



**LUNDS UNIVERSITET**

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

# **Äldre personers aktivitetssituation efter pensionering**

## En kvalitativ studie ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv

Författare: Carina Danielsson  
Sofie Gustavsson

Handledare: Marianne Kylberg

Mars 2013

**Kandidatuppsats**

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

*Ett stort tack*

*Till de pensionärer som ställde upp på intervjun och delade med sig av sina värdefulla tankar  
och erfarenheter.*

*Till verksamhetschefen som hjälpte oss att komma i kontakt med pensionärer.*

*Till Ragnhild och Marianne för er handledning och era kloka ord.*

*Carina & Sofie*



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2013-03-25

## Äldre personers aktivitetsituation efter pensionering

En kvalitativ studie ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv

Carina Danielsson

Sofie Gustavsson

### Abstrakt

Pensionering kan förknippas med frihet och att själv bestämma över sin tid, samtidigt upplever många pensionärer att det inte längre har några krav eller förväntningar på sig. Som pensionär kan avsaknad av regelbundna aktiviteter skapa obalans. Syftet med studien var att undersöka äldre personers upplevelser och erfarenheter av sin aktivitetsituation efter pensionering. Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer utifrån en intervjuguide inspirerad av bedömningsinstrumentet "Bedömning av delaktighet i aktivitet" där åtta pensionärer deltog. Insamlad data analyserades med kvalitativ innehållsanalys. Resultatet visar att deltagarna i huvudsak trivdes som pensionärer och var nöjda med sin vardag eftersom de ersatt arbetet med någon annan form av sysselsättning. Frihet och att själv bestämma över sin tid upplevdes som värdefullt men för deltagarna var pensioneringen också en svår omställning. Övergången till pensionär bör ske mer stegvis för en succesiv förberedelse inför pensionen. Författarna tror att anledningen till att alla deltagare trivs som pensionärer idag beror på att alla har ett aktivt och delaktigt liv. Samtliga deltagare upplevde att det viktigaste efter pensioneringen var frihet, själv bestämma över sin tid och att ha struktur och rutin på vardagen. En god aktivitetsituation krävs för att trivas som pensionär.

Nyckelord: Aktivitet, delaktighet, pension, aktivitetsituation och arbetsterapi.

Kandidatuppsats

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



**LUND UNIVERSITY**

Faculty of Medicine

2013-03-25

## Older peoples occupational-situation after retirement

A qualitative study from an occupational therapy perspective

Carina Danielsson

Sofie Gustavsson

### Abstract

Retirement may be associated with freedom and autonomy, several retirees experience however a lack of obligations. As a retiree, the lack of regular activities may result in occupational imbalance. The aim of the study was to examine older peoples experience of occupational-situation after retirement. Eight retirees participated in the study. Semi-structured interviews were conducted with an interview-guide inspired by the Swedish version of the assessment “Occupational Circumstance Assessment–Interview and Rating Scale”. Qualitative content analysis was used. Results revealed that participants generally enjoyed their retirement and were happy with their everyday lives. This because they replaced the work with any other form of assignments. Freedom and self-determination over their own time were seen as important. Being retired was for the participants a difficult adjustment. The transition should be more progressively for a gradual preparation for retirement. The authors think the reason for all participants enjoyed their retirements was because they had an active life and was part of a context. To enjoy the life as a retiree, a good occupational-situation is required in which the retiree is experiencing a good social environment, have interests, roles, routines and values to live by.

Keywords: Occupation, participation, retirement, occupational-situation and occupational therapy.

Bachelor thesis

Division of Occupational Therapy and Gerontology, Lund University, Lund, Sweden

# Innehållsförteckning

<b>Bakgrund</b> .....	<b>1</b>
Arbetsterapi.....	1
<i>Arbetsterapi och pensionering</i> .....	1
Aktivitet .....	1
<i>Aktivitetssituation</i> .....	2
Delaktighet.....	2
Arbets terapeutisk teoretisk referensram.....	2
Pensionering.....	4
Upplevelsen av att bli pensionär .....	4
<b>Syfte</b> .....	<b>6</b>
<b>Metod</b> .....	<b>6</b>
Design .....	6
Urval .....	6
<i>Undersökningsgruppen</i> .....	7
Datainsamling .....	7
<i>Bedömning av delaktighet i aktivitet</i> .....	4
Procedur .....	8
Dataanalys.....	8
Etiska överväganden .....	9
<b>Resultat</b> .....	<b>10</b>
Förändringar i vardagen.....	10
<i>Nya rutiner</i> .....	10
<i>Förändrade roller</i> .....	11
<i>Hantera tid</i> .....	11
Delaktig i ett socialt sammanhang .....	12
En känsla av välbefinnande.....	12
<i>Hälsa</i> .....	12
<i>Frihet</i> .....	13
<b>Diskussion</b> .....	<b>13</b>
Resultatdiskussion.....	13
Metoddiskussion .....	17
<b>Slutsats</b> .....	<b>18</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>19</b>
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	
Bilaga 4	
Bilaga 5	

# Bakgrund

## **Arbetssterapi**

Arbetssterapi är länken mellan aktivitet och funktionsnedsättning (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter [FSA], 2011). Målet är att klienten ska ha möjlighet att leva ett värdefullt liv utifrån egna önskemål och behov i förhållandet till omgivningens krav (FSA, 2005).

Arbetssterapiens fokus är att främja hälsa genom att möjliggöra aktivitet (Law, Polatajko, Baptiste & Townsend, 2002). Ett centralt begrepp inom arbetssterapi är delaktighet, alla människor behöver vara delaktiga i sina dagliga aktiviteter och i sin sociala kontext (Christiansen & Baum, 2005).

### *Arbetssterapi och pensionering*

Arbetssterapeuten möter oftast människor som på grund av skada, funktionsnedsättning eller sjukdom inte klarar sina dagliga aktiviteter. Att ta tillvara och utveckla fysiska, psykiska och sociala funktioner samt vanor, roller, färdigheter och förmågor är arbetssterapeutens uppgift (FSA, 2011). Friska pensionärer kommer därför vanligen inte i kontakt med arbetssterapeuten om de inte uppsöker vård. För nypensionerade är det viktigt att engagera sig i olika meningsfulla aktiviteter eftersom omställningen från yrkesverksam kan vara svår då dagsrytmen kan saktas ner, roller byts ut, aktiviteter och aktivitetsmönster förändras (Hayden, Cottrell, Green, Ames & Ramsey, 2008; Jonsson, Borell & Sadlo, 2000). I arbetet med friska pensionärer skulle arbetssterapeuten kunna hjälpa personer att hitta sin nya identitet som pensionär och planera och genomföra aktiviteter. Detta genom att bedöma, underlätta och utveckla personens intressen och meningsfullhet (Hewitt, Howie & Feldman, 2010). För att stimulera till en positiv aktivitetsanpassning vid pensioneringen är det viktigt att arbetssterapeuten förstår personliga förhållanden, lyssnar på pensionärens erfarenheter, identifierar intressen och engagemang i meningsfulla aktiviteter (Pepin & Deutscher, 2011).

## **Aktivitet**

Definitionen av aktivitet är allting som görs för att sysselsättas, sköta personlig vård, rekreation och arbete. Aktiviteter är uppgifter som utförs dagligen. Relationen mellan aktivitet, person och miljö är själva utförandet (Law et al., 2002). Aktiviteter måste möta

individens behov, intressen och åtaganden för att inte skapa aktivitetsobalans (Wilcock, 2006). Meningsfulla aktiviteter värderas högt och är betydande för individens hälsa, möjliggör friheten att använda fysisk och mental kapacitet effektivt i ett socialt sammanhang (Wilcock, 2005). Aktiviteter är ett basbehov för människan som är lika nödvändigt i livet som mat och dryck, de ska vara självvalda och organiserade samt kulturellt definierade och åldersanpassade (Law et al., 2002).

### *Aktivitetssituation*

Utifrån Kielhofners (2007) begrepp; intressen, roller, vanor, uppfattning om egen förmåga, värderingar, aktivitetsutförande, tolkning av tidigare erfarenheter samt fysisk och social miljö har Haglund (2010) bildat begreppet aktivitetssituation. Genom aktivitetssituation skapas en bild av personens uppfattning om delaktighet och förmåga att utföra aktiviteter i dagliga livet. Hur aktiviteter som arbete, rekreation, skötsel av personlig vård och boende påverkas av människans motivation, livsstil, kapacitet och social – och fysisk miljö förklaras (Haglund, 2010).

### **Delaktighet**

Inom arbetsterapi förklaras delaktighet som engagemang i arbete, lek eller dagliga aktiviteter. Exempel på detta kan vara hel – eller deltidsjobb, återkommande hobbys, hushållsaktiviteter, gå i skolan eller vara med i någon organisation (Kramer, Hinojosa & Royeen, 2003). Delaktighet är viktigt för en persons hälsa och upplevs när personen kan gå vart den vill och göra vad den vill. Detta spelar en central roll för personens frihet och välbefinnandet (Christiansen & Baum, 2005).

### **Arbetsterapeutisk teoretisk referensram**

I praxismodellen Model of Human Occupation [MOHO] beskriver Kielhofner (2007) människan utifrån tre sammanlänkande komponenter, Viljekraftssystemet (Volition), Vanebildningen (Habituation) och Utförandekapaciteten (Performance capacity).

Viljekraftssystemet är den samling av tankar och känslor avseende en persons förmåga, effektivitet, nöje och tillfredsställelse av vad som är viktigt och meningsfullt.

Viljekraftssystemet är uppbyggt av komponenterna, uppfattning av den egna förmågan, intressen och värderingar (Kielhofner, Braveman, Baron, Fisher, Hammel & Littleton, 1999).

Enligt Kielhofner (2007) är en pensionärs viljekraft viktig då den hjälper till att styra val som uppkommer i och med den förändrade livstilen. Äldre personer kan få en försämrad kapacitet och behöver hitta nya sätt att bibehålla sin effektivitet på. Äldre personers värderingar förändras ofta under ålderdomen, från att vara ambitiös, ansvarstagen och intellektuell till en känsla av frihet och bekvämlighet. Friheten som upplevs kan möjliggöra utförandet av intressen. Vanebildning är det som styr vårt dagliga mönster och är indelat i vanor och roller. Vanor är de specifika aktiviteter som man utför automatiskt i en välkänd miljö. Med roller menas att människor uppvisar beteendemönster som speglar en socialt definierad position t.ex. föräldrarollen. Personer i pensionärsåldern har ofta utvecklat sina vanor under en lång period i en stabil miljö. Förändringar i och med pensioneringen kan utmana dessa vanor som i sin tur kan påverka livskvaliteten. Pensionering är en individuell process som kan påverka personers roller, mening och egenvärde. Sociala kontakter och personers aktivitetsliv kan omformas vid pensionering (Kielhofner, 2007).

Miljön i MOHO definieras specifikt som fysisk och social. I miljön ingår kulturella, ekonomiska och politiska villkor. Alla miljöer erbjuder potentiella möjligheter och resurser, krav och begränsningar om hur den specifika miljön integrerar med människans viljekraftssystem och vanebildning (Kielhofner, 2007).

Kielhofner (2007) beskriver aktiviteter på olika nivåer utifrån delaktighet i aktivitet, utförande av aktivitet och färdigheter i aktivitet. Rutiner och vanor är en viktig del av utförandet i aktivitet. Utförandet påverkas i hög grad av huruvida miljön möjliggör eller begränsar i aktivitet. Färdigheter i aktivitet är observerbara målinriktade handlingar som en person använder vid utförandet.

Aktivitetsidentitet är känslan av vem man är och vem man önskar att vara i ett aktivitetssammanhang. Aktivitetskompetens är att kunna upprätthålla ett mönster av delaktighet som reflekterar aktivitetsidentiteten. Båda komponenterna utvecklas parallellt över tid. Enligt Kielhofner (2007) är engagerande aktiviteter en viktig faktor för hur positivt den äldre personen upplever sin aktivitetsidentitet och aktivitetskompetens. Positiv aktivitetsidentitet och målet att uppnå aktivitetskompetens bildar tillsammans aktivitetsanpassningen över tid i individens miljö. Personens viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet samverkar i individens liv, dessa komponenter innefattas i både aktivitetsidentitet och aktivitetskompetensen (Kielhofner, 2007).



### *Bedömning av delaktighet i aktivitet*

Bedömning av delaktighet i aktivitet [BDA] är den svenska versionen av Occupational Circumstance Assessment–Interview and Rating Scale (Forsyth et al., 2005) och grundar sig i MOHO (Kielhofner, 2007). Det är ett semistrukturerat intervjuinstrument som ger en struktur för att systematiskt samla in, analysera och dokumentera information om grad av delaktighet och delaktighetens karaktär. Genom BDA samlas information om värderingar, mål, uppfattning om den egna förmågan, intressen, vanor, roller, färdigheter, miljö, delaktighet, lång- och kortsiktiga mål samt anpassning (Haglund, 2010).

### **Pensionering**

I Sverige är det möjligt att gå i ålderspension vid 61 års ålder, arbeta upp till 67 års ålder och vid överenskommelse med arbetsgivaren arbeta längre (<http://www.pensionsmyndigheten.se/AnsokOmPension.html>). Genomsnittsåldern då förvärvsarbetande lämnar arbetslivet är 63 år (<http://www.pensionsmyndigheten.se/4873.html>). Många har då hälsan i behåll och är oberoende av andra, de befinner sig i den så kallade tredje åldern. (Betts, Restorick & Cole, 2011). För att förbli aktiv i tredje åldern krävs det att pensionärerna anstränger sig, tidigare har aktiviteter kommit mer naturligt (Timmer & Aartsen, 2003). För många är den här perioden en höjdpunkt i livet (Jonsson, 2011).

Pensioneringen delas ofta in i tre steg, förberedelser inför pensioneringen, själva pensioneringen och anpassning till pensionen. Första steget, förberedelser inför pensioneringen pågår från dagen då beslut om pensionering fattas till sista arbetsdagen. Under detta steg planerar personen för tiden som pensionär. Nästa steg själva pensioneringen, upplevs med variation där tidigare livssituation och karriär påverkar. Detta kan vara en tid då tempot saktas ner, resor och/eller intressen utförs. Sista steget anpassning till pensionen, är när pensionen blir verklighet (Hayden et al., 2008; Hewitt et al., 2010; Pettican & Prior, 2011).

### **Upplevelsen av att bli pensionär**

Pensionering kan förknippas med frihet och självbestämmande över tid. Samtidigt upplever många pensionärer att de inte längre har några krav på sig och ingen förväntar sig någonting

av dem. Detta kan leda till en känsla av att inte vara behövd. Den förväntade friheten upplevs inte som väntat, istället för frihet upplevs tillvaron som stressande. För att vara delaktig och aktiv ligger ansvaret hos pensionären. Detta kan leda till en obalans mellan inre motivation och yttre krav och förväntningar (Jonsson, 2011). Pensioneringen innebär för många att dagsrytmen saktas ner, meningsfullheten i aktiviteter förändras, aktivitetsmönstret ändras och roller byts ut. Förändringen som sker har stor inverkan på olika aspekter i livet (Hayden et al., 2008; Jonsson et al., 2000). För vissa bli det obalans i vardagen med för mycket vila och avkoppling, den nya livsstilen kan bli en besvikelse för många. För att anpassas till den nya livsstilen och få meningsfullhet i vardagen krävs det nya rutiner (Hayden et al., 2008; Hewitt et al., 2010; Pettican & Prior, 2011). Övergången kan upplevas som positiv samtidigt som att en del av livet saknas. Som yrkesverksam kan livet upplevas vara i obalans då arbetet tar för mycket tid och som pensionär kan det upplevas vara i obalans på grund av för lite regelbundna aktiviteter (Jonsson et al., 2000). Pensionärens subjektiva välmående påverkas av de tre faktorerna ekonomiska resurser, sociala relationer och personliga resurser (Kim & Moen, 2001).

Tidigare studier visar att rollen som yrkesverksam har en stor betydelse för personen man är, det ger bekräftelse på att vara behövd och ger en stark positiv identitet. Många lägger mycket tid på sitt arbete och på att avancera inom yrket. När rollen förloras sker en stor förändring i livet, som kan påverka aktivitetsanpassningen och övergången till pensionär på ett utmanande sätt (Pepin & Deutscher, 2011). Som pensionär är det viktigt att vara engagerad i olika aktiviteter som är meningsfulla och viktiga, detta representerar till stor del personens aktivitetsidentitet. I vissa fall kan en parallell dras till den identitet man tidigare haft i sitt yrke. När yrkesrollen förloras kan personen uppleva att den mister en del av sig själv (Jonsson, 2011). Pensioneringen kräver en återuppbyggnad av viljekraftssystemet, vanebildning och utförandekapaciteten i det dagliga livet. En positiv aktivitetsanpassning vid pensionering är utvecklingen av engagemang i aktiviteter som passar personens viljekraftssystem och som bekräftar en roll samt ger struktur på livet (Pepin & Deutscher, 2011).

Det har gjorts få studier om övergången till att bli pensionär ur ett aktivitetsperspektiv och mer forskning krävs (Jonsson et al., 2000). För att minska utmaningen som lätt uppstår vid pensionering (Pepin & Deutscher, 2011) behövs aktivitetsbalans med regelbundna aktiviteter (Jonsson et al., 2000) och engagemang (Jonsson, 2011). Pensionering är en process av

återuppbyggnad av aktivitetsidentitet och aktivitetskompetens och kan vara en av de viktigaste aktivitetsövergångarna i livet. För att få en positiv aktivitetsanpassning efter pensionering kan det underlätta om arbetsterapeuten tillsammans med pensionären är medveten och delaktig om denna aktivitetsövergång. För de personer som har ett behov av hjälp med planeringen av pensioneringen och vid själva pensionsövergången kan arbetsterapeuten vara en resurs (Pepin & Deutscher, 2011).

## Syfte

Studiens syfte var att undersöka äldre personers upplevelser och erfarenheter av sin aktivitetssituation efter pensionering.

## Metod

### **Design**

Studien var av kvalitativ ansats och utgick från en tvärsnittsdesign (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Anledningen till detta var att genomföra en beskrivande studie där deltagarnas upplevelser fångades.

### **Urval**

För att nå lämpliga deltagare till studien användes målinriktad sampling (DePoy & Gitlin, 1999). Inklusionskriterierna för deltagarna i studien var ålders -eller förtidspensionärer. Personer som varit pensionärer så kort tid som möjligt eftersträvades eftersom frågor kring pensioneringen skulle kunna besvaras. Pensionärerna skulle vara heltidspensionärer och medlemmar i Pensionärernas Riksorganisation [PRO] eller en träffpunkt i södra Sverige. I exklusionskriterierna ingick att deltagarna inte skulle ha några märkbara kognitiva eller språkliga nedsättningar som försvårade intervjun. De skulle inte vara sjukpensionärer. Tio pensionärer tillfrågades om deltagande i studien, enligt Kvale (1997) kan antalet inte vara för stort för mer ingående tolkning av intervjuerna. Studien hade två bortfall, ett på grund av att

inklusionskriterierna inte uppfylldes samt en pensionär som uteblev från avtalad tid för intervju.

### *Undersökningsgruppen*

För beskrivning av deltagarna utifrån kön, ålder, ensam/sammanboende och ideellt arbete efter pensioneringen se tabell 1. Medelåldern för deltagarna var 70.5 år.

*Tabell 1, undersökningsgruppen*

<b>Person</b>	<b>Kön</b>	<b>Ålder</b>	<b>Sammanboende</b>	<b>Arbetar i dag ideellt på en pensionärsverksamhet</b>
A	Kvinna	75	Ja	Nej
B	Kvinna	74	Ja	Nej
C	Kvinna	67	Nej	Ja
D	Kvinna	74	Ja	Nej
E	Kvinna	69	Nej	Ja
F	Man	69	Nej	Ja
G	Kvinna	68	Nej	Ja
H	Kvinna	69	Ja	Ja

### **Datainsamling**

Data samlades in med semistrukturerade intervjuer utifrån författarnas framarbetade intervjuguide som inspirerats av instrumentet BDA (Haglund, 2010). Valet av instrument gjordes eftersom det ger information om en persons aktivitetssituation och delaktighet i det dagliga livet (Haglund, 2010) vilket svara på studiens syfte. Enligt FSA (2010) har instrumentet både god validitet och reliabilitet, det kan inte garanteras i studien då författarnas intervjuguide endast inspirerats från delar av instrumentet. Eftersom författarna noga övervägde frågorna i intervjuguiden och genomförde intervjuerna noggrant och uppmärksamt stärks reliabiliteten (Malterud, 1998) i studien ändå. Hela BDA instrumentet kunde inte användas då det hade gett för mycket material, därför fick författarna avgränsa och bara ta de delar som besvarade syftet. De valda kategorierna ansågs vara viktigast och bäst besvara syftet med studien. Kategorierna som valdes ut till den framarbetade intervjuguiden berör tolkning av att bli pensionär, intressen, roller, vanor och värderingar. Enligt Kvale (1997) har

intervjuer god reliabilitet om en gemensam intervjuguide används även om två författare genomför hälften av intervjuerna var.

En provintervju (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008) genomfördes av en författare då den andra författaren satt med och lyssnade. Efter den första provintervjun modifierade författarna intervjuguiden och ytterligare en provintervju genomfördes då av den andra författaren. Två personer som inte var insatta i studien deltog, inklusions- och exklusionskriterierna nyttjades ej. Dessa intervjuer bandades. Resultatet av provintervjuerna ingår inte i studien. De genomförda provintervjuerna visade ungefär hur lång tid intervjuerna skulle ta samt om frågorna var relevanta och lättförståeliga.

### **Procedur**

Kontakt togs med verksamhetschefen för träffpunkter för seniorer i en kommun i södra Sverige för att ge information om studien och få förslag på träffpunkter att kontakta. Kontakt togs därefter med personal på fyra träffpunkter. Studiens idé presenterades för personalen som därefter hjälpte till med urvalet. Kontakt togs även med en PRO-verksamhet i södra Sverige där det fanns medlemmar som ville delta i studien.

Intervjuerna genomfördes avskilt på deltagarens träffpunkt eller PRO-verksamhet. Samtliga intervjuer bandades. Nio intervjuer genomfördes, dessa tog mellan 20-30 minuter vardera. Fyra intervjuer genomfördes av en författare och fem intervjuer av den andra. Intervjuerna transkriberades ordagrant (Malterud, 1998) av den som genomfört intervjun.

Varje författare transkriberade sina genomförda intervjuer för att kunna komma ihåg oklarheter i materialet som påverkats av ljudinspelningen. Detta stärker materialets validitet (Malterud, 1998). En författare transkriberade en intervju den inte genomfört på grund av tidsbrist. Författaren som genomfört intervjun lyssnade på inspelningen och läste samtidigt transkriberingen för att se om det uppstått några eventuella fel eller missuppfattningar.

### **Dataanalys**

Insamlad data analyserades med kvalitativ innehållsanalys (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008) eftersom metoden granskar och tolkar texter som framkommit efter transkribering av

bandade intervjuer. En induktiv ansats (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008) användes för att analysera materialet förutsättningslöst.

För att identifiera innehållet i materialet fokuserar kvalitativ innehållsanalys på att beskriva dess variation. Ur intervjumaterialet tas meningsenheter som blir till koder, som bildar kategorier och subkategorier som sedan skapar övergripande teman (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Författarna började analysen med att läsa igenom materialet ett flertal gånger för att bekantas med innehållet och få en helhetssyn över texten. Efter detta diskuterade och reflekterade de över materialets huvudsakliga innehåll. För att analysera materialet togs de längre betydande meningar eller stycken ut ur texten som svarade på syftet och blev till meningsenheter. Författarna ville göra texten mer lätthanterlig genom att korta ner materialet utan att de centrala begreppen förlorades, detta genom kondensering av meningsenheterna. De kondenserade meningsenheterna kortades ner ytterligare för att bli indelade i koder som beskrev innehållet. Koder som hade samma betydande innehåll hamnade under samma kategori. Subkategorier på olika abstraktionsnivåer skapades utifrån kategorierna. I sista steget formulerades ett tema som band samman innehållet i kategorierna. För att stärka studiens validitet (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008) vägledde handledaren författarna i analysarbetet genom respons på att meningsenheter var i en lämpligt utvald kod.

### **Etiska överväganden**

För att genomföra studien skickades en ansökan till vårdvetenskapliga etiknämnden. Deltagarna fick ta del av skriftlig information om studien och underteckna samtyckesblanketten. Deltagandet i studien var frivilligt och kunde när som helst under studiens gång avbrytas utan att få några negativa följder. Deltagarna behövde inte uttrycka någon orsak om de valde att lämna studien. Konfidentiell behandling av data utlovades.

Det inspelade materialet avlyssnades endast av författarna och fanns under uppsikt då det bearbetades. Det förvarades inlåst så att ingen obehörig kunde ta del av det. Det färdiga resultatet kan inte kopplas till någon av deltagarna. Materialet förstörs när arbetet har slutförts och godkänts.

## Resultat

De tre kategorierna som arbetades fram i analysen är: förändringar i vardagen, delaktig i ett socialt sammanhang samt en känsla av välbefinnande. Efter tabellen följer en redovisning av varje kategori samt subkategori med citat.

*Tabell 2, överblick över subkategorier, kategorier, och tema.*

<b>Subkategori</b>	<b>Kategori</b>	<b>Tema</b>
Nya rutiner Förändrade roller Hantera tid	Förändringar i vardagen	
	Delaktig i ett socialt sammanhang	Pensionering en omställning i livet
Hälsa Frihet	En känsla av välbefinnande	

### **Förändringar i vardagen**

Omställningen som skedde vid pensionering var för många deltagare svår och krävde anpassning. Strukturen på dagen var viktig för pensionärerna. Att de t.ex. steg upp på morgonen och gick och lade sig på kvällen vid ungefär samma tid varje dag var något återkommande hos deltagarna. Vid pensioneringen förändrades deltagarnas roller vilket upplevdes som svårt och det blev en tydlig saknad av rollen som yrkesverksam. En variation visade hur deltagarna valde att spendera tiden på olika aktiviteter t.ex. engagemang i pensionärsverksamheter.

#### *Nya rutiner*

För att vara så regelbundna som möjligt ville deltagarna ha struktur på dagen. Pensionärerna var tvungna att ersätta den gamla arbetstiden med någonting annat för att få rutin på vardagen. Morgon och kvällsrutiner samt regelbundna måltider gav struktur på dagen. Det fanns en variation bland deltagarna angående skillnaden på helg -och veckodag. Några tyckte att veckans alla dagar var detsamma medan några skiljde helgen från veckan genom att de hittade

på roliga saker. Flertalet av deltagarna kände sig nöjda med sina rutiner. En deltagare beskrev sina rutiner följande,

*”Jag försöker hålla någorlunda struktur på dagen så vi äter frukost klockan åtta och lunch vid halv ett och middag sen framåt mellan fem, sex något sånt.”*

#### *Förändrade roller*

Deltagarna saknade rollen som yrkesverksam och den identitet yrket gav dem. Förlusten av yrkesrollen var den främsta anpassningen vid pensioneringen och beskrevs som en svår och jobbig omställning. Några beskrev att delar av arbetet saknades och det kunde beskrivas som ett svek mot dem man tidigare arbetade med. För att anpassas till pensionering beskrev deltagarna att de ersatte saknade delar av arbetet och yrkesrollen med någonting liknande. Arbetade de tidigare med människor gjordes det även idag, fast under andra former t.ex. med äldre personer eller samhällsengagemang. En deltagare beskrev,

*”Men själva identiteten man har i sitt arbete släpper man när man inte jobbar och det är det som är det jobbiga. Att du inte längre är vad du var.”*

#### *Hantera tid*

Deltagarna beskrev att de gick från hektiska dagar med mycket att göra på arbetet till lugna dagar med för mycket tid över att spendera under den första perioden precis efter pensionering. I dagsläget upplevde deltagarna att tiden inte räckte till, flera av dem hade nu uppdrag inom pensionärsverksamheter vilket upptog mycket tid och gjorde andra aktiviteter lidande. Deltagarna tog på sig för mycket arbete inom pensionärsverksamheten och upplevde då att tiden gick för fort och inte räckte till övriga aktiviteter de ville utföra. De deltagare som inte hade uppdrag inom pensionärsverksamheter planerade in att morgon -och hushållsaktiviteter fick ta längre tid och därför påverkades även deras tid till andra aktiviteter. En deltagare beskrev det så här,

*”Jag motionscyklade lite grann tidigare... Nej det blir inte så mycket nu, jag hinner faktiskt inte.”*



### **Delaktig i ett socialt sammanhang**

Den sociala delen av livet påverkades vid pensioneringen och den sociala samhörigheten på en arbetsplats saknades. Deltagarna ansåg att det var viktigt att arbetets sociala delar ersattes med någonting annat. Känslan av att vara behövd och inte bortglömd uppskattades av deltagarna. De ville engagera sig, vara en del av samhället och att människor frågade efter dem för att känna sig behövda. Två av pensionärerna berättade,

*”Det värsta som skulle kunna hända det är som jag säger att bara sjunka ner i en stol och ingen frågar efter en och ingen... nu är du borta från allting liksom. Eftersom ett helt liv när telefonen har ringt och man har fått ställa upp och sen är allting borta va.”*

*”Den sociala biten tycker jag är viktig och att man får vara med människor så att de kommer ut och inte bara sitter hemma och är för sig själva.”*

### **En känsla av välbefinnande**

Samtliga deltagare trivdes i dagsläget som pensionärer, välbefinnandet grunderades på upplevelsen av hälsa och frihet.

#### *Hälsa*

Egen och närståendes hälsa värderades högt, att orka hålla igång och röra på sig var viktigt för samtliga deltagare. De värdesatte även att umgås med familjen, hjälpa andra människor och att ha en god kontakt med sina vänner. Hälsan ansågs som en viktig grund för ett aktivt liv som pensionär.

*”Hälsa, att man har en god hälsa är en förutsättning för att man ska kunna ha ett bra liv, lägger man det som botten så kan man säga att jag värdesätter kontakten med mina vänner och kontakten med familjen att kunna röra mig utåt att kunna få samtala, lyssna det värdesätter jag mest.”*

## *Frihet*

Frihet, bestämmandet över egen tid och utförandet av intressen var för samtliga pensionärer viktigt i den nya livsstilen. Självbestämmandet gjorde att pensionärerna kände frihet och inte något tvång mot det tidigare lönearbetet. Att de disponerade tiden och självständigt kunde planera sina dagar värdesattes. Deltagarna slapp stressen då de kunde bestämma över sin egen tid. Detta beskrevs som att fylla dagen med det man ville och det som inte gjordes idag fick göras en annan dag. Att pensionärerna regelbundet kunde utföra intressen upplevdes som en positiv förändring efter pensioneringen. De hittade på roliga aktiviteter på dagarna och fyllde livet med det dem tyckte var bra. Två deltagare beskrev,

*”Jag trivs som pensionär... nu kan man ju mer bestämma vad man vill... bestämma över sin tid då. Nu gör jag vad jag tycker är kul.”*

*”Släktforskning är ju bra för när jag jobbade hann jag inte med så mycket släktforskning.”*

## Diskussion

### **Resultatdiskussion**

I huvudsak trivdes deltagarna som pensionärer idag. Perioden då de gick i pension upplevdes för några som väldigt jobbig och svår. Genom att ersätta arbetet med någon annan sysselsättning t.ex. studier eller engagemang inom en pensionärsverksamhet upplevdes pensioneringen som lättare. Det resultatet förväntade sig författarna då människan är en aktiv och social varelse (Wilcock, 2005). I den teoretiska referensramen MOHO (Kielhofner, 2007) beskrivs att äldre personer behöver bibehålla sin effektivitet för att inte få en försämrad kapacitet, vilket enligt författarna t ex. kan ske genom ett aktivt deltagande på en pensionärsverksamhet. Det beskrevs som att gå från fullt arbete till ingenting och detta kunde vara en omställning som inte var bra för pensionärernas välmående. Om pensionärerna kände sig behövda och att de var en del i samhället kunde omställningen bli lättare. Tidigare forskning påvisar att pensionering kan medföra aktivitetsobalans och att det är viktigt att ersätta arbetet med meningsfulla aktiviteter (Jonsson et al., 2000; Pepin & Deutscher, 2011). Om övergången sker mer stegvis tror författarna att anpassningen också blir lättare för den

nyblivne pensionären. Ett exempel är att succesivt gå ner i antal arbetstimmar och få färre arbetsuppgifter en period innan pensioneringen, detta för att eliminera tidens omställning. Påbörjade arbetsuppgifter anses vara viktiga att avsluta för att personen inte ska känna att den lämnar sitt ansvar mitt i arbetet.

Deltagarna ansåg att tiden inte räckte till. Det fanns en variation på deltagarnas engagemang inom pensionärsverksamheterna, vilket kan vara en anledning till att det inte blev så mycket tid över för vissa. Variationen visade också att deltagare tog längre tid på sig att utföra vissa aktiviteter t.ex. morgonrutinen, vilket kan beror på att de nu har mer tid att spendera. När det finns mer tid saktas kanske rytmen automatiskt ner. Jonsson et al. (2000) styrker att rytmen saktas ner vid pensionering och mer tid läggs på vissa aktiviteter. Detta antas inte gälla pensionärsverksamheternas aktivaste pensionärer eftersom de ersatt yrket med sysselsättning som påminner om lönearbete. Dessa pensionärer hade inte samma tid över till t.ex. hushållsarbete som för andra deltagare nu tog längre tid. Att lägga mer tid på olika aktiviteter kan vara ett medvetet val av de pensionärer som var mindre aktiva för att dagen inte ska bli lång och dryg. Det fanns ingen anledning att stressa, det de inte gjorde ena dagen fick de göra en annan dag.

Generellt hade deltagarna rutin och struktur i sin vardag. De var nöjda med sina dagliga rutiner och därmed upplevdes den delen av aktivitetssituationen som en positiv erfarenhet. Att ha struktur och rutin i vardagen medförde att aktiviteter fördelades jämnare över tid. Att inte ha någonting att göra upplevdes jobbigt. Enligt Jonsson, Josephsson & Kielhofner (2001) medför rutiner att pensionärer har struktur och förutsägbarhet i livet. En yrkesverksam person organiserar sin tid utifrån arbetet, när arbetet går förlorat påverkas det dagliga livet och det blir då en utmaning att finna nya rutiner (Jonsson et al., 2001). Detta känns igen från studien då rutin och struktur eftersträvades. Eftersom deltagarna varit pensionärer ett antal år kan rutin och struktur redan ha skapats i vardagen. Som yrkesverksam skapas en typ av aktivitetsmönster baserat på arbetet som vid pensionering påverkas och förändras. Att förändringen av aktivitetsmönstret vid pensioneringen påverkar pensionärens välmående stärks av Gall, Evans & Howard, (1997). Occupational disruption (Whiteford, 2000) kan förekomma vid pensionering eftersom personens aktivitetsmönster förändras på grund av yttre förhållanden och omständigheter. En arbetsterapeut kan vara en resurs för nyblivna pensionärer som har svårt att utveckla ett nytt aktivitetsmönster eller för att förhindra och minska avbrott i aktivitetsmönstret. Deltagarna upplevde en skillnad mellan helg och

veckodag. Några använde helgen till sysslor som inte hanns med i veckan medan andra upplevde helgen som dryg då det inte fanns någonting att göra. Anledningen till variationen kunde vara att pensionärerna var olika aktiva i veckan. De som var mycket aktiva i veckan beskrev t.ex. att hushållet måste skötas på helgerna för att hinna med. Pensionärer som inte var lika aktiva inom pensionärsverksamheter hann kanske med mer hushållsaktiviteter i veckan och såg helgen som dagar att hitta på roliga aktiviteter och event. Deltagarnas familjesituation och sociala liv kan ha betydelse för hur strukturen ser ut i veckan. Författarna upplever att deltagarna som har barnbarn träffade dem på helgen och ville därför ha andra aktiviteter avklarade i veckan, även därför skilde sig veckodagar och helgen åt för pensionärerna.

Deltagarna berättade att de ville känna sig behövda, något som anses vara viktigt för att pensionärerna ska må bra. Förlusten av yrkesrollen beskrevs med variation som svår eller naturlig. Den svåra förlusten av yrkesrollen anses bli en negativ upplevelse för personens aktivitetssituation efter pensionering och den naturliga förlusten var en positiv. Tornstam (2005) skriver att det är viktigt att ersätta den förlorade yrkesrollen för att fortsätta vara aktiv, bibehålla en positiv uppfattning om sig själv som värdefull och behövd. Det är något pensionärerna kanske kan uppleva då de förlorar yrkesidentiteten. Pensionärer som är aktiva och engagerade i organisationer och verksamheter kan i större utsträckning känna sig viktiga och behövda än de inaktiva pensionärerna. Det anser författarna påverkar personens aktivitetssituation positivt. Jonsson (2011) styrker vikten av att aktivera och engagera sig för att känna sig behövd som pensionär.

Direkt efter pensioneringen saknade vissa deltagare social samhörighet och upplevde den tiden som negativ. Vid intervju tillfället hade alla blivit mer eller mindre aktiva i en pensionärsverksamhet och för de flesta verkade det ha stor betydelse. Aktivitetssituationens sociala del hade därför både positiva och negativa erfarenheter för deltagarna. Pensionärer måste i högre grad än arbetare själva söka upp aktiviteter då det inte sker lika naturligt som för yrkesverksamma (Timmer & Aartsen, 2003). Därför är det viktigt att fortsätta vara social och en del av ett sammanhang för att fortsätta ha meningsfulla aktiviteter och för att inte känna sig isolerad eller utestängd från samhället. Sociala aktiviteter som försvunnit i och med pensionering behöver ersättas med nya sociala aktiviteter för att uppnå aktivitetsbalans. Flertalet av deltagarna som uttalade vikten av att vara delaktiga i ett sammanhang, var ensamboende. Ensamboende kan ha större behov av att känna delaktighet i sociala aktiviteter

för att inte känna ensamhet. Det finns risk att occupational alienation (Wilcock, 2006) uppstår om pensionärerna inte utför aktiviteter i sociala sammanhang. Ju längre tiden går efter pensionering desto större risk för utanförskap anses det vara. För att minska eventuell risk för occupational alienation kan arbetsterapeuten arbeta med att hjälpa pensionärer som behöver komma i kontakt med sociala aktiviteter för att inte få en negativ påverkan på aktivitetssituationen. Det kan vara i form av information och motivation till pensionärer angående olika verksamheter och aktiviteter nära dem.

Den egna hälsan och att vara frisk värderades och låg till grund för att fortsätta vara aktiv. En andledning kan vara att äldre påverkas mer av små åkommor som hindrar dem från att vara aktiva i större utsträckning än yngre friska människor. Att alla deltagare värderar detta kan bero på att människor runt omkring dem, livspartner och vänner påverkas av ålderdomen samt ovissheten om de själva förblir friska. Pepin och Deutscher (2011) skriver att äldre anser att hälsan både är viktig och ett långsiktigt mål eftersom den snabbt kan förändras både fysiskt och mentalt. En deltagare beskrev det som när man blev pensionär började vännerna att dö och umgängeskretsen minskade. Detta antas leda till att pensionärerna blir ensamma då vissa roller kan vara svåra att ersätta för äldre.

När frågan, vad är det bästa med att vara pensionär ställdes, svarade samtliga deltagare friheten eller bestämmandet över egen tid. Eftersom pensionärerna var aktiva och engagerade i självvalda aktiviteter tror författarna att de känner frihet och inte upplever det tvång som kan finnas vid lönearbete. I den teoretiska referensramen MOHO beskrivs att äldre personers värderingar förändras och en känsla av frihet är något de enligt Kielhofner (2007) värderar högt när de blir äldre. Att inte ha tillräckligt med krav och förväntningar kan påverka den inre motivationen och upplevas stressande (Jonsson, 2011). Eftersom pensionärerna själva bestämde att mer eller mindre engagera sig inom pensionärsverksamheter ersattes de krav och förväntningar som lönearbetet tidigare gett. Författarna tror att pensionärernas självbestämmande påverkar den inre motivationen eftersom kraven och förväntningarna verkar vara i balans då de arbetar i en pensionärsverksamhet och det kan ge en känsla av frihet. Alla deltagare värderade högt att få disponera sin egen tid och att göra vad de vill, när de vill. Tidigare var pensionärerna styrda av arbetet och arbetstiderna. De bestämde nu över sin egen tid och behövde inte rätta sig efter någon annan vilket kan ge en känsla av frihet gentemot tiden som yrkesverksam.

## Metoddiskussion

En kvalitativ ansats (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008) valdes som metod för att få svar på studiens syfte. Syftet var att fånga deltagarnas upplevelser och erfarenheter, därför var detta en bra metod att använda.

Urvalet avgränsades till pensionärer som deltog i träffpunkter eller PRO-verksamheter i södra Sverige. Detta påverkade förmodligen resultatet då urvalskriterierna gav tillgång till de aktiva pensionärerna. Anledningen till att författarna gick till träffpunkter och en PRO-verksamhet var eftersom de inte kände några pensionärer i Skåne. I stället för målinriktad sampling (DePoy & Gitlin, 1999) som användes hade snöbollsurval (DePoy & Gitlin, 1999) varit en bra metod att använda. Användandet av snöbollsurval hade istället gett resultatet en mer generell bild av pensionärer då deltagarna eventuellt kände pensionärer som inte var aktiva i en pensionärverksamhet och som ville delta i studien.

Författarna ville använda ett intervjuinstrument som grundades i MOHO eftersom centrala begrepp i referensramen användes i studiens syfte. Intervjuguiden som användes var väl framarbetad och innehöll öppna och relevanta frågor. Frågorna angående roller var svåra för deltagarna att förstå. Begreppet fick i flera intervjuer förklaras eftersom det inte var en vardagsterm, trots detta missförstods begreppet vid något tillfälle och information uteblev. Författarna genomförde hälften av intervjuerna var, vilket ledde till att olika följdfrågor ställdes, detta visade sig under analysarbetet ha gett ett bredare material. För att stärka studiens reliabilitet (Kvale, 1997) kunde författarna ha genomfört samtliga intervjuer tillsammans dock hade materialet saknat samma bredd. Intervjuguiden som inte genomförts i tidigare studier kan enligt Depoy och Giltin (1999) inte försäkras kartlägga det som antas. Därför kan inte intervjuguiden försäkras belysa intervjupersonens aktivitetssituation. Om hela instrumentet BDA hade använts utan att modifieras hade studiens resultat blivit mer reliabelt, däremot hade grunden för validitet saknats eftersom instrumentet inte hade besvarat studiens syfte.

En osäkerhet på intervjuteknik upplevdes när de första intervjuerna genomfördes, båda författarna var ovana att leda intervjuer. Ju fler intervjuer som genomfördes desto säkrare blev författarnas intervjuteknik. För att avdramatisera intervjusituationen valdes en lokal där deltagarna kände sig trygga och avslappnade och en dialog fördes innan och efter intervjun.

Intervjuerna spelades in på röstmemon på Iphone. Deltagarna visade ingen påverkan av inspelningen.

Om resultatet är överförbart (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008) till andra pensionärer kan inte styrkas då urvalsgruppen är liten. Dock antas resultatet spegla pensionärer som är aktiva i träffpunkter och PRO-verksamheter.

## Slutsats

Studien visar att pensionärer som är aktiva, delaktiga och engagerade i samhället trivs som pensionärer. Samtliga deltagare upplevde att det viktigaste efter pensioneringen var frihet, själv bestämma över sin tid och att ha struktur och rutin på vardagen. Samtliga deltagare värdesatte hälsan och att deras närmaste mår bra. För att trivas som pensionär krävs en god aktivitetssituation då pensionären upplever en bra social miljö, har intressen, roller, rutiner samt värderingar att leva efter.

Att studiens pensionärer var delaktiga i pensionärsverksamheter utlämnar kunskap om de pensionärer som inte är aktiva i pensionärsverksamheter. Mer forskning om dessa pensionärer anser författarna behövs, eftersom arbetsterapeuter kan göra mycket i arbetet med pensionärer som upplever både hälsa och ohälsa. Idag kommer arbetsterapeuter endast i kontakt med de pensionärer som upplever ohälsa, mer kunskap om upplevelsen av pensionering ger arbetsterapeuter möjlighet att underlätta för personer att gå i pension. Författarna menar därför att det krävs mer forskning inom arbetsterapi och pensionering.

## Referenser

Betts, A.K., Restorick, R.A., & Cole, M.B. (2011). Changes in activity and interest in the third and fourth age: Associations with health, functioning and depressive symptoms. *Occupational Therapy International*, 18(1), 4-17. doi:10.1002/oti.304

Christiansen, C., & Baum, C.M. (eds.).(2005). Occupational therapy: performance, participation, and well-being (3rd ed). Thorofare, NJ: Slack.

DePoy, E., & Gitlin, L.N. (1999). *Forskning: En introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Forsyth, K., Deshpande, S., Kielhofner, G., Henriksson, C., Haglund, L., Olson, L., Skinner, S., & Kulkarni, S. (2005). *Occupational Circumstances Assessment Interview and Rating Scale: OCAIRS, version 4.0*. Chicago: MOHO Clearinghouse.

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2011). *Arbetsterapi- det du behöver veta*. Stockholm: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.

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

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2010). *Instrument från FSA:s förlag – information och värdering*. Hämtad 23 maj, 2012 från <http://www.fsa.akademikerhuset.se/Global/Minprofession/Kompetensutveckling/Forlag/InstrumentfranFSAsforlag.pdf>

Gall, T.L., Evans, D.R., & Howard, J. (1997). The Retirement Adjustment Process: Changes in the Well-being of Male Retirees Across Time. *Journal of Gerontology: PSYCHOLOGICAL SCIENCES*, 52(3), 110-117. doi:10.1093/geronb/52B.3.P110

Haglund, L. (2010). *Bedömning av delaktighet i aktivitet: manual BDA, version 1.1 : Svensk version av OCAIRS*. (Version 1.1). Stockholm: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter (FSA).



Hayden, J., Cottrell, R., Green, L., Ames, E., & Ramsey, D. (2008). Professional development in retirement: The top rung on the career ladder. *Health Promotion Practice*, 9(3), 232-236. doi:10.1177/1524839908319166

Hewitt, A., Howie, L., & Feldman, S. (2010). Retirement: What will you do? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: Implications for practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 57(1), 8-16. doi:10.1111/j.1440-1630.2009.00820.x

Jonsson, H. (2011). The first steps into the third age: The retirement process from a Swedish perspective. *Occupational Therapy International*, 18(1), 32-38. doi:10.1002/oti.311

Jonsson, H., Borell, L., & Sadlo, G. (2000). Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *Journal of Occupational Science*, 7(1), 29-37. doi:10.1080/14427591.2000.9686462

Jonsson, H., Josephsson, S., & Kielhofner, G. (2001). Narratives and Experience in an Occupational Transition: A Longitudinal Study of the Retirement Process. *American Journal of Occupational Therapy*, 55, 424-432.

Kielhofner, G., Braveman, B., Baron, K., Fisher, G., Hammel, J., & Littleton, M. (1999). The model of human occupation: Understanding the worker who is injured or disabled. *Work*, 12(1), 37-45.

Kielhofner, G. (2007). *Model of human occupation: Theory and application (4th ed)*. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Kim, J.E., & Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 83-86. doi:10.1111/1467-8721.00121

Kramer, P., Hinojosa, J., & Royeen, C.B. (red.).(2003). *Perspectives in human occupation: participation in life*. Philadelphia, Pa: Lippincott Williams & Wilkins.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (S. Torhell övers.). Lund: Studentlitteratur (Originalarbete publicerat 1996).

Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., & Townsend, E. (2002). Core concepts of occupational therapy. I E. Townsend (Ed.), *Enabling occupation: An occupational therapy perspective* (p.29-56). Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär, & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s.159-172). Lund: Studentlitteratur.

Malterud, K. (1998). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning* (I. Almqvist övers.). Lund: Studentlitteratur (Originalarbete publicerat 1996).

Pensionsmyndigheten. (u.å.). *Ansökan om pension*. Hämtad 15 februari, 2013, från <http://www.pensionsmyndigheten.se/AnsokOmPension.html>

Pensionsmyndigheten. (2012). *Fakta och aktuella siffror om pensionsålder*. Hämtad 15 februari, 2013, från <http://www.pensionsmyndigheten.se/4873.html>

Pepin, G., & Deutscher, B. (2011). The lived experience of Australian retirees: 'I'm retired, what do I do now?'. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(9), 419-426.  
doi:10.4276/030802211X13153015305556

Pettican, A., & Prior, S. (2011). 'It's a new way of life': An exploration of the occupational transition of retirement. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 12-19.  
doi:10.4276/030802211X12947686093521

Timmer, E., & Aartsen, M. (2003). Mastery beliefs and productive leisure activities in the third age. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 31(7), 643-656.

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

Whiteford, G. (2000). Occupational Deprivation: Global Challenge in the New Millennium. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(5), 200-204.

Wilcock, A.A. (2006). *An occupational perspective of health. (2nd ed)*. Thorofare, N.J: Slack.

Wilcock, A. (2005). Relationship of occupations to health and well-being. I C. Christiansen & C.M. Baum. (eds.), *Occupational therapy: performance, participation, and well-being* (3rd ed, p. 136-164). Thorofare, N.J: Slack.



## LUNDS UNIVERSITET

### Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och  
samhälle

Information till undersökningsperson

### Äldre personers aktivitetssituation efter pensionering – **En kvalitativ studie ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv**

Du tillfrågas om deltagande i ovanstående studie.

Pensionering kan förknippas med frihet och självbestämmande över sin egen tid. Samtidigt upplever många pensionärer att de inte längre har några krav på sig. Att bli pensionär innebär för många att livssituationen förändras. Vanor, roller och intressen förändras under denna period i livet. Syftet med studien är att undersöka äldre personers aktivitetssituation efter pensioneringen.

Intervjun beräknas ta cirka 30 min och genomförs av Carina Danielsson eller Sofie Gustavsson. Vi kommer att ställa frågor kring intressen, värderingar, vanor och roller. Vi erbjuder plats för intervju alternativt att du själv föreslår plats.

Med Din tillåtelse vill vi gärna spela in intervjun på band. Inspelningen kommer att förvaras inlåst så att ingen obehörig kan ta del av den. Efter att arbetet har slutförts förvaras materialet tills det att studien blivit godkänd.

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak eller leda till några konsekvenser för Dig. Resultatet av vår studie kommer att redovisas så att Du inte kan identifieras.

Studien ingår som ett examensarbete i Arbetsterapiprogrammet.

Om Du har några frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till oss eller vår handledare.

Sofie Gustavsson  
Arbetsterapeutstudent  
0768725761  
Sofie.gustavsson.592  
@student.lu.se

Carina Danielsson  
Arbetsterapeutstudent  
0702894011  
carina.danielsson.934  
@student.lu.se

Marianne Kylberg, leg.  
Arbetsterapeut, doktorand  
CASE Institutionen för hälsa, vård och  
samhälle  
Health Sciences Centre, Lunds  
universitet  
Box 157, 221 00 LUND  
Besöksadress: Baravägen 3  
telefon: 046-222 19 81 e-post:  
marianne.kylberg@med.lu.se

## Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen om ”Äldre personers aktivitetssituation efter pensionering – en kvalitativ studie ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv”

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak eller att det leder till några konsekvenser för mig.

Härmed ger jag mitt samtycke till att bli intervjuad och att intervjun spelas in på band.

*Underskrift av undersökningsperson*

*Underskrift av student*

\_\_\_\_\_  
Ort, datum

\_\_\_\_\_  
Ort, datum

\_\_\_\_\_  
Underskrift

\_\_\_\_\_  
Underskrift

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer



## LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och  
samhälle

Till verksamhetschef Emma Carnhede

Förfrågan om tillstånd att genomföra studien ” Äldre personers aktivitetssituation efter pensionering -En kvalitativ studie ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv”

Syftet med studien är att undersöka äldre personers aktivitetssituation efter pensionering. Vi har valt att undersöka upplevelsen av intressen, värderingar, vanor och roller efter pensionering. Vi tycker att kunskapen inom detta område bör öka hos arbetsterapeuter för att kunna underlätta övergången från yrkesverksam till pensionär.

Vi vill träffa deltagarna i studien en gång för att genomföra en intervju. Vi kommer att utgå från en intervjuguide.

Vi önskar 8-10 deltagare. Inklusionskriterierna för att delta i studien är att vara ålderspensionär samt att vara heltidspensionär. Deltagarna ska vara bosatta i Skåne. Deltagarna får inte ha några allvarliga kognitiva eller språkliga nedsättningar. Med godkännande från deltagarna kommer intervjuerna att bandas. Vi kommer sedan att transkribera intervjuerna.

Vi kommer att ta kontakt med undersökningspersonerna och delge den information som behövs. Vi kommer att skicka ut en samtyckesblankett som varje deltagare får underteckna och godkänna. Man får när som helst under studiens gång avsluta sitt deltagande utan att behöva ange någon orsak eller att det leder till konsekvenser för personen. All insamlad data kommer att förvaras inlåst och sedan förstöras när studien är inlämnad och godkänd.

Studien ingår som ett examensarbete i Arbetsterapiprogrammet.

Om Du/ni har några frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till oss eller till vår handledare.

Med vänlig hälsning

Sofie Gustavsson  
Arbetsterapeutstudent  
0768725761  
Sofie.gustavsson.592  
@student.lu.se

Carina Danielsson  
Arbetsterapeutstudent  
0702894011  
carina.danielsson.934  
@student.lu.se

Marianne Kylberg, leg.  
Arbetsterapeut, doktorand  
CASEInstitutionen för hälsa, vård  
och samhälle, Health Sciences  
Centre, Lunds universitet  
Box 157, 221 00 LUND  
Besöksadress: Baravägen 3  
telefon: 046-222 19 81 e-post:  
marianne.kylberg@med.lu.se

**Blankett för medgivande av verksamhetschef eller motsvarande**

Titel på studien ”Äldre personers aktivitetssituation efter pensionering  
-En kvalitativ studie ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv”

Er anhållan

- Medgives
- Medgives ej

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Underskrift

\_\_\_\_\_  
Namnförtydligande och titel

\_\_\_\_\_  
Verksamhetsområde

## **Intervjuguide**

Intervjuguide inspirerad av MoHO:s instrument bedömning av delaktighet i aktivitet.

Hur gammal är du?  
När gick du i pension?  
Hur länge har du varit pensionär?

### **Tolkning av att bli pensionär**

Vad var det bästa för dig under den perioden då du gick i pension?  
Vad var det svåraste för dig under den perioden då du gick i pension?  
Hur upplevde du den första tiden som pensionär?  
Hade du svårt att anpassa dig till att bli pensionär? Hur gjorde du för att anpassa dig?

### **Intressen**

Vad är dina intressen? Vad tycker du om att göra?  
Har du några andra intressen? Om ja, vilka?  
Hur ofta utför du dina intressen?  
Tycker du tiden räcker till för att utföra dessa aktiviteter?  
Trivs du som pensionär? Om ja, vad är det som är intressant, tillfredställande (vad är det du tycker om) i denna roll?  
Har dina intressen förändrats sedan du blev pensionär?  
Är det några intressen som du börjat/slutat sedan du gick i pension?

### **Roller**

Tillhör du några grupper eller föreningar? Om ja, vilka? Vad gör du i gruppen?  
Vad har du för roller?  
Hur viktig är den (identifierade rollen) för dig? Tycker du om den?  
Hur fungerar du i den (identifierade rollen)?  
Vad har du jobbat med tidigare?  
Hur kändes det att förlora den rollen?  
Har dina roller förändrats sedan du blev pensionär?

### **Vanor**

Beskriv en typisk veckodag.  
Beskriv en typisk helgdag.  
Hur tillfredställd/nöjd är du idag med dina dagliga rutiner?  
Har dina dagliga rutiner förändrats sedan du blev pensionär?

### **Värderingar**

Vad värdesätter du mest i ditt liv idag? (Vad är mest betydelsefullt för dig?)  
Har du några andra värderingar?  
Hur viktiga är dessa för dig?  
Har du möjlighet att leva ditt liv på ett sådant sätt som du vill?  
Stämmer detta överens med dina värderingar och så som du vill ha det?  
Finns det något som du gör som inte stämmer överens med dina värderingar?

Vad är det bästa med att vara pensionär?