



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå 15 hp
Hösten 2018

Kartläggning av pensionerade mäns och kvinnors aktiviteter, mening, aktivitetsvärde och hälsa i vardagen

Författare: Fritjof Lindström & Jasmen Farhadi

Handledare: Christel Leufstadius

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157, 221 00 LUND

Kartläggning av pensionerade mäns och kvinnors mening, aktivitetsvärde och hälsa i vardagen

Författare: Fritjof Lindström & Jasmen Farhadi

Handledare: Christel Leufstadius

Examensarbete på kandidatnivå

Hösten 2018

Abstrakt

Bakgrund: Det bor 2,2 miljoner pensionärer i Sverige vilket är ca 20% av befolkningen. Övergången till pensionärlivet kan skapa aktivitetsförluster som leder till sämre hälsa. En meningsfull vardag korrelerar med hälsa och bidrar till en väg för nyblivna pensionärer att undgå bland annat nedstämdhet.

Syftet: Syftet med studien var att kartlägga meningsfulla aktiviteterna som ålders- och heltidspensionärer i åldern 65–72 år utför och hur de upplever mening, aktivitetsvärde och hälsa samt hur dessa skiljer sig mellan kvinnor och män.

Metod: Studien har en kvantitativ ansats. Urvalet bestod av 52 personer, medlemmar i en pensionärsförening i södra Sverige. Data samlades in med en webbenkät. Enkäten fokuserade på upplevd hälsa, meningsfull vardag och aktivitetsvärde i aktiviteter, som mättes med instrumentet Oval-9. Data analyserades deskriptivt med SPSS.

Resultat: Deltagarna upplevde generellt sin vardag som meningsfull och sin hälsa som god. Träning och sociala aktiviteter var de aktiviteter som deltagarna utförde oftast och samtidigt upplevde som meningsfulla. Aktivitetsvärdet i de valda meningsfulla aktiviteterna var högt. Resultatet visade skillnader mellan män och kvinnor gällande hälsa, meningsfull vardag samt aktivitetsvärdena.

Konklusion: Studien tyder på ett samband mellan meningsfull vardag och hälsa. På ett samhällsligt plan uppmuntras möjligheter och miljöer för nyblivna pensionärer att kunna träna.

Nyckelord: Meningsfulla aktiviteter, aktivitetsvärde, Oval-9, arbetsterapi, äldre

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157, 221 00 LUND

Description of perceived meaning, occupational value and health in daily life among retired men and women

Authors: Fritjof Lindström & Jasmen Farhadi

Supervisor: Christel Leufstadius

Bachelor thesis

Autumn 2018

Abstract

Background: In Sweden there are 2,2 million retired men and women, approximately 20% of the total population. The transition into becoming a pensioner can be a troublesome time with the risk of ones health and becoming depressed due to activity loss. Continuing with meaningful activities increases health and could prevent bad health.

Purpose: The aim was to map what activities pensioners found meaningful and if there was a difference between men and women in health and perceived everyday meaning.

Method: A quantitative design was used. 52 people, aged 65-72, participated and were members of a pensioner unit. Data was collected through a web survey. The survey focused perceived health, everyday meaning and value in activities with the Oval-9 instrment. Data was analyzed descriptively with SPSS.

Result: The participants perceived general health and everyday meaning good. Training and social activities were the most common meaningful everyday activities. The value in the reported activities was high. Differences between men and women were found concerning perceived health and meaningfulness, even if they were marginal.

Conclusion: The study could be interpreted as if there is a possible correlation between perceived health and meaning in occupational value Options for the elderly to excercise is encouraged.

Keywords: Meaningful activities, activity value, Oval-9, occupational therapy, elderly

Lund University
Faculty of Medicin
Occupational Therapy Programme
Box 157, S-221 00 LUND

Innehållsförteckning

Inledning	1
Bakgrund	1
Meningsfulla aktiviteter bland äldre.....	1
Aktivitet och hälsa ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv.....	2
Meningsfullhet	3
Syfte	4
Frågeställning.....	5
Metod	5
Urval.....	5
Datainsamling.....	6
Procedur.....	7
Dataanalys	7
Forskningsetiska överväganden	8
Resultat	8
Deltagarnas meningsfulla aktiviteter	8
BOX-plot.....	9
Män och kvinnors upplevda hälsa.....	9
Män och kvinnors upplevda meningsfullhet i vardagen.....	10
Män och kvinnors upplevda aktivitetsvärde i sina aktiviteter totalt.....	10
Konkret värde i aktiviteterna	11
Socio-symboliskt värde i aktiviteterna	11
Självbelönande värde i aktiviteterna	12
Diskussion	12
Metoddiskussion.....	12
Resultatdiskussion.....	13
Meningsfulla aktiviteter och hälsa	13
Deltagarnas upplevda aktivitetsvärde	16
Slutsats	17
Referenslista	18
Bilaga 1 (1).....	21
Bilaga 2	23

Inledning

Idag bor 2,2 miljoner pensionärer i Sverige (Pensionsmyndigheten, 2017) vilket är cirka 20% av Sveriges befolkning. Det finns en ökad risk för aktivitetsförlust och avsaknad av meningsfulla aktiviteter i dessa personers vardag, vilket kan leda till sämre hälsa, kan det finnas stor vinning i att kartlägga vilka aktiviteter som generellt kan upplevas som meningsfulla. En sådan kartläggning skulle underlätta arbetsterapeutiska insatser som gör det enklare för pensionärer att utföra eller delta i dessa aktiviteter.

Bakgrund

Meningsfulla aktiviteter bland äldre

Enligt Kristensson & Jakobsson innebär pensionering en frihet för många äldre att äntligen kunna göra det de har längtat efter och planerat att göra. För många nyblivna pensionärer är det svårt att anpassa sig till den nya tillvaron utan styrning av lönearbete samt med färre dagliga rutiner och aktiviteter. För somliga individer är det dagliga arbetet det som ger mening till vardagen. I samband med pensionering försvinner en stor del av de aktiviteter som förr fyllt vardagen, vilket kan leda till nedstämdhet och depression. Det är därför av stor vikt att kunna ersätta detta nya tomrum med aktiviteter som ger mening och värde till vardag. En del personer behöver strategier för att utveckla nya rutiner och relationer så att de ska kunna hantera livet på bästa sätt (Kristensson & Jakobsson, 2010).

Statistiska Centralbyrån har i en rapport från 2012 studerat hur mycket tid svenskar i åldern 20–84 år lägger på hemarbetsaktiviteter. Enligt Statistiska Centralbyrån (2012) lägger kvinnor nästan två timmar per dag på hemarbete och då framförallt matlagning och städning utav bostaden. Män ägnar drygt en timme åt hemarbetsaktiviteter och då framförallt underhållsarbete, där de ägnar nästan dubbelt så mycket tid som kvinnor. Både män och kvinnor som är ensamstående och över 65 år spenderar över tre timmar per dygn till TV och radio. Män över 65 år spenderar mer tid vid internet som en hobby än kvinnor i samma ålder. Statistiken nämner dock inget om meningsfullheten i dessa nämnda aktiviteter (Statistiska Centralbyrån, 2012). Denna studies författare anser att det saknas studier i Sverige kring vilka aktiviteter nyblivna ålderspensionärer, som inte har någon funktionsvariation, upplever som meningsfulla samt om det skiljer sig mellan män och kvinnor.

Bonsang & Von Soest (2015) undersökte hur tillfredsställda pensionärer över 65 år i olika europeiska länder var med sin vardag och hur meningsfull de upplevde den. Överlag upplevde deras studiegrupp en tillfredsställelse med vardagens aktiviteter men det varierade mellan de olika länderna. I Norden var pensionärerna överlag nöjdare med sin vardag än i de andra, undersökta länderna. Studien fokuserade endast på hur nöjda deltagarna var med aktiviteterna i sin vardag och inte på vilka aktiviteter som upplevdes som meningsfulla. Den kunskapen är viktig för att kunna vägleda samt anpassa vardag och miljö för de pensionärer som pga. en mindre meningsfull vardag riskerar nedstämdhet eller depression.

Enligt aktivitetsteorin (Lundman, Norberg, Santamäki Fischer & Aléx, 2013; Samuelsson, 2000) fortsätter individer i de högre åldrarna att vara aktiva med samma aktiviteter de hade i medelåldern. Det ökar chanserna att kunna vara lycklig och belåten med sitt åldrande. Enligt teorin så leder fortsatt engagemang i livet till lycka och tillfredsställelse. Vidare lyfter teorin fram att personer i samband med pensionering eller förlust av aktiviteter också bör finna nya aktiviteter att ersätta de gamla med. Aktivitetsteorin är relevant för ”yngre äldre”, dvs. från 65 år och äldre.

Aktivitet och hälsa ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv

International Classification of Functioning, Disability and Health [ICF] definierar aktivitet som en persons genomförande av en uppgift eller handling (World Health Organization, 2003). Aktivitet har en central roll inom arbetsterapi. Arbetsterapi har som utgångspunkt att människan har ett behov av att vara aktiv, vilket utgör grunden för människans motivation till aktivitetsutförande (Kielhofner, 2002). Olika aktiviteter kan kategoriseras som dagliga aktiviteter, lek och arbete. Dagliga aktiviteter är uppgifter som krävs för ett självständigt liv. Det kan innebära allt från att äta till att ta hand om tvätten eller städa hemma, medan lek är något som görs för sin egen skull. Utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv bildar delaktighet i aktivitet en förutsättning för hälsa (Erlandsson & Persson, 2014). Världshälsoorganisationens (WHO, 1948) definierar hälsa som ett fullständigt psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande snarare än enbart frånvaro av sjukdom. Viktiga komponenter för att uppleva hälsa och välbefinnande är att delta och vara involverad i meningsfulla aktiviteter i en miljö med vänner, andra generationer i olika åldrar, släkt samt olika organisationer. Varje individ ses som aktiv till naturen och mår bra av att vara aktiva på olika sätt. Den arbetsterapeutiska synen på hälsa är att den är starkt knuten till aktivitet. Aktivitet är därför ett redskap för att nå

hälsa och utveckling. Ett annat samband mellan aktivitet och hälsa utgörs av den tillfredsställelse utförandet av vardagliga aktiviteterna innebär för personen (Eklund, 2004). Leufstadius och Argentzell (2010) skriver att aktiviteter är hälsosamma om de upplevs som meningsfulla för utföraren och att vilka aktiviteter som upplevs som meningsfulla varierar mellan individer. Exempelvis kan en lång promenad med en vän upplevas som meningsfull för en av vännerna men inte den andra och upplever båda det som meningsfullt kan det vara av olika anledningar som t.ex. socialt umgänge eller motion. Kunskap om vilka aktiviteter pensionärer upplever som meningsfulla skulle kunna bidra till att arbetsterapeuter på ett bättre sätt kan vägleda pensionärer som saknar meningsfullhet i sin vardag ur ett hälsofrämjande perspektiv. Det finns dock få studier som har undersökt detta område.

Meningsfullhet

Författarna till denna studie har valt att likställa upplevd meningsfullhet med upplevt aktivitetsvärde. Detta för att begreppen är väldigt närliggande. Att de är närliggande blir tydligt i en studie av Erlandsson, Eklund & Persson (2011) där de fann att upplevelser av ValMOs aktivitetsvärden korrelerade med upplevd meningsfullhet. Arbetsterapeuter använder ValMO-modellen som verktyg för att kunna identifiera värdet i en aktivitet, aktivitetsvärdet, som bestäms med följande tre dimensioner: *Konkret*, *socio-symboliskt* och *självbelönande* (Erlandsson & Persson, 2014). Det konkreta värdet beskriver det utfall som är synligt, resultatet av aktiviteten eller som ökar personens förmåga. Författarna menar vidare att vara delaktig i olika sociala sammanhang har stor betydelse för var människas upplevda mening. Ett exempel är till exempel aktiviteterna sång eller dans som beskrivits ge socio-symboliska värden av gemenskap och samhörighet i de flesta kulturer. Det socio-symboliska aktivitetsvärdet är en kombination utav tre olika nivåer: personlig, sociokulturell och universell. Varje individs förflutna är unikt och då den personliga nivån bygger på detta förflutna, är likaså den personliga nivån unik. När en aktivitet eller person är en del utav en större och specifik grupp, subkultur eller sammanhang så befinner sig aktiviteten eller personen på en sociokulturell nivå. Till samma subkultur kan t.ex. flyktingar som flytt från samma atrocitet höra, fotbollsspelare eller Greenpeace-anhängare. Den universella nivån sträcker sig över gränser och kulturer, t.ex. att dela en måltid ihop med sin familj. Värdet av att tillhöra eller identifiera sig med en grupp kallas för det *socio-symboliska* värdet. När en aktivitet ger omedelbar belöning i form utav njutning och glädje är den *självbelönande*. En individ återvänder gärna till aktiviteter med självbelönande värde för den omedelbara

belöning som aktiviteten ger (Erlandsson & Persson, 2014). Persson & Erlandsson (2010) har utvecklat ett instrument, *Occupational Value – 9 items* [Oval-9] som har god validitet, för att bedöma aktivitetsvärdet en person upplever i en aktivitet och är därför ett lämpligt instrument för denna studie.

Vad som upplevs som meningsfullt kan kopplas till tidigare erfarenheter eller minnen av aktiviteter (Erlandsson & Persson, 2014). Detta ihop med att vad som upplevs som meningsfullt varierar mellan olika individer (Leufstadius & Argentzell, 2010) gör det tydligt att vilka aktiviteter som upplevs som viktiga och/eller meningsfulla varierar mellan individer och så även för den grupp som denna studie riktat sig till.

Forskningen om pensionerades vardag och upplevelser av mening i aktivitet är relativt sparsam. I en studie gjord av Johansson och Björklund (2016) undersöktes om ett arbetsterapeutiskt hälsoprogram för äldre kunde förbättra/bibehålla deras hälsa och välbefinnande. Resultatet visade att deltagande i meningsfulla och utmanande aktiviteter i olika miljöer stimulerade och utvecklade individens förmåga att utföra olika aktiviteter. Detta är något arbetsterapeuter kan använda för att ge äldre personer möjlighet att hitta meningsfullhet i vardagen. En studie gjord i Tyskland av Gwozdz och Sousa-Poza (2010) visade att belåtenhet och tillfredsställelse med det dagliga livet minskade i samband med pensionering och att detta bidrar till en försämrad hälsa. De betonar betydelsen och vikten av meningsfulla aktiviteter i individens liv efter pensionering.

Sammantaget visar forskningen att tillfredsställande och utmanande aktiviteter för denna grupp är hälsosamt och att meningsfulla aktiviteter är viktiga. Det finns dock få studier som fokuserar upplevd mening och aktivitetsvärde i denna grupp och få svenska pensionärer har undersökts. För pensionärer som saknar meningsfulla aktiviteter är det viktigt att finna sådana aktiviteter, men då det saknas kunskap om vilka aktiviteter som upplevs som meningsfulla och hur för gruppen kan det vara problematiskt att hjälpa gruppen att finna sådana aktiviteter. Denna kunskap skulle kunna användas av arbetsterapeuter och andra professioner för att stödja individer som pensionerats i deras vardag och till ett hälsosamt åldrande.

Syfte

Syftet med studien är att kartlägga meningsfulla aktiviteterna som ålders- och heltidspensionärer i åldern 65–72 år utför och hur de upplever mening, aktivitetsvärde och hälsa.

Frågeställning

Vilka aktiviteter upplever pensionärer som meningsfulla i vardagen?

Hur upplever män och kvinnor sin hälsa?

Hur upplever män och kvinnor sin vardag avseende meningsfullhet?

Hur upplever män och kvinnor det totala aktivitetsvärdet i sina aktiviteter samt det konkreta, socio-symboliska och självbelönande värdet?

Metod

Studien hade en kvantitativ ansats och var en tvärsnittsstudie, alltså baserades studien på ett mätillfälle (Kristensson, 2014). Data samlades in med en webbaserad enkät. Kvantitativa studier bottnar i det positivistiska synsättet, alltså att verkligheten är mätbar. Kvantitativa studier försöker på ett så objektivt sätt som möjligt jämföra och undersöka likheter, skillnader och samband (Kristensson, 2014). Vidare skriver Kristensson (2014) att kvantitativa data kan samlas in på olika sätt såsom med observationer, tester eller enkäter.

Urval

Urvalet bestod av heltids- och ålderspensionärer i södra Sverige som var medlemmar i en utvald pensionärsförening. Urvalet var ett icke-sannolikhetsurval eller så kallat bekvämlighetsurval, vilket betyder att deltagarna valdes utifrån att de var villiga att delta och att de var lättillgängliga (Kristensson, 2014). Inklusionskriterierna för att delta i denna studie var att deltagarna skulle vara heltids- och ålderspensionär samt i 65–72 år. Åldern 65–72 år valdes då författarna till åldern studien ansåg att fem år sedan pensionering var att betrakta som relativt nyblivna pensionärer och tillräckligt länge för att de skulle ha hunnit komma in i rollen som pensionärer. Då alla inte går i ålderspension vid 65 år utan vissa även vid 67 år blev den logiska följden $67+5=72$ år. Exklusionskriterierna för studien var att deltagarna inte skulle vara beroende utav ett hjälpmedel eller personlig hjälp för att klara av vardagen. Detta för att en person som är beroende utav t.ex. lift har en vardag som är starkt påverkad utav detta hjälpmedel och det är inte vad författarna önskar undersöka och går i linje med att studien önskar undersöka ålderspensionärer. Önskat antal deltagare var 50 deltagare vid studiens start samt att få en heterogen grupp när det gäller kön. Mellanhanden distribuerade enkäten till ca. 300 utav sina medlemmar. 63 personer besvarade enkäten och efter bortfall blev det slutliga urvalet 52 deltagare, 11 män och 35 kvinnor och medelåldern var 68,8 år.

Datainsamling

Författarna konstruerade en webbenkät (Bilaga 1) som skapades via hemsidan www.surveymonkey.com för att samla in data. Innan enkätstudien genomfördes reflekterade författarna över aspekter som Kristensson (2014) beskrivit, såsom vilken typ av data, hur enkäten konstrueras och eventuell pilot-testning och om eventuella tillstånd behövde inhämtas.

Enkäten bestod av sociodemografiska frågor om deltagarnas ålder och kön. Enkäten skulle vidare fånga pensionärernas skattning av upplevelser om meningsfullhet i vardagliga aktiviteter och detta gjordes genom att ha en fråga om upplevd meningsfullhet generellt i vardagen med svarsalternativ på en femgradig ordinalskala. Vidare innehöll enkäten en fråga om upplevd hälsa med frågan "Hur upplever du din generella hälsa?" som fick besvaras på en femgradig skala. Frågan finns representerad som en global hälsofråga i Swedish Short Form Health Survey (SF-36) (Sullivan, Karlsson & Ware, 1994).

Enkäten innehöll även frågor där deltagaren fritt fick nämna tre aktiviteter från sin senaste vardag som upplevts meningsfulla och skattade sedan upplevt värde i de tre aktiviteterna utifrån frågorna i instrumentet Oval-9 (Persson & Erlandsson, 2010), som bedömer aktivitetsvärdet i aktiviteten. Oval 9 består av nio frågor som beskriver olika aspekter av aktivitetsvärde dimensionerna, *konkret*, *socio-symboliskt* och *självbelönande* värde som representeras av tre frågor vardera (se Bilaga 1(2)). Frågorna 1, 2 och 5 mäter konkret värde, frågorna 4, 6 och 8 mäter socio-symboliskt värde och frågorna 3, 7 och 9 mäter självbelönande värde. Graderingen görs på en sjugradig ordinalskala där 1 representerar i väldigt låg grad och 7 i väldigt hög grad. Total värde för en utvald aktivitet blir som högst 63. Denna siffra får man om deltagaren skattar alla Oval-9 frågorna som högst, alltså 7. Då blir det totala värdet $9 \times 7 = 63$ per aktivitet. Detta instrument valdes då Erlandsson, Eklund och Persson (2011) fann i en studie att ValMOs *konkreta*, *socio-symboliska* och *självbelönande* aktivitetsvärden som mäts med instrumentet tydligt korrelerar med upplevd meningsfullhet vilket denna studie ämnar undersöka. Genom att använda detta instrument vid analysen ges ett reliabelt och validerat instrument för att mäta hur deltagarna upplevde aktivitetsvärde i de utförda aktiviteterna (Eakman & Eklund, 2011).

När enkäten konstruerats genomfördes ett pilottest av enkäten. En person som uppfyllde urvalskriterierna tillfrågades om att prova enkäten. Pilottestet av enkäten gjordes för att se om

frågorna var formulerade på ett sätt som var förståeliga och fångade studiens syfte. Resultatet visade att frågorna som ställdes i enkäten var lättförståeliga och relevanta för studien. Deltagaren i pilottestet uppgav i feedback att hen senare kommit på andra aktiviteter som upplevts som mer meningsfulla men då redan hade besvarat enkäten. Efter att pilottestet analyserats sändes länken till enkäten ut till deltagarna i studien via en mellanhand på pensionärsföreningen. För att säkerställa att deltagarna inte råkade ha dagar med väldigt otypiska aktiviteter under den aktuella datainsamlingen, ställdes även frågan "Den valda dagen är på en 5-gradig skala en hur typisk dag i vilka aktiviteter som utförts" för att få en uppfattning om datas validitet.

Procedur

För att finna möjliga deltagare till studien kontaktade författarna tre olika pensionärsföreningar i Skåne och Blekinge vid studiens start. Författarna tog först kontakt med lämplig kontaktperson såsom ordförande eller ansvarig för studier/undersökningar (mellanhänder), och berättade om studiens syfte för att se om intresse fanns att delta. Ett möte hölls med en av dessa mellanhänder för att informera om studiens syfte, etiska aspekter samt vilken insats som önskades utav mellanhanden och eventuella deltagare till studien. Då ett samarbete med en av pensionärsföreningarna bestämts avslutades kontakten med de andra pensionärsföreningarna. Mellanhanden fick även ett informationsbrev om studien där studien beskrevs, vad deltagande innebar, inklusionskriterier, att deltagandet var frivilligt och kunde avbrytas när som helst och hur deltagarnas konfidentialitet skulle säkerställas. Därpå lämnades webbenkäten (Bilaga 1) ut till mellanhanden som sedan distribuerade denna via mejl till medlemmarna i föreningen som ingick i åldersspannet för studien, ca 300 personer.

Dataanalys

Data analyserades genom att kategorisera de beskrivna aktiviteterna samt genom beskrivande statistik. Variabler som användes för de statistiska analyserna var kön, upplevd meningsfull vardag generellt, de nio frågorna i O-val 9 och upplevd hälsa.

Då det inte fanns färdiga aktivitets-alternativ att välja i enkäten för deltagarna, så sammanställde och kategoriserade författarna liknande aktiviteter till en rubrik/kategori. Exempelvis så slogs "styrelsearbete", "ideellt arbete" och "volontär" ihop till "Ideellt arbete". Gällande kartläggningen av vilka aktiviteter som var betydelsefulla, så skrevs dessa ner i ett

dokument. Deltagarnas rapporterade aktiviteter, efter att de kategoriserats och räknats, lades in i en tabell (Tabell 1).

I enlighet med manualen för instrumentet Oval-9 beräknades det konkreta, socio-symboliska och självbelönande värdet för varje deltagares aktiviteter. Då deltagarna skattat tre aktiviteter, räknades medelvärdet för varje deltagare olika aktivitetsvärden ut, samt det totala medelvärdet av aktivitetsvärdet deltagaren upplevde i sina tre aktiviteter. Insamlad data analyserades med Statistical Package for the Social Sciences [SPSS] för att visa mönster. SPSS är ett kraftfullt statistikprogram som används för deskriptiva statistiska analyser (Depoy & Gitlin, 1999).

Forskningsetiska överväganden

Mellanhanden till deltagarna fick ett informationsbrev som beskrev vilka kriterier som krävdes för deltagande i studien och hur många deltagare som eftersträvades. Brevet informerade även om att all insamlad data skulle avidentifieras och att deltagares data skulle hanteras konfidentiellt samt att all data skulle raderas efter att studien examinerats och godkänts.

Deltagarna som söktes till studien fick ett annat informationsbrev, som skickades genom den ansvarige för föreningen. Detta informationsbrev innehöll information om att deltagandet var frivilligt, att data skulle hanteras konfidentiellt och att deltagarna hade rätt att avbryta sin medverkan utan att detta skulle medföra några negativa följder för dem (Vetenskapsrådet, 2018). Enligt Kristensson (2014), behövs inget skriftligt samtycke om enkäten besvaras anonymt. Om deltagarna får korrekt information och möjlighet att besvara enkäten anonymt lämnar de sitt samtycke genom att de fyller i och återlämnar enkäten. Denna policy användes i denna studie.

Resultat

Efter bortfall hade studien 52 deltagare varav 35 identifierade sig som kvinnor, 11 som män och 0 som annat. Ett internt bortfall om 6 deltagare fanns som inte besvarade frågan gällande könsidentitet, samt att två deltagare inte besvarade frågan om sin ålder. De yngsta deltagarna var 65 år gamla och de äldsta 72 år gamla och medelåldern för deltagarna var 68,8 år.

Deltagarnas meningsfulla aktiviteter

Totalt uppgavs 28 aktiviteter och de sju mest förekommande visas i tabellen nedan (se Tabell 1). Uppdelning män och kvinnor var för intetsägande för att inkluderas.

Tabell 1 De sju aktiviteter som rapporterats flest gånger (n=52 deltagare med möjlighet att ange max tre aktiviteter).

Aktivitet	Antal
Träning	23
Promenad	12
Umgänge med vänner	11
Utbildning	10
Laga mat	8
Ideellt arbete	8
Kulturell underhållning	8

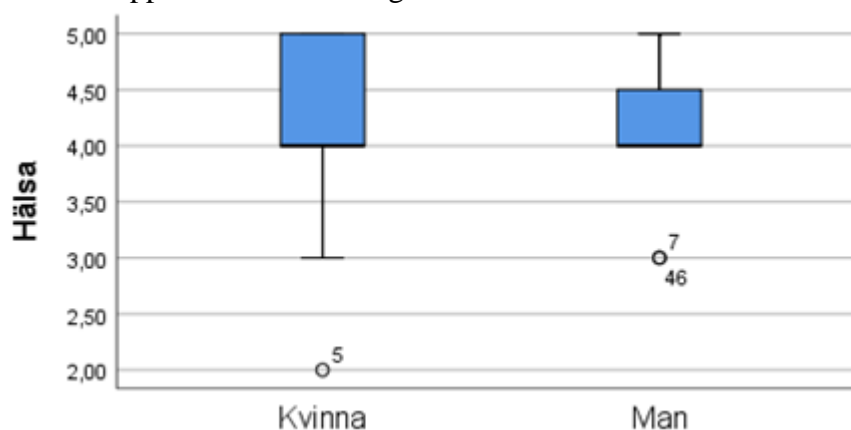
Utöver dessa sju mest förekommande aktiviteter så beskrevs även följande aktiviteter: Rasta hunden (7), Umgänge med barnbarn (7), Umgänge med familj (5), Golf (4), Läsa (4), Resa (4), Trädgårdsarbete (4), Hantverksarbete (3), Korsord (3), Kortspel (3), Städning (3), TV (3), Cykling (2), Dans (2), Sköta ekonomin (2), Tidning (2), Datorspel (1), Handla mat (1), Shoppa (1), Släktforskning (1), Äta mat (1).

BOX-plot

Nedan visas statistik med hjälp utav BOX-plots. BOX-plots visar medianen (strecket i mitten) och "lådan" runt medianen är den övre och undre kvartilen, "lådan" representerar de mittersta 50%. De lodräta sträcken ut från lådan benämns som "whiskers" och går till det högsta och lägsta värdet som inte är "outliers". Värden som skiljer sig markant, benämns som "outliers" och markeras med en liten cirkel. De siffror som står vid outliers är vilken deltagare som svarat så.

Män och kvinnors upplevda hälsa

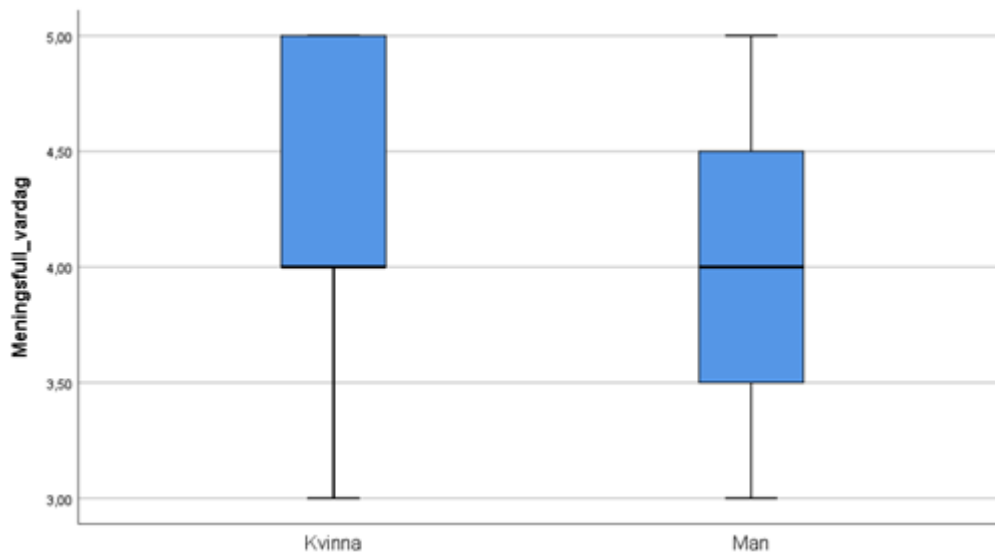
Figur 1 visar deltagarnas upplevda generella hälsa på en skala mellan 1–5 där 1 är *dålig* och 5 *utmärkt*. Medianen för både män och kvinnor var 4. Generellt upplevde deltagarna sin hälsa som god men kvinnor upplevde sin hälsa något bättre än männen.



Män och kvinnors upplevda meningsfullhet i vardagen

Resultatet gällande generellt upplevd meningsfullhet i vardagen visade att medianvärdet var fyra (maxvärde = 5) för både män och kvinnor i studien (se Figur 2). Resultat visar dock att kvinnor som grupp upplevde sin vardag mer meningsfull än männen.

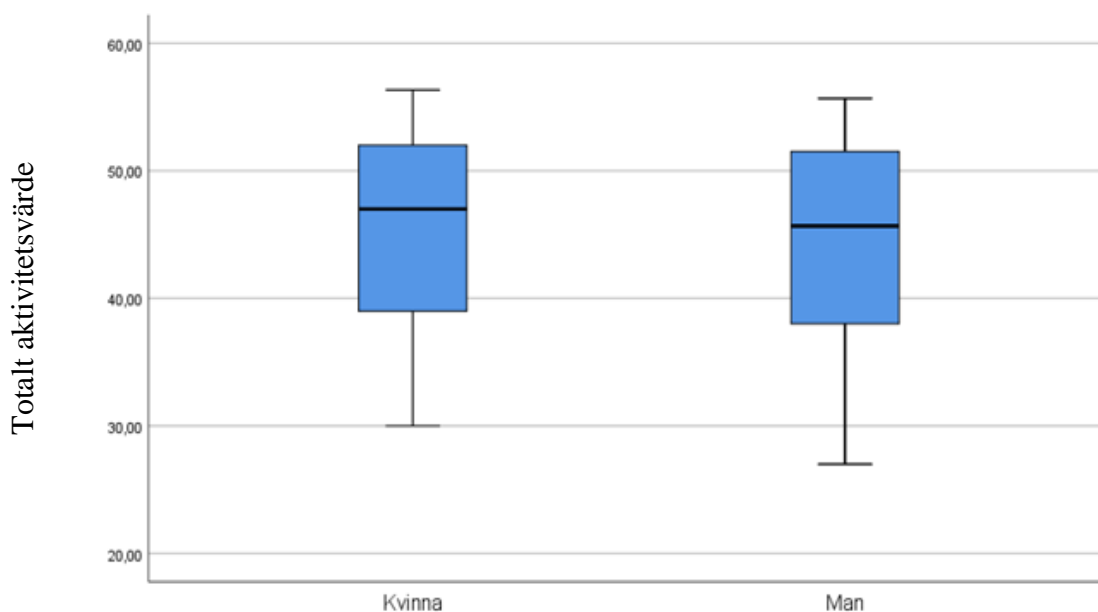
Figur 1: S



Figur 2: Skattad meningsfullhet i vardagen hos män och kvinnor (n=52).

Män och kvinnors upplevda totala aktivitetsvärde i sina aktiviteter.

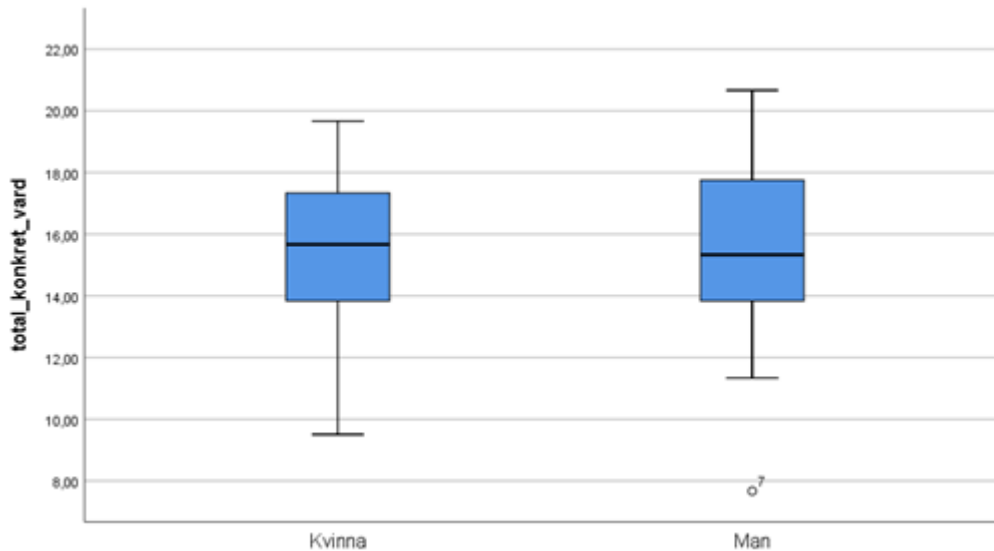
Resultatet visade att medianvärdet i totalt aktivitetsvärde (totalsumman av de tre aktivitetsvärdena) för kvinnor var 47 och 45,7 för män (maxvärde = 63) (se Figur 3).



Figur 3: Totala aktivitetsvärdet för deltagarnas aktiviteter fördelat på kön (n=52).

Konkret värde i aktiviteterna

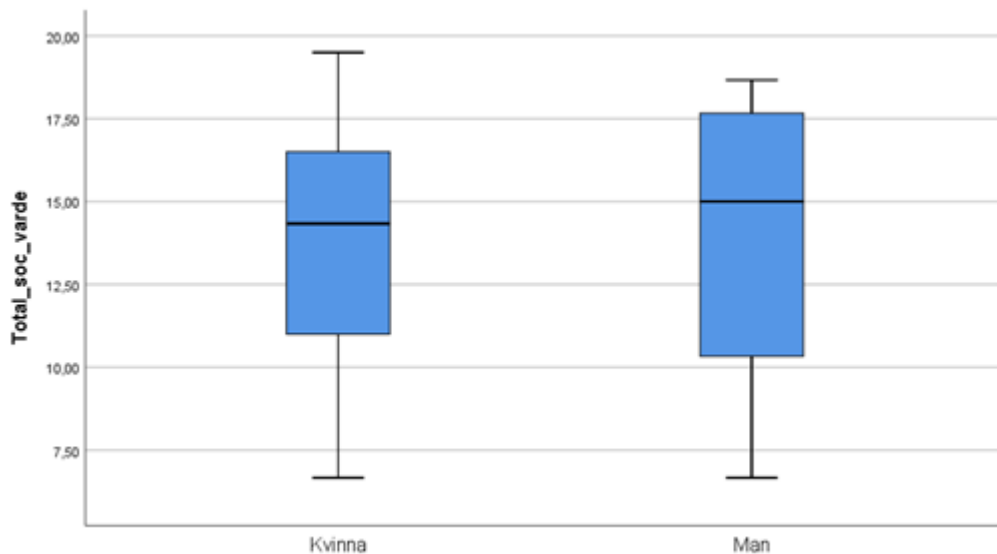
Resultatet visade att medianvärdet för kvinnor var 15,7 och 15,3 för män (maxvärde = 21) i studien gällande upplevt konkret värde i valda aktiviteter (se Figur 4). Resultat visar dock att män som grupp upplevde ett högre konkret värde än kvinnorna.



Figur 4: Skattat konkret värde i Oval-9 hos män och kvinnor (n=52).

Socio-symboliskt värde i aktiviteterna

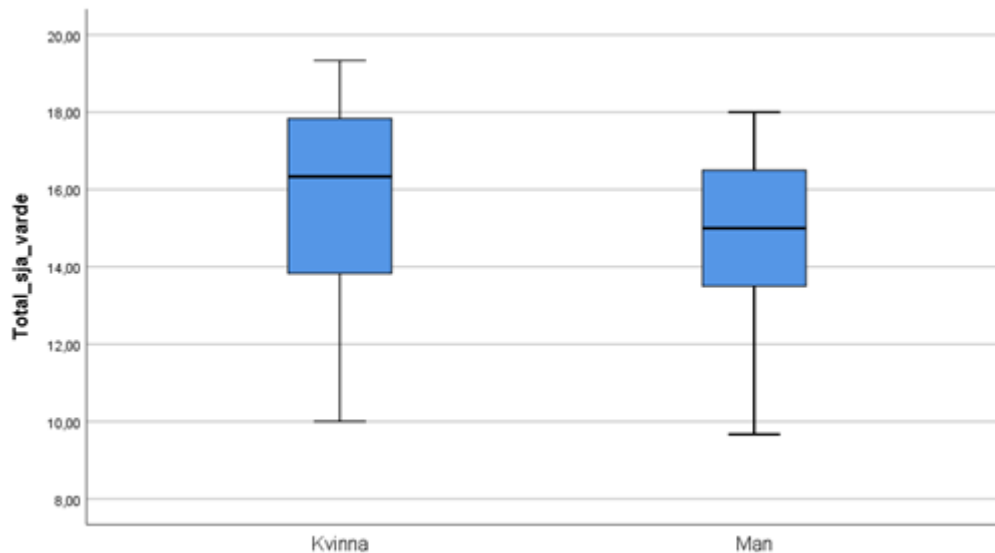
Resultatet visade att medianvärdet för kvinnor var 14,3 och 15 för män (maxvärde = 21) i studien gällande upplevt socio-symboliskt värde i valda aktiviteter (se Figur 5). Resultat visar att män som grupp upplevde ett högre socio-symboliskt värde än kvinnorna.



Figur 5: Skattat socio-symboliska värde i Oval-9 hos män och kvinnor (n=52).

Självbelönande värde i aktiviteterna

Resultatet visade att medianvärdet för kvinnor var 16,3 och 15 för män (maxvärde = 21) i studien gällande upplevt självbelönande värde i valda aktiviteter (se Figur 6). Resultat visar dock att kvinnor som grupp upplevde ett högre självbelönande värde än männen.



Figur 6: Skattat självbelönande värde i Oval-9 hos män och kvinnor (n=52).

Diskussion

Metoddiskussion

En kvantitativ metod användes för att få en bred bild av deltagarna genom att vända sig till en relativt stor grupp. Webbenkät anser författarna var ett bra val för denna studie då studier med kvantitativ metod syftar till att bl.a. kartlägga olika faktorer.

Då studien genomfördes med ett bekvämlighetsurval kan resultatet inte generaliseras på andra typer av grupper men den kan ge en indikation på hur pensionärer har det i stort. Studiens deltagare kan tänkas vara mindre vana vid att besvara enkäter på internet och att de p.g.a. det missat att svara på en del frågor eller inte utförligt nog, vilket kan ha påverkat studiens validitet genom att deltagare missat och missförstått frågor eller inte alls deltagit. Personer kan ha valt att inte delta i studien då de upplevde sig innefattas av exklusionskriteriet ”inte beroende utav ett hjälpmedel”. Hörapparat räknas som ett hjälpmedel men behöver inte påverka dagliga aktiviteter. Detta var inte författarnas avsikt, utan författarnas avsikt var att exkludera personer som var beroende utav rollator, rullstol, lift eller liknande, då dessa personers vardag påverkas i stor utsträckning utav dessa hjälpmedel. Detta kan ha påverkat

urvalet på ett ofördelaktigt sätt och exkluderat vissa grupper vilket minskar generaliserbarheten ytterligare.

Samtliga deltagare var engagerade i en pensionärsförening och detta kan ha påverkat hur meningsfulla de har upplevt sin vardag samt att det troligen var personer som vill vara engagerade och därför har en mer meningsfull vardag.

Majoriteten av frågorna i enkäten som använts är valida och reliabla instrument vilket ökar validiteten för denna studie. Enkäten pilottestades på en person och enligt Paulsson (2008) ökar trovärdigheten om ett pilottest genomförs, därför pilottestades enkäten innan den delades ut till deltagarna. Denna pilotstudie indikerade att frågorna besvarades på det ämnade sättet vilket ökar validiteten för studien. Det inkom feedback i pilotstudien att deltagaren efter att ha besvarat enkäten kommit på andra aktiviteter som egentligen upplevdes som mer meningsfulla. Om detta gäller även för deltagarna i studien kan det ha påverkat validiteten något.

Studien vände sig till en grupp med förmodad mindre vana att besvara enkäter på internet och detta kan ha påverkat svaren. Det som talar emot detta, är att 63 personer valde att delta i studien och att de svarade relativt snabbt på enkäten. Pappersblanketter hade kunnat motverka eventuellt motstånd mot webbenkät, samtidigt gjorde webbenkäten att fler nåddes och kunde delta. När en deltagare uppgav flera aktiviteter på samma svarsrad valdes antingen den först nämnda eller om det fanns flera under samma kategori (t.ex. kulturell underhållning). När en deltagare valt aktiviteter som inte rimligtvis skett samma dag fick de ändå ingå då det inte gått att avgöra vilken som gjordes under gårdagen. Detta minskar validiteten. Totalt var det ett bortfall på åtta deltagare då de inte uppfyllde kriterierna.

För att öka studiens validitet fanns en kontrollfråga i enkäten; ”Dagens aktiviteter jag valt representerar en typisk dag för mig”. 84,3% av deltagarna svarade fyra eller fem på frågan (Max = 5), vilket tyder på att validiteten i studien för angivna aktiviteter som var betydelsefulla för gruppen var hög.

Resultatdiskussion

Meningsfulla aktiviteter och hälsa

De aktiviteter som nämnts av deltagarna delades upp i 28 kategorier. Av de 28 kategorier som nämnts var träning den markant mest frekventa. Träning nämdes av 23 personer medan den näst mest frekventa aktiviteten promenad nämdes av 12 personer. Författarna till denna

studie förvånades över hur många av deltagarna som tränade och var fysiskt aktiva. En studie gjord i Taiwan av Lee & Hung (2011) fann en positiv korrelation mellan mängd träning och välmående hos äldre där mer, men inte nödvändigtvis hårdare, träning gav bättre hälsa, något som går i samklang med denna studie då många av deltagarna utförde lättare motion och generellt hade en god hälsa. Generellt så tyder gruppens valda aktiviteter på att den är en fysiskt aktiv grupp då utöver ”Träning” aktiviteter så som ”Promenad” och ”Rasta hunden” var vanligt förekommande. Enligt Statistiska Centralbyrån (2012) så spenderar äldre, sammanboende kvinnor över 65 år i genomsnitt en halvtimme per dag åt promenader. En studie av Martin et al. (2014) såg att kvinnor över 60 år spenderade signifikant (3–4%) mer tid i icke stillasittande aktiviteter än män i samma ålder. Det finns för lite data i denna studie för att kunna göra några paralleller.

Läsa och TV nämndes av enbart tre deltagare i studien som en meningsfull aktivitet, något som förvånade studiens författare. Enligt Statistiska Centralbyrån (2012) spenderar ensamstående män och kvinnor över 65 år i genomsnitt 3h/dag till att titta på TV. Denna studie ger indikationer på att aktiviteten titta på TV inte upplevs som meningsfull i förhållande till hur mycket den utförs av personer över 65 år.

Pepin och Deutscher (2011) beskrev i sin studie vikten av att engagera sig i meningsfulla aktiviteter och omstrukturering vid anpassning till pensionering att det var centralt för deltagarna att göra val och ha viss kontroll över sitt liv och hur pensioneringen förändrade deras rutin. De beskrev vikten av att vara engagerade i meningsfulla aktiviteter som matchade deras värderingar och intressen samt att kunna bidra till sin familj och samhället. Detta är något som den undersökta gruppen i denna studie verkar göra, då de generellt uppger egenvalda aktiviteter som inte är ”måste-sysslor”. Många uppger även att de umgås med vänner eller tar hand om sina barnbarn och på sätt bidrar till sin familj. Studiens författare förvånades över hur få av deltagarna som hade mer stillasittande och stereotypiska ”äldreaktiviteter” likt läsa, TV och lösa korsord. Det skulle kunna ha att göra med att gruppen är relativt ung för att vara pensionärer. Det kan också ha att göra med att bli äldre och pensionärlivet samhälleligt förknippas med ”att äntligen bli fri från jobb och kunna resa” eller en möjlighet att ta tag i sina drömmar som hindrats pga. jobb. Ytterligare en möjlighet är en generellt friskare och äldre befolkning som lever längre.

Horowitz och Vanner (2010) skriver att studier om äldre och meningsfull aktivitet har visat att äldre upplevde mer livstillfredsställelse om de kunde utföra meningsfulla aktiviteter och känna gemenskap och social tillhörighet vilket kan förklara varför ”ensamma” aktiviteter nämndes i så liten skala i denna studie. Den undersökta gruppen verkar tillhöra de personer Kristensson & Jakobsson (2010) beskriver som lyckas med övergången in i pensionärlivet.

Både männen och kvinnorna i denna studie skattade sin meningsfullhet högt i vardagen. Kvinnorna upplevde överlag sin vardag som mer meningsfull än män i resultatet. Författarna till studien anser att det är intressant att så många utav deltagarna upplevde sin vardag som meningsfull. Det kan tänkas bero på att deltagarna alla var medlemmar i en pensionärsförening med ett aktivitetsutbud som gjorde att deltagarna överlag var nöjda med sin vardag. De ingår genom denna också i en social gemenskap, vilket är en viktig faktor för att uppleva meningsfullhet (Erlandsson & Persson 2014). Personer som söker sig till pensionärsföreningar kan i sig själva vara aktiva, nyfikna och engagerade personer och har därför en meningsfull vardag. McMinn (2009) menar i en case-studie att genom att möjliggöra situationer där äldre kan förverkliga sin potential för fysiskt, kulturellt, socialt och mentalt välbefinnande genom aktiviteter, s.k. ”aktivt åldrande”, ökar livskvaliteten för gruppen. Detta är något som pensionärsföreningen kan vara bidragande med.

Frändin & Grimby (2001) skriver att de som varit aktiva på fritiden i sina yngre år ofta bibehåller liknande aktivitetsnivå genom livet och så även efter pensionering. Då denna studie inte samlat in data på deltagarnas aktivitetsnivå före pensioneringen går det inte att yttra sig kring detta mer än att den undersökta gruppen kan ha varit en aktiv grupp även före pensioneringen och att det förklarar varför och vad de är aktiva med när studien utfördes. Jonsson (2009) skriver att närvaro eller frånvaro av meningsfulla aktiviteter bland äldre starkt påverkar huruvida de upplever sitt pensionärliv som positivt eller inte, något som det går att dra paralleller till med denna studien då deltagarna uppgav många meningsfulla aktiviteter samt generellt upplevde sin vardag som meningsfull.

Deltagarna upplevde generellt sin hälsa som god. Då deltagarna i denna studien uppgav att de upplevde god hälsa, en meningsfull vardag och de aktiviteter som utvärderats med instrumentet Oval-9 (Erlandsson & Persson, 2014) tyder på ett högt aktivitetsvärde går det i samklang med det Leufstadius & Argentzell (2010) skriver om att aktivitet är hälsosam när den är meningsfull för individen. Det går dock inte att med denna studie utesluta att

medlemmarna redan under sitt yrkesliv hade god hälsa och därav har tid och energi att fylla sin vardag med meningsfulla aktiviteter, något som en sjuk person kanske inte hade orkat med. Wilcock och Hocking (2015) menar att engagemang i aktiviteter där mening, tillfredsställelse och tillhörighet upplevs kan främja både det psykiska och sociala välbefinnandet oavsett personens övriga levnadsvillkor. Då denna studien visar att många utav deltagarna engagerar sig i meningsfulla aktiviteter kan det även ha inverkan på att de upplever sin hälsa som så god. Hasselkus (2011) beskriver att det är essentiellt för människor att uppleva sig vara en del utav något större än sig själva för att kunna uppleva hälsa. Schwingel, Niti, Tang & Ng (2009) skriver att fortsatt delaktighet och engagemang inom arbete eller volontärarbeten med sociala inslag mycket väl kan öka den mentala hälsan. Deltagarna i vår studie var alla medlemmar i en större organisation och många uppgav sociala aktiviteter och en del även ideellt arbete bland det de fann meningsfullt, något som kan inverka positivt på hälsan och antyda på varför så många av studiens deltagare uppgett uppleva sin hälsa som god. Jessen-Winge, Petersen & Morville (2018) skriver att det finns två faktorer som ökar äldres välbefinnande: variation och eget inflytande i dagliga aktiviteter samt en struktur i de aktiviteter som utgör dagen. Dessa två faktorer påverkas även utav om och hur ofta aktiviteterna utförs ensamma och/eller ihop med andra personer. Även detta går i samklang med vår studies deltagare och vad de har uppgett i enkäten. Gwozdz och Sousa-Poza (2010) fann i sin studie att belåtenhet och tillfredsställelse med det dagliga livet minskade i samband med pensionering och att detta bidrar till en försämrad hälsa, något som inte alls stämmer överens med denna studie vilket författarna tycker är intressant.

Deltagarnas upplevda aktivitetsvärde

Det totala aktivitetsvärdet i studien visar att de aktiviteter som angivits varit relativt meningsfulla och att deltagarna i studien har meningsfulla aktiviteter under sin vardag. Eftersom deltagarna säger sig ha en meningsfull vardag (Figur 2) bekräftar detta även att de aktiviteter som uppgetts kan anses stämma och vara riktiga. På samma vis bekräftar deltagarnas relativt meningsfulla aktiviteter att den höga meningsfullheten i deltagarnas vardag kan stämma. Erlandsson, Eklund och Persson (2011) fann i sin studie att relationen mellan aktivitetsvärde och meningsfullhet var stark och vår studies resultat tyder även på det.

Slutsats

Deltagarna i studien är en grupp pensionärer med god hälsa som upplever sin vardag som generellt meningsfull. Enligt forskning påverkas hälsan utav många olika aspekter där hälsa och en meningsfull vardag alternativt meningsfulla aktiviteter korrelerar. Det finns för många variabler som inte undersökts i denna studie för att kunna dra några säkra slutsatser men studiens resultat tyder på en korrelation mellan hälsa och meningsfulla aktiviteter/vardag. Studien indikerar även på att den undersökta gruppen skapat sig en meningsfull vardag efter övergången till pensionärlivet trots att litteratur och studier påpekar att denna övergång kan vara problematiskt. Hur gruppen lyckats med denna övergång uppmanas undersökas. Studien fann att många deltagare tränade eller på annat vis motionerade vilket enligt studier bidrar till god hälsa. Då många deltagare utför dessa aktiviteter är det viktigt att på ett samhälleligt plan bibehålla eller skapa möjligheter för motion och träning för denna grupp. Det går inte att generalisera denna studie på alla svenska, ålderspensionärer då studien är gjord på en så riktad grupp. Mer forskning i ämnet uppmanas.

Referenslista

- Bonsang, E., & Van Soest, A. (2015). Satisfaction with daily activities after retirement in Europe. *Ageing & Society*, 35(6), 1146-1170. doi:10.1017/S0144686X14000026
- Depoy, E. & Gitlin, L. (1999). *Forskning - en introduktion*, translated by Hellberg, J. Stockholm: Studentlitteratur.
- Eakman, A. M., & Eklund, M. (2011). Reliability and structural validity of an assessment of occupational value. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18(3), 231–240. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3109/11038128.2010.521948>
- Erlandsson, L.-K., 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. <https://doi.org/10.3109/11038121003671619>
- Erlandsson, L-K. & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Eklund, M. (2004). Satisfaction with Daily Occupations: a tool for client evaluation in mental health care. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 11(3), 136-142.
- Frändin, K. & Grimby, G. (2001). Aktivitetsvanor och möjligheter till fysisk träning. Av Grimby, A. & Grimby, G., *Åldrandets villkor*, (S. 89-90). Lund: studentlitteratur.
- Gwozdz, W., & Sousa-Poza, A. (2010). Ageing, Health and Life Satisfaction of the Oldest Old: An Analysis for Germany. *Social Indicators Research*, 97(3), 397–417.
- Hasselkus, B.R. (2011). *The meaning of everyday occupation*. (2. ed.) Thorofare, NJ: SLACK.
- Horowitz, P. B., & Vanner, E. (2010). Relationships Among Active Engagement in Life Activities and Quality of Life for Assisted-Living Residents. *Journal of Housing for the Elderly*, 24, 130–150. doi:10.1080/02763891003757056.
- Jessen-Winge, C., Petersen, M. N., & Morville, A.-L. (2018). The influence of occupation on wellbeing, as experienced by the elderly: a systematic review. *JBIS Database of Systematic Reviews & Implementation Reports*, 16(5), 1174–1189. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2016-003123>
- Johansson, A., & Björklund, A. (2016). The impact of occupational therapy and lifestyle interventions on older persons' health, well-being, and occupational adaptation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 23(3), 207–219. <https://doi.org/10.3109/11038128.2015.1093544>
- Jonsson, H. (2009). Occupational Transitions: Work to Retirement. In C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Ed.), *Introduction to Occupation The Art and Science of Living* (pp. 211-230). New Jersey: Pearson Education Inc.

- Kielhofner, G. (2002). *A Model of Human Occupation: Theory and application* (3rd ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. (1. utg.) Stockholm: Natur & Kultur.
- Kristensson, J. & Jakobsson, U. (2010). Olika perspektiv på åldrandet. Av Ekwall, A., *Äldres hälsa och ohälsa - en introduktion till geriatrisk omvårdnad*, (s.15-27). Lund: Studentlitteratur.
- Lee, Y.-J. & Hung, W.-L. (2011). The relationship between exercise participation and well-being of the retired elderly. *Aging & Mental Health*, 15(7), 873–881.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2011.569486>
- Leufstadius, C., & Argentzell, E. (2010). Meningsfull aktivitet och psykiskt funktionshinder. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (red.), *Aktivitet och relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*.(175-197). Lund: Studentlitteratur
- Lundman, B., Norberg, A., Santmäki Fischer, R. & Aléx, L. (2013). Syn på åldrande och äldre personer. I A. Norberg, B. Lundman & R. Santmäki Fischer (Red.), *Det Goda Åldrandet* (1 uppl. S. 17-40). Lund: Studentlitteratur.
- Martin, K. R., Koster, A., Murphy, R. A., Van Domelen, D. R., Hung, M., Brychta, R. J., ... Harris, T. B. (2014). Changes in Daily Activity Patterns with Age in U.S. Men and Women: National Health and Nutrition Examination Survey 2003-04 and 2005-06. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(7), 1263–1271. <https://doi.org/10.1111/jgs.12893>
- McMinn, A. (2009). Active retirement for healthier aging. *Perspectives in Public Health*, 2009, Vol 129 (4), 158-159. DOI: 10.1177/1757913908105942
- Paulsson, G. (2008). Fenomenografi. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen, *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s.73-84). Lund: Studentlitteratur.
- Pensionsmyndigheten. (2017). *SF0301, Tabell - 01. Allmän pension - Totalt antal pensionärer fördelat efter kön, uttagsandel och typ av pension*. Hämtad från: <https://www.pensionsmyndigheten.se/statistik-och-rapporter/statistik/statistik-for-alderspension#3>
- Persson, D., & Erlandsson, L. (2010). Evaluating OVal-9, an instrument for detecting experiences of value in daily occupations. *Occupational Therapy in Mental Health*, 26(1), 32-50. doi:10.1080/01642120903515284
- 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
- Samuelsson, G. (2000). Det sociala åldrandet. I Dehlin, O., Hagberg, B., Rundgren, Å., Samuelsson, G. & Sjöbeck, B. Gerontologi. *Åldrandet i ett biologiskt, psykiskt och socialt perspektiv*. (s. 247-286), Natur och Kultur.

Schwingel A, Niti MM, Tang C, & Ng TP. (2009). Continued work employment and volunteerism and mental well-being of older adults: Singapore longitudinal ageing studies. *Age & Ageing*, 38(5), 531–537. <https://doi.org/ageing/afp089>

Statistiska Centralbyrån. (2012). *Nu för tiden En undersökning om svenska folkets tidsanvändning år 2010/11*. Hämtad 2018-12-15 från https://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0103_2010A01_BR_LE123BR1201.pdf

Sullivan, M., Karlsson, J., & Ware, J. E. (1994). *SF-36 Hälsoenkät: Svensk Manual och Tolkningsguide*. Göteborg, Sverige. Göteborg: Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Vetenskapsrådet (2018). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Hämtad 2018-09-24, www.codex.vr.se/texts/HSFR

Wilcock, A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health*. (3. uppl.) Thorofare, N.J.: Slack

World Health Organization. (1948). *World Health Organization, Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (2003). *Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa: svensk version av International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Stockholm: Socialstyrelsen.



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper

INFORMATIONSBREV TILL
STUDIEDELTAGARE

Bilaga 1 (1)

20181022

Meningsfulla aktiviteter i pensionärers vardag

Du tillfrågas om deltagande i ovanstående enkätstudie som kommer användas i ett examensarbete på arbetsterapeutprogrammet, Lunds Universitet.

Vi har kommit i kontakt med dig via din pensionärsförening.

Vår studie handlar om vilka aktiviteter pensionärer gör och upplever som meningsfulla i sin vardag. Det finns väldigt lite forskning på vilka aktiviteter som upplevs som meningsfulla hos heltidspensionärer och därför skulle vi vilja undersöka detta. Med denna kunskap skulle det enklare gå att hjälpa andra pensionärer att finna meningsfulla aktiviteter som kan bidra till bättre hälsa.

Studien genomförs med hjälp av ett frågeformulär. Frågorna som besvaras är från bedömningsinstrumentet Oval-9 som mäter hur meningsfull en utförd aktivitet upplevs som. Det beräknas ta ca. 10 minuter att svara på enkäten. Enkäten stänger den 29 oktober, 2018. Om Du accepterar att delta ber vi Dig att besvara frågorna i bifogad internetlänk (<https://sv.surveymonkey.com/r/TVXDRCW>).

Ditt deltagande är helt frivilligt och vill Du inte medverka behöver Du inte förklara varför. Du kan när som helst avbryta enkäten utan att behöva uppge anledning. Du besvarar frågorna fullständigt anonymt, d.v.s. ingen kommer att kunna veta att det är du som har besvarat dem. Insamlad material sparas lösenordskyddat på enkätens server.

Om Du har några frågor eller vill veta mer, kontakta gärna [oss](#) eller vår handledare.

Med vänliga hälsningar,
Fritjof & Jasmen

Fritjof Lindström
Studerande på
arbetsterapeutprogrammet
e-post: fritjoflm@gmail.com

Jasmen Farhadi
Studerande på
arbetsterapeutprogrammet
e-post: rolandjasmen@hotmail.com

Handledare
Christel Leufstadius
Lektor
e-post: christel.leufstadius@med.lu.se

Bilaga 1 (2)

Meningsfulla aktiviteter i pensionärers vardag

(<https://sv.surveymonkey.com/r/TVXDRCW>)

Hej!

Genom att besvara nedanstående frågor deltar du i ett examensarbete om meningsfullhet i vardagen hos nyblivna ålders- och heltidspensionärer. Deltagandet i denna studien är frivilligt. Du som deltagare är och förblir anonym. Du kan när som helst avsluta enkäten utan att behöva uppge orsak. Genom att fylla i enkäten lämnar du ditt samtycke till att delta.

Oval-9 (Värden i aktiviteter)

Vi människor gör olika saker i vår vardag – duschar, städar, handlar, sysslar med trädgården/balkongen, utför arbetsuppgifter, reser, motionerar, går på bio/konserter, sysslar med en hobby, ser på TV, sköter om varandra, umgås mm. Allt detta bildar olika slags aktiviteter, som ger olika upplevelser och värden. Du ombeds fundera över i vilken mån de aktiviteter som du angivit ger nedanstående upplevelser/värden.

Vänligen välj aktivitet/er som utfördes under senaste vardag och du upplever som meningsfull/a. Meningsfulla är de aktiviteter som ”får dig att stiga upp på morgonen”, betyder väldigt mycket för dig eller har ett större värde än att de ”måste” utföras. Det finns möjlighet att välja upp till tre stycken aktiviteter. Önskar du att fylla i färre, lämnar du resterande frågor tomma.

1. Jag identifierar mig som:

Kvinna Man Annat

2. Jag är ____ år gammal.

3. På en 5-gradig skala, där 1 är *inte* särskilt och 5 är väldigt meningsfull, hur meningsfull upplever du din vardag. Ringa in den siffra som stämmer bäst.

1 2 3 4 5

4. Dagens aktiviteter jag valt representerar en typisk dag för mig. 1. Inte särskilt typisk och 5 väldigt typisk. Ringa in den siffra som stämmer bäst.

1 2 3 4 5

5. Hur upplever du din generella hälsa? 1 är dålig och 5 utmärkt.

1 2 3 4 5

[Efter detta följer Oval-9 med möjlighet att uppge totalt tre aktiviteter.

Frågorna i Oval-9 är:

Vilken aktivitet utfördes?

Vid vilken tidpunkt utfördes den?

När jag gör denna aktiviteten:

1. ... utför jag något som känns nödvändigt
2. ... blir jag bättre på något eller lär mig något nytt
3. ... kopplar jag av
4. ... ger jag olika känslor utlopp
5. ... får jag uppskattning
6. ... uttrycker jag en viktig del av mig själv
7. ... känner jag glädje och/eller njutning
8. ... gör jag något som är tradition i min familj eller kultur
9. ... blir jag så engagerad att jag glömmer mig själv och tid och rum]



Institutionen för hälsovetenskaper

Till

Meningsfulla aktiviteter i pensionärers vardag

Vi skulle uppskatta om du ville vara behjälplig med att distribuera vår enkät hos era medlemmar i ovanstående studie. Studien finnes på följande länk: <https://sv.surveymonkey.com/r/TVXDRCW>

Vi är två arbetsterapeutstudenter i termin 6 som skriver vårt examensarbete. Vår studie handlar om vilka aktiviteter pensionärer gör och upplever som meningsfulla i sin vardag. Det finns väldigt lite forskning på vilka aktiviteter som upplevs som meningsfulla hos ålders- och heltidspensionärer och därför skulle vi vilja undersöka detta. Med denna kunskap skulle det enklare gå att hjälpa andra pensionärer att finna meningsfulla aktiviteter vilket kan bidra till bättre hälsa.

Data till studien samlas in genom webbenkäter. Deltagarna ska vara ålders- och heltidspensionärer i åldern 65–72 år. Ett kriterie är att deltagarna inte ska vara beroende utav ett hjälpmedel eller personlig hjälp för att klara av vardagen. Vi önskar ett deltagande av 50 personer. Deltagarna ombeds besvara en webbenkät som berör meningsfulla aktiviteter. Det beräknas ta ca 10 min att besvara enkäten, enkäten stängs för svar den 29 oktober, 2018. Vi kommer inte att samla in någon persondata och all data kommer behandlas konfidentiellt samt avidentifieras. När studien är färdig och examinerad kommer alla data att raderas.

Vi önskar att du som mellanhand distribuerar länken till enkäten ihop med ”Informationsbrev till studiedeltagare” till personer inom er förening som uppfyller kriterierna för att delta i studien.

Deltagandet i studien är frivilligt och deltagarna kan när som helst avbryta deltagandet utan att behöva uppge en anledning. Ingen persondata kommer att samlas in och alla deltagare är anonyma. Besvarade enkäter sparas på webbenkätens server i ett lösenordskyddat konto.

Om Du har några frågor eller vill veta mer, kontakta gärna oss eller vår handledare.

Med vänliga hälsningar,

Fritjof & Jasmen

Fritjof Lindström

Studerande på

arbetsterapeutprogrammet

e-post: fritjoflm@gmail.com

Jasmen Farhadi

Studerande på

arbetsterapeutprogrammet

e-post: rolandjasmen@hotmail.com

Handledare

Christel Leufstadius

Lektor

e-post: christel.leufstadius@med.lu.se

