska fylla i en livsberättelse tillsammans med den som ska flytta in om hen kan. Man gör upp på mötet hur vill de att vi ska hålla kontakt. / Där är det också varierande och det handlar också mycket om de egna närståendes intresse. ...att vi inte kan veta vad det finns bakom, det kan finnas mycket trassliga relationer och problem som har varit under hela livet... Och sådana som är utan sina närstående så då måste vårdarna lite mera vara där och kanske också lite ta den där platsen som närstående eller fylla det där tomrummet på något vis. (A)

Att, vi försöker ha egenvårdare-system. Att man vågar bemöta varandra. Man blir som kontaktad via arbetet och anhöriga frågar efter vårdaren. Vårdaren har som ett ansvarsområde gällande den personen. / Jo, nog är de det. Vissa mer och mindre förstås, så är det ju. (B)

Att vara i kontakt med dem hjälper till att få en bra tillit att klienten får bra vård och att man är intresserad av de nära som är en stor och viktig del av klientens vardag. Man ska kartlägga klientens behov så att hen får den bästa möjliga vården och den bästa möjliga meningsfulla vardagen. Om det finns något som borde rehabiliteras, medicinernas uppföljning hur medicinerna påverkar, anhöriga har ibland viktig roll när det kommer till att analysera måendet om det har gått ner eller upp, de känner klienten från längre tid. / Som sagt är det mycket varierande. Man kan aldrig veta varför det kommer inte någon på besök eller varför någon har bra med besökare. (C)

10 Etik och tillförlitlighet

I detta kapitel kommer det att tas upp om de etiska frågeställningarna som behövs för att utföra en studie. Det kommer även att diskuteras kring tillförlitlighet och generaliserbarheten i examensarbetet. Detta gör att arbetet blir mera tydligt och trovärdigare.

Det finns olika etiska regler som behövs följas när man gör en forskning. Det finns två allmänna krav, den första är kunskapskravet, alltså att öka kunskapen. Den andra är skyddskravet, med det menas värdet av att hålla individers självbestämmanderätt och integritet. (Olsson & Sörensen, 2021, s. 87).

Enligt Bell och Waters (2016, ss. 28-29) behöver studien tillåtelse av deltagarna och av till exempel boendechefen på serviceboende, för att kunna utföra studien. Deltagarna behöver få all information de behöver samt studiens syfte samt hur genomförandet av studien kommer att utföras. En forskningsplan kan behövs skickas till en etisk kommitté, för att säkerställa att deltagarna inte kommer till skada.

Till examensarbetet behövdes det en forskningsplan (bilaga 2), för att en av intervjuerna skulle få genomföras. Forskningsplanen gjordes upp i början av examensarbetet. Till de två andra intervjuerna gavs det ett informationsblad (bilaga 3) med tanke på vad materialet kommer användas till. Etiska frågor som respondenternas anonymitet har förverkligats genom hela arbetets gång. Självbestämmanderätten hos respondenterna har respekterats. Alla respondenter som deltagit i studien är myndiga.

Examensarbetets trovärdighet säkerställs genom att grundligt beskriva tillförlitligheten i arbetet. Tillförlitligheten tyder på om forskningen kommer till samma resultat oberoende på forskare och dennes synvinklar (Fejes & Thornberg, 2019, s. 276). Då intervjumetod användes i examensarbetet valde skribenterna ut urvalet. Skribenterna har insett att flera respondenter än enbart tre skulle ha behövt i arbetet. Svaren från intervjuerna är informationsrika, med flera respondenter skulle svaren kunnat möjligen vara mera omfattande och varierande. En fortsatt undersökning inom denna studie med nya skribenter och ett annat urval kommer att ge nya individuella svar. Respondenterna skulle självklart ha andra åsikter vid intervjufrågorna, men kärnpunkten i resultatets ämne skulle vara den samma.

Fejes och Thornberg (2019, s. 276) lyfter fram att resultatet i forskningen bör vara formulerad på ett tydligt och välskrivet sätt samt bör innehållit i studien ha en anknytning med resultatet, för att tillförlitligheten vore hög i forskningen. Skribenterna har beskrivit tydligt om begreppet meningsfullhet som bygger upp hela examensarbetet. Själva litteraturen och forskningarna som skribenterna använt sig av i arbetet har en anknytning med resultatet i examensarbete. Resultatet har även tolkats och analyserats noggrant med hjälp av litteratur och tidigare forskning.

Vid generalisering duger det inte att bara försöka få ut det fulla värdet i studien, utan man behöver förstå data och dra klocka och viktiga slutsatser ur studien. All data som har använts i studien behövs bedömas ur bredare perspektiv. Två frågor som kan funderas

kring för att förstå generaliserbarheten är om urvalet vore ett annat och resultatet generaliserades och den andra är om resultatet har en fortsatt vetenskaplig betydelse. Ett exempel kan vara att studiens urval har givit endast positiva resultat, vilken kan göra att forskaren vill generalisera studien till ett annat urval, för att få ett bredare resultat av studien. (Olsson & Sörensen, 2021, ss. 261-262).

Generaliserbarheten i examensarbetet kan betraktas av olika delar i studien. Skribenterna har insett att examensarbetet skulle ha behövt flera respondenter. Det låga urvalets antal motiveras med att det var ett icke slumpmässigt urval. Arbetet stärks då respondenterna kommer från olika delar av Finland och har varierande svar på intervjufrågorna. Denna studie kan ha en fortsatt vetenskaplig mening, då ett annat urval används i kommande studier.

11 Kritisk granskning

Detta kapitel handlar om kritisk granskning av examensarbetet utgående från litteratur, tidigare forskningar och intervjuer som använts i arbetet. Det kommer att diskuteras om styrkor och svagheter i processen av examensarbetet. Skribenterna har granskat examensarbetet kritiskt och uppmärksammat vissa delar i arbetet.

I början av examensarbetet var tanken att resultatet skulle innefatta ett infoblad som kunde hjälpa personal på serviceboenden att fundera mera på meningsfull vardag och ge tips på hur de skulle kunna gå till väga för att göra vardagen mera meningsfull för de äldre. Detta insåg skribenterna ganska snabbt att det inte kommer finnas tid för att utföra.

Inför intervjuerna samlade skribenterna ihop information från litteratur och tidigare forskningar, för att kunna bygga upp dem. Litteraturen som användes i examensarbete handlade främst om vad som bidrar till en meningsfull vardag för klienter på serviceboende. Forskningarna som skribenterna valde att använda i arbetet kombinerades ihop med litteraturen som sedan stärkte examensarbetets innehåll och blev mera trovärdigt. Efter att teoridelarna i examensarbetet var upplagda började skribenterna jämföra dem med svaren från intervjuerna. Respondenterna uppmärksammade vid intervjufrågan att vad som skulle kunna tilläggas i den äldres vardag så att vardagen skulle bli mera meningsfull. Det som skulle kunna tilläggas är personal, volontärarbete samt mera mångprofessionellt arbete inom äldreomsorgen.

Skribenterna ville genom detta examensarbete lyfta fram om hur viktigt det är att klienter på serviceboende känner meningsfullhet i deras vardag. Olika sorters aktiviteter som bidrar till en meningsfull vardag valde skribenterna att fokusera på i arbetet. Skribenterna anser att de har tagit upp det viktigaste och centralaste om de aktiviteter som de anser har en betydelse för meningsfullhet.

Fenomenografisk metod användes vid tolkning av resultatet. Resultatet tolkades med hjälp av litteratur, forskningar och intervjumaterial som användes i examensarbetet. Skribenterna upplevde att den fenomenografiska metoden var rätt metod för detta examensarbete, då metoden gjorde att resultatet blev lättförståeligt. Själva intervjun skulle ha kunnat testats före de slutgiltiga intervjuerna. Vid behov skulle intervjufrågorna kunnat kompletteras eller ändrats, för att göra intervjun smidigare. Detta kunde ha lett till ännu mer specifika svar och därmed en djupare analys. Fler intervjuer kunde även utförts, eftersom skribenterna anser att analysmaterialet då skulle blivit bredare och eventuellt att fler skillnader och likheter skulle uppstått.

Tidigare forskning som använts i examensarbetet menar att ett hälsosamt åldrande bidrar till en meningsfull vardag. Till hälsosamt åldrande hör flera aspekter. Gilbert med flera (2012) menar att deltagande i aktiviteter gynnar känslan av välbefinnande och självständighet. I examensarbetets resultat framkommer det att deltagande i aktiviteter gynnar den meningsfulla vardagen. Självständigheten betonas även som en aspekt men det hälsosamma åldrandet har inte tagits upp, enligt respondenternas svar. En anledning till att hälsosamt åldrande inte tagits upp i arbetets resultat är att frågorna inte var utformade för att behandla ett sådant begrepp. Dock kan det tänkas att det borde lagts större vikt vid begreppet, med tanke på tidigare forskning.

12 Slutdiskussion

Syftet med det här examensarbetet var att undersöka vad som bidrar till en meningsfull vardag för den äldre individen samt vad som stimulerar och aktiverar den äldre på serviceboende. Skribenterna ville genom examensarbetet förmedla information och förslag till vårdpersonalen om vad som kan bidra till en meningsfull vardag hos den äldre individen. I resultatet framkommer att olika aktiviteter bidrar till meningsfullhet och att det inte enbart är fysisk aktivitet som gör vardagen meningsfull utan även sociala – och

vardagsaktiviteter. Disengagemangsteorin tar upp att även en lugnare vardag hör till pensionsåldern och det kan stärka meningsfullheten. Att höra till ett socialt sammanhang och en grupp är också viktigt samt ger meningsfullhet i vardagen.

De två frågeställningarna i examensarbetet var att vilka faktorer bidrar till en mer meningsfull vardag på serviceboende och hur kan personalen på serviceboende göra vardagen mera meningsfull för den äldre. Frågeställningarna har besvarats i det här examensarbetet med hjälp av litteratur, tidigare forskningar samt intervjumaterialet.

Det mest centrala begreppet i examensarbetet har varit meningsfull vardag. All teori och intervjufrågorna har utgått från det begreppet, eftersom syftet och frågeställningarna krävt det. Det som framkommit flera gånger under arbetsprocessens gång är att meningsfull vardag kan ses som det lilla extra i vardagen och att grundläggande behov som autonomi och integritet tryggas (Nordenfelt, 2010, ss. 50-59). Skribenterna har velat lyfta fram att meningsfullhet är viktigt och att mera forskning kring ämnet borde utföras.

I tidigare forskning har det visat sig att äldre individer kan ha svårt att hitta den egna meningen med deras liv (Hupkens, Goumans, & Derkx, 2019). Därför vore det viktigt att vårdpersonalen kan hjälpa klienten att uppleva meningsfullhet. Harmer och Orrell (2008) har forskat kring olika aktiviteter som bidrar till mer meningsfullhet. Ur denna forskning kom det fram att aktiviteter som involverar fysiska, fritids, produktiva och sociala aktiviteter förbättrar klientens mående.

Det vore intressant om en uppföljning skulle genomföras om hur meningsfull vardag syns i praktiken. Skribenterna anser att det här ämnet är ett viktigt ämne som bör forskas vidare om, då skribenterna upplevt meningsfullhet vara bristfällig hos äldre klienter på serviceboende. Om en fortsatt studie görs av detta examensarbete, vore det bra med ett större urval, då skulle materialet från intervjun bli bredare. Det vore intressant om urvalet var mera mångprofessionellt än bara sjukskötaren. Som tidigare nämnts fanns det en plan på ett infobladd, vilket skulle vara en bra fortsättning till detta examensarbete.

Relativt ny forskning visar att volontärarbete blivit allt vanligare i vården. Nuförtiden är det inte endast professionella vårdare som befinner sig på boenden, utan även de som kommer dit på eget initiativ för att hjälpa till. Volontärernas arbete är såklart reglerat i lag. En utbildad volontärarbetare får inte till exempel ge mediciner. Det är mest fysiska och

stimulerande aktiviteter som volontärerna håller för boenden. (Jegermalm & Jeppsson Grassman, 2013). Skribenterna har diskuterat volontärarbete och att det även bidrar till meningsfullhet. Med tanke på den teoretiska referensramen har detta inte diskuterats mera ingående i vare sig teorin eller resultatet. Volontärarbete är något som förmodligen borde tagits upp mera med tanke på syfte och frågeställningar.

Arbetsprocessen i examensarbetet har fungerat väl. Skribenterna har delat upp arbetet i små delar och arbetat självständigt med dem och sedan arbetat tillsammans. Samarbetet har fungerat bra, alla skribenters funderingar och motiveringar har respekterats. Därför har skribenterna till exempel enbart intervjuat tre personer och inte fler för att ha tid att kunna analysera dessa tre noggrant. Skribenterna har fokuserat på kvalitet över kvantitet.

Att skriva examensarbetet har varit lärorikt och givit en bredare inblick på vad som kan bidra till en meningsfull vardag hos den äldre klienten. Skribenterna har upplevt att man glömmer emellanåt att även de små vardagsaktiviteterna kan få den äldre klienten att uppleva meningsfullhet. Det här examensarbetet kan vara värdefullt för vårdpersonalen och kan ge olika idéer på aktiviteter till personalen som de kan göra tillsammans med klienterna på serviceboendet. Examensarbetet kan användas som en grund för framtida forskning, eftersom meningsfull vardag grundligt beskrivs.

Källförteckning

- Alsaawi, A. (2014). A critical review of qualitative interviews. *European Journal of Business and Social Sciences*, 3, 149-156.
- Bell, J., & Waters, S. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bondevik, M. (2005). *Geriatrisk ur ett tvärprofessionellt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Bravell, M. E. (2013). *Äldre och åldrande*. Polen: Gleerups.
- da Silva Nascimento, L., & Kalil Steinbruch, F. (2019). "The interviews were transcribed", but how? Reflections on management research. *Rausp Management Journal*, 54, 413-429.
- Dehlin, O. (2014). *Geriatrisk*. Viborg: Studentlitteratur.
- Dehlin, O., Hagberg, B., Rundgren, Å., Samuelsson, G., & Sjöbeck, B. (2000). *Gerontologi, Åldrandet i ett biologiskt psykologiskt och socialt perspektiv*. Falköping: Vatur och kultur.
- Eriksson, K. (2015). *Vårdandets ide´*. Stockholm: Liber.
- Eriksson, K. (2018). *Vårdvetenskap - Vetenskapen om vårdandet. Om det tidlösa i tiden*. Kina: Liber.
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2019). *Handbok i kvalitativ analys - upplaga 3*. Stockholm: Liber.
- Gilbert, C., Hagerty, D., & M. Taggart, H. (2012). Exploring Factors Related to Healthy Ageing. *Self-Care, Dependent-Care & Nursing*, 19, 20-25.
- Hälso och sjukvårdslagen 2012/914. (den 28 12 2012). Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=samarbete#L4> den 9 4 2022
- Harmer, B. J., & Orrell, M. (4 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. *Aging & Mental Health*, 12(5), ss. 548-558.
- Hupkens, S., Goumans, M., & Derkx, P. (2019). 'Meaning in life? Make it as bearable, enjoyable and good as possible!': A qualitative study among community-dwelling aged adults who receive home nursing in the Netherlands. *Health and Social Care in the Community*, 29, 78-90.
- Ikäinstitute (u.d.). *Yhdessä tekemistä*. Hämtat från <https://www.ikainstitute.fi/> den 26 3 2022
- Jegermalm, M., & Jeppsson Grassman, E. (2013). Links between informal caregiving and volunteering in Sweden: a 17-year perspective. *European Journal of Social Work*, 16, 205-219.
- Jönson, H., & Harnett, T. (2015). *Socialt arbete med äldre*. Stockholm: Natur & Kultur.

- Kirkevold, M., Brodtkorb, K., & Ranhoff, A. H. (2010). *Geriatrisk omvårdnad - God äldre omsorg till den äldre patienten*. Stockholm: Liber.
- Lag om patientens ställning och rättigheter, 785/1992. (den 17 9 1992). Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/1992/19920785#Pidm45237817128752> den 12 4 2022
- Lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre, 2012/980. (den 28 12 2012). Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980> 1 2022
- Larsson Ranada, Å. (2015). *Vardagsteknik och äldre personer*. Lund: Studentlitteratur Ab.
- Larsson, E., Nilsson, I., & Lund, M. L. (den 25 8 2013). Participation in social internet-based activities: Five seniors' intervention processes. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*(20), ss. 471-480.
- Miceli, S., Maniscalco, L., & Matranga, D. (2018). Social networks and social activities promote cognitive functioning in both concurrent and prospective time: evidence from the SHARE survey. *European Journal Of Ageing*(16), ss. 145-154.
- Myndigheten för delaktighet. (den 18 9 2020). *Frågor om delaktighet och tillgänglighet*. Hämtat från Myndigheten för delaktighet: www.mfd.se 2 2022
- Nordenfelt, L. (2010). *Värdighet i vården av äldre personer*. Lund: Studentlitteratur.
- Oddy, R. (2013). *Aktivitet vid demenssjukdom - en praktisk vägledning*. Stockholm: Liber.
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen*. Stockholm: Liber.
- Pynnönen, K., Törmäkangas, T., Rantanen, T., & Lyyra, T.-M. (den 1 10 2014). Do mobility, cognitive functioning, and depressive symptoms mediate the association between social activity and mortality risk among older men and women? *Eur J Ageing*(11), ss. 121-130.
- Tamm, M. (2012). *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur.
- Terveyskylä. (2020). *Meningsfull vardag*. Hämtat från <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/sv/f%C3%B6r-den-%C3%A4ldre-personen/ett-fullgott-liv/meningsfull-vardag> den 3 2 2022
- THL. (2022). *Upprätthållande av funktionsförmågan*. Hämtat från [thl.fi](https://thl.fi/sv/web/aldre/valbefinnande-for-aldre/uppratthallande-av-funktionsformagan): <https://thl.fi/sv/web/aldre/valbefinnande-for-aldre/uppratthallande-av-funktionsformagan> den 2 2 2022
- Tollen, A., Fredriksson, C., & Kamwendo, K. (den 21 5 2008). Elderly people with disabilities in Sweden: their experiences of everyday life. *Occupational Therapy International*, 15(3), ss. 133-149.
- Tornstam, L. (2005). *Åldrandets socialpsykologi*. Uppsala: Nordstedts Akademiska Förlag.
- Trivedi, D., Goodman, C., Gage, H., Baron, N., Sheibl, F., Iliffe, S., . . . Drennan, V. (2013). The effectiveness of inter-professional working for older people living in the

community: a systematic review. *Health and Social Care in the Community*, 21, 113-128.

Tuomi, M. (3 2010). Livskvalitet och meningsfull vardag för demensdrabbade på vård- och omsorgsboenden. *Socialmedicinsk tidskrift*, ss. 198-207.

Turku. (den 13 3 2022). *Serviceboende med heldygnsomsorg*. Hämtat från turku.fi: <https://www.turku.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/service-aldre/boende-och-omsorgsservice-aldre/serviceboende-med> den 11 05 2022

Vuotilainen, P., Vaarama, M., Backman, K., Paasivaara, L., & Eloniemi-Sulkava, U. (2002). *God vård och omsorg för äldre*. Saarijärvi: Handböcker 53.

Intervjufrågor

- Vilken utbildning har du? (sjukskötare, närvårdare, socionom eller annat) Hur länge har du jobbat inom hälso- och socialvård?
- Hur påverkar förändringar i personalen?
- Vad anser du som professionell att en meningsfull vardag är?
- Hur upplever du att meningsfull vardag hos den äldre klienter framkommer på ett serviceboende?
- Hur mycket tid lägger man på att aktivera den äldre klienten på en dag?
- Hurdana aktivitet har de äldre klienterna deltagit i?
- Vad skulle kunna tilläggas till den äldres vardag så att vardagen skulle bli mera meningsfull?
- Hur kan man som vårdare stöda kontakten till de anhöriga?
- Anser du att anhöriga är delaktiga i den äldre klientens vård på ett serviceboende?
- Anser du som professionell att det är viktigt att känna till den äldre klientens livshistoria?
 - Svar ja/nej. Varför?

Forskningsplan

1 Inledning

Vi är två sjukskötar- och två socionomstuderande från Yrkeshögskolan Novia som skriver examensarbete inom projektet Resursstarka äldre. Vårt examensarbete heter Meningsfull vardag för äldre på ett serviceboende och detta är vår forskningsplan för vårt examensarbete. Våra handledare heter Michaela Jalava och Daniela Sundell.

2 Bakgrund

Forskning visar att äldres funktionsförmåga kan stödjas genom att äldre är mera aktiva fysiskt och socialt. Därför undersöks i detta examensarbete vilka faktorer som bidrar till en mer meningsfull vardag på ett serviceboende.

Med meningsfull vardag menas att vardagen ska vara varierande men också kännas trygg. Förutom de grundläggande behoven behöver också den äldre personen delta i aktiviteter som stöder den psykiska och fysiska förmågan. Också nära relationer med anhöriga borde stödjas (Terveyskylä, 2020).

3 Syfte

Syftet med examensarbetet är att undersöka vad en meningsfull vardag är för äldre på ett serviceboende samt få professionella inom äldreomsorg att förstå vikten med meningsfull vardag för den äldre individen.

Frågeställningarna är:

- Vilka faktorer bidrar till en mer meningsfull vardag på serviceboende?
- Hur kan personalen på ett serviceboende göra vardagen mera meningsfull för äldre?
- Hur stimulerar man och aktiverar äldre på ett serviceboende?

4 Metod

Metoden i examensarbetet är intervjuer. Skribenterna intervjuar vårdpersonal på olika serviceboenden. Personalen som intervjuas är anonyma och integriteten skyddas. Intervjun är semistrukturerad och består av direkta och öppna frågor. Materialet bandas in samt transkriberas. När examensarbetet är klart förstörs det inbandade materialet.

5 Förväntade resultat

Intervjumaterialet kommer att analyseras systematiskt och anonymt. I examensarbetet kommer inte intervjumaterialet att kunna kopplas till den intervjuade eller serviceboendet. Resultatet i vårt examensarbete hoppas vi kommer till nytta för äldre klienter samt för personal på serviceboenden. De intervjuade personerna kommer att få ett eget exemplar av examensarbetet, sedan publiceras arbetet offentligt.

Information till deltagarna i intervju

Tack för ditt deltagande i intervjun!

Intervjumaterialet kommer att analyseras systematiskt och anonymt. I examensarbetet kommer inte intervjumaterialet att kunna kopplas till den intervjuade eller serviceboendet. Resultatet i vårt examensarbete hoppas vi kommer till nytta för äldre klienter samt för personal på serviceboenden. De intervjuade personerna kommer att få ett eget exemplar av examensarbetet, sedan publiceras arbetet offentligt.

Efter att examensarbetet inlämnats så kommer intervjumaterialet att förstöras.

Hälsningar Emma Källbacka, Jannica Laukkanen, Sandra Liljendal och Elias Untamala

Yrkeshögskolan Novia, Åbo

Sökhistorik

Datum för sökning	Databas	Söktermer	Antal träffar	Avgränsningar (till exempel språk, år)	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
17.1	Ebsco	Elderly AND Social Networks	673	PDF full text, English, Academic Journals	87	1
21.1	Ebsco	Physical activity AND mental health AND elderly or aged or older or elder or geriatric	1569	PDF full text, 2012 -, Academic Journals, English, 65+, Europe	93	1
4.3	Ebsco	Older people AND meaningful	405	PDF full text, English language, Full text, Academic Journals	68	1
16.3	Google Scholar	Qualitative interview	2 820 000	2012-	931 000	1
17.3	Google Scholar	Meningsfull vardag	28 800	2022-2010	15 900	1
17.3	Ebsco	Meaningfull AND elderly	13	Full text, English Language, PDF full text, Academic Journals	2	1
17.3	Google Scholar	Transcription of interview	206 000	2012-2022	47 200	1
18.3	Ebsco	Social activities AND meaningful	378	Full text, English, Academic Journal	61	1
18.3	Ebsco	Social activities AND older women	163	Full text, English Language, PDF full text	16	1
26.3	Ebsco	Elderly OR aged OR older OR geriatric AND	658	Full text, 2012 -	79	1

Bilaga 4

		meaningful activity				
29.3	Ebsco	Interprofessional working AND care homes OR residential care OR nursing homes	4	-	4	1
14.4	Ebsco	Volunteering AND Nursing homes	135	2012-, English	51	1