



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Aktivitetsbalans hos äldre ensamboende kvinnor aktiva i en pensionärsförening

Författare: Elin van Leeuwen,

Lisa da Costa

Handledare: Elisabeth Persson

December-10

Kandidatuppsats

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2010-11-25

Aktivitetsbalans hos äldre ensamboende kvinnor aktiva i en pensionärsförening.

Författare: Elin van Leeuwen, Lisa da Costa

Abstrakt

Åldrandet är en individuell process och en förutsättning för god hälsa är upplevelse av balans mellan de dagliga aktiviteterna. Delaktighet i pensionärsföreningar ger möjlighet till sociala kontakter. Syftet med studien var att undersöka upplevelser av aktivitetsbalans hos äldre ensamboende kvinnor som var aktiva i en pensionärsförening. Metoden som valdes hade kvalitativ ansats och datainsamlingen gjordes i form av halvstrukturerade intervjuer. Intervjuerna analyserades med kvalitativ innehållsanalys. Samtliga kvinnor i studien upplevde balans mellan de dagliga aktiviteter och även mellan vila och aktivitet. Alla utom en deltagare, beskrev att de lade ner mycket tid på att utföra sina intressen. Förutsättningar för att uppleva balans mellan dagens aktiviteter var goda relationer, goda ekonomiska förutsättningar och en god upplevd hälsa. Samtliga kvinnor var aktiva i sina intressen och de spenderade mycket tid på aktiviteter som relaterades till intresseaktiviteter. Deras sociala aktiviteter, bidrog till en upplevd aktivitetsbalans

Nyckelord: Åldrandet, aktivitet, aktivitetsbalans, arbetsterapi.

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Bakgrund.....	1
2.1. Arbetsterapeutiska modeller.....	1
2.2. Åldrandet.....	2
2.2.2. <i>Aktivitetens betydelse och åldrandet.....</i>	4
2.3. Aktivitetsbalans.....	4
3. Syfte.....	5
4. Metod.....	6
4.1. Urval.....	6
4.2. Procedur.....	7
4.3. Datainsamling.....	8
4.4. Analysmetod.....	9
4.5. Giltighet och trovärdighet.....	9
4.6. Etiska överväganden.....	10
5. Resultat.....	10
5.1. Balans mellan aktiviteter.....	10
5.2. Dagliga aktiviteter.....	11
5.2.1. <i>Nöje och intresseaktiviteter.....</i>	11
5.2.2. <i>Hushållsaktiviteter.....</i>	11
5.3. Sömnens påverkan på aktiviteter.....	12
5.4. Betydelse den sociala miljön och hälsa för aktivitetsbalans.....	13
5.5. Aktiviteter deltagarna ville utföra mer.....	14
6. Diskussion.....	14
6.1. Resultatdiskussion.....	14
6.2. Metoddiskussion.....	18
6.3. Konklusion.....	20
7. Referenser.....	21
Bilaga 1.....	24

1. Inledning

I Sverige finns det över 36 000 ensamboende kvinnor över 65 år (Statistiska centralbyrån, 2009). Två av arbetsterapins grundantagande är: ”Människans hälsa kräver en balans mellan aktivitet och vila” och ”Människan är av naturen aktiv” (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA), 2005, s 9). Dessa två grundantaganden beskriver att det är viktigt att människan behöver balans mellan sina aktiviteter för att uppnå hälsa och att människor är i behov av aktiviteter (FSA, 2005). När vi blir äldre kan vi behöva ändra vårt aktivitetsmönster för att hitta meningsfulla aktiviteter att fylla vardagen med efter pensionen (Christiansen & Baum, 2005).

Författarna hade sen tidigare erfarenheter av att arbeta med äldre och som blivande arbetsterapeuter fanns intresse av hur människor ser på sina dagliga aktiviteter och sin aktivitetsbalans. I studien var det viktigt att undersöka hur äldre ensamboende kvinnors aktivitetsbalans ser ut och vilka aktiviteter deras dagar fylls av. Vidare ville författarna undersöka specifikt om kvinnor som är aktiva i pensionärsföreningar upplever aktivitetsbalans och vad som påverkar deras upplevelse av aktivitetsbalans.

2. Bakgrund

2.1 Arbetsterapeutiska modeller

En arbetsterapeutisk praxis modell är Model of Human Occupation (MOHO) denna beskriver människan ur ett aktivitetsperspektiv. MOHO beskriver människans roller, vanor, rutiner och hur olika miljöer påverkar aktivitet. Roller bärs upp av en rad aktiviteter som gemensamt blir till en roll. Roller kan beskrivas som det sätt vi ser oss själva på (Kielhofner, 2008a).

Vanor beskrivs som invanda sätt för oss att utföra vissa aktiviteter på. När dessa aktiviteter blir till vanor behöver vi inte lägga ner så mycket energi på att utföra dem, eftersom vi kan göra aktiviteterna utan att behöva anstränga oss. När vi utför våra vanor uppför vi oss på ett specifikt sätt i en specifik miljö. En vana vi har kan till exempel vara det sätt som vi utför någon av våra hushållssysslor på. När vi blir äldre kan våra vanor behöva förändras eftersom vi går i pension och många slutar att arbeta (Kielhofner, 2008a).

Vi lever i olika miljöer vilka kan påverka våra aktiviteter och vad vi väljer att aktivera oss med. Vår fysiska miljö beskrivs som de fysiska platser och saker som finns där vi utför våra aktiviteter. De personer med vilka vi utför en aktivitet beskrivs som vår sociala miljö. Vår ekonomi och pengar tillhör den ekonomiska miljön. Den miljö faktorn som vi kan ha svårare att påverka är den politiska miljön. Den politiska miljön påverkas till exempel genom att vi röstar om vi lever i ett demokratiskt politiskt samhälle. Var och en av dessa miljöer kan påverka vår motivation, hur vi organiserar och utför våra aktiviteter (Kielhofner, 2008b).

En annan svensk arbetsterapi modell är ”Value Dimensions, Meaning and Complexity in Human Occupation” (ValMo). Denna modell delar in aktivitet i olika värden, grupper och perspektiv. Modellen har en aktivitetstriad där kategorierna person, uppgift och miljö ingår. Modellen beskriver att en uppgift inte blir till en aktivitet förrän den har valts av en specifik person i en specifik miljö (Persson et al., 2001).

ValMo modellen beskriver vad aktiviteterna har för olika värden (betydelse) för människan. De värdena som beskrivs i modellen är; konkreta, symboliska eller självbelönade värden. När vi utför aktiviteter som ger ett självbelönade värde kan vi hamna i flow, vilket innebär att tid och rum glöms bort och man bara ”är”. En aktivitet med självbelönande värde kan vara olika intressen till exempel att läsa en bok. Konkreta värden kan beskrivas av aktiviteter som ger ett konkret resultat, till exempel att sy och då blir kanske en klänning slutresultatet. Symboliskt värde kan vara bakar bullar och minns hur ens mamma bakade i köket när man var liten. Vilket värde en aktivitet har kan bara personen själv bestämma, de vill säga det är individuellt (Persson et al., 2001).

2.2. Åldrande

Åldrandet är en individuell process som upplevs olika av alla. Ålderdomen är en särskild del av livet där nya erfarenheter och upplevelser tillkommer. Den tidsperiod vi lever som äldre kan vara en stor del av vårt liv (Blomqvist & Edberg, 2004). Orken kan minska när vi åldras, vilket kan påverka aktiviteterna som utförs i vardagen (Bagger & Sjöbäck, 2007). Aktiviteter som kräver fysisk ansträngning kan vara viktiga att utföra, för att bevara orken längre när man blir äldre enligt Ourania, Christos och Ionannis (2003). Förändringar som sker i ålderdomen kan många gånger vara oönskade och kan ibland bli förknippade med förluster av olika slag.

Faktorer som har stor betydelse för hur äldre upplever ålderdomen är våra aktiviteter men också vår hälsa och att vi kan ha goda relationer som betydelsefulla faktorer för ett bättre eller sämre åldrande. Goda relationer kan ge en känsla av samhörighet och kan därför för många vara förknippat med ett gott åldrande. Även att man är aktiv i sina intressen och att man upplever sig ha en god hälsa kan bidra till känslan av ett gott åldrande (Blomqvist & Edberg, 2004).

Enligt Crist, Davis och Coffin (2000) så kan hälsan öka om man känner sig betydelsefull. Därför är det troligen viktigt att ersätta yrkesrollen man har haft med andra roller som upplevs betydelsefulla (Tornstam, 2005). Enligt Kielhofner (2008a) kan rollerna bidra till att ge oss en identitet och de blir även en viktig del av vår sociala position. När vi blir äldre kan vi behöva förändra vilka aktiviteter vi utför och hur vi utför våra aktiviteter. Vi behöver ändra aktivitetsmönster och hitta nya aktiviteter att fylla vardagen med (Christiansen & Baum, 2005). Enligt Kielhofner (2008) är det många äldre som upplever det svårt att hitta motivation till att utföra nya aktiviteter att fylla vardagen med efter pensionen. De olika miljöer vi lever i kan bidra med både möjligheter och resurser. Miljöerna kan upplevas hindrande men också både stödjande och motiverande till aktiviteter och kan därigenom ge möjligheter för människor att utföra olika aktiviteter (Kielhofner, 2008b).

De ekonomiska tillgångar och möjlighet att få pengar beskrivs som den ekonomiska miljön, vilken är en miljö som kan vara svår att påverka (Kielhofner, 2008b). De ekonomiska förutsättningarna för många pensionärer är goda. Andelen fattiga bland de äldre i Sverige är låg. Dagens pensionärer är mycket aktivare än vad pensionärer var förut. De lägger ner mer pengar på olika aktiviteter till exempel olika intressen. När man går i pension innebär det oftast att inkomsten ändå minskar. Hur mycket mindre inkomsten blir kan dock variera. Före pensioneringen kan vissa ekonomiska utgifter ha varit relaterade till arbetet, efter pensionen ska pengar i stället användas till att skapa en meningsfull fritid. Kvinnor säger oftare än män att de har ekonomiska problem (Halleröd, uå).

2.2.2. Aktivitetens betydelse och åldrande

Aktivitet är en målinriktad meningsfull sysselsättning som görs i den omgivningen vi lever i. Vad vi väljer att sysselsätta oss med ger oss en identitet och meningsfullhet. Det vi gör varje dag är ofta så vanligt att vi inte tänker på vilken mening det ger oss (Persson, 2001). Människan har ett behov av att göra olika aktiviteter för att utvecklas. När vi aktiverar oss formas vi och skaffar beteende mönster med vanor och rutiner. Aktiviteter som utförs under dagarna kan vara grundläggande för ett meningsfullt liv och ge oss högre känsla av välbefinnande och delaktighet enligt Kielhofner (2004). När vi utför aktiviteter som är meningsfulla för oss kan det bidra till en upplevd aktivitetsbalans (Moyers, 2005).

När vi blir äldre har aktiviteter stor betydelse då sociala kontakter kan förloras och man kan känna sig mer ensam. Levnads förhållanden förändras också då vi blir äldre, och ensamboende löper en större risk att drabbas av ohälsa och inaktivitet då de har förlorat sin maka/make än de som lever tillsammans med någon. Den efterlämnade har då mindre ekonomi och kan på så vis bli inaktiv (Dehlin & Rundgren, 2008). Enligt Kleftaras (2006) har äldre kvinnor som bor ensamma visats ha lättare att drabbas av en depression än icke ensamboende. Det finns olika faktorer som kan bidra till att en person drabbas av depression. Faktorer av betydelse är om man saknar ett socialt nätverk, om man känner sig ensam eller om man inte är aktiv i sina intressen (Kleftaras, 2006).

Pensionärernas riksorganisation (PRO) är en organisation som alla pensionärer kan bli medlem i. PRO finns på de flesta orterna i Sverige och erbjuder ofta olika aktiviteter. Där kan man möta nya vänner, följa med på olika resor, sjunga i kör, läsa om olika ämnen tillsammans med andra eller delta i någon annan aktivitet. PRO föreningarna har inte enbart som syfte att ge gemenskap, sprida glädje, och ge hälsa utan bevakar även medlemmarnas intresse i olika samhällsfrågor, som bland annat pensionsfrågor skatter och sjukvårdsfrågor (Pensionärernas riksorganisation, 2009).

2.3 Aktivitetsbalans.

En definition av begreppet aktivitetsbalans är att en person känner sig tillfredsställd med sina dagliga aktiviteter. Både mellan de dagliga aktiviteterna och mellan aktivitet och vila (Moyers, 2005). Aktivitetsbalans beskrivs som något subjektivt som bara en person själv kan uppleva och känna och olika aktiviteter har olika mening för alla (Hinojosa, Kramer, Royeen

& Luebben, 2003). Sönnen benämns inte som en aktivitet men är viktig för att vi ska kunna utföra aktiviteter och viktigt för att uppleva aktivitetsbalans. Olika människor behöver olika mycket aktiviteter och olika typer av aktiviteter för att uppleva aktivitetsbalans. De aktiviteter vi gör under dagarna kan kategoriseras i lek, arbete, rekreation, skötsel och sömn. Aktiviteter som människan upplever meningsfulla ger bättre hälsa och välmående vilken i sin tur kan bidra till en upplevd aktivitetsbalans. Vi väljer olika aktiviteter eftersom vi upplever olika mening med aktiviteterna (Persson et al., 2001). Motsatsen till aktivitetsbalans är aktivitetsobalans.

Enligt Moyers (2005) kan aktivitetsobalans upplevas när en individ inte engagerar sig i meningsfulla aktiviteter, eller inte planerar sin vardag på ett för henne/ honom tillfredsställande sätt. Om en person inte kan planera sin dag eller inte kan omstrukturera sin dag som till exempel om något oförutsägbart inträffar, då kan aktivitetsobalans upplevas. Upplevd aktivitetsobalans kan enligt Moyers (2005) på sikt leda till sjukdom och ohälsa.

De arbetsterapeutiska modellerna ger oss kunskaper om aktivitetens betydelse för en god hälsa. Upplevelsen av att ha balans mellan de dagliga aktiviteterna är en subjektiv känsla. Äldre kvinnors aktivitetsbalans har troligen förändrats efter att de har gått i pension och arbetet som kanske har varit en betydelsefull aktivitet har förlorats. Medlemskap i en pensionärsförening kan kanske bidra till att man är mer aktiv.

Detta kan kanske göra att aktivitetsbalansen kan se annorlunda ut än om man är medlem i en förening jämfört med om det inte är så. Detta gjorde oss nyfikna på hur äldre ensamstående kvinnor som var medlemmar i en pensionärsförening upplevde sin aktivitetsbalans. Undersökningen önskades ske på kvinnor då de enligt läst litteratur lättare kan drabbas av depression än män. Kvinnorna skulle inte ha hemtjänst, då deltagarna skulle klarar sig själv i vardagen.

3. Syfte

Syftet med studien var att undersöka hur äldre ensamboende kvinnor aktiva i en pensionärsförening upplever sin aktivitetsbalans.

4. Metod

4.1. Urval och beskrivning av undersökningspersonerna

Urvalet gjordes genom målinriktad insamling. Det vill säga kontakt togs direkt med en pensionärsförening i en förvald ort. Valet av deltagare gjordes sedan med en snöbollssampling vilket innebär att deltagare föreslår namn på andra deltagare som kan tänkas vilja delta i studien (Depoy & Gitlin, 1994). Inklusionskriterierna för att delta i studien var att deltagaren skulle var kvinna, ensamboende mellan 65 – 80 år och bo hemma utan hemtjänst. Detta urval gjordes eftersom självständiga kvinnor som inte var i behov av hjälp i vardagen önskades. Valet av kvinnor som bodde ensamma gjordes för att vi ville undersöka hur de som bodde ensamma upplevde sin balans mellan aktiviteter. Urvalet gjordes även på kvinnor som var medlemmar i en pensionärsförening. Exklusionskriterier var att kvinnorna inte fick ha diagnostiserad demens. Eftersom detta kunde försvåra datainsamlingen och göra det svårt att tolka resultatet.

Totalt intervjuades åtta kvinnliga medlemmar i en pensionärsförening. Deltagarna var mellan 66 och 80 år. Demografisk bakgrundsdata om undersökningspersonerna kan ses i tabell 1.

Tabell 1

Deltagare	Ålder	Yrkesliv	Familj	Boende
1	77 år	Inom handel och på kontor	Två barn, två barnbarn, änka	Lägenhet
2	73 år	I delikatessen	Två barn, tre barnbarn	Lägenhet
3	77 år	Affärsbiträde, städade på sjukhus och postkassör	Två barn, fyra barnbarn och ett barnbarnsbarn. änka	Lägenhet
4	68 år	Dagbarnvårdare, äldreomsorgen	Ett barn och ett barnbarn, änka	Lägenhet
5	80 år	Affärsbiträde, telefonist, skrivcentralen, kontorsarbete	Två barn, sju barnbarn och sex barnbarnsbarn.	Lägenhet
6	71 år	ABF med studier	Inga barn	Lägenhet
7	66 år	Brevbärare	Två barn, änka	villa
8	74 år	Läkarsekreterare	Ett barn, änka	Lägenhet

4.2. Procedur

För att få deltagare till studien togs telefonkontakt med en pensionärsförening (PRO) i en liten ort. Ansvariga på föreningen var intresserade och gav sitt samtycke till studien och till att hjälpa till att hitta deltagare till studien bland sina medlemmar. Besök gjordes på föreningen och berättade om studien och dess syfte. När projektplan och intervjufrågorna blivit etiskt godkända besöktes PRO igen. De föreningsmedlemmar som fanns där tillfrågades om intresse att delta i studien. Åtta personer ville delta och skrev under en samtyckesblankett och de fick information om studien och dess syfte. Vid detta tillfälle bestämdes tid och plats för samtliga intervjuer. Deltagarna erbjöds att själva välja plats för intervjun. Detta förfaringsätt rekommenderas eftersom deltagarna bör kunna välja en plats där de kan känna sig trygga, och

intervjun bör göras i en lugn miljö enligt Depoy och Gitlin (1994). Alla intervjuer gjordes efter deltagarnas önskan på föreningens kontor, och alla intervjuer spelades in på band (Depoy & Gitlin, 1994).

Varje intervju tog ungefär 30 minuter att genomföra. Båda författarna medverkade vid alla intervjuer, varav en hade huvudansvaret för att intervjua och den andra observerade och förde anteckningar. Den som inte hade huvudansvaret skulle stödja den som hade huvudansvaret under intervjun. Det blev inget bortfall i studien då intervjuerna utfördes på alla deltagare som ville medverka, ingen intervju avbröts och alla deltagare besvarade samtliga frågor. Intervjuerna skrevs sedan ner ordagrant från de inspelade banden, detta för att lättare kunna bearbeta datan. Båda författarna läste igenom alla transkriberingar noggrant och lyssnade även av alla banden, för att säkerställa om information transkriberats helt ordagrant.

4.3. Datainsamling

Kvalitativ ansats i form av halvstrukturerad intervju valdes som metod för datainsamling. Detta valdes för att få den subjektiva upplevelsen från deltagarna om deras aktivitetsbalans och för att få ett direkt möte mellan intervjuaren och deltagaren (Widerberg, 2002). Enligt Taylor (2007) får man ut mer information av en intervju än av enkäter. Enkäter kan vara att föredra om man i stället behöver nå många respondenter. En halvstrukturerad intervju utgår från intervjufrågor, men möjlighet finns att ställa kompletterande följdfrågor under samtalsgången. Vid en intervju är det viktigt att uppmärksamma att enkla frågor utifrån sett, kan vara påfrestande att svara på (Andersson, 1994). Intervjufrågorna som användes var egenformulerade. Halvstrukturerade intervjuer kan vara mer användbart för en studie som berör den subjektiva upplevelsen av aktivitetsbalans enligt Taylor (2007). Valet att skapa egna intervjufrågor gjordes då det inte fanns ett testat instrument som till fullo skulle ge svar på syftet med studien. Egenda Frågor formulerades med inspiration av validerade frågeinstrument.

För att få inspiration till lämpliga frågor som berör begreppet aktivitetsbalans användes instrumenten ”Min Mening” och Tidsdagbok. Tidsdagbok är en insamlingsmetod som frågar efter vad en person gör under en dag, vilken tid, med vem, var och hur länge (Ellergård, 1999). Min Mening är ett självskattningsinstrument som fokuserar på aktivitetsförmåga, fysisk och social miljö, värderingar och prioriteringar (FSA, 2000). Utifrån dessa instrument

formulerades sedan intervjufrågorna (se bilaga 1).

4.4. Analysmetod

En kvalitativ innehållsanalys användes som metod och fokuserar på tolkning av texter och kan ske på olika nivåer. Innehållsanalys är en metod som tidigare använts för att skriva av bandade intervjuer, bland annat inom vården (Granskär & Höglund-Nielsen, 2009). Denna analysmetod valdes för att analys av texter skulle göras och den ansågs lämplig att använda för att hitta kategorier i texten som svarade på syftet.

Innehållsanalys användes som metod vilket innebär att meningsbärande enheter togs ur texten, vilka bestod antingen av enstaka ord eller av hela meningar. Vilket sedan utgjorde grunden för hela analysen. Därefter kondenserades texten, vilket innebär att texten blev mindre omfattande och mer lätthanterlig men bevarade fortfarande de mest centrala meningsenheterna. Därpå abstraherades texten och försågs med koder. Dessa koder beskrev kortfattat innehållet i texten och koderna som liknade varandra placerades under samma kategori. Valda kategorier svarar på syftet med studien och inga data som svarar på syftet har uteslutas (Granskär & Höglund-Nielsen, 2009). Enligt Granskär och Höglund-Nielsen (2009) får inga data stå under mer än en kategori, vilket är svårt när en studie handlar om den subjektiva upplevelsen.

4.5. Giltighet och trovärdighet

Ett resultat anses vara giltigt om det lyfter fram det som var avsett att beskrivas. Det är viktigt att noggrant intyga sina ställningstaganden under hela forskningsprocessen. I denna studie har båda författarna varit med under intervjuerna och analyserat alla intervjuer på var sitt håll och sedan gemensamt diskuterat till en slutgiltig analys vilket ökar tillförlitligheten. För att öka trovärdigheten ännu mer genomfördes analyserna delvis även av en tredje person. Analyser som görs på var sitt håll menar Granskär och Höglund – Nilsen (2009) är en bra metod för att öka trovärdigheten. Även om man kan ha olika resultat så upplever vi och tolkar olika. Citat användes i resultatet och detta ger läsaren möjlighet att bedöma giltighet då man får utdrag direkt från vad personen sade. Detta förfaringsätt ökar trovärdigheten i texten enligt Granskär & Höglund-Nielsen (2009).

Trovärdighet handlar även om hur överförbart någonting är, i vilken grad resultatet kan överföras till andra grupper eller situationer. Författaren kan ge egna förslag hur det ska gå till men det är upp till läsaren själv att avgöra hur överförbart det är genom att läsa urval, datainsamling och analysmetod för att undersöka i vilken utsträckning det var beskrivit. För att öka trovärdigheten och överförbarheten har en väl formulerad metod genomarbetats så att studien går att göras en gång till. Det är upp till läsaren att avgöra om det är möjligt, genom att läsa metoden kan överförbarheten anses god (Granskär & Höglund-Nielsen, 2009).

4.6. Etiska övervägande

När studien genomfördes informerades deltagarna om att det var frivilligt att delta och även att de fick avbryta studien när som helst. Alla deltagarna behandlades konfidentiellt och all data som samlades in kommer att förstöras när studien är klar. De som utför studien har ansvar för att forskningen har en god kvalitet och är etiskt korrekt. Den som forskar har även ansvar för deltagarens välbefinnande under pågående studie. Det ansågs inte att det fanns frågor som kunde påverka deltagarna negativt. Vid intervjuerna visades respekt mot deltagaren och dennes åsikter. Intervjuaren bör försöka ha en professionell roll och bör inte delta med personliga åsikter (Granskär & Höglund-Nielsen, 2009). Denna rekommendation hölls under intervjuerna.

5. Resultat

Syftet besvaras genom de framtagna kategorierna i innehållsanalyserna vilka svarar på hur kvinnorna upplevde sin aktivitetsbalans.

I resultatdelen nedan beskrivs de kategorier som framkom genom innehållsanalysen.

5.1. Balans mellan aktiviteterna

Samtliga kvinnor upplevde att de hade en balans mellan dagens aktiviteter. Flera deltagare tyckte att de fann nöje med sina aktiviteter och att de bara gjorde saker som de själva ville. De utförde många aktiviteter som de tyckte var roliga att göra. En kvinna sa såhär om aktivitetsbalans:

”ja, för att hålla sig igång. Är man van att arbeta tidigare vill man gärna ha något att göra det ger ju lite balans åt tillvaron”.

Alla intervju personerna sa att de upplevde sig vara nöjda med sina aktiviteter och kände sig tillfredsställda. En av kvinnorna sa att hon inte ville bli av med någon aktivitet då hon inte har så många saker att göra. Därför var det viktigt för henne att behålla alla aktiviteter. En annan deltagare sa att hon inte skulle hinna utföra mer aktiviteter än de hon gjorde nu, och hon kände sig nöjd. Ingen av kvinnorna upplevde missnöje med sin balans mellan dagens aktiviteter och alla var nöjda med sina olika aktiviteter i stort.

5.2. Dagliga aktiviteter

5.2.1. Nöje och intresseaktiviteter

Alla kvinnorna som var med i studien var aktiva i sina intressen. De flesta intresseaktiviteterna som de hade utförde de i PRO lokalerna. Alla utom en av kvinnorna beskrev att de lade ner mycket tid på sina intressen. En kvinna sa att hon lade ner 90 % av sin vakna tid på att utföra sina intressen.

Några av kvinnorna hade ett stort intresse i att dansa och det gjorde dem på PRO. Ett fåtal andra kvinnor tyckte mycket om att utföra handarbete och de flesta av dem kunde ta med handarbetet från PRO hem och fortsätta handarbete hemma. Två av kvinnorna tyckte om att åka utomlands och reste en del. En av kvinnorna sade såhär om sina intressen:

”Det är sånt som man velat göra tidigare men så länge man stod i lantbruket och hade barn och var upptagen dygnet runt nästan så hade man inte tid med det som var roligt ju, detta för mig är sånt som jag försakat innan ja”.

5.2.2. Hushållsaktiviteter

Hushållsaktiviteter prioriterades inte högt av deltagarna. Några tyckte att det var mest tråkiga aktiviteter som de var tvungna att göra. Hälften av deltagarna sa att de lagade mat varje dag men det var bara en av dem som tyckte det var en rolig aktivitet. Några deltagare tyckte det

var roligt att baka och gjorde det ibland, men inte regelbundet. Två kvinnor nämnde tvättning som hushållsaktivitet, och de tvättade var fjortonde dag respektive en gång i veckan.

Hälften av deltagarna nämnde städning som hushållsaktiviteter. De lade inte så mycket tid på det. En av kvinnorna nämnde att hon inte var hemma så mycket så hon kunde inte städa. De andra deltagarna tyckte att städa var tråkigt men gjorde det ändå. Det var två kvinnor som nämnde städning som något trevligt eftersom de tyckte att det var trevligt när det var gjort. En av kvinnorna sa:

”Nej jag tycker det mesta är kul, till och med städningen tycker jag om”

5.3. Sömnens påverkan på aktiviteterna

De flesta av kvinnorna i studien hade en god sömn och upplevde inte att deras sömn påverkade deras dagliga aktiviteter negativt.

Några av kvinnorna berättade ändå att de upplevde att de sov dåligt om nätterna. Av dessa kvinnor var det ett fåtal som upplevde att dålig sömn påverkade dem på dagarna. De blev bara lite trötta och kände sig inte lika effektiva som när de fått sova en hel natt. En av deltagarna sa att hon var så van vid att sova dåligt så att det inte påverkade hennes aktiviteter på dagtid. Kvinnorna som sov dåligt sov ca fyra till fem timmar per natt. Med sömntabletter kunde de sova sex till åtta timmar men de tyckte inte om att använda sömnmedicin. Såhär sa en kvinna om sin sömn:

”Dålig! Sover ca 2 ½ - 3 timmar när jag har lagt mig sen resten av natten är det kanske 20 min vaken och en timme sömn tio min vaken och en timme sömn. Ibland är jag tröttare när jag går upp än när jag lägger mig.”

De resterande kvinnorna i studien upplevde god sömn. De kunde sova hela nätterna och sov cirka sju timmar per natt.

5.4. Betydelse av den sociala miljön och hälsa för aktivitetsbalans

Alla kvinnor berättade att de gjorde de flesta aktiviteterna tillsammans med andra, antingen med vänner eller med familj. Så här sa en av kvinnorna om sina sociala aktiviteter:

”Det är ju allt ihop egentligen. För då har jag folk omkring mig alltid”

Många tyckte att det var viktigt att träffa andra människor och att ha trevliga vänner att umgås och prata med för att uppleva balans i vardagen.

De flesta intervjupersonerna upplevde att andra människor hade en stor betydelse för att de skulle uppleva en bra aktivitetsbalans. Av dessa kvinnor så var det ett fåtal som sa att det som betydde mycket för balansen var om människor runt omkring inte bråkade och ställde till problem. En av kvinnorna beskrev det så här:

”Att man har trevliga vänner kring sig är viktigt”.

En av kvinnorna sa att när man är ensamboende har man behov av att träffa andra men också av att vara ensam. Samma kvinna tyckte om att ensam promenera i skogen då hon kunde höra de olika ljuden som fanns och hon tyckte detta var mer betydelsefullt än att promenera tillsammans med någon väninna. En annan kvinna sa att det var ensamt på helgerna vilket hon upplevde som tråkigt. Under helgerna kunde hon inte gå till PRO vilket uppfattades vara betydelsefullt för henne. Det fanns inte så många ute som hon tyckte kunde stanna och prata med om hon var ute och gick på helgen jämfört med på vardagarna.

En annan av kvinnorna tyckte att hälsan hade stor betydelse, hur hon mådde. Hon sa att det var viktigt att få vara frisk och kry. Hon ville fortsätta att kunna vara så aktiv som hon var nu då större delen av hennes vardagar gick till att hjälpa till på PRO vilket var betydelsefullt för henne.

Många av de sociala aktiviteterna utfördes på PRO. Det var aktiviteter som att sy, göra qigong och dansa. Flera av kvinnorna var även på ett ålderdomshem och hjälpte till med aktiviteter där, eller umgicks de med väninnor och åt middag tillsammans.

En deltagare höll i studiecirkel på PRO och fick på det sättet träffa andra människor och det

tyckte hon var trevligt.

Hälften av kvinnorna berättade att de gärna samlade familjen för att träffas och äta mat eller bara för att umgås. En av deltagarna hade en väninna i Danmark som hon hälsade på ofta. Två av deltagarna tyckte även om att resa utomlands och gjorde gärna det med någon väninna.

5.5. Aktiviteter deltagarna ville utföra mer

Teaterbesök och att läsa språk var aktiviteter som deltagarna ville göra mer än vad de gjorde. Det var också en person som ville dansa mera än vad hon gjorde. Det var en aktivitet som hon hade utfört tidigare i livet men inte kunde göra längre på grund av dålig balans. Det var även en deltagare som var hindrad till många aktiviteter eftersom hon hade sjukdomar som gjorde att hon inte orkade vara så aktiv. Två av deltagarna upplevde att de inte hade aktiviteter som de ville utföra mer, de var nöjda med de aktiviteter som de hade.

Två av deltagarna tyckte att de inte hade tillräcklig god ekonomi för att kunna utföra vissa aktiviteter som de skulle vilja eller önskade göra. Aktiviteter som de kvinnorna önskade göra mer var att följa med på utflykter inom PRO och att resa. Den dåliga ekonomin gjorde att de fick hoppa över att göra vissa aktiviteter för det kostade dem för mycket. Sådär sa en av kvinnorna om sin ekonomi och hur den påverkade hennes aktiviteter:

”Ja jag skulle gärna vilja resa mer men det tillåter ju inte min ekonomi. För den är inte så bra däremot. Så sen är det nog att jag skulle vilja gå mer på teater och följa med på PRO har mycket utflykter som jag får säga nej till mycket så det saknar jag ju jätte mycket”.

6. Diskussion

6.1. Resultatdiskussion

Alla deltagarna i studien beskrev att de upplevde balans mellan sina dagliga aktiviteter och att de kände en balans i vardagen. De kände sig nöjda och tillfredställda med det de gjorde. Kvinnorna som i studien var ensamboende och aktiva medlemmar i PRO. Detta gjorde att de

redan var aktiva i aktiviteter i en förening. Samtliga deltagare sa att de utförde sina intressen varje dag, hela dagarna och upplevde detta som en god aktivitetsbalans. Aktivitetsbalans beskrivs enligt Moyers (2005) som en subjektiv känsla som bara kan upplevas av personen själv och något som innebär att en person känner sig tillfredsställd med sina dagliga aktiviteter. Detta innebär att det bara är kvinnorna själva som kan uppleva vad som är aktivitetsbalans för dem. Persson et al. (2001) säger att alla behöver olika mycket av olika aktiviteter för att uppleva aktivitetsbalans.

Om inte kvinnorna varit så engagerade i sina intressen hade de kunnat uppleva aktivitetsobalans. Kvinnorna som ingick i denna studie var troligtvis inte i risk för att uppleva aktivitetsobalans eftersom de engagerade sig i sina intressen och kan själva planera sin vardag. Enligt Moyers (2005) kan aktivitetsobalans upplevas av en person inte är aktiv i sina intressen eller som själv inte kan planera sin vardag. Detta kan i sin tur kan skapa mycket inaktiva aktivitetsmönster och kan leda till sjukdom enligt Moyers (2005).

Ingen av kvinnorna i studien upplevde att det var svårt att hitta nya aktiviteter efter pensionen. Deltagarna hade valt att vara aktiva i PRO. Ett resultat av att kvinnorna som valde att vara aktiva inom PRO och i sina intressen kan vara att de kände välbefinnande och delaktighet. Vad vi aktiverar oss med om dagarna ger oss meningsfullhet enligt Persson (2001). Därför kan det vara viktigt att fylla vardagen med intressen och meningsfulla aktiviteter vilket deltagarna gjorde. Ofta tänker vi inte på att det vi gör om dagarna ger oss en mening och välbefinnande menar Persson (2001). Enligt Kielhofner (2004) kan dagliga aktiviteter även ge känsla av ökad delaktighet. Troligtvis kan arbetsterapeuter stödja och motivera äldre kvinnor i att hitta nya aktiviteter de finner meningsfulla. Detta genom att fråga vad de har tyckt om att göra förut eller ge exempel på aktiviteter som kan erbjudas i deras kommun. Arbetsterapeuten arbetar för att höja aktivitetsförmågan och behålla meningsfulla aktiviteter. Vilket innebär att de tycker aktivitet och delaktig kan vara viktiga faktorer för ett gott välbefinnande.

Genom medlemskap i PRO fick de som yrkesarbetat yrkesrollen ersatt med en annan roll, rollen som föreningsmedlem. De hade också en vardag fylld med aktiviteter som de tyckte var meningsfulla. En av deltagarna betonade tydligt att hon hade valt att vara aktiv för att hon hade varit van att arbeta mycket tidigare. Yrkesarbetet är en viktig? aktivitet och kan bidra till en betydelsefull roll. Det kan vara svårt att hitta nya aktiviteter som är betydelsefulla och som ger en nya roller om man har haft sitt yrke större delen av livet och kanske inte haft så många

andra roller. Personer som inte har familj eller barn och barnbarn som man kan de kan avsätta tid åt kan inte få rollen som mormor/farmor. Även vänskapskretsen kan vara liten . Den kan emmelertid bli större om man blir medlem i PRO och där kan känna delaktighet. Enligt Christiansen och Baum (2005) kan man behöva hitta nya aktiviteter att fylla vardagen med efter pensionen. Tornstam (2005) anser också att det är viktigt att ersätta yrkesrollen med en annan roll då hälsan kan öka om man känner sig betydelsefull. Kvinnorna i denna studie har hittat motivationen till att göra olika aktiviteter vilket Kielhofner et al. (2008) menar kan vara svårt. De flesta av kvinnorna hade vänner och familj runt omkring sig som de umgicks med, detta hade säkert betydelse för resultatet av upplevd aktivitetsbalans. Arbetsterapeutiska interventioner kan då kanske bli viktigare för de ensamstående som inte har familj eller vänner inom nära räckhåll. Interventioner kan då bli att hjälpa personen att hitta meningsfulla aktiviteter att utföra. Hitta nya bekantskaper genom att ta reda på personens intressen och sedan arbeta efter dem när man letar efter vänner att knyta an till. En annan intervention kan vara att göra ett schema tillsammans, arbetsterapeut och klient för dagen och vad det är man ska göra just den dagen. Detta kanske kan vara bra för att öka strukturen och det blir lättare att ta tag i saker när man aktiverar sig än om man bara sitter still och är inaktiv.

Sociala kontakter är faktorer som nämns viktiga för ett gott åldrande av Blomqvist och Edberg (2004). De säger att goda relationer kan bidra till ett gott åldrande och även till att ge en känsla av samhörighet. Alla kvinnorna i studien upplevde samhörighet med andra och ett gott åldrande. En bidragande faktor till detta kan vara att de utförde sina intressen på PRO med andra medlemmar. Betydelsefulla faktorer för att uppleva gott åldrande är enligt Blomqvist och Edberg (2004) god hälsa, meningsfulla aktiviteter och goda relationer. Alla deltagarna upplevde att de hade ett socialt nätverk och var aktiva i sina intressen. Under intervjuerna var det bara en av kvinnorna som sa att hon på grund av sjukdom var inaktiv ibland, men att hon ändå var aktiv i sina intressen. Ingen av deltagarna upplevde att deras hälsa påverkade deras aktivitetsbalans negativt. De flesta kvinnorna nämnde sociala kontakter och goda relationer som faktorer som påverkade deras aktivitetsbalans.

En annan faktor som är en betydelsefull del av åldrandet är enligt Ourania et al. (2003) att vara fysiskt aktiv. Fysisk aktivitet kan bidra till att bevara kroppsfunktionerna längre. Det verkar därför positivt att många av deltagarna var aktiva i både dans, qigong och andra fysiska aktiviteter.

Alla kvinnorna engagerade sig varje dag med olika aktiviteter. Några beskrev att även om de bara var hemma så upplevde de aldrig att de hade tråkigt, utan de var nöjda med sin vardag och tyckte det var skönt att få vara ensamma ibland. En deltagare kände sig ensam på helgen eftersom det inte fanns aktiviteter på PRO då. Det är viktigt att ha vänner runt omkring sig som man kan utföra olika aktiviteter med. Aktiviteter som man gör själv kan vara meningsfulla då det är skönt att inte behöva ta hänsyn till någon annan än sig själv ibland. Behovet av ensamhet kan vara olika för olika människor och somliga tycker inte om att vara ensam alls.

Hade urvalet i denna studie varit kvinnor som inte varit medlemmar i PRO så hade dessa kvinnors aktivitetsbalans kanske sett annorlunda ut. Det är möjligt att personer som inte är föreningsaktiva är mindre aktiva generellt sett och upplever ensamheten som något ännu mer negativt än vad kvinnorna i denna studie gjorde.

Hushållsaktiviteter var inte prioriterade aktiviteter hos deltagarna, de utförde hellre sina intresseaktiviteter. Hushållsaktiviteter kan ofta bli till vaneaktiviteter. Vanor är enligt Kielhofner (2008b) ett invariant sätt att utföra vissa aktiviteter på. För våra deltagare kan hushållssysslor vara så invanda vanor att de inte tänker på att de utför dem. Det skulle i så fall innebära att de hade svårt att säga hur mycket tid de lade på hushållssysslor eller vad de egentligen gjorde i hushållet. Två kvinnor upplevde det trevligt när städningen var avklarad. Städning kan ge ett konkret värde för dessa personer. Aktivitet som ger konkret värde beskrivs som när man gör en aktivitet och ser ett slutresultat (Persson et al., 2001). Laga mat var en annan aktivitet som inte prioriterades högt av deltagarna. Några upplevde att det hade varit roligare att laga mat förut men nu när de levde ensamma hade de tappat motivationen. De lagade mat men de upplevde det inte som en meningsfull aktivitet och de lade inte mycket tid på matlagning heller. Vilket kan bero på att de levde ensamma och att äta ofta förknippas som en social aktivitet.

Många av deltagarna sa att den sociala miljön hade stor betydelse för deras upplevelse av aktivitetsbalans. En av kvinnorna nämnde att det var viktigt att folk runtomkring inte bråkade. Olika miljöer påverkar aktiviteterna vi utför. Den sociala miljön består enligt Kielhofner (2008b) av människorna som vi har runt oss. Detta är en miljöfaktor som kan vara både hindrande och stödjande och motiverande. En av de sociala miljöer kvinnorna hade var att de umgicks på PRO vilket de alla upplevde som trevligt. Många av deltagarna hade prioriterat bort vissa aktiviteter eftersom de upplevde sin ekonomi som dålig. En viktig faktor för att

uppleva aktivitetsbalans är ekonomiska resurser (Kielhofner, 2008a). Denna miljöfaktor kunde av deltagarna upplevas hindrande. Dålig ekonomi kan enligt Moyers (2005) leda till aktivitetsobalans då man inte själv kan styra över sina aktiviteter eller planera sin vardag som man vill. I allmänhet har äldre en bra ekonomi, men de ekonomiska förutsättningarna minskar oftast när man går i pension.

Ett av arbetsterapins grundtaganden är ” Människans hälsa kräver en balans mellan aktivitet och vila” (FSA, 2005, s. 9). Det kan enligt Wilcock (2005) vara svårt att hitta balans mellan aktivitet och vila. Kvinnorna i studien hade dock inte svårt för att hitta balans eftersom inyte ens de som sov dåligt kände att de hade en dålig aktivitetsbalans. Enligt Persson et al. (2001) är att sova inte en aktivitet men det är viktigt faktor för att kunna utföra aktivitet.

6.2. Metoddiskussion

Urvalet gjordes målinriktat eftersom det passade syftet bra men också för att komma igång med intervjuerna då tiden för detta arbete var avgränsad till tio veckor. Ett av urvalskriterierna för att delta i studien var att man skulle vara mellan 65 och 80 år. Vilket gjorde att vissa deltagare inte hade varit pensionärer under så lång tid och vissa deltagare hade varit pensionärer en längre tid. En nackdel med att ha så stor variation i ålder kan vara att en relativt nybliven pensionär kanske har andra aktiviteter och upplevelse av balans mellan dem än en person som varit pensionär under en längre tid och som därför har skapat sig andra vanor.

Under intervjuerna deltog båda författarna och upplevde det som positivt. Då det var en trygghet att vara två och kunna fylla i med relevanta frågor eller förtydliga frågor under intervjuerna vilket Widerberg (2002) förespråkar. Om den som intervjuade glömde något väsentligt kunde den andra hjälpa till. Deltagarna sa också att de inte hade något emot att det var två som deltog under intervjuerna. Fördjupad information om upplevelser kring aktivitetsbalans var i fokus i denna studie. Därför var halvstrukturerade intervjuer användbart för studien som berörde den subjektiva upplevelsen av aktivitetsbalans (Taylor, 2007).

Under intervjun upplevdes det svårt att styra in på ”rätt spår” om intervjupersonen pratade om andra saker än vad som var tänkt. Detta bekräftas också av Kvale (1997) som skriver att det kan vara svårt för en person som är ovan att intervjuas, att leda in samtalet på rätt spår om

deltagaren pratar om andra saker än vad som var tänkt.

Vid intervjuerna användes bandinspelning men också till viss del stödanteckningar. Stödanteckningar var till hjälp när det var svårt att höra vad som sades på bandet. Kvale (1997) förespråkar också att man gör stödanteckningar. Den som inte hade huvudansvaret för intervjun kunde föra anteckningarna, detta underlättade för personen som hade huvudansvaret för intervjun att kunna fokusera på samtalet i stället för att föra anteckningar också.

När intervjuerna var utförda transkriberades texter ordagrant, för att få en god överblick över vad som tagits upp under intervjun. Genom transkriptionen missades inte något som kunde vara relevant för studien och som svarade på syftet. Kvale (1997) skriver att transkribering är grunden till en bra analys. Det visade sig också vara bra eftersom information snabbt kunde hittas i texten om man behövde gå tillbaka än att lyssna igenom bandinspelningen återigen.

Valet av kvalitativ metod användes då det passade syftet med studien, som handlade om att fånga den subjektiva upplevelsen. Intervju som datainsamlingsmetod ansågs vara ett bra sätt att få svar på syftet med studien. Det gav en känsla av hur deltagarna upplevde sin aktivitetsbalans. Frågorna framställdes genom att titta på några olika bedömningsinstrument och hitta inspiration från dessa. Detta valdes efter att ha tittat på några instrument men inte hittat ett som helt svarade på syftet. Under tiden instrumenten undersöktes hittades några frågor från olika instrument som kändes relevanta för studiens syfte.

Efter intervjuerna analyserades materialet med innehållsanalys. Upplevelsen var att relevanta kategorier framtoogs. Däremot var det inte alltid helt lätt att kategorisera texten, eftersom aktivitetsbalans är ett begrepp som inte är helt tydligt definierat i litteraturen. För att säkerställa att tillräcklig vetskap och kunskap om hur man går till väga med innehållsanalys gjordes den första analysen gemensamt. Sedan gjordes alla analyser enskilt av båda författarna. Granskär och Höglund- Nilsen (2008) anser att man ska göra analyserna var för sig för att få högre trovärdighet i analysen. Det var positivt att först göra analyserna på olika håll och sen diskutera sig fram till enighet. Då olika kategorier framtagits i vissa fall och dettas kunde diskuteras efteråt.

6.3. Konklusion

Alla kvinnorna i denna studie aktiverade sig i sina intressen, det vill säga i aktiviteter som upplevdes som meningsfulla för dem. Engagerar man sig inte i meningsfulla aktiviteter kan man uppleva aktivitetsobalans. Samtliga deltagare upplevde också att de var nöjda med sin vardag och att de kände tillfredsställelse i sina aktiviteter. Medlemskap i en pensionärsförening kan vara ett bra sätt att känna delaktighet och skapa nya roller och nya aktiviteter efter pensionen.

7. Referenser

Andersson, B. E. (1994). *Som man frågar får man svar*. Kristianstad: Boktryckeri AB.

Bagger, D., & Sjöbäck, R. (2007) *Det goda åldrandet*. Kristianstad: Carlsson.

Baron, K., Kielhofner, G., Goldhammer, V., & Wolenski, J. (2000) *Min mening. Ett självskattninginstrument med fokus på aktivitetsförmåga, fysiska och social miljö, värderingar och prioriteringar*. Förbunden svenska arbetsterapeuter.

Blomqvist, K., & Edberg, A-K. (2004). *Att vara äldre "man har ju sina krämpor"*. Lund: Studentlitteratur.

Christiansen, C. H., & Baum, C. M. (2005). The Complexity of Human Occupation. In Christiansen, C. H & Baum, C. M. (ed.), *Occupational therapy. Performance, Participation and Well – being* (3rd ed.) (pp. 4 – 23). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Crist, P. H., Davis, C. G., & Coffin, P. S. (2000). The Effects of Employment and Mental Health Status on the Balance of Work, Play/Leisure, Self-Care, and Rest. *Occupational Therapy in Mental Health*. 15, (1). 27-42.

Depoy, E., & Gitlin, L. N. (1994). *Forskning en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Dehlin, O., & Rundgren, Å. (2008). *Geriatrik*. Lund: Studentlitteratur.

Ellegård, K. (1999). A time-geographical approach to the study of everyday life of individuals – a challenge of complexity. *Geojournal*. (48). 167-175.

Förbundet Sveriges arbetsterapeuter (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Stockholm: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter.

Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (2009) *Tillämpas kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Halleröd, B. (U Å). Leder pensionering till ekonomisk sårbarhet. Hämtad 19 November, 2010, http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0101_1980I05_BR_09_LE112SA0601.pdf.

Hinojosa, J., Kramer, P., Royeen, C. H., & Luebben, A. J. (2003). Core Concept of Occupation. In Kramer, P., Hinojosa, J., Royeen, C. H. *Perspectives in Human Occupation. Participation in Life*. (pp. 1 - 17). Lippincott: Williams & Wilkins.

Kielhofner, G., Tham, K., Baz, T., & Hutson, J. (2008). A Model of Human Occupation: Theory and application (4th ed.), *Performance Capacity and the Lived body* (pp.68 - 84). Baltimore: Williams & Wilkins

Kielhofner, G. (2008a). A Model of Human Occupation: Theory and application (4th ed.), *The basic Concepts of human Occupation* (pp.11 - 23) Baltimore: Williams & Wilkins.

Kielhofner, G. (2008b). A Model of Human Occupation: Theory and application (4th ed.), *The environment and Human Occupation* (pp.85 - 100). Baltimore: Williams & Wilkins.

Kielhofner, G. (2004). The Contemporary Paradigm: A Return to Occupation as the Professional Core. In Kielhofner, G (ed.). *Conceptual Foundations of Occupational Therapy* (3rd ed.) (pp.64 – 71). Philadelphia: F. A. Davis Company.

Kleftaras, G. (2006). Psychosocial Factors and Later Life Depressive symptoms in Greek Community Sample. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*. 25, (2), 13 – 32.

Kvale, F. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Moyers, P. (2005). Introduction to occupation - based practices. In Christiansen, C. H., Baum, C. M., & Bass-Haugen, J. (eds.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being*. (3rd ed.). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Ourania, M., Yvoni, H., Christos, K., & Ionannis, T. (2003). Effects of a Physical Activity Program The Study of Selected Physical Abilities Among Elderly Women. *Journal of*

Gerontological Nursing. 29, (7), 50-5.

Pensionärernas riksorganisation (2009). Snabbfakta. Hämtad 19 November, 2010, <http://www.pro.se/Darfor-PRO/>

Persson, D. (2001). *Aspects of meaning in everyday occupations and its relationships to health-related factors*. (avhandling för doktorsexamen, Lunds universitet, 2001.)

Persson, D., Erlandsson, L. – K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation - A Tentative for Analysis. *Scandinavian Journal of Occupation Therapy*.8, (1), 7 – 18.

Statistiska centralbyrån (2009). På tal om kvinnor och män. Hämtad 19 November, 2010, http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0201_2010A01_BR_02_X10BR1001.pdf.

Taylor, M. C. (2007). *Evidence- Based Practice for Occupational Therapists*. (2nd). Coventry University: Blackwell Publishing.

Tornstam, L. (2005). *Åldrandets socialpsykologi*. Finland: Bookwell.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Wilcock. A. A. (2005). Relationship of Occupations to Health and Well-Being. In Baum, C. M., Christiansen. C.H. (ed.), *Occupational therapy. Performance, Participation and Well – being* (3rd ed.) (pp 136 - 164). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Bilaga 1

Bakgrundfrågor

Ålder

Tidigare arbetsliv/intressen

Familj

Boende

Intervjufrågor

Kan du berätta hur en vanlig dag ser ut för dig?

Under vilken tid ungefär gör du aktiviteten?

Gör du aktiviteten tillsammans med någon eller ensam?

Var gör du dina aktiviteter?

Kan transporter vara ett hinder för dig?

Utför du aktiviteter som du skulle kalla intressen?

Hur mycket tid lägger du på dessa intressen?

Hur mycket tid lägger du på hushållssysslor?

Hur mycket tid lägger du på att sköta Din personliga vård?

Hur upplever du att din sömn är?

Ungefär hur många timmar sover du per dygn?

Är det stor skillnad mellan olika dagar vad du gör?

Gör du aktiviteter som du finner nöje och tillfredställelse i?

Vilka aktiviteter är du minst nöjd att göra?

Upplever du att du har balans mellan dina olika aktiviteter?

Upplever du att du har balans mellan aktivitet och vila?

Finns det aktiviteter som du skulle vilja göra mer?

Finns det aktiviteter som du skulle vilja göra mindre?

Vad upplever Du har störst betydelse för att Du ska ha en bra balans mellan dina aktiviteter/det Du gör i Din vardag? Andra människor? Hur Du mår? Var du befinner dig? Var du kan utföra dina aktiviteter? Ekonomi? Något annat?

Har du något att tillägga som du upplever är viktigt för din balans mellan olika aktiviteter i din vardag??

Får vi ta kontakt igen om vi har frågor kring intervjun eller dina svar?