



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Arbetsterapeutprogrammet

Upplevelsen av hälsa och mening i aktivitet hos äldre personer som besöker kommunala träffpunkter

- Påverkas dessa upplevelser av personens kön, ägandet av ett husdjur eller av att bo tillsammans med någon?

Författare: Elin Frank & Alexandra Autio

Handledare: Arne Johannisson

Datum 180122

Kandidatuppsats

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Arbetsterapeutprogrammet

180122

Upplevelsen av hälsa och mening i aktivitet hos äldre personer som besöker kommunala träffpunkter

- Påverkas dessa upplevelser av personens kön, ägandet av ett husdjur eller av att bo tillsammans med någon?

Elin Frank & Alexandra Autio

Abstrakt

Bakgrund: Det naturliga åldrandet påverkas av många faktorer där upplevd hälsa och mening i aktivitet spelar en stor roll. Det finns studier som tyder på att husdjur har en positiv påverkan på dessa faktorer, men få studier är gjorda på hur husdjur påverkar dessa faktorer bland den äldre befolkningen. **Syfte:** Syftet var att undersöka hur äldre personer som deltar i aktiviteter på kommunala träffpunkter upplever hälsa och mening i aktivitet. Syftet var även att undersöka om dessa upplevelser påverkas av kön, om individen är sammanboende eller ensamboende samt om individen äger ett husdjur eller ej. **Metod:** Enkätstudie med en egenkonstruerad enkät med demografiska frågor samt frågor kopplade till aktivitet, hälsa, mening och husdjur. Data om mening i aktivitet samlades in genom instrumentet Oval-pd (Occupational value instrument with predefined items). **Resultat:** I studien framkom det att det fanns en relation mellan att äga ett husdjur och en högre självskattad hälsa och upplevd mening i aktivitet. De som ägde ett husdjur skattade inte sin hälsa lågt i lika stor omfattning som de utan husdjur. **Slutsats:** Att äga ett husdjur påverkar den självskattade hälsan och den upplevda meningen i aktivitet positivt. Detta märktes främst bland de ensamboende äldre personerna och en viktig faktor var den minskade känslan av ensamhet som ägandet av ett husdjur bidrog till.

Nyckelord: äldre personer, hälsa, mening i aktivitet, träffpunkter, arbetsterapi, husdjur

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



LUND UNIVERSITY
Faculty of Medicine
Arbetsterapeutprogrammet

180122

The experience of health and meaning in occupation among older individuals who visit municipal meeting points

-Are these experiences affected by the person's gender, the owning of a pet or cohabitation?

Elin Frank & Alexandra Autio

Abstract

Background: Natural aging is influenced by many factors where health and meaning matters. There are studies indicating that pets have a positive impact on these factors, but few studies have been made regarding how pets affect these factors within the elderly population.

Purpose: The purpose of this study was to investigate to what extent older individuals participate in activities at municipal meeting points, how they experience health and meaning in activities. Another purpose was as to investigate whether this experience is affected by gender, single-living or cohabitant household or by the owning of a pet. **Method:** A survey comprising a self-designed questionnaire with demographic questions and questions related to activity, health, meaning in activities and having pets. To collect data on meaning in activity, the Oval-pd (Occupational value instrument with predefined items) instrument was used.

Result: The study demonstrated that there was a connection between owning a pet and a higher self-assessed health and perceived meaning in activities. Those with pets did not rate their health as high as those without pets. **Conclusion:** Owning a pet affects the self-assessed health and the perceived meaning of activity positively. This was noted primarily among the single-living elderly people, and an important factor was the reduced sense of loneliness due to the pet.

Keywords: Elderly, health, meaning in occupation, meeting points, occupational therapy, pets
Bachelor thesis

Department of Health Sciences, Occupational Therapy and Occupational Science, Box 157,
S-221 00 Lund

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Bakgrund	1
Den äldre befolkningen.....	1
Hälsa och hälsopreventiva faktorer	2
Aktivitet och Arbetsterapi.....	3
ValMo-modellen: Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi	4
<i>Mening i aktivitet</i>	5
<i>Balans i aktivitet</i>	6
<i>Aktivitetens värde, mening och hälsa</i>	6
Träffpunkter – en arena för utförandet av meningsfulla aktiviteter	6
Husdjur och dess påverkan på hälsa och mening	7
<i>Vanligaste husdjuren i Sverige</i>	7
<i>Hunden - människans bästa vän</i>	8
<i>Katten - människans näst bästa vän</i>	8
<i>Övriga husdjur</i>	8
Problemformulering	9
Syfte	9
Frågeställningar	9
Metod	10
Design.....	10
Urval.....	10
Bortfall.....	11
Datainsamlingsinstrument.....	11
Datainsamling.....	12
Dataanalys	12
Etiska överväganden.....	13
Resultat	13
Deltagare.....	14
Hälsa & mening.....	14

Hälsa.....	15
<i>Upplever män och kvinnor med husdjur en högre skattad hälsa än de utan husdjur?.....</i>	<i>15</i>
<i>Upplever ensamboende och sammanboende med husdjur en högre skattad hälsa än de utan husdjur?.....</i>	<i>16</i>
Mening.....	17
<i>Upplever män och kvinnor med husdjur en högre mening i aktivitet än de utan husdjur?.....</i>	<i>17</i>
<i>Upplever ensamboende och sammanboende med husdjur en högre mening i aktivitet än de utan husdjur?.....</i>	<i>18</i>
Diskussion.....	20
Metoddiskussion	20
Resultatdiskussion.....	23
<i>Relationen mellan självskattad hälsa och upplevd mening i aktivitet.....</i>	<i>23</i>
<i>Upplever män och kvinnor med husdjur en högre skattad hälsa än de utan husdjur?.....</i>	<i>24</i>
<i>Upplever ensamboende och sammanboende med husdjur en högre skattad hälsa än de utan husdjur?.....</i>	<i>24</i>
<i>Upplever män och kvinnor med husdjur en högre mening än de utan husdjur?.....</i>	<i>25</i>
<i>Upplever ensamboende och sammanboende med husdjur en högre mening än de utan husdjur?.....</i>	<i>26</i>
Slutsats	27
Referenser	29
Bilaga 1 - Egenkonstruerad enkät.	34

Vi skulle vilja tacka för det stora engagemang vi fått från de träffpunkter som var behjälpliga med att samla in data till vår studie, samt ett stort tack till vår handledare Arne Johannisson för ditt stöd under denna kandidatuppsats. Avslutningsvis vill vi rikta ett stort tack till alla deltagare som besvarat enkäten, utan er hade inte denna studie varit möjlig att genomföra!

Introduktion

Idag finns det 1 749 000 folkbokförda individer i Sverige i åldrarna 65-84 år. Inom de närmsta 10 åren kommer denna siffra öka med 233 000, d.v.s. 13 % (Statistiska centralbyrån [SCB], 2016). Den äldre generationen blir en allt större andel av befolkningen och att få åldras med god hälsa är något som är betydelsefullt både för individen, men även ur ett samhällsekonomiskt perspektiv (Folkhälsomyndigheten, 2013). Det naturliga åldrandet påverkas av många faktorer, en riskfaktor är att inte ha ett tillräckligt stort socialt nätverk och på grund av detta uppleva ensamhet och social isolering och därmed uppleva en dålig hälsa (Socialdepartementet, 2017). En viktig yrkesgrupp i arbetet för en förbättrad folkhälsa och ett gott åldrande är arbetsterapeuter, då deras uppgift är att möjliggöra aktivitet och delaktighet i vardagen som främjar en god fysisk och psykisk hälsa. I den etiska koden framgår det att arbetsterapeuter i och med sin legitimation åtar sig att arbeta evidensbaserat, därför är det av största vikt att ha aktuell kunskap om den målgrupp de arbetar med (Sveriges arbetsterapeuter, 2016). Arbetsterapeuter börjar jobba allt mer med olika typer av vårddjur i terapeutiskt syfte och tidigare forskning har visat att husdjur kan bidra till att äldre personer lättare inkluderas i samhället, det blir lättare att bryta en eventuell isolering och fysiska och psykiska förmågor bibehålls längre (Zimolag, 2011; Zimolag & Krupa, 2010). Största delen av denna forskning är dock gjord på en yngre målgrupp och på vårddjurens påverkan på hälsan. Den forskning som finns om hur ägandet av ett husdjur påverkar den upplevda hälsan och meningen i aktivitet för äldre personer är ett område som är relativt outforskat.

Bakgrund

Den äldre befolkningen

Som tidigare nämnt blir den äldre befolkningen en allt större andel av befolkningen (SCB, 2016). Ur ett biologiskt perspektiv innebär åldrandet att individens förmågor som syn, minne och balans försämras naturligt. Förekomst av sjukdomar finns under hela livet, men i och med åldrandet minskar motståndskraften och sjukdomar påverkar individen i större utsträckning, därför är det viktigt att arbeta förebyggande för en god hälsa bland de äldre personerna (Berensson, Olofsson & Räftegård Färggren, 2010).

Tornstam (2011) delar in åldrandet i tre dimensioner för att lättare få en överblick på de olika processer som sker, även om processen är unik för varje individ. Inom den *biologiska* åldrandeprocessen förändras kropp och sinne i takt med åldern och det biologiska arvet. Den *psykologiska* åldrandeprocessen påverkas av vad som sker runt om individen och hur denne reagerar på detta. Den *sociala* åldrandeprocessen tar en vändning när den äldre personen går i pension och den dagliga kontakten med kollegor bryts och de tappar en roll i sin vardag som tidigare utgjort en stor del av livet, något som kan påverka hälsan negativt.

Hälsa och hälsopreventiva faktorer

Hälsa är enligt World Health Organisation [WHO] (1947) "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning." (s.29). Detta begrepp är en av de mest förekommande beskrivningarna av hälsa, men är också mycket kritiserad då många som anser sig ha en god hälsa faller utanför då kriterierna sätter höga krav som är nästintill omöjliga att uppfylla.

Johansson (2017) beskrev att hälsa påverkas av flertalet faktorer i individens vardag som t.ex. ålder, livsstil samt det ärftliga och sociala arvet. En del faktorer kan individen själv påverka som exempelvis levnadsvanor, men andra faktorer som livsvillkor kan vara betydligt svårare att påverka. Det blir allt vanligare med sömnproblem som inverkar negativt på hälsan ju äldre personen blir. Johansson (2017) påstår dock att det inte är åldern som inverkar på sömnen utan sjukdomar av olika slag, alkohol eller läkemedel är det som påverkar mest. Att leva med sömnproblem kan orsaka en sämre livskvalitet samt en försämrad hälsa hos individen.

Johansson (2017) fortsätter med att förklara att det krävs ett eget ansvarstagande av individen när det kommer till individens hälsa. Detta ansvarstagande innefattar bland annat frivilliga beslut samt individens insikt kring sitt ansvar angående hälsan. I och med detta egna ansvar krävs det även av individen att denne har möjlighet till förändring samt att individen kan förutse konsekvenser av sina handlingar för att sedan besluta sig för att leva ett hälsosamt liv. För att den äldre personen ska kunna leva ett hälsosamt liv menar Thalén (2016) att sociala aktiviteter är en viktig faktor. Sociala aktiviteter bidrar till en förstärkt samhörighet med andra vilket kan bidra till ett förbättrat välbefinnande. Ett exempel på en plats där sociala aktiviteter för äldre personer kan äga rum är träffpunkter, studiecirklar mm. Tyvärr är det idag vanligt att

äldre personer lever socialt isolerade från samhället vilket har påvisats resultera i hälsoproblematik i form av en förhöjd sjukdomsrisk samt mortalitet. Hälsöfrämjande och förebyggande insatser kan därför på lång sikt gagna samhället rent ekonomiskt. Detta genom att äldre personer får möjlighet till anpassning och handledning inom olika former av aktiviteter i sin vardag. Dessa insatser bidrar likväl till minskad isolering samt ökad självständighet bland äldre personer.

Att bo tillsammans med någon är också något som minimerar risken för att känna sig isolerad samt att det alltid finns någon nära till hands som stöttar den äldre personen så denne klarar sin vardag bättre. Ericsson & Omberg (2011) presenterade i sin studie skillnader mellan äldre personer som är ensamboende eller sammanboende. De största skillnaderna mellan grupperna var att det är vanligare att de som är ensamboende upplever ett mindre känslomässigt stöd, är mindre fysiskt aktiva och löper större risk för undernäring än de som är sammanboende.

Aktivitet och Arbetsterapi

Tornstam (2011) menar att *det funktionella åldrandet* handlar om att sätta individens förmågor i förhållande till den aktivitet som utförs, exempelvis kan aktiviteter som kräver att individen ska lyfta armarna ovanför huvudet bli svåra medan andra aktiviteter som kan tyckas vara mer komplexa gå utmärkt att utföra då individens förmågor stämmer överens med de krav aktiviteten innebär. Erlandsson & Persson (2014) menar att varje individ lever och skapar sitt liv genom ett deltagande i nödvändiga och/eller valda aktiviteter. Dessa aktiviteter styrs av individens egna förutsättningar, preferenser, erfarenheter och beteenden. Samtidigt erbjuder omgivningen nya möjligheter, krav, begränsningar och utmaningar. Dickie (2014) beskrev hur aktivitet är grunden i alla människors liv, allt en individ gör är en aktivitet. Varje dag utförs hundratals aktiviteter, allt från små aktiviteter som att borsta tänderna till mer komplexa aktiviteter där individen behöver använda många av sina förmågor för att klara att utföra aktiviteten. Hon fortsätter med att förklara att alla aktiviteter utförs i en kontext som avgör hur aktiviteten uppfattas av individen.

Enligt Sveriges Arbetsterapeuter (2015) arbetar mer än var tredje arbetsterapeut med äldre personer, vilket gör det till den största klientgruppen. För att kunna konstatera vad som gör en aktivitet svår krävs det att arbetsterapeuten observerar klienten i görandet av aktiviteten i den kontext som är naturlig för klienten. Att laga mat för en person med nedsatt syn kan vara lätt

att göra hemma i den kontext där klienten är van att laga mat och hittar vad den behöver, men ska denne flytta och laga mat i ett nytt kök blir aktiviteten genast mycket svårare att genomföra.

För att en aktivitet ska kunna utföras krävs det att en person gör något i en miljö. Det finns flertalet modeller inom arbetsterapi för att studera aktivitet ur olika vinklar. Det flera av dem har gemensamt är att de delar upp aktivitet i dessa tre delar; person, miljö och aktivitet (Erlandsson & Persson, 2014; Kielhofner, 2008; Townsend & Polatajko, 2007). När aktiviteten delats upp kan den specifika individen med dennes brister och förmågor sättas i relation till vilka komponenter som krävs för att utföra den givna aktiviteten samt hindrande och främjande faktorer i den givna miljön. Med hjälp av detta kan arbetsterapeuten se vad som orsakar problem i aktivitetsutförandet och då tillsammans med klienten hitta lösningar på problemen.

Aktivitet och dess inverkan på både psykisk och fysisk hälsa är en grundpelare i arbetsterapeutens filosofi, tanken är att alla människor strävar efter att vara aktiva och mår bäst när de aktiviteter som fyller deras vardag innebär gemenskap med andra, är meningsfulla och att det finns en balans mellan aktivitet och vila, men även en balans i typen av aktiviteter (Argentzell & Leufstadius, 2010). Det finns olika sätt för arbetsterapeuter att analysera aktivitet och aktivitetsbalans. Förutom balans i typen av aktiviteter som tidigare nämnt kan även balans i de värdeupplevelser aktiviteten ger analyseras. Det krävs en balans mellan värdeupplevelserna för att uppnå en god hälsa. En modell som tar upp dessa värdeupplevelser är *value of meaning in occupation* (ValMO) (Erlandsson & Persson, 2014).

ValMo-modellen: Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi

Denna studie kommer ha ValMO-modellen (Erlandsson & Persson, 2014) som teoretisk grund då den på ett tydligt sätt problematiserar upplevelsen av värde och mening i aktivitet genom de tre värdedimensionerna; konkret värde, sociosymboliskt värde samt självbelönande värde. Den första versionen av ValMo-modellen skapades 1992 med syfte att användas för undervisning i arbetsterapeutprogrammet vid Lunds universitet och modellen har sedan dess successivt utvecklats. Modellen skapades av Lena-Karin Erlandsson och Dennis Persson som båda två strävade efter att ge arbetsterapeutprogrammet ett mer aktivitetscentrerat fokus.

ValMo-modellen är baserad på aktuell litteratur inom arbetsterapi men även på insamlade

erfarenheter från ursprungspersonerna från såväl klinik som utbildning. ValMo-modellen syftar till att beskriva komplexiteten i aktiviteter, hur aktiviteter förändras genom livet samt hur man genom aktivitet upplever mening på olika sätt.

Mening i aktivitet

Enligt Erlandsson & Persson (2014) kan begreppet *mening i aktivitet* betraktas ur en dynamisk förändringsprocess, med detta menas att de aktiviteter som är meningsfulla i en period i livet kan upplevas som meningslösa i en annan livsfas. Den mening en aktivitet ger är individuell, således kan man inte säga att fotboll ger en viss typ av värde då vissa individer har det som arbete och är beroende av det för att ha en inkomst medan andra spelar det som en hobby på sin fritid. Aktiviteten är i grunden densamma men kan innebära väldigt olika saker för olika individer.

Konkret värde

Det konkreta värdet beskrivs som ett resultat av görandet eller aktiviteten. Om en aktivitet har ett konkret värde kan resultatet exempelvis utveckla eller förbättra en ny färdighet. Att dammsuga är ett exempel på en aktivitet som innefattar ett konkret värde där det konkreta värdet blir att hemmet blir städad. Hur man känner under själva aktiviteten utförs är alltså inte det relevanta, utan vad resultatet av aktiviteten blir.

Sociosymboliskt värde

Det sociosymboliska värdet är enligt Erlandsson & Persson (2014) uppdelat i tre nivåer: personlig, sociokulturell och universell. Inom den *personliga nivån* grundas den symboliska upplevelsen på personens unika erfarenhet och bakgrund. Aktiviteter som ger det symboliska värdet är ofta sådana som speglar den man är som individ. Den *sociokulturella nivån* innefattar aktivitetens betydelse i ett särskilt socialt sammanhang, kulturer eller subkulturer. T.ex. är midsommarafton något som vi i Sverige firar i juni varje år och har starka traditioner kring, men denna dag är inte meningsfull för individer som inte är en del av den svenska kulturen. Ett annat exempel är grupper som håller på med graffiti, för dessa individer inom denna subkultur är det meningsfullt att måla med sprayburkar på olika föremål medan det inte upplevs som meningsfullt för individer utanför denna subkultur. Den *universella nivån* innefattar sociosymboliska värden som antas ha en mening för människor tvärs över diverse

kulturer och nationaliteter. Några givna exempel kan vara att: dela ett bröd med varandra eller delta i sång och dans.

Självbelönande värde

Det självbelönande värdet upplever individen i själva utförandet av aktiviteten. Det främsta kännetecknet för denna värddimension är glädjen att utföra en aktivitet medan aktiviteten görs.

Balans i aktivitet

Det är viktigt att ha en balans mellan de olika aktiviteter som görs, hur ofta de görs och vilken typ av mening de genererar. Vardagens komplexitet skiftar och skiljer sig från person till person. Med detta menar Erlandsson & Persson (2014) att vardagslivet kan innebära situationer där individen förväntas klara av att manövrera komplexa aktivitetsmönster med flertalet jämnlöpande aktiviteter där återupprepade avbrott och förändrade planer är vanliga.

Vi människor behöver olika typer av aktiviteter för att må bra, om vi enbart utför aktiviteter som ger oss konkreta värden är det svårt att leva i nuet, likväl som vi inte mår bra av att enbart göra aktiviteter vi njuter av att göra, vi måste få känna att vi gör något som resulterar i något mer konkret också (Erlandsson & Persson, 2014).

Aktivitetens värde, mening och hälsa

Personer utför varenda dag och timme olika aktiviteter. Var och en av dessa aktiviteter alstrar någon form av värdeupplevelse. Dessa värdeupplevelser bidrar till en mening i vardagen som i sin helhet har förmågan att generera en övergripande känsla av mening i livet. Det finns dock andra faktorer som har en relevans till en mer generell mening i livet, exempelvis en persons självständighet i vardagen, ålder och flertal negativa livshändelser (Battersby & Phillips, 2016). Det är dock vad individer väljer att göra med sin tid som har en stor inverkan på denna värdeupplevelse (Erlandsson & Persson, 2014).

Träffpunkter – en arena för utförandet av meningsfulla aktiviteter

Kommunala träffpunkter är en viktig del för den äldre personens livskvalitet och de kan bidra till utförandet av meningsfulla aktiviteter tillsammans med andra (Ehn & Westerlund, 2013).

Träffpunkter kan vara var som helst, t.ex. en busskur, men kan även drivas i kommunal regi med ordnade aktiviteter. På en kommunal träffpunkt får äldre personer ta del av olika typer av aktiviteter som grundar sig på deras egna beslut. Exempel på vanligt förekommande aktiviteter på en träffpunkt kan vara café, bingo, kortspel, högläsning och syjunta. Inte bara de äldre personerna uppskattar att ha tillgång till en träffpunkt, även deras närstående upplever att en träffpunkt tillför en mer aktiv och upptagen vardag för de äldre personerna samtidigt som träffpunkten likaså ger en känsla av kontroll över sitt liv, att fatta sina egna beslut och uppleva en känsla av självständighet. Ehn & Westerlund (2013) fortsätter med att förklara att äldre personer även upplever sig betydelsefulla genom att delta på träffpunkter. Träffpunkten ger äldre personer en möjlighet att delta i sociala sammanhang tillsammans med andra, vilket innebär att dem slipper känna sig ensamma även om de inte upplever samhörighet med de andra deltagarna på träffpunkten. Genom att delta i aktiviteter på en träffpunkt upplever samtidigt äldre personer att de får en chans till att skapa nya kontakter vilket inger en känsla av trygghet. Nilsson & Nilsson (2009) styrker ovanstående resonemang då de förklarar i sin rapport att olika former av mötesplatser kan utgöra en gynnsam miljö för de äldre personernas sociala deltagande samt inge en upplevd känsla av meningsfullhet. Vidare nämner de likaså i sin rapport att mötesplatser för äldre personer är nödvändigt då det finns ett behov hos äldre personer att träffa andra människor under behagliga former. Äldre personer som besöker olika typer av träffpunkter betonar den sociala samvaron som det viktigaste men att de även anser att aktiviteterna på själva mötesplatsen har en betydelsefull aspekt Nilsson & Nilsson (2009).

Husdjur och dess påverkan på hälsa och mening

Vanligaste husdjuren i Sverige

Ägandet av ett husdjur har i tidigare forskning visat sig ge en positiv påverkan och minskat känslan av ensamhet och depressioner samt ökat välbefinnandet och den generella hälsan (Banks & Banks, 2002; Budge, Spicer, Jones & St. George, 1998; Dembicki & Anderson, 1996; Müllersdorf, Granström & Tillgren, 2012; Raina, Waltner-Toews, Bonnet, Woodward & Abernathy, 1999).

Inom den västerländska kulturen är det inte ovanligt att äga ett husdjur. I Sverige äger ca 12 % av hushållen en hund medan ca 17 % äger en katt och ca 10 % har andra typer av husdjur

(SCB, 2012). Den egentliga siffran på hur många husdjur som finns i de svenska hushållen är svår att få fram då långt från alla djur registreras hos t.ex. jordbruksverket och då inte kommer med i statistiken.

Hunden - människans bästa vän

I Sverige finns idag ca 890 000 registrerade hundar fördelade på ca 653 000 hundägare och trenden ökar stadigt enligt Jordbruksverket (2017). Att äga en hund ställer krav på ägaren då den måste ha regelbundna promenader, samtidigt som detta kan ses som en vinst för individen som till följd av dessa promenader underhåller och förbättrar sin fysiska förmåga (Kuban, Królikowski & Nowicki, 2016). Förutom den fysiska aktiviteten som en hund ger sin ägare, är det inte alltid det viktigaste en hund bidrar med. Degeling, Rock, Rogers & Riley (2016) visar i sin studie att hunden även fyller en viktig funktion för det psykiska välmåendet då hunden möjliggör en lättare kontakt med människor omkring en som man normalt sett kanske bara hade gått förbi.

Katten - människans näst bästa vän

Ägandet av en katt har i dagens samhälle blivit allt mer populärt. Enligt Statistiska Centralbyrån (2012) fanns det då ca 1 159 000 katter som var bosatta i Sverige fördelade på ca 745 000 hushåll. Enligt Bessant (2008) är katter ett passande sällskap för de som vill att husdjuret ska vara nästintill ”självgående”. De flesta katter gillar att ”snoka omkring” eller följa efter sin ägare. Detta kan ske genom att katten exempelvis väljer att sova en stund i närheten av sin ägare. Bessant (2008) fortsätter med att förklara att människan i stora drag skaffar katt för att erhålla stöd, inte för att ersätta den sociala kontakten med människor. Katter bidrar till en förbättrad sinnesstämning hos personer med depression och att klappa kattens päls kan generera avslappning vilket kan fylla ett terapeutiskt syfte.

Övriga husdjur

Hund och katt som är de två största grupperna av husdjur vi har i Sverige, men de är långt ifrån de enda husdjuren. Bland Sveriges invånare har ca 10 % någon annan typ av husdjur. Den vanligaste gruppen av husdjur förutom hund och katt är kanin där ca 3 % av Sveriges befolkning äger en. Efter det kommer fågel med ca 2 %, hamster ca 1 % och marsvinca 1 %. Utöver detta finns det ytterligare husdjur, som ormar, ödlor, vandrande pinnar m.m. som klumpats ihop till en kategori på ca 4 % (SCB, 2012).

Problemformulering

För arbetsterapeuter är den äldre befolkningen den största klientgruppen (Sveriges Arbetsterapeuter, 2015), och denna klientgrupp kommer att öka i antal de närmsta 10 åren (SCB, 2016). Att som arbetsterapeut arbeta hälsofrämjande för att de äldre personerna ska få åldras med god hälsa är något som är betydelsefullt både för individen, men även ur ett samhällsekonomiskt perspektiv (Folkhälsomyndigheten, 2013). För kliniskt arbetande arbetsterapeuter är det en självklarhet att mening i aktivitet och hälsa är starkt sammanlänkade, men Erlandsson & Persson (2014) menar att evidensen för detta påstående bör stärkas. En faktor som kan bidra till en ökad hälsa bland äldre är husdjur (Dembicki & Anderson, 1996), men när författarna till denna studie sökte efter evidens för detta påstående var majoriteten av studierna utförda på individer i tonåren eller i arbetsför ålder och ej på den äldre befolkningen. Vid sökningen efter evidens på sambandet mellan äldres upplevelse av mening i aktivitet och hur detta påverkas av husdjur, var resultatet obefintligt.

Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka upplevelsen av hälsa och mening i aktivitet hos äldre personer som besöker kommunala träffpunkter. Syftet var även att undersöka om dessa upplevelser påverkas av personens kön, ägandet av ett husdjur eller av att bo tillsammans med någon.

Frågeställningar

- Finns det en relation mellan självskattad hälsa och upplevd mening i aktivitet?
- Är dessa upplevelser annorlunda om individen är man eller kvinna?
- Är dessa upplevelser annorlunda om individen är ensamboende eller sammanboende?
- Är dessa upplevelser annorlunda om individen äger ett husdjur eller ej?

Metod

Design

I denna tvärsnittsstudie används en kvantitativ metod i form av enkätundersökning då vi vill jämföra två olika grupper (Kristensson, 2014). En egenkonstruerad enkät samt det validerade arbetsterapeutiska instrumentet *occupational value instrument with predefined items* [oval-pd] (Eklund, Erlandsson & Persson, 2003) användes. I den egen konstruerade enkäten användes både öppna och slutna frågor. Den kvantitativa datan från enkäterna analyserades med beskrivande samt jämförande statistik.

Urval

Inklusionskriterierna för att delta i studien var att individerna skulle vara mellan 65-84 år samt besöka kommunala träffpunkter. Personer med grav kognitiv nedsättning/demens samt icke svensktalande individer exkluderades. Dessa exklusionskriterier bestämdes då det krävs kognitiv förmåga för att kunna fylla i enkäten på ett tillförlitligt sätt samt att oval pd är validerat på svenska men ej på andra språk. Vidare valde dessa inklusions-/exklusionskriterier då vi ville säkerställa att deltagarna i studien hade en så jämn fysisk och kognitiv förmåga som möjligt för att studiens resultat skulle bli mer tillförlitligt.

Ett stratifierat urval användes eftersom avsikten var att undersöka äldre personer som besöker träffpunkter i såväl större som mindre kommuner. Enligt Eliasson (2013) är ett stratifierat urval lämpligt att använda när man vill vara säker på att även mindre grupper kommer med i urvalet, vilket avsågs för att spegla populationen genom att även få in data från de mindre kommunerna. Två större (>100 000 invånare) och tre mindre kommuner (<20 000 invånare) som uppfyllde kriterierna avseende antal invånare valdes ut. Samtliga träffpunkter i dessa kommuner antecknade på papperslappar och lades i en skål för respektive vald kommun. Därefter drogs totalt 10 (2 från varje kommun) lappar från dessa skålar för att välja ut vilka träffpunkter som skulle kontaktas.

Bortfall

Under studiens gång framkom ett externt bortfall då det visade sig att fyra individer som besvarat enkäten var äldre än våra inklusionskriterier tillät. Vi ansåg inte att denna grupp var stor nog för att bredda våra inklusionskriterier och tog därför ej med dessa i studien.

Ett internt bortfall förekom även under studiens gång då vissa deltagare inte besvarade alla frågor som fanns i enkäten. Detta bortfall var ej omfattande och författarna anser att det ej påverkat resultatet i stor utsträckning. Antal deltagare som besvarat de olika frågeställningarna presenteras under respektive tabell i resultatet.

Datainsamlingsinstrument

Data samlades in genom en egenkonstruerad enkät (Bilaga 1) där deltagarna först fick fylla i demografiska frågor (kön, ålder, boform) och sedan fylla i den information som stämde bäst överens med dem själva på olika frågor gällande deras hälsa samt deras relation till husdjur. Dessa frågor har tagits fram med hjälp av de olika faktorer för hälsa som framkommit av de artiklar författarna läst gällande hälsa. Första frågan gällande hälsa hämtades från *short form 36 health survey questionnaire* (SF36), som är ett validerat instrument konstruerat för att användas inom klinisk verksamhet eller forskning för att undersöka olika aspekter av hälsa. Instrumentet fylls i av individen själv eller genom intervju (Jenkinson, Wright & Coulter, 1994). Det fanns även sex öppna frågor i vår enkät där deltagarna får möjlighet att beskriva sina svar djupare.

Utöver den egenkonstruerade enkäten kommer oval-pd, som är ett validerat instrument, att användas som mäter upplevelsen av mening i aktivitet under den senaste månaden utifrån de tre värdedimensionerna i ValMO (Erlandsson & Persson, 2014). I den version av instrumentet vi använde fanns 18 påståenden som deltagarna fick svara på. Ett exempel på ett påstående är; ”Jag upplever att jag under den senaste månaden gjort saker som innebar att jag kände samhörighet med andra”. Varje fråga har fyra svarsalternativ; Inte alls, ganska sällan, ganska ofta samt väldigt ofta. För att tolka resultatet av instrumentet finns en nyckel som berättar vilka påståenden som hör ihop med vilken värdedimension samt hur graderingen av svarsalternativen ska tolkas för att kunna läsa ett resultat. Fråga 3, 4, 5, 8, 14 och 16 tillhör det

konkreta värdet och har ett maxvärde på 24. Fråga 1,6, 12 och 15 hör till det sociosymboliska värdet som har ett maxvärde på 16. Fråga 2, 7, 9, 10, 11, 13, 17 och 18 hör till det självbelönande värdet och har ett maxvärde på 32. Utifrån dessa värddimensioner kan även ett totalt aktivitetsvärde räknas ut som då som högst kan vara 72 poäng (Eklund, Erlandsson & Persson, 2003).

Datainsamling

När träffpunkterna valts ut blev chefer/ansvariga på träffpunkterna kontaktade av oss och fick frågan om de var intresserade av att agera mellanhand. De tilltänkta mellanhänder som var intresserade av att delta i studien fick ett dokument med information om studiens syfte, metoden samt de uppgifter som mellanhanden fick i uppdrag. De som var intresserade av att delta lämnade samtycke skriftligt till författarna via mail. På mötesplatserna fick den personal som utsetts till ansvarig ta emot enkäterna samt en låda att förvara besvarade enkäter i. De som valde att besvara enkäten lämnade sitt samtycke genom att lämna in den ifyllda enkäten i enlighet med de instruktioner som stod på informationsbladet som kom med varje enkät. När enkäterna blivit ifyllda samlades de in av en utsedd ansvarig på träffpunkterna för att förvaras i denna låda tills vi hämtade dessa. Datainsamlingen pågick under två veckor och det samlades totalt in 63 besvarade enkäter från träffpunkterna i de utvalda kommunerna.

Dataanalys

Den insamlade datan från enkäten och Oval-pd fördes in i programmet Statistical Package for the Social Sciences [SPSS] version 24. Därefter sammanställdes data från Oval-pd enligt den nyckeln som är skapad till instrumentet (Eklund, Erlandsson & Persson, 2003). Datan bearbetades sedan i SPSS med en beskrivande- samt jämförande statistik för att undersöka våra frågeställningar och lämpliga diagram och figurer skapades. Variabler på nominalnivå presenterades med frekvenser och procentuella andelar, ordinalskalevariabler som t ex Oval-pd presenterades med median och min – max. För att kunna besvara frågeställningar delades deltagarna in i två undersökningsgrupper; män/kvinnor samt ensamboende/sammanboende. Dessa grupper jämfördes mot om de ägde ett husdjur eller ej och hälsa eller mening. Svaren på de öppna frågorna kategoriserades efter de svar som var mest förekommande. För att lättare kunna se och presentera skillnaden mellan hög- och lågskattad hälsa sammanfogades svarsalternativen “dålig” och “någorlunda” ihop till “lågskattad hälsa” och alternativen “god”, “mycket god” och “utmärkt” sammanfogades till “högskattad hälsa”.

Etiska överväganden

I enlighet med Kristensson (2014), har författarna i följebrevet till enkäten informerat om studiens syfte, att det är frivilligt att delta och utan motivering frånträda studien. Individerna godkände sin medverkan i studien genom att lämna in enkäten samt informerades om att innan de lämnat in enkäten fick avbryta sitt deltagande utan att uppge anledning. Vi informerade även att enkäterna inte kommer gå att härledas tillbaka till någon individ utan dessa förbliver anonyma. Enkäterna kommer endast användas till studien, ej spridas vidare och slutligen makuleras. Som Ejlertsson (2014) tipsade om, så undveks även frågor som kan upplevas som stötande efter bästa förmåga genom att enkäten testades på utomstående personer. Det kan dock inte säkerställas att ingen av frågorna upplevdes stötande då upplevelsen är individuell.

I enlighet med de allmänna rekommendationerna från Vetenskapsrådet (2002) tillfrågades deltagarna samt de berörda på träffpunkterna om de ville ta del av det slutgiltiga resultatet och informerades om var studien publiceras.

Som tidigare nämnt åtar sig legitimerade arbetsterapeuter sig att arbeta evidensbaserat (Sveriges arbetsterapeuter, 2015). Att arbeta med de resurser som redan finns i våra klienters hem är kostnadseffektivt och ytterligare kunskap krävs om hur ägandet av ett husdjur påverkar den äldre personens upplevda hälsa och mening i aktivitet för att hjälpa arbetsterapeuterna i sitt arbete för en ökad hälsa bland den äldre befolkningen, något som denna studie bidrar till.

Resultat

Resultatet från studien redovisas nedan i form av tabeller, figurer och löpande text i enlighet med Kristensson (2014). Den insamlade datan från enkäten och oval-pd presenteras under rubrikerna "hälsa" och "mening" där frågeställningarna besvaras utifrån rubrikerna i förhållande till husdjur, kön samt om deltagarna är ensamboende eller sammanboende.

Deltagare

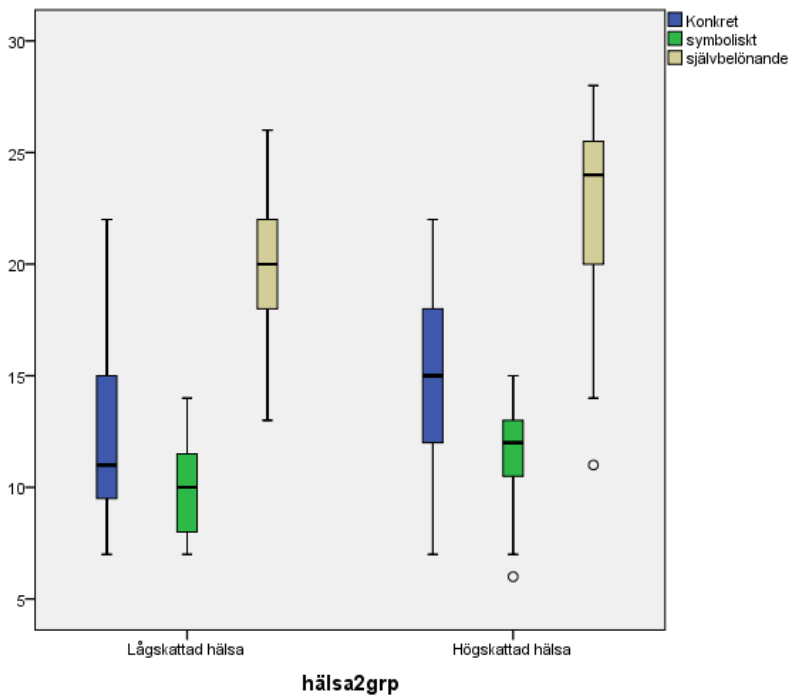
I tabellen nedan presenteras deltagarna utifrån de demografiska variablerna i enkäten uppdelat på kön men även utifrån gruppen som helhet.

Tabell 1. Presentation av demografiska variabler med uppdelning mellan män och kvinnor samt en presentation av resultatet inom hela urvalet.

	Totalt	Man	Kvinna
Deltagare	63 st	14 st	49 st
Ålder m(min-max)	73,3 (65-83) år	77,5 (66-81) år	72 (65-83) år
Sambo / ensamboende	29,2 / 70,8 %	38,5 / 61,5 %	25,7 / 74,3 %
Hus / Lägenhet	35,0 / 65,0 %	38,5 / 61,5 %	34,0 / 66,0 %
Husdjur; Ja / Nej	36,5 / 63,5 %	50,0 / 50,0 %	32,7 / 67,3 %

Hälsa & mening

I figur 1 presenteras relationen mellan självskattad hälsa och upplevd mening i aktivitet. Inom det konkreta värdet hade deltagarna med lågskattad hälsa en median på 11 poäng, medan de med högskattad hälsa hade en median på 16,5 poäng. Inom det sociosymboliska värdet hade deltagarna med lågskattad hälsa en median på 10 poäng och de med en högskattad hälsa 12 poäng. Inom det självbelönande värdet hade deltagarna med lågskattad hälsa en median på 20 poäng och de med högskattad hälsa hade en median på 24 poäng.

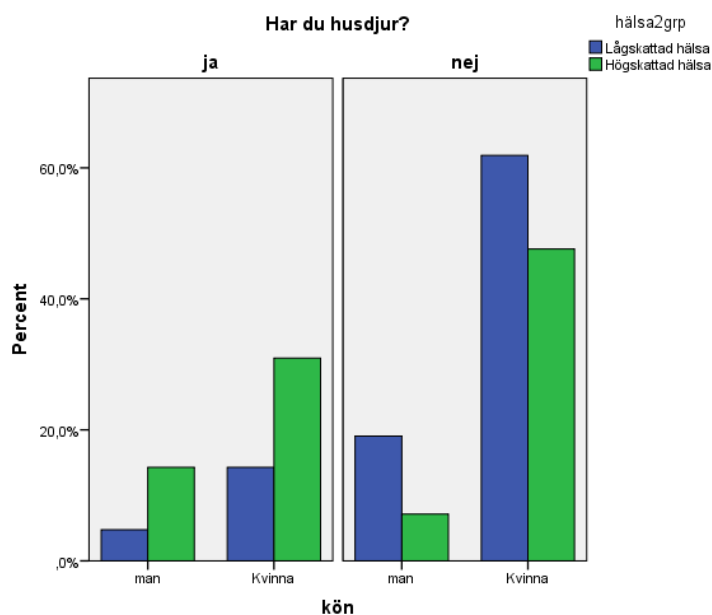


Figur 1. Relationen mellan självskattad hälsa och upplevd mening i aktivitet bland äldre personer som besöker en träffpunkt. (konkret, n=55, sociosymboliskt, n=59, självbelönande, n=58).

Hälsa

Upplever män och kvinnor med husdjur en högre skattad hälsa än de utan husdjur?

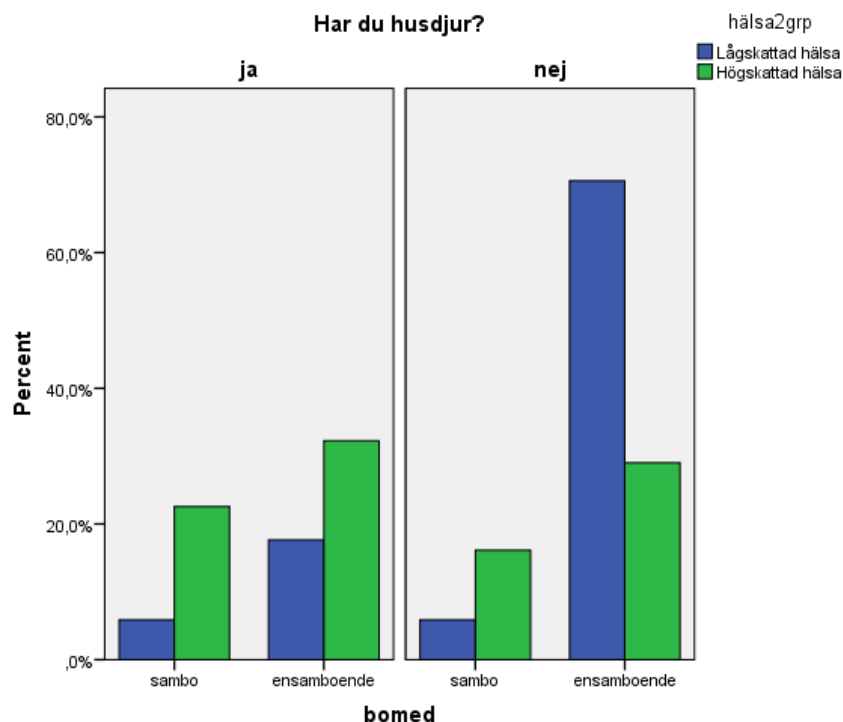
Bland den totala andelen husdjursägare är det 82,6 % som skattar sin hälsa högt jämfört med de utan husdjur där 57,5 % skattar sin hälsa högt. Detta mönster speglar sig även bland männen där husdjursägarna i högre utsträckning har högskattad hälsa än de utan husdjur (85,7 % jämfört med 42,9 %). Även hos kvinnorna återfinns detta mönster att de med husdjur har skattar sin hälsa högre än de utan husdjur. Av kvinnorna med husdjur skattar 81,3 % sin hälsa högt jämfört med 60,6 % av kvinnorna utan husdjur. Resultatet visar på att 42,5 % av de utan husdjur skattar sin hälsa lågt, medan endast 17,4 % av de med husdjur skattar sin hälsa lågt. En annan skillnad som visade sig var att kvinnor utan husdjur skattar sin hälsa högre än män utan husdjur (60,6 % jämfört med 42,9 %).



Figur 2. Skillnader mellan hur äldre män och kvinnor som besöker träffpunkter skattar sin hälsa utifrån om de äger ett husdjur eller inte (n=63).

Upplever ensamboende och sammanboende med husdjur en högre skattad hälsa än de utan husdjur?

I figur 3 presenteras resultatet för hur ensamboende och sammanboende skattar sin hälsa beroende på om de har husdjur eller inte. Resultatet visar på att ensamboende med husdjur skattar sin hälsa högre än de ensamboende utan husdjur (76,9 % jämfört med 42,9 %). De ensamboende med husdjur skattar även sin hälsa lågt i lägre utsträckning (23,1 %) än de utan husdjur (57,1 %). Bland de som uppgett att de är sammanboende har både de med och de utan husdjur skattat sin hälsa högt i stor utsträckning (87,5 % samt 83,3 %), således skattar de även sin hälsa lågt i ungefär lika stor utsträckning.



Figur 3. Skillnader mellan hur äldre sammanboende och ensamboende som besöker träffpunkter skattar sin hälsa utifrån om de äger ett husdjur eller inte (n=48).

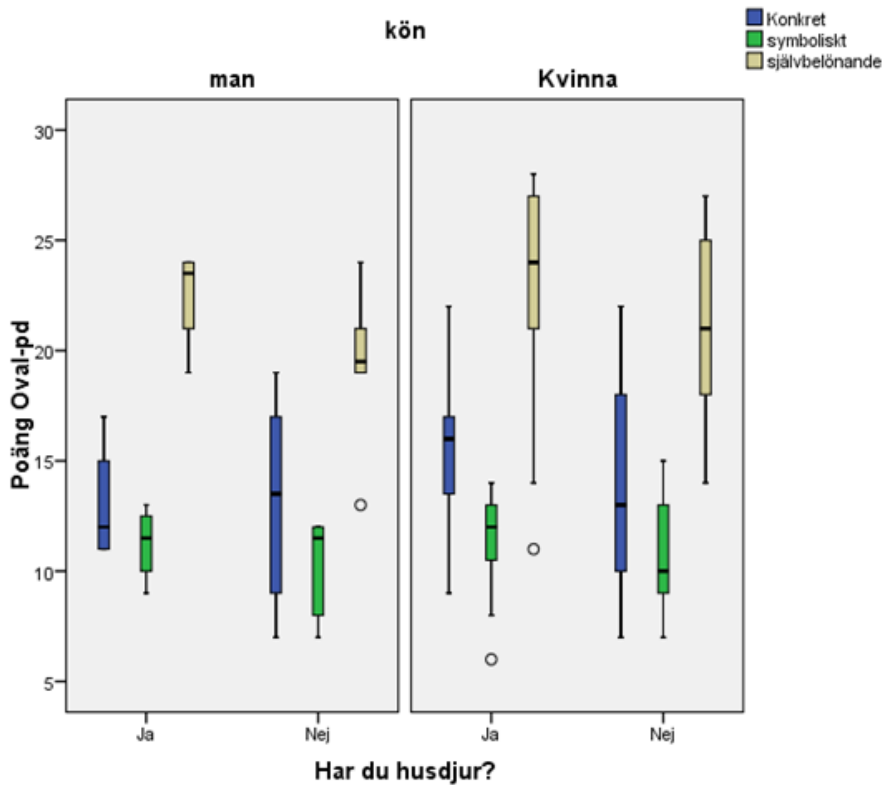
Mening

Upplever män och kvinnor med husdjur en högre mening i aktivitet än de utan husdjur?

I figur 4 presenteras resultatet av hur män och kvinnors upplevelse av mening påverkas av husdjur. Inom den konkreta värddimensionen har kvinnorna högre värde än männen, oavsett om de har husdjur eller inte. Skillnaden mellan de som har husdjur och de som inte har är störst bland männen där medianen för de utan husdjur är 13,5 poäng och medianen för män med husdjur är 12 poäng. Inom det sociosymboliska värdet visar poängen ingen relevant skillnad mellan grupperna då det enbart skiljer 0,5 – 1 poäng mellan dem.

Både för män och kvinnor är det självbelönande värdet det högsta oavsett om de har husdjur eller inte. Av männen är det självbelönande värdet något högre bland de med husdjur än de utan (m=23,5 jämfört med m=20). Samma gäller för kvinnor där medianen för de med husdjur är 24 poäng, och medianen för kvinnor utan husdjur är 22 poäng.

Män med husdjur har oavsett värde dimension ett högre minimivärde än män utan husdjur, detta resultat återfinns dock inte hos kvinnorna där minimivärdet är högre inom det sociosymboliska samt det självbelönande för de kvinnor som inte har husdjur.

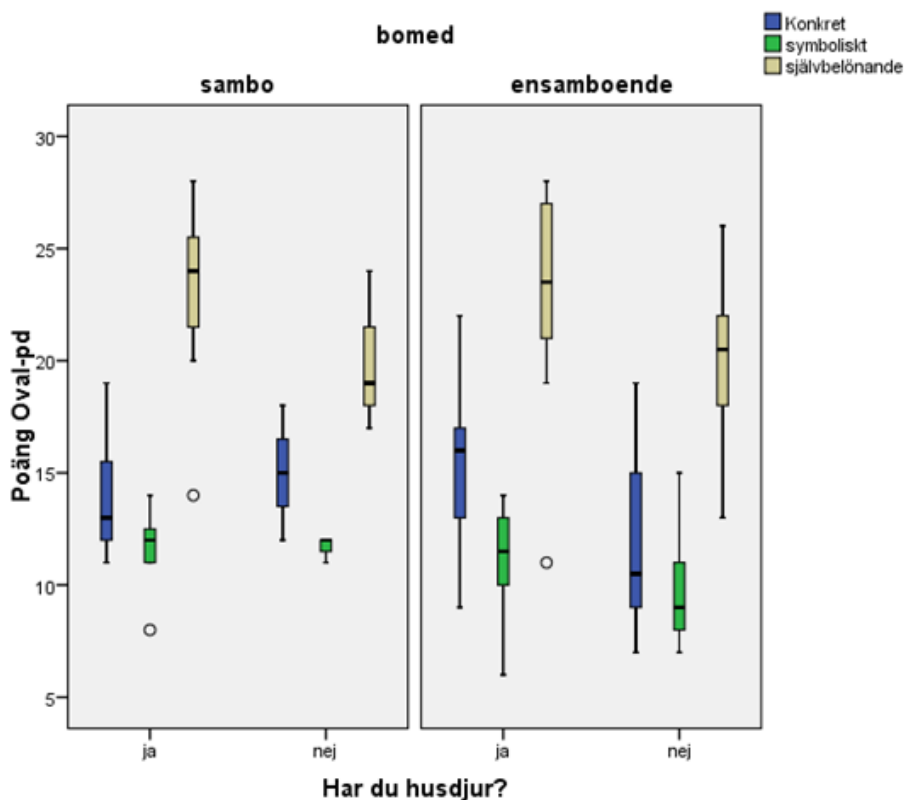


Figur 4. Skillnader i upplevelsen av mening i aktivitet bland äldre män och kvinnor som besöker träffpunkter, jämfört med om de äger ett husdjur eller inte (konkret, $n=55$, sociosymboliskt, $n=59$, självbelönande, $n=58$).

Upplever ensamboende och sammanboende med husdjur en högre mening i aktivitet än de utan husdjur?

I figur 5 presenteras resultatet av hur de sammanboende och ensamboende deltagarnas upplevelse av mening i aktivitet skiljer sig mellan de som har och inte har husdjur. Inom det konkreta värdet visar resultatet på att de ensamboende med husdjur har en högre median än de ensamboende som inte har ett husdjur ($m=16$ poäng jämfört med $m=11$ poäng). Detta resultat skiljer sig från de sammanboende där de utan husdjur har högre konkret värde ($m=16,5$ poäng) än sammanboende med husdjur ($m=13$ poäng). Inom det sociosymboliska värdet visar

resultatet på att de ensamboende med husdjur har högre median (11,5 poäng) än de ensamboende utan husdjur (m=9,5 poäng). Bland de sammanboende skiljer det sig bara 0,5 poäng i värdet mellan de som har husdjur och de som inte har husdjur, de utan husdjur har dock ett högre minimivärde än de med husdjur (8 poäng jämfört med 11 poäng). Inom det självbelönande värdet visar resultatet på att ensamboende med husdjur har högre median (23,5 poäng) än de ensamboende utan husdjur (m=21 poäng). Bland de sammanboende har de med husdjur högre median (23,5 poäng) jämfört med sammanboende utan husdjur (m=19 poäng). Resultatet visar även att minimivärdet för sammanboende utan husdjur är högre inom samtliga värddimensioner än minimivärdet för ensamboende utan husdjur.



Figur 5. Skillnader i upplevelsen av mening i aktivitet bland äldre sammanboende och ensamboende personer som besöker träffpunkter jämfört med om de äger ett husdjur eller inte (konkret, n=44, sociosymboliskt, n=45, självbelönande, n=46).

Diskussion

Metoddiskussion

En kvantitativ ansats användes då vi ville få en större urvalsgrupp för att undersöka hur upplevelsen av hälsa och mening såg ut bland de äldre personer som besökte träffpunkter, men även för att kunna jämföra de som hade husdjur med de som inte hade husdjur. Hade istället en kvalitativ ansats använts hade vi fått svar som var mer djupgående och beskrivande, vilket inte i sig är något negativt men passade ej denna studie då vi ville få ett resultat som speglade populationen istället för enstaka individers upplevelse.

Anledningen till varför vi valde att deltagarna skulle besöka träffpunkter var för att hitta en plattform där deltagarna hade så jämn fysisk och kognitiv nivå som möjlig så den skiljande faktorn var om de ägde husdjur eller ej. Detta kan dock inte säkerställas då funktionerna kan variera på deltagarna när författarna ej kontrollerade de deltagare som deltog i studien utan lämnade enkäterna till en mellanhand på träffpunkterna.

Ett visst externt bortfall fanns i studien, detta då vissa av deltagarna som besvarat enkäten befann sig utanför det angivna åldersspannet. I enlighet med Bryman & Nilsson (2011) valde vi att exkludera dessa enkäter för att öka validiteten då de var få till antalet och inte skulle bidra till en ökad kunskap i denna studie.

Att få ett urval som är representativt för populationen är svårt att framställa under den begränsade tid som fanns för studien, och för att ett resultat ska vara överförbart till populationen måste urvalet vara representativt (Kristensson, 2014). Vi har dock försökt spegla populationen i denna pilotstudie genom att inkludera två större (>100 000 invånare) och tre mindre (<20 000 invånare) kommuner.

Med ett stratifierat urval undveks risken att de små kommunernas träffpunkter försvann i mängden bland de stora kommunernas träffpunkter när urvalet gjordes, vilket ökar validiteten i studien då författarna strävade efter att få en bild av urvalsgruppen upplevelse. Vid exempelvis ett obundet slumpmässigt urval där alla har lika stor chans att komma med i urvalet är denna risk stor (Eliasson, 2013). Därför valde vi ett stratifierat urval framför ett

obundet slumpmässig urval, som Eliasson (2013) annars beskriver som utmärkt om man vill ha ett urval som är representativt.

Förutsättningarna för den äldre personen kan variera beroende på om den bor i en större eller mindre kommun. Träffpunkterna i de större kommunerna är fler till antalet och chansen att det finns en i närheten av där individen bor är stor. Träffpunkterna i de större städerna har även större utbud av aktiviteter och hade öppet fem till sju dagar i veckan. I de mindre kommunerna var öppettiderna mer begränsade, vissa träffpunkter hade exempelvis öppet en dag i veckan.

Vårt urval innebar att männen i studien blev färre jämfört med kvinnorna, vilket speglar hur det såg ut. Detta innebär också att det är svårt att dra några generella slutsatser utifrån männens enkätsvar. Alternativet hade varit att även göra ett urval av deltagarna på de utvalda träffpunkterna och kvotera upp männen för att bättre visa skillnad på resultaten mellan män och kvinnor, men detta skulle också innebära att vi inte längre speglar den faktiska populationen.

Då enkäten riktade sig både till de med och utan husdjur, valde vi att i enlighet med Ejlertsson (2014) använda oss av en selektion där de som hade husdjur fick fortsätta svara på frågorna i den ordning som följde, medan de som svarade att de inte hade husdjur ombads hoppa över de frågor som inte gällde dem. De som inte hade ett husdjur fick svara på frågan vad det var som har påverkat att de inte hade ett husdjur, där de fick sex alternativ varav ett var "övrigt" där de under frågan kunde skriva fritt om de kände att inget alternativ passade. Under dataanalysen upptäckte vi dock att vi inte angett att man endast ska ge ett svar, vilket resulterat i att en del har gett flera svarsalternativ på denna fråga vilket gjorde det svårt för oss att sammanställa datan i SPSS. Alternativet var att det blev ett internt bortfall på dessa frågor, men vi valde att ta med ett av svaren vilket kan ha resulterat i ett systematiskt fel.

Enligt Kristensson (2014) rekommenderas det att pilottesta en enkät om man själv skapat den, detta för att säkerställa att frågorna inte kan misstolkas eller upplevs stötande. Enkäten genomgick inte en pilottestning på vår målgrupp, men frågorna har kontrollerats av utomstående individer för att de ej ska upplevas stötande eller svårförstådda.

Det andra instrumentet vi använde oss av var oval-pd, som i första hand är validerat för individer med psykisk ohälsa (Eklund, Erlandsson & Persson, 2003). Författarna ansåg dock att instrumentet är av sådan karaktär att den även är överförbar på vår målgrupp. Detta anser vi då frågornas fokus är på upplevelsen individen har från olika aktiviteter, vilket går att applicera på flertalet målgrupper. Ett exempel är frågan “jag upplever att jag under den senaste månaden gjort saker som innebar att jag kände samhörighet med andra” och välja ett av svarsalternativen; “inte alls”, “ganska sällan”, “ganska ofta” eller “väldigt ofta”. Huvudfokus i instrumentet är aktivitet och den upplevelse av mening som aktiviteterna ger, vilket är det vi i vår studie avsett undersöka bland vår urvalsgrupp och att använda oss av detta validerade instrument stärker därmed validiteten i vår studie.

De demografiska frågeställningarna i den egenkonstruerade delen av enkäten var okomplicerade och instrumentet Oval-pd var sedan tidigare validerat. Den generella validiteten och reliabiliteten i vår enkät antogs därför vara god.

Efter att enkäten samlats in och resultatet började sammanställas, upptäckte författarna att den tidsram som fanns för detta arbete inte räckte till för att undersöka alla de frågor som fanns med i den egenkonstruerade enkäten och blev tvungna att prioritera vilka frågor som skulle vara med i studien utifrån det valda syftet. Frågor gällande olika hälsoaspekter som bl.a. antal promenader i veckan, antal besök på träffpunkter och ändrade aktiviteter de senaste åren exkluderades.

I och med att vårt urval var begränsat så finns det behov av en mer omfattande studie för att resultatet ska kunna vara generaliserbart på populationen. Det hade även varit önskvärt att ge återkoppling till de berörda deltagarna i studien innan studien publicerades i enlighet med vetenskapsrådet (2002), men den tidsram som fanns gjorde att detta inte var möjligt.

Resultatdiskussion

Relationen mellan självskattad hälsa och upplevd mening i aktivitet

Resultatet visade att de med högsattad hälsa hade en högre poäng inom samtliga värddimensioner. Den största skillnaden visade sig dock inom det konkreta värdet. Erlandsson & Persson (2014) beskriver att meningsfulla aktiviteter bidrar till hälsa, något som är välkänt för arbetsterapeuter. De tar även upp att det finns många som är kritiska till detta påstående då evidensen bör styrkas genom ytterligare forskning. Resultatet av denna studie styrker att det finns en relation mellan självskattad hälsa och mening i aktivitet, men mer studier krävs för att bidra ytterligare till en starkare evidens.

Ju (2017) undersökte i en studie äldre personer och upplevd hälsa och mening. Resultatet visade att det fanns en relation mellan hälsa och upplevd mening, den upplevda meningen spelade en större roll i upplevelsen av hälsa för de individer som inte längre klarade att utföra sina aktiviteter som de tidigare gjort. Brassai, Piko & Steger (2015) undersökte i sin studie främst unga vuxna, men även där fanns en relation mellan hälsa och upplevd mening. Båda ovanstående studier styrker resultatet att det sannolikt finns en relation mellan hälsa och mening. Dock bör det tas i beaktning att de i studierna ovan avser *upplevd mening i livet* och ej *mening i aktivitet* utifrån ValMO´s värddimensioner som vi i denna studie använder oss av.

Som tidigare nämnt är kunskapen om relationen mellan hälsa, mening och aktivitet väl känt inom arbetsterapi. Eklund (2010) beskrev detta ytterligare och förklarade hur positiva upplevelser av aktivitet, t.ex. upplevt värde och mening är tydligt kopplade till hälsa och välbefinnande, vilket styrker det resultat vi fick i vår studie. Eklund (2010) beskrev vidare att det kan vara svårt att särskilja vilket som påverkar vad då relationen mellan hälsa, mening och aktivitet är dynamisk och att en god hälsa med stor sannolikhet leder till engagemang i aktivitet, likaså som att engagemang i meningsfulla aktiviteter leder till hälsa.

I vår studie framkom det att det fanns en relation mellan självskattad hälsa och upplevd mening i aktivitet, men som Eklund (2010) beskrev ovan är det svårt att särskilja vilket som påverkar vad, något som författarna till denna studie hade kunnat belysa ytterligare vid en mer omfattande studie med frågor som rör fler påverkande faktorer.

Upplever män och kvinnor med husdjur en högre skattad hälsa än de utan husdjur?

Resultatet tyder på att de med husdjur skattar sin hälsa högt i större utsträckning än de som inte har ett husdjur. Detta mönster gör sig synligt hos båda könen men är extra tydligt bland männen, men att äga ett husdjur är inte den enda faktorn för hälsa då över hälften av kvinnorna inom gruppen som skattat sin hälsa högt inte har ett husdjur. Budge, Spicer, Jones & St. George (1998) styrkte resonemanget om att husdjur kan bidra till en ökad hälsa då de i sin studie visat på att en god, interaktiv relation med sitt husdjur har en relation med en ökad känsla av glädje, möjliggör avslappning samt bidrar till livskvalitén så att människor påverkas av sina eventuella hälsoproblem i mindre utsträckning och därmed får en mer positiv bild av sig själva, deras hälsa och liv i allmänt.

Dembicki & Anderson (1996) menade att ägandet av ett husdjur ökar chansen för bättre självvård, exempelvis inom motion och nutrition. Våra tankar kring detta är att om du äger ett husdjur ökar chansen och motivationen till att ta hand om sig själv för att ett husdjur kräver omvårdnad, exempelvis dagliga promenader, måltider eller skötsel av pälsen. Att äga ett husdjur kräver att individen håller sig aktiv för att klara omvårdnaden av husdjuret. Raina, Waltner-Toews, Bonnet, Woodward & Abernathy (1999) styrker vårt resonemang genom att förklara att fördelarna med att äga ett husdjur är att äldre individer behåller eller förbättra nivån av aktiviteter i det dagliga livet (ADL).

En slutsats utifrån vår studies resultat kan vara att husdjuret kräver att äldre personer bibehåller en aktiv livsstil som underhåller eller ökar individens förmågor och kan bidra till att de upplever en högre skattad hälsa.

Upplever ensamboende och sammanboende med husdjur en högre skattad hälsa än de utan husdjur?

Resultatet visar att ägandet av ett husdjur har en positiv påverkan på upplevelsen av hälsa främst bland de ensamboende. Inom gruppen sammanboende har inte husdjur en lika stor påverkan på den upplevda hälsan då både de med och utan husdjur skattar sin hälsa ungefär lika högt.

Att de deltagare som bor ensam skattar sin hälsa lågt i större utsträckning än de sammanboende tror författarna kan ha grund i att flera av deltagarna i sina enkäter berättade att deras aktiviteter ändrats de senaste åren, då deras partner avlidit. Norén & Thapa (2011) kom i sin studie fram till att de äldre personer som väljer att vara ensam ofta upplever ensamheten som något positivt där de upplever frihet och självbestämmande, men i de fall där ensamheten inte är självvald, t.ex. vid bortgång av partner, är också upplevelsen av hälsa låg. Ericsson & Omberg (2011) tar upp andra faktorer som kan bidra till att ensamboende upplever en lägre hälsa, till exempel att ensamboende dels har ett mindre känslomässigt stöd, är mindre fysiskt aktiva och löper större risk för undernäring än sammanboende. I vår studies enkät uppgav flera deltagare att husdjuren bidrog till att de bl.a. kom ut mer på promenader, blev mer fysiskt aktiva samt att de kände sig mindre ensam, vilket kan vara varför husdjur påverkar hälsan positivt i högre grad bland de ensamboende deltagarna jämfört med de sammanboende deltagarna som har en partner som kan bidra till en minskad känsla av ensamhet.

Resultatet av flertalet studier styrker vårt resultat att husdjur påverkar den äldre personens upplevda hälsa positivt. En av dessa studier var Bessant (2008) som styrker vårt resonemang då hon i en studie beskrev hur husdjur ger en ökad känsla av social samhörighet. Att äga ett husdjur bidrar till att ägaren, framförallt hundägare, är mer fysiskt aktiva (Degeling, Rock, Rogers & Riley, 2016). Även Dembicki & Anderson (1996) beskrev fördelar med att äga ett husdjur då det kan bidra till ökad motion och förbättrad nutrition, något som Ericsson & Omberg (2011) tog upp som faktorer för hälsa bland äldre personer.

En slutsats utifrån vår studie kan vara att husdjur påverkar främst ensamboende äldre personer positivt genom bl.a. gott sällskap som bidrar till att de känner sig mindre ensam samt att de lättare tar sig ut på promenader tack vare sitt husdjur, vilket stämmer bra överens med resultatet från tidigare nämnd forskning inom området.

Upplever män och kvinnor med husdjur en högre mening än de utan husdjur?

Resultatet visade att ägandet av ett husdjur inte ger en högre total mening för männen, men de som ägde ett husdjur hade inte lika låga värden som de utan. Bland kvinnorna var resultatet mer tydligt och de med husdjur hade högre värden. Både för män och kvinnor med och utan husdjur är det självbelönande värdet det högsta. Författarna tänker att detta kan bero på att

urvalsgruppen är individer som gått i pension och därmed fritt kan välja hur de spenderar sin tid, något som Erlandsson & Persson (2014) belyser som en faktor som ofta förekommer inom det självbelönande värdet. En av deltagarna beskrev i en öppen fråga att hennes katt gav henne ett gott sällskap då hon kunde prata med den när hon kände sig ensam samt att hon upplevde glädje och lugn av att klappa dennes päls. Basen i det självbelönande värdet är just det som deltagaren beskriver, aktiviteter som i utförandet ger glädje och njutning (Erlandsson & Persson, 2014).

Som tidigare nämnt finns det en relation mellan mening och hälsa (Brassai, Piko & Steger, 2015; Erlandsson & Persson, 2014; Ju, 2017), vilket författarna tänker kan vara anledningen till varför det även inom upplevd mening i aktivitet är så att husdjuren påverkar upplevelsen av mening i aktivitet positivt. Att uppleva mening i aktivitet underlättas av att de förmågor individen har behållt eller förbättrat så individen inte begränsas i sitt aktivitetsutförande. Raina et al. (1999) menade på att ägandet av ett husdjur bidrar till att behålla eller förbättra individens förmågor.

Resultatet av vår studie tyder på att husdjur påverkar mening i aktivitet positivt hos äldre personer, dock är inte resultatet entydigt då det lägsta värdet inom den självbelönande värddimensionen är lägre för kvinnor som äger husdjur. Dock bör det beaktas att författarna till denna studie enbart jämfört kön och upplevd mening i aktivitet med ägandet av ett husdjur. Inom de olika värddimensionerna finns det risk att det är andra faktorer som t.ex. socioekonomisk status har en inverkan på resultatet som ej framkommer i denna studie.

Upplever ensamboende och sammanboende med husdjur en högre mening än de utan husdjur?

Anledningen till att de ensamboende med husdjur har högre median inom samtliga värddimensioner än de ensamboende utan husdjur tror författarna kan vara på grund av att husdjursägarna i enkäten uppgett att de uppskattar det sällskap som deras husdjur ger, och enligt Banks & Banks (2002) motverkar husdjur känslor av ensamhet. De som bor ensam utan husdjur har inte detta sällskap, vilket kan bidra till att de skattar sin hälsa lägre trots att både de med och utan husdjur kan uppleva en frihet i att vara ensamboende som Norén & Thapa

(2011) belyste i sin studie och de nämnde även friheten som en bidragande faktor till upplevd hälsa.

Resultatet bland de sammanboende är dock inte lika entydigt. Författarna tror att detta resultat kan ha grund i att de sammanboende inte upplever samma emotionella nytta av att äga ett husdjur, då de har en partner att dela sin vardag med. Som Ericsson & Omberg (2011) nämnde kan äldre ensamboende personer ofta uppleva att de inte har ett tillräckligt känslomässigt stöd. Att äga ett husdjur innebär som flera deltagare skrev i enkäten, att de uppskattar att alltid ha någon som är glad när de kommer hem, samt att sällskapet från husdjuret är betryggande.

En slutsats utifrån vår studie kan vara att sammanboende upplever ett gott stöd av sin partner i vardagen och skillnaden mellan de som äger ett husdjur och de som inte äger ett husdjur blir därmed inte lika stor, trots att både ensamboende och sammanboende har nytta av den fysiska aspekten ett husdjur kan medföra. För de som bor ensam gör husdjuret att de känner sig mer välkomnad hem och att de har ett sällskap som de annars inte hade haft.

Slutsats

Studiens resultat visar på att ägandet av ett husdjur ofta sammanfaller med högre självskattad hälsa och upplevd mening i aktivitet, samt att de med husdjur inte skattar sin hälsa lågt i lika stor omfattning som de utan husdjur. Inom den självskattade hälsan var det främst män och ensamboende som i störst omfattning påverkas positivt av ägandet av husdjur. Inom den upplevda meningen var det istället kvinnor och ensamboende som i störst utsträckning påverkades positivt av ägandet av ett husdjur.

Bland arbetsterapeuter börjar det bli mer förekommande att vårdjur är en del av interventionerna, men evidensen kring hur de äldre personernas egna husdjur kan användas i terapeutiskt syfte är begränsad. Studiens resultat visade på att framförallt ensamboendes upplevelse av hälsa och mening i aktivitet påverkades positivt av att äga ett husdjur och känslan av ensamhet minskades. Den äldre befolkningen är arbetsterapeuternas största klientgrupp och det är av stor vikt både för individen och ur det samhällsekonomiska

perspektivet att de får åldras med en god hälsa. En ökad kunskap om husdjurs påverkan på den äldre befolkningens upplevda hälsa och mening i aktivitet bidrar till större möjlighet för arbetsterapeuten att använda den äldre personens egna resurser vid interventioner i hemmet på ett evidensbaserat sätt.

Resultatet i denna studie går som tidigare nämnt inte att överföra på populationen då urvalet var begränsat. Vidare studier där påverkande faktorer till upplevelsen av hälsa och mening i aktivitet belyses mer är önskvärt för att bilda en uppfattning om varför det är på detta sätt genom exempelvis intervjuer. En mer omfattande studie sett till antal deltagare för att stärka resultatet i denna studie och kunna generalisera resultatet är även önskvärt.

Referenser

Argentzell, E., & Leufstadius, C. (2010) Teoretiska grunder inom psykosocial arbetsterapi I M, Eklund., B. Gunnarsson., & C. Leufstadius. (red.), *Aktivitet och relation- Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s. 41-71). Lund: Studentlitteratur.

Axell, S., & Hellman-Holmström, S. (2016). *Oss kattvänner emellan*. Malmö: Bokfabriken.

Banks, M. R., & Banks, W. A. (2002). The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *Journal of gerontology: Medical Sciences* 57(7), 428–432. doi: 10.1093/gerona/57.7.M428

Battersby, A., & Phillips, L. (2016). In the End It All Makes Sense: Meaning in Life at Either End of the Adult Lifespan. *International journal of aging & human development*, 83(2), 184-204. doi:10.1177/0091415016647731

Berensson, K., Olofsson, E., & Räftegård Färggren, T. (2010). Äldres hälsa - en utmaning för europa. *Socialmedicinsk tidsskrift*, 87(3), 145-152.

Bessant, Claire. (2008). *Lär känna din katt: allt du behöver veta om kattens psykologi och beteende*. Finland: W S Bookwell.

Budge, R. C., Spicer, J., Jones, B., & St. George, R. (1998). Health correlates of compatibility and attachment in human–companion animal relationships. *Society & Animals*, 6(3), 219–234. doi: 10.1163/156853098X00168

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2015). A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to physical activity and healthy eating among adolescents. *Journal of health psychology*, 20(5), 473-482. doi:10.1177/1359105315576604

Bryman, A., & Nilsson, B. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Degeling, C., Rock, M., Rogers, W., & Riley, T. (2016). Habitus and responsible dog-ownership: reconsidering the health promotion implications of 'dog-shaped' holes in people's lives. *Critical Public Health*, 26(2), 191-206. doi:10.1080/09581596.2015.1026876

Dembicki, D., & Anderson, K. (1996). Pet ownership may be a factor in improved health of the elderly. *Journal of nutrition for the elderly*, 15(3), 15–31. doi: 10.1300/J052v15n03_02

Dickie, V. (2014). What is occupation? I B.A.B. Schell, G. Gillen & M.E. Scaffa (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy* (12 uppl. s. 2-8). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Eklund, M. (2010). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M, Eklund., B, Gunnarsson., & C, Leufstadius (Red.), *Aktivitet & relation : mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (1.uppl. s. 19-39). Lund: Studentlitteratur.

Ehn, C., & Westerlund, L. (2013). Äldre personers upplevelse av att delta i träffpunkter för seniorer. Hämtad från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:623664/FULLTEXT02>

Ejlertsson, G. (2014). *Enkäten i praktiken : en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Eklund, M., Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2003). Occupational value among individuals with long-term mental illness. *Canadian journal of occupational therapy*, 70(5), 276-284. doi: 10.1177/000841740307000504

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

Ericsson, S., & Omberg, L. (2011). *Äldres liv och hälsa i Sörmland och Örebro län*. Hämtad 2017-10-23 från <https://www.landstingetsormland.se/PageFiles/31870/%C3%84ldrerapport.pdf>

Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen : ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur

Erlandsson, L., Eklund, M., & Persson, D. (2011). Occupational value and relationships to meaning and health: Elaborations of the ValMO-model. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 18(1), 72-80. doi:10.3109/11038121003671619

Folkhälsomyndigheten. (2013). Hälsosamt åldrande - En livslång process. Hämtad 2017-10-16 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/seniorguiden/halsosamt-aldrande/halsosamt-aldrande-en-livslang-process/>

Jenkinson, C., Wright, L., & Coulter, A. (1994). Criterion Validity and Reliability of the SF-36 in a Population Sample. *Quality of Life Research*, 3(1), 7-12. doi: 10.1007/BF00647843

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

Jordbruksverket. (2017). Statistik ur hundregistret. Hämtad 2017-12-02 från <http://www.jordbruksverket.se/amnesomraden/djur/olikaslagsdjur/hundarochkatter/hundregistret/statistik.4.45fb0f14120a3316ad78000672.html>

Ju, H. (2017). The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. *Archives of gerontology & geriatrics*, 73. 120-124. doi:10.1016/j.archger.2017.08.001

Kielhofner, G. (Red.). (2008). *A model of human occupation. Theory and application* (4 uppl.). Lippincott: Williams & Wilkins.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur

Kuban, M., Królikowski, J., & Nowicki, M. (2016). Dog ownership status and self-assessed health, life-style and habitual physical activity in chronic hemodialysis patients. *Hemodialysis international*, 20(3), 447-452. doi:10.1111/hdi.12398

Müllersdorf, M., Granström, F., & Tillgren, P. (2012). A Survey of Pet-and Non-Pet-Owning Swedish Adolescents: Demographic Differences and Health Issues. *Anthrozoös*, 25(1), 49-60. doi: 10.2752/175303712X13240472427276

Nilsson, E., & Nilsson, S. (2009). *Det är aldrig för sent! Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet*. Hämtad 2017-10-17 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/939eb16e9a414205951b939456e181fd/r2009-18-det-ar-aldrig-for-sent.pdf>

Norén, H., & Thapa, D. R. (2011). *Äldre människors upplevelser av ensamhet*. Examensarbete, Högskolan i Skövde, Skövde. Hämtad från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:409933/FULLTEXT01.pdf>

Raina, P., Waltner-Toews, D., Bonnet, B., Woodward, C., & Abernathy, T. (1999). Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: An analysis of a one-year longitudinal study. *Journal of the American geriatrics society*, 47(3), 323–329. doi: 10.1111/j.1532-5415.1999.tb02996.x

Socialdepartementet. (2017). *Läs mig! Nationell kvalitetsplan för vård och omsorg om äldre personer*. (SOU 2017:21). Stockholm: Elanders Sverige AB

Statistiska Centralbyrån. (2012). Hundar, katter och andra sällskapsdjur 2012. Hämtad 2017-09-26 från <https://www.agria.se/globalassets/sv/pressrum/enkater-diagram-och-rapporter/sepress-scb-undersokning-hundar-katter-och-andra-sallskapsdjur-2012.pdf>

Statistiska Centralbyrån. (2016). Sveriges framtida befolkning 2016-2060. Hämtad 2017-09-19 från https://www.scb.se/Statistik/BE/BE0401/2016I60/BE0401_2016I60_SM_BE18SM1601.pdf

Sveriges Arbetsterapeuter. (2015). *Äldrevård*. Hämtad 2018-01-05 från <https://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/arbetsomraden/Aldrevard/>

Sveriges Arbetsterapeuter. (2016). Kompetensbeskrivning för arbetsterapeuter (2016). Hämtad 2017-10-13 från <http://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Kompetensutveckling/Forbundets-forlag/Kompetensbeskrivningar-for-arbetsterapeuter/>

Tornstam, L. (2011). *Åldrandets socialpsykologi*. Stockholm: Norstedt

Townsend, E., & Polatajko, H. (Red.). (2007). *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being and justice through occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Vetenskapsrådet. (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad 2017-01-05 från: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

World Health Organization. (1947). Constitution of the World Health Organization. *Chronicle of the World Health Organization*, 1(1), 29-40.

Zimolag, U., & Krupa, T. (2010). The occupation of pet ownership as an enabler of community integration in serious mental illness: a single exploratory case study. *Occupational therapy in mental health*, 26(2), 176-196. doi:10.1080/01642121003736101

Zimolag, U. (2011). An Evolutionary Concept Analysis of Caring for a Pet as an Everyday Occupation. *Journal of occupational science*, 18(3), 237-253. doi:10.1080/14427591.2011.586325

Bilaga 1 - Egenkonstruerad enkät.

Hur upplever äldre individer sina aktiviteter i vardagen?

Frågorna besvaras genom att sätta kryss i den ruta som stämmer bäst överens med dig. Senare i formuläret finns även frågor där du får skriva utförligare svar. Ditt deltagande är anonymt och dina svar kommer endast användas till denna studie.

Kön:

Man Kvinna Annat

Boendeform:

Lägenhet Hus/radhus

Sambo Ensamboende

När är du född? _____

Hälsa och aktivitet

1. I allmänhet, skulle du vilja säga att din hälsa är:

Utmärkt Mycket god God Någorlunda Dålig

2. Hur ofta tar du en promenad utomhus? _____ / vecka

3. Hur ofta besöker du en träffpunkt? _____ / vecka

4. Hur ofta gör du aktiviteter tillsammans med andra? _____ / vecka

5. Upplever du att du har aktiviteter som är meningsfulla i din vardag?

Ja Nej Vet ej/vill ej svara

Om du svarat ”ja” får du gärna ange vilka nedan.

a. _____

b. _____

c. _____

6. Har dina vardagliga aktiviteter ändrats under de senaste åren?

Ja Nej Vet ej/vill ej svara

Om du svarat ”ja”, får du gärna ange vad som ändrats.

7. Upplever du att du har en god balans mellan aktivitet och vila i din vardag?

Ja Nej Vet ej/vill ej svara

Husdjur

8. Har du husdjur?

Ja Nej

Om ”nej”, gå vidare till fråga 12.

Om ”ja”, fortsätt på fråga 9 till 11.

9. Vilket husdjur har du?

Hund Katt Gnagare Övrigt

Om du svarat ”övrigt” ange gärna vilket: _____

10. Hur länge har du haft husdjur?

11. Hur skulle du beskriva att ditt husdjur påverkar dig och din vardag?

12. Vad är det som har påverkat att du inte har ett husdjur?

Är inte intresserad Har inte tid Har inte nog ork Får inte för närstående/hyresvärd
 Övrigt Vet ej/vill ej svara

Om du svarat ”övrigt”, ange gärna varför:
