



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet

Husdjurs betydelse för äldres vardagliga aktiviteter

Författare: Therese Holmström & Johanna Roos

Handledare: Lizette Norin

Datum 2019-05-21

Kandidatuppsats

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



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Arbetsterapeutprogrammet

2019-05-21

Husdjurs betydelse för äldres vardagliga aktiviteter

Författarnamn: Therese Holmström & Johanna Roos

Abstrakt

Bakgrund: Äldre människor som upplever negativa hälsoeffekter av ensamhet är kontraproduktivt och skadande för samhället. Hälsan kan påverkas av aktivitetsbalans, mening och samhörighet mellan människor och husdjur. **Syfte:** Syftet med studien är att undersöka husdjurs betydelse i det dagliga livet gällande aktivitetsbalans, mening och ensamhet för äldre personer i ordinärt boende. **Metod:** En kvalitativ intervjustudie med fokus på betydelsen av husdjur för äldre personer. En kvalitativ innehållsanalys för att uttolka vilken betydelse husdjur har i det dagliga livet för deltagarna. **Urval:** Personen som var 65 år eller äldre, som inte längre förvärvsarbetade. Deltagarna har ett husdjur. Deltagarna bodde i ordinärt boende samt bedömdes kunna adekvat genomföra en intervju på 40 min på svenska. **Resultat:** Resultatet visar att husdjur minskar upplevelsen av ensamhet och bygger broar för mänsklig kontakt. Vidare bedömdes husdjur bidra med motivation, motion och hälsosamma rutiner och aktiviteter. Husdjur upplevdes som viktiga av deltagarna, de sågs som familjemedlemmar. **Konklusion:** Resultatet av studien leder till slutsatsen att husdjur har en framstående inverkan på de dagliga aktiviteterna. Dock betydande att samtliga deltagare ansåg att husdjur gav en meningsfull vardag. Vidare skulle effekten av att ha husdjur på särskilt boende behöva undersökas för att förbättra de boendes hälsa och tillvaro.

Nyckelord: Seniorer, Sällskapsdjur, Aktivitetsbalans, Mening, Ensamhet och Hälsa

Kandidatuppsats

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

Lund



LUND UNIVERSITY

Faculty of Medicine

Arbetsterapeutprogrammet

2019-05-21

A pets importance for the elderly's everyday occupation

Author's name: Therese Holmström & Johanna Roos

Abstract

Background: Elderly people that experience negative effects on their health due to loneliness is counterproductive. Health can be affected by occupational balance, meaning and fellowship between humans and pets. **Aim:** The aim of this study is to investigate pets significance in the daily life regarding occupational balance, meaning and loneliness of elderly people living in ordinary housing. **Method:** A qualitative interview study and qualitative content analysis was done to interpret the significance of pets in the daily lives of the participants. **Sample:** Included persons -65 years or older, keeping a pet, no longer working for a living, lived in ordinary housing and was able to conduct a 40-minute interview in Swedish. **Results:** The results show that pets reduce loneliness and helps enable social contact. Pets were also found to help with motivation, exercise, healthy routines and activities. Having a pet was considered important to the participants. **Conclusion:** The results of the study show that pets have a impact on the daily activities. All the participants experienced that their pets helped give them a meaningful everyday life. Furthermore we would like to see the effects of pets in supported housing as a means to improve the lives and health of the people living there.

Keywords: Retired, Animals, Occupational balance, Meaning, Loneliness and Health

Bachelor thesis

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

Innehållsförteckning

INLEDNING	1
BAKGRUND	1
<i>ÄLDRE I SAMHÄLLET</i>	1
<i>FÖREKOMSTEN AV ENSAMHET HOS ÄLDRE</i>	2
<i>HUSDJURS POSITIVA EFFEKTER PÅ ÄLDRE MÄNNISKOR</i>	3
<i>VARDAGLIGA AKTIVITETER</i>	3
<i>AKTIVITETSBALANS I DE VARDAGLIGA AKTIVITETERNA</i>	4
<i>INNEBÖRDEN AV MENINGSFULLA AKTIVITETER I VARDAGEN</i>	4
<i>TIDIGARE FORSKNING</i>	5
SYFTE	6
<i>FRÅGESTÄLLNING</i>	6
METOD	6
<i>DESIGN</i>	6
<i>URVAL</i>	6
<i>DELTAGARE</i>	7
<i>DATAINSAMLING OCH PROCEDUR</i>	7
<i>DATAANALYS</i>	8
RESULTAT	10
HUSDJURS BIDRAG TILL MINSKAD ENSAMHET	11
<i>Att ha ett husdjur kan bryta den upplevda ensamheten</i>	11
<i>Husdjur frambringar sällskap av och umgänge med andra människor</i>	12
HUSDJURS BETYDELSE FÖR AKTIVITETER I DET DAGLIGA LIVET	12
<i>Upplevelsen av att vara bunden eller låst till följd av husdjur</i>	12
<i>Meningen som kommer av att ha ett husdjur</i>	13
<i>Husdjurs betydelse för motivation</i>	13
<i>Husdjur bidrar till rutiner i vardagen</i>	14
RELATION MED HUSDJUR OCH ATT VARA BEHÖVD AV NÅGON	14
<i>Relation med husdjur som motivator/aspekt</i>	14
<i>Glädjen man får av att ha ett husdjur</i>	15
<i>Att prata med sitt husdjur som bidragande faktor till hälsa</i>	15
<i>Omvårdnad av husdjur och perspektiv av fördelar med att känna sig behövd</i>	15
<i>Att känna sällskap av husdjur</i>	16
HUSDJUR BIDRAR TILL MER MOTION OCH EN UPPLEVELSE AV BÄTTRE HÄLSA HOS DE ÄLDRE	16
<i>Husdjurs bidrag till upplevt välmående och välbefinnande</i>	16
<i>Promenader, oavsett vilket väder det är, för husdjurs skull</i>	16
<i>Husdjur kan påverka de äldres sömnrutiner</i>	17
<i>Motion tillsammans med husdjur skapar mervärde</i>	17
<i>Hälsan påverkas positivt av husdjur</i>	17
BETYDELSEN AV HUSDJUR I ETT LIVSPERSPEKTIV	18
<i>Minnena av ens husdjur</i>	18
<i>Husdjur på särskilt boende</i>	18
DISKUSSION	19
<i>RESULTATDISKUSSION</i>	19
<i>METODDISKUSSION</i>	25
<i>VIDARE FORSKNING OCH NYTTA MED STUDIEN</i>	26
REFERENSER	28
BILAGOR	32
<i>BILAGA 1</i>	32
<i>BILAGA 2</i>	34

Inledning

Vår befolkning blir äldre, medellivslängden ökar och risken för negativ hälsopåverkan till följd av ensamhet är stor (Statistiska centralbyrån, 2012; Taube, 2015). Husdjur är en komponent som kan bidra till minskad ensamhet och ökat välmående för människor (Strang, 2007a). Att utföra meningsfulla aktiviteter kan bidra till en mer aktiv livsstil och berika livet för de äldre, samt förhindra de negativa konsekvenserna som kan uppstå av ensamhet eller att leva ett inaktivt liv. Genom hela livet utför alla människor en rad olika aktiviteter för att fylla sina liv och det kan bidra till en ökad social gemenskap (Christiansen & Townsend, 2010). Eftersom aktivitet, hälsa och välbefinnande är relaterat till varandra, utgör dessa aktiviteter även grunden för aktivitetsbalans, vilket innebär i vilken utsträckning en person har balans mellan olika aktiviteter och vila (Bejerholm, 2010). Men att ha aktivitetsbalans innebär inte att alla aktiviteter får lika mycket tid, utan det beror på den kombinerade effekten av de aktiviteter som utförs som leder till upplevd hälsa och välbefinnande (Wilcock & Hocking, 2015). Det är kvalitén på aktiviteterna som räknas och vad aktiviteten medför till utföraren och inte tiden som spenderas (Backman, 2010). Att vara engagerad i de dagliga aktiviteterna är en förutsättning, för att uppleva hälsa och välmående (Hasselkus, 2011). Hasselkus (2011) menar även på att aktivitet är källan till upplevd mening och att inte uppleva någon mening eller utföra meningsfulla aktiviteter i vardagen kan leda till ohälsa. Insikt i detta fenomen är något som är aktuellt för alla olika stadier i livet, även hos äldre. Enligt tidigare forskning har husdjur en stor inverkan på människors aktivitetsmönster och känslostatus (McColgan & Schofield, 2007; Raina, Waltner-Toews, Bonnett, Woodward, & Abernathy, 1999; Stanley, Conwell, Bowen, & Van Orden, 2013; Winefield, Black, & Chur-Hansen, 2008). Vi intresserade oss för att undersöka husdjurs betydelse för det dagliga livet gällande aktivitetsbalans, mening och ensamhet samt om detta bidrar till social gemenskap för äldre människor.

Bakgrund

Äldre i samhället

I Sverige bor det drygt 2 miljoner pensionärer, ungefär lika många män som kvinnor (Pensionsmyndigheten, u.å). Enligt Sundström (2012) bor var tredje äldre över 60 år ensam. Sundström skriver även att det är vanligast med kvinnor som bor ensamma när de är äldre. De flesta äldre föredrar att bo kvar i ordinärt boende om den möjligheten finns (Sundström, 2014).

Ordinärt boende innebär privat boende som villa, radhus eller lägenhet (Östersunds kommun, 2018). Särskilt boende eller äldreboende som det även kan kallas, är till för de äldre som är i behov av mycket omvårdnad och trygghet, mer än vad som går att genomföra i det ordinära boendet (Östersunds kommun, 2019).

I dagsläget är medellivslängden för kvinnor ca 84 år och ca 80 år för män. En ökning av medellivslängden kommer troligtvis att fortsätta att ske, vilket enligt uppskattning innebär att 2060 kan medellivslängden ha ökat till över 90 år. Ett flertal individer som föds idag kommer att bli över 100 år (Statistiska centralbyrån, 2012). Om befolkningen ska fortsätta att gå i pension när de är 65 år kommer antalet år som pensionär bli fler. Vid pensionering försvinner arbetet som för många är huvudaktiviteten, detta kan medföra stora förändringar i livet. Som till exempel att den sociala kontakten och gemenskapen som fanns på arbetet försvinner. Vilket innebär att inte längre vara en del av ett större sammanhang, inte använda sin kunskap och kapacitet på samma sätt som tidigare, ha mindre att göra, vara mindre produktiv och att den givna strukturen i vardagen försvinner (Jonsson, 2010). Det är betydelsefullt med en aktiv och hälsosam vardag för att kunna vara aktiv i sociala sammanhang och kanske kunna bidra produktivt till samhället, men även att fylla sin vardag med nya meningsfulla aktiviteter och komma ut för att undvika isolering och ensamhet.

Förekomsten av ensamhet hos äldre

Uppemot 50 procent av dagens äldre upplever ensamhet och negativa effekter av ensamhet (Taube, 2015). Aktivitetsförlusten som pensionen innebär kan skapa aktivitetsobalans i vardagen som leder till ohälsa (Jonsson, Borell, & Sadlo, 2000). Det finns många faktorer som bidrar till att äldre upplever ensamhet och försämrat välbefinnande (Socialstyrelsen, 2016). Känsla av ensamhet kan uppstå när den äldre förlorar sin partner eller att den äldres sociala nätverk minskat med åren (Socialstyrelsen, 2016). När det sociala nätverket minskar hos de äldre påverkar detta deras psykiska hälsa. Att ofrivillig bli ensam har konsekvenser på det psykiska välbefinnandet, samt ökar förekomsten av besvär som sömnproblemen, ångest och oro (Folkhälsomyndigheten, 2018). Ett socialt nätverk som stödjer en, bidrar till minskad upplevd ensamhet och har positiva effekter på välbefinnandet (Djukanovic, 2017). Höök (2010) menar på att ha ett husdjur är en bidragande faktor till att kunna bredda sitt sociala nätverk, samt menar Strang (2007a) att husdjuret även bidrar till sällskap, vilket leder att den äldre känner sig mindre ensam.

Husdjurs positiva effekter på äldre människor

De äldre blir positivt påverkade av att ha ett husdjur, livsstilen förändras med mer motivation till att utföra fysisk aktivitet och en ökad lust till att vara mer social (Höök, 2010). Att utföra aktiviteter och att interagera med sitt husdjur har visats ha positiva effekter på hälsan inom det fysiska, psykiska och sociala, och bidrar även till ökad trygghetskänsla (Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius & Kotrschal, 2012; Norling, 2002). Andra positiva effekter vid interaktion med ett husdjur är att ens tillit och empati ökar, och en kan bli mer positiv i sitt humör (Höök, 2010). När en djurägare har en positiv interaktion med djuret frisätts hormonet oxytocin (Handlin et al., 2012). Oxytocin frisläpps vid sensorisk stimulans som beröring, ett lätt tryck eller värme. Oxytocin bidrar till att personen känner ett mentalt lugn, fysisk avslappning och det har en positiv inverkan på välbefinnandet samt goda hälsoeffekter (Uvnäs-Moberg & Petersson, 2004). Att äga ett husdjur som äldre, har visats medföra att de inte lika lätt blir deprimerade utan att de har ett mer aktivt liv (Norling, 2002).

Husdjur kan medföra att de äldre upplever en bättre hälsa och livskvalitet och husdjur bidrar till ett mer aktivt liv (Norling, 2002). Husdjuret skapar en förutsättning för att kunna bredda sitt sociala nätverk t.ex. genom att gå på promenader, bibehålla hälsosamma aktiviteter och få en bättre livskvalitet, vilket har en stor betydelse för upplevd hälsa (Höök, 2010; Norling, 2002). Husdjur bidrar även till sällskap vilket leder till att individen inte känner sig lika ensam, samt att husdjuret inte kräver mycket av en men ger desto mer kärlek tillbaka och bidrar med emotionellt stöd (Handlin, Nilsson, Ejdebäck, Hydbring-Sandberg & Uvnäs-Moberg, 2012; Strang, 2007a). Enligt Norling (2002) kan ensamma äldre få en ökad mängd aktiviteter med sitt husdjur och att prata med sitt husdjur kan medföra att den äldre känner sig mindre ensam. Vidare skriver Norling (2002) att när människor upplever en krissituation eller förändring i livssituationen som att gå i pension eller att bli ensam, har husdjuret en större betydelse. Husdjuret bidrar till motivation att fortsätta framåt i svåra stunder. Att ha ett husdjur kan hjälpa en till att vilja fortsätta leva (Strang, 2007b). "Man har något att leva för" (Strang, 2007b, s.83).

Vardagliga aktiviteter

Människor har genom alla tider berikat sina liv med aktiviteter som är viktiga för att överleva och uppnå ett gott välbefinnande. Det vardagliga livet speglar deltagandet i det breda utbudet av aktiviteter människor gör under dagarna. Aktivitetsmässigt engagemang handlar om att fylla det dagliga aktivitetsmönstret och ge erfarenheter som personen sedan besitter, vilket syftar till

att öka utförandet av aktiviteter som skapar mening (Christiansen & Townsend, 2010). För att människor ska känna sig tillfredsställda med de vardagliga aktiviteter de utför behöver det finnas en aktivitetsbalans mellan de aktiviteter som utförs under dagen. Aktiviteterna behöver även upplevas som meningsfulla och ge individen mening. Men för att uppleva mening behöver aktiviteten ha ett värde vilket anses vara grundläggande för att något ska vara meningsfullt. När aktivitetsbalans, mening och värde upplevs i de vardagliga aktiviteterna bidrar det till hälsa, välbefinnande och en bättre livskvalité (Eklund, 2010). Oss veterligt finns inga studier på hur husdjur påverkar de vardagliga aktiviteterna eller aktivitetsbalans. *Aktivitetsbalans* och *mening* kommer vidare att diskuteras och definieras nedan.

Aktivitetsbalans i de vardagliga aktiviteterna

Inom arbetsterapi är aktivitetsbalans ett centralt begrepp. Det finns många olika konkurrerande teorier som beskriver aktivitetsbalans (Backman, 2010; Bejerholm, 2010; Eklund, 2010; Jonsson, Håkansson, & Wagman, 2012; Matuska & Barrett, 2019; Wilcock & Hocking, 2015) och hur detta fenomen påverkar den fysiska och psykiska hälsan.

Definitionen av aktivitetsbalans som hädanefter kommer att användas i studien är (Backman, 2010; Bejerholm, 2010; Matuska & Barrett, 2019; Wilcock & Hocking, 2015). I vilken utsträckning en person har en daglig rytm, en balans mellan aktivitet och vila samt variationen av aktiviteter som personen utför (Bejerholm, 2010). Vidare innebär aktivitetsbalans enligt Wilcock & Hocking (2015) inte att alla aktiviteter får lika mycket tid, utan det beror på den kombinerade effekten av de aktiviteter som utförs som leder till upplevd hälsa och välbefinnande. Livet är baserat på ett unikt dagligt mönster gällande alla dagliga aktiviteter, som vanor, rutiner, roller och ritualer som kan leda till antingen aktivitetsbalans eller aktivitetsobalans som kan ge långvariga konsekvenser på hälsan, välbefinnande och livskvaliteten (Matuska & Barrett, 2019). Backman (2010) förstärker, det är viktigt att komma ihåg att det är kvalitén på aktiviteterna som räknas, vad de ger utföraren och inte tiden som spenderas på det, som ska tas i beaktande när aktivitetsbalans utvärderas. Att spendera lika mycket tid på olika aktiviteter betyder inte nödvändigtvis att man upplever aktivitetsbalans eller tillfredsställelse.

Innebörden av meningsfulla aktiviteter i vardagen

Att ha meningsfulla aktiviteter är en förutsättning för att människor ska kunna uppleva aktivitetsbalans i sina vardagliga aktiviteter (Wilcock & Hocking, 2015). Människor skapar

mening genom att utföra aktiviteter (Eklund, 2010). Mening är ett mycket individuellt och komplext begrepp. Arbetsterapeuter intresserar sig för aktivitet för att hjälpa människor finna mening (Hasselkus, 2011). Den specifika meningen av en aktivitet kan bara upplevas av den individen som utför aktiviteten (Robinson Johnson & Dickie, 2019). Detta bekräftas av Eklund (2010) som skriver att den upplevda meningen vid utförandet av en aktivitet är subjektiv. Den upplevda meningen i dagliga aktiviteter bidrar till hälsa och att utföra meningsfulla aktiviteter dagligen bidrar till bättre livskvalitet (Eklund, 2010). Alla människor söker efter någon form av mening (Hasselkus, 2011).

Definitionen av mening som hädanefter kommer att användas i studien är; Mening är som en motivation för människor att fortsätta, mening finns med oss genom hela livet (Hasselkus, 2011). För att skapa mening behöver människor reflektera över sina erfarenheter och vilka förutsättningar de har, då skapas en personlig betydelse av det som hänt. Aktivitet är källan till upplevd mening, aktivitet och mening är sammanflätade genom hela livet. Det är en persons egna uppfattning och upplevelse som styr vad som anses som meningsfullt och är en subjektiv upplevelse (Hasselkus, 2011).

Tidigare forskning

På slutet av 1990-talet genomfördes en longitudinell studie för att undersöka husdjurs inflytande på den psykiska och fysiska hälsan hos äldre (Raina, et al., 1999). Författarna lyckades dra slutsatser utifrån materialet om den inverkan husdjur hade på djurägarnas ADL (Aktiviteter i Dagliga Livet). De kunde också uttyda att ha ett husdjur hjälpte till att minska den negativa effekten av att inte ha ett adekvat socialt stöd och dess negativa effekt på den psykologiska hälsan och välmåendet. Att vara djurägare ledde också till att personerna kände meningsfullhet i form av att ha en omvårdnadsroll för någon annan, ett syfte och ansvar som ökar välmåendet (Raina et al., 1999). Dock behövs mer kompletterande forskning inom området för att kunna dra några mer definitiva slutsatser. Vidare har studier utförts för att utvärdera husdjurs inverkan på ensamhet hos äldre (Stanley, et al., 2013), hälsoeffekter av att vara djurägare som äldre människor (Winefield, et al., 2008) samt djurägarskap som en viktig hälsokomponent för äldre (McColgan & Schofield, 2007). Men ingen studie har, såvitt författarna kunnat finna vid denna tidpunkt, utförts där analytiskt fokus ligger på husdjurs betydelse för aktivitetsbalans eller de vardagliga aktiviteterna hos äldre människor. Oss veterligen finns det heller inte någon studie som undersöker aktiviteterna som utförs med sitt husdjur i förhållande till upplevd ensamhet. Detta anser vi vara viktig kunskap som har potential att bidra till att öka välmåendet hos en stor

del av världens befolkning, samt förändra synen på husdjur ur ett hälsofrämjande perspektiv både i och utanför hälso-och sjukvården. Som Walsh (2009) ger uttryck åt fenomenet...

“The dismissive assumption, “It’s only an animal,” has blinded many to the significance of these bonds. By expanding our vision beyond this prejudiced mindset, hopefully, we can enrich clinical practice through a more holistic and open-minded view of the potential contribution of animal bonds to human healing and well-being.” (Walsh, 2009, s.476).

Syfte

Syftet med studien är att undersöka husdjurs betydelse i det dagliga livet gällande aktivitetsbalans, mening och ensamhet för äldre personer i ordinärt boende.

Frågeställning

- Vad har husdjuret för betydelse?
- Bidrar husdjuret till aktivitetsbalans och rutiner till vardagen?
- Känner deltagarna att de har meningsfulla aktiviteter i sin vardag, är dessa relaterade till husdjur?
- Bidrar husdjuret till social gemenskap och minskad upplevelse av ensamhet?

Metod

Design

Studien genomfördes med en kvalitativ struktur där en semistrukturerad intervju (Denscombe, 2010) användes för att ta reda på studiens syfte. Den kvalitativa metoden går ut på att skapa sig en bild av hur andra människor tänker och resonerar, att få en förståelse, samt att hitta likheter och skillnader (Trost, 2011). Trost (2011) menar även på att syftet med studien är det som avgör vilken metod som ska användas. Då syftet med studien är att undersöka vilken betydelse husdjur har är den kvalitativa metoden bäst lämpad.

Urval

När det kommer till antalet deltagare som ska inkluderas i studien måste författarna enligt Trost (2011) anpassa antalet deltagare till den tidsram som finns. Enligt Trost (2011) är 4–8 intervjuer lagom att ha i en kvalitativ studie. Författarna valde att genomföra 8 intervjuer efter riktlinjer

som satts upp av medicinska fakulteten. Om det är för många intervjuer i en studie kan materialet bli svårt att hantera och det kan bli svårt att se alla detaljer som är viktiga för studien. Trost (2011) menar även på att ett fåtal intervjuer som är väl utförda ger mer än att ha ett flertal intervjuer som inte är lika väl utförda. För att ta reda på vilken population som är i fokus för en studie ska inklusionskriterier och exklusionskriterier sättas upp (Kristensson, 2014).

Följande inklusionskriterier ska vara uppfyllda för deltagande i beskriven studie: 65+ år, personen måste ha ideligen regelbunden kontakt med ett husdjur av typen hund, katt, gnagare eller fågel, bedöms ha förmåga att adekvat kunna genomföra en timmes intervju på svenska samt bo i ordinärt boende. Exklusionskriterium är om personen fortfarande förvärvsarbetar. Urvalet skedde genom snöbollsurval (Kristensson, 2014) vilket innebär att några tillfrågade individer vidare rekommenderar en annan individ som de anser kan vara lämpad för studien.

Deltagare

I studien deltog totalt åtta (n=8) personer varav två män och sex kvinnor. Den genomsnittliga åldern var 75 år. Av de som deltog var fyra ensamboende och fyra sammanboende. Av deltagarna hade sex stycken enbart hund, en enbart katt och en hade både katt och hund.

Datainsamling och procedur

Insamling av data skedde genom semistrukturerade intervjuer med öppna frågor där författarna intervjuade hälften av deltagarna vardera. En semistrukturerad intervju är enligt Kristensson (2014) flexibel i vilken ordning som undersökningsfrågorna tas upp och i vilken utsträckning som intervjupersonen talar om dem. Följdfrågor ställs för att hjälpa deltagaren utveckla sina resonemang. Ytterligare bekräftar Denscombe (2010) definitionen, som menar att under en semistrukturerad intervju ska deltagaren tillåtas att tala fritt och utveckla sina idéer kring ämnet. Intervjun följde en intervjuguide med undersökningsfrågor (bilaga 2) dessa användes som stöd under intervjun av författarna för att säkerställa att alla delar av studiens intressen togs upp.

Vid rekrytering av deltagare följde författarna Kristenssons (2014) 4 steg. Steg 1 ta kontakt. Steg 2 ge allmän information till potentiella deltagare. Steg 3 tid ska ges till deltagarna för betänkande av information såväl skriftligen som muntligen. Steg 4 boka tid för intervju och underskrift av samtycke till medverkan i studien. Rekrytering av några deltagare skedde på den verksamhetsförlagda utbildningen [VFU] som en av författarna var på under vintern, där två

personer i personalstyrkan hade bekanta de ansåg passade in på studiens syfte och inklusionskriterier. Personerna delgav de potentiella deltagarna information om studien, och deras kontaktuppgifter gavs efter medgivande till författarna. Övriga deltagare rekryterades genom en släkting till en av författarna, som spred information om studien vidare bland sina grannar och vänner. Släktingen fick kontaktuppgifter till de personerna som var intresserade av att ställa upp och skickade informationen vidare till författarna. Författarna kontaktade hälften av deltagarna vardera, detta genom telefonsamtal där deltagarna även kontrollerades så att de uppfyllde inklusions- och exklusionskriterierna som satts upp för studien. Vidare gavs muntlig information om studien, med erbjudande om skriftlig information innan de tog ställning till att delta eller ej. Två av deltagarna fick författarna inte kontakt med via telefon så dem erhöll informationen skriftligt via brev och fick uppmaningen om att återkomma med ett besked. De övriga sex deltagarna svarade ja till att vara med i studien direkt då de inte kände att de behövde någon betänketid utan ville gärna ställa upp. De andra två deltagarna återkom några dagar efter de fått informationen via posten och tackade båda ja till att vara med. Alla åtta deltagarna fick själva bestämma tid och plats för var intervjun skulle hållas. Sju av intervjuerna hölls i hemmet och en hölls på fakulteten, och tog 30–45 minuter. Innan intervjun påbörjades fick deltagarna läsa igenom informationsbrevet (bilaga 1) för att säkerställa att de fortfarande ville delta, och att de har fått all information som var nödvändigt för deltagandet samt vilka rättigheter de hade under intervjun. Dessutom fick alla deltagarna skriva under samtyckesblanketten (bilaga 1). Författarna förtydligade även informationen innan de började intervjun och frågade om tillstånd att spela in intervjun för att underlätta fortsatt arbete. Några av frågorna som ställdes var; Vad betyder ditt husdjur för dig?, Vad skulle du säga ditt husdjur påverkar mest i din vardag/liv? och Kan du beskriva hur en vanlig dag ser ut för dig? (bilaga 2) Författarna styrde dock inte intervjun genom frågorna utan lät deltagaren tala fritt och utveckla tankar och idéer efter eget tycke.

Dataanalys

Den insamlade datan analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2003). Författarna lyssnade på det inspelade materialet och transkriberade datan. De transkriberade texterna lästes igenom för att författarna skulle få en helhetsbild av datans innehåll. Vidare fortsatte arbetet med en mall med rubrikerna meningsenhet, kondensering, kod, underkategori och kategori (tabell 1). De transkriberade texterna lästes en och en för att fylla i mallen, texterna lästes noga och meningsenheter plockades ut. Enligt Graneheim & Lundman (2003) är det väsentligt att analysen sker i flera steg och att den är så uttömmande som möjligt.

Sedan kondenserades meningseinheterna ner för att få texten kortare och mer lätthanterlig, det centrala innehållet bevarades. Därefter kodades kondenseringen, vilket innebar att författarna satte en etikett på meningseinheten som mycket kort beskriver dess innehåll. Sedan kategoriserades koderna som innehåller ungefär samma sak. Till sist skapas några kategorier för att binda samman underliggande innehåll. Analysen som författarna använde sig av består av en manifest innehållsanalys. Enligt Kristensson (2014) är fokuset vid den manifesta analysen att finna likheter och skillnader som är uppenbara och synliga i de transkriberade texterna, vid fastställandet av kategori och underkategori. Meningseinheter och koder lästes var för sig av författarna för att sedan träffas och diskutera fram kategorier och underkategorier tillsammans. Enligt Kristensson (2014) är det fördelaktigt om en studie har flera författare att dessa läser in sig i materialet separat och analyserar självständigt för att sedan jämföra och definiera den gemensamma iakttagelsen utifrån materialet. En induktiv ansats valdes av författarna för att syftet med studien var att få fram den subjektiva upplevelsen hos deltagarna. Induktiv ansats är enligt Lundman & Hällgren Graneheim (2017) när man låter resultatet av materialet bilda en förståelse, det utgår inte från en bestämd teori.

Tabell 1. Exempel på hur den kvalitativa innehållsanalysen användes vid analys av transkriberingarna.

Intervjutekst meningseinhet	Kondenserad meningseinhet	"refl. KOD"	kategori
Nä, det är jätte bra att om man är ensam och man har en hund och man går ut så behöver man inte vara ensam för då träffar man alltid någon man pratar med, jag tror att det är väldigt viktigt för gamla människor att ha djur.	Inte ensam, skapar möjlighet att träffa andra människor, viktig arena för äldre att träffa nya människor.	Aktivitet kring djuret skapar möjlighet för interaktion med nya/andra människor.	Minskad ensamhet
Så jag gör med henne framförallt på landet, jag lägger ut små korvbitar eller nått och så söker hon. Och det är väldigt det är lite så träning för hjärnan och det är det som gör hunden stimulerad och lugn.	Jag lägger ut små korvbitar eller nått och så söker hon. Och det är väldigt det är lite så träning för hjärnan och det är det som gör hunden stimulerad och lugn	Aktiviteter med hunden som låter vara meningsfulla för henne	Meningsfulla aktiviteter
Och framförallt att man blir själv aktiv alltså jag hade aldrig kommit ut och motionerat och rört på mig om jag inte hade haft något att gå ut med. Och det är jätteviktigt.	Man blir själv aktiv alltså jag hade aldrig kommit ut och motionerat och rört på mig om jag inte hade haft något att gå ut med.	Hunden hjälper till så man bli aktiv och kommer ut och rör på sig	Motion, hälsa

Forskningsetiskt övervägande

Enligt Denscombe (2010) ska datainsamling, analysarbete och publikation av material relaterat till andra människor uppfylla vissa aspekter för att tillfredsställa de etiska krav som föreligger. Deltagarnas rättigheter och värdighet ska respekteras och i största möjliga mån se till att deltagarna inte lider någon skada av att delta i projektet. Arbetet ska utföras på ett ärligt sätt och deltagandes integritet ska respekteras (Denscombe, 2010). Det är viktigt att deltagaren från början förstår vad studien och intervjun handlar om och att det råder tystnadsplikt. Det är även av stor vikt att deltagaren vet att hen inte behöver besvara alla frågor som ställs, samt att hen när som helst får lov att avsluta intervjun (Trost, 2011). Trost (2011) menar på att innan en intervju kan börja behöver deltagaren ge sitt samtycke till att delta i studien, detta för att visa på att deltagaren fått all information som krävs och att hen ställer upp på intervjun frivilligt. Därför fick deltagarna ett informationsbrev och en samtyckesblankett (bilaga 1) innan de fick påbörja deltagande i studien. Ytterligare poängterar Trost (2011) att det är viktigt att alla intervjuer ska avidentifieras och att bara det som är relevant för analysen ska vara kvar, detta för att ingen ska kunna identifiera vilka personer som deltagit i studien. För att säkerställa deltagarnas anonymitet var det endast författarna som hade tillgång till deras namn och kontaktuppgifter. Allt material från intervjuerna samt transkriberingen av dessa anonymiserades med hjälp av ett kodsysteem, där endast författarna hade tillgång till avkodningsnyckeln. För att säkerställa deltagarnas anonymitet användes endast elektroniska dokument för förvaring av information. Allt material som ingick i studien förstördes efter studien var genomförd. Studien ovan innefattade ingen intervention eller behandling av deltagarna vare sig fysiskt eller psykiskt. Det är inte nödvändigt att etiskt pröva studiens innehåll enligt SFS 2003:460 (Kristensson, 2014).

Resultat

Resultatet i rådande studie visar på att husdjur bidrar till minskad ensamhet, mer motion och en upplevelse av bättre hälsa hos de äldre. Resultat av studien visar även på vikten av relationer med husdjur och att vara behövd av någon samt husdjurets betydelse för aktiviteter i det vardagliga livet. Det framkom även att husdjur är en del av livsperspektivet för de äldre. Dessa fem övergripande kategorier abstraheras ur 18 olika underkategorier se Tabell 2. Resultatredovisningen av husdjurs betydelse för aktivitetsbalans, mening och ensamhet kommer att följa ordningen i Tabell 2.

Tabell 2. Sammanställning av kategori och underkategori.

Kategori	Underkategori
Husdjurs bidrag till minskad ensamhet	<ul style="list-style-type: none"> - Att ha ett djur kan bryta den upplevda ensamheten - Husdjur frambringar sällskap av och umgänge med andra människor
Husdjurs betydelse för aktiviteter i det dagliga livet	<ul style="list-style-type: none"> - Upplevelsen av att vara bunden eller låst till följd av husdjur - Meningen som kommer av att ha ett husdjur - Husdjurs betydelse för motivation - Husdjur bidrar till rutiner i vardagen
Relation med husdjur och att vara behövd av någon	<ul style="list-style-type: none"> - Relation med husdjur som motivator/aspekt. - Glädjen man får av att ha ett husdjur - Att prata med sitt husdjur som bidragande faktor till hälsan - Omvårdnad av husdjur och perspektiv av fördelar med att känna sig behövd - Att känna sällskap av husdjur
Husdjur bidrar till mer motion och en upplevelse av bättre hälsa hos de äldre	<ul style="list-style-type: none"> - Husdjur bidrar till upplevt välmående och välbefinnande - Promenader oavsett vilket väder det är, för husdjurets skull - Husdjur kan påverka de äldres sömn rutiner. - Motion tillsammans med husdjur skapar mervärde. - Hälsan påverkas positivt av husdjur.
Betydelsen av husdjur i ett livsperspektiv	<ul style="list-style-type: none"> - Minnena av ens husdjur - Djur på särskilt boende

Husdjurs bidrag till minskad ensamhet

Denna kategori abstraherades ur två underkategorier; Att ha ett djur kan bryta den upplevda ensamheten och husdjur frambringar sällskap av och umgänge med andra människor

Att ha ett husdjur kan bryta den upplevda ensamheten

Majoriteten av deltagarna upplevde deras husdjur som sällskap och att husdjuret bidrog till att de kände sig mindre ensamma. Även deltagare som var samboende upplevde att husdjuret var ett sällskap men som tillför sällskap på ett annat sätt än sin partner. En deltagare uttryckte att när dennes partner inte var hemma, blev husdjuret ännu viktigare som sällskap. Flertalet deltagare uttryckte att vilken typ av djur personen hade spelade ingen roll, utan en fågel, katt, häst eller hund gav samma värde i sällskap och relation. Husdjuret beskrevs som en "kär vän" eller som att ha "ett litet barn".

“Ett sällskap av hunden, man är aldrig ensam. Och det ska man tänka på att man är aldrig ensam när man har hund.”

Husdjur frambringar sällskap av och umgänge med andra människor

Alla deltagare med hund som husdjur uttryckte att de fått en större bekantskapskrets genom hunden. Att det naturligt kom fram andra människor när de var ute på promenader, att man stannade och pratade några minuter med andra hundägare som var ute på promenad. Flertalet av deltagarna upplevde att husdjur är en länk till social interaktion. Men en deltagare upplevde inte att husdjuret bidrog till att hen fått en bredare bekantskapskrets, det var inte husdjuret som medförde att hen träffade nya människor. Flertalet av deltagarna uttryckte att det är vanligt att veta vad hunden heter men inte ägaren när de träffar dem på promenaderna. En av deltagarna berättade att husdjuret blir ett samtalsämne när hen träffar vänner och bekanta. En annan deltagare uttryckte att genom sin hund har hen träffat en annan hundägare, de har bestämt att de går sista kvällsrundan tillsammans varje dag. Deltagaren uttrycker att ha en annan person med sig på promenaderna speciellt på kvällen, bidrar till ökad trygghetskänsla och trevnad.

“Den sociala biten ska man inte bortse från när det gäller hundar. För hade vi inte haft hund så hade man aldrig kommit ut och träffat andra så kallade hundägare. Och det är väldigt viktigt att man får prata med andra också som är utanför sitt eget hem, det gör man med hund och det är väl den allra viktigaste biten i sammanhanget.”

“För att jag var inte så glad för att göra det på kvällen....sen sista turen på kvällen jag går ut vågar jag inte gå långt utan då var det bara runt huset men nu när vi träffas och vi är två, hunden hon är väldigt lugn och gör inte så mycket men hon har en gårdshund som kan skälla och verka lite skrämmande”

Husdjurs betydelse för aktiviteter i det dagliga livet

Denna kategori abstraherades ur fyra underkategorier; upplevelsen av att vara bunden eller låst till följd av husdjur, meningen som kommer av att ha ett husdjur, husdjurs betydelse för motivation och husdjur bidrar till rutiner i vardagen.

Upplevelsen av att vara bunden eller låst till följd av husdjur

Ett husdjur bidrar till positiva rutiner och livsstil enligt deltagarna. Men ett husdjur kan även sätta begränsningar som berövar ägaren på meningsfulla aktiviteter utanför hemmet. Flertalet av deltagarna menade på att ”när jag nu blivit pensionär så är jag fri, fri att göra som jag

behagar”. Men ett husdjur kan göra en bunden hemma och kan innebära att personen måste tacka nej till evenemang och aktiviteter som de egentligen skulle vilja göra, för att kunna tillgodose husdjurets behov.

”Jag tycker ändå att hur mycket jag än älskar henne och att det är helt underbart att ha henne så kan jag ändå känna detta här med att när man ska på semester, då måste jag se till så att jag har någon som kan passa henne i en hel vecka, antingen någon som kan bo här eller någon som kan ta henne”

”...det kan också bli ett socialt hinder att ha hund om man är väldigt aktiv.”

Meningen som kommer av att ha ett husdjur

Majoriteten av deltagarna uttryckte att de tyckte om och uppskattade att komma ut på promenader och se natur, men hade det inte varit för husdjurets behov av att komma ut hade det inte hänt lika ofta. Vidare uttryckte alla deltagarna att det kändes meningsfullt när deras husdjur mårde bra eller när husdjuret visade uppskattning eller glädje. Två av deltagarna hade inga egna husdjur utan hjälpte andra ägare att ta hand om deras djur under dagen när de inte var hemma. Detta visade sig enligt deltagarna vara en gyllene situation då de upplevde att de fick fördelarna, i form av social interaktion och gemenskap, av att ha ett djur utan att tyngas ner av nackdelar som bundenhet. Vidare uttryckte de även en positiv känsla av att hjälpa någon annan samt att ha ett ansvar.

“Där är mycket som är positivt. Det är ju när han kommer och är sprallig och glad. Det är roligt att se honom frisk i alla fall och när man kan leka med honom.”

“Det är att man kommer ut och man får frisk luft och man träffar människor.....det man tycker är roligt ska man gör och tycker man inte det är roligt då ska man inte göra det. Det har jag kommit underfund med nu när jag blivit så gammal.”

Husdjurs betydelse för motivation

Alla deltagare som hade hund uttryckte att hunden var en stark motivator för att komma ut på promenader och att få den viktiga vardagsmotionen. Alla deltagarna tyckte att deras husdjur bidrog till en aktiv vardag samt var en motivation till att fortsätta att “upptäcka livet”. Flertalet deltagare såg sällskapet av ett husdjur i det dagliga livet som stärkande och en “extra krydda”.

“Att man inte känner sig ensam och att man håller sig frisk, känner man sig lite sådär trött och orkar inte, men jag måste. Jag tror det är viktigt.... Men jag måste ut och jag tror att hade jag inte haft hunden då, då tror jag inte att jag hade klarat det så bra alltså. För man har ont och då tänker man att då kan jag bli sittande jag bryr mig inte om, men det kan man inte när man har djur.”

Husdjur bidrar till rutiner i vardagen

Flertalet av deltagarna uttryckte att det finns ungefärliga tider när de skulle gå ut med hunden och när husdjuret skulle ha mat. Många av deltagarna beskrev sina dagar som inrutade och hur husdjuret påverkar dagen då det nästan varje dag gör samma sak på samma tidpunkt med sitt husdjur. Deltagarna berättade att husdjuret medför att det har och behöver rutiner samt att det inte blir jobbigt att ha ett husdjur om det finns bra rutiner och vanor. Några deltagare uttryckte att det är bra att ha regelbundna tider för mat och promenader.

“Ja, det är ju dels det här med att hunden behöver ju gå ut. Och dom ska ha mat på bestämda tider och dom äter när jag äter morgon, lunch och kväll”

“Ja, det gör han ju, det är rutiner varje dag, det är som att ha barn alltså.”

Relation med husdjur och att vara behövd av någon

Denna kategori abstraherades ur fem underkategorier; Relationer med husdjur som motivator/aspekt, glädjen man får av att ha ett husdjur, att prata med sitt husdjur som bidragande faktor till hälsa, omvårdnad av husdjur och perspektiv av fördelar med att känna sig behövd och att känna sällskap av husdjur.

” Så jag kan inte tänka mig ett liv utan hund...”

Relation med husdjur som motivator/aspekt

Känslan av att någon väntar på en när man kommer hem var det flertalet deltagare som uttryckte som något önskvärt och upplyftande. Vidare beskrevs husdjuret i många fall som en familjemedlem som kunde likställas med ens mänskliga barn. Några deltagare uttryckte också tydligt att när husdjuret mår dåligt eller var sjukt påverkade det dem själva negativt men när husdjuret mår bra bidrog det till ökat välmående för dem själva.

“ Jag känner kärlek, jag känner mig behövd asså bara en sådan sak som att om jag går ifrån dom och kommer hem något som jag inte kan förstå, dom sitter vid dörren när jag kommer dom måste höra när jag sätter nyckeln i låset.”

Glädjen man får av att ha ett husdjur

Majoriteten av deltagarna uttryckte att deras husdjur gav dem glädje av olika slag i deras dagliga liv. Vissa av deltagarna menade på att när husdjuret var glad och sprallig, blev de påverkade av det så pass att de också blev glada och spralliga. En del deltagare uttryckte att närheten och umgänget av ett djur samt att kunna uppfylla behoven hos en annan individ gav dem glädje.

”Det är så kul att få berätta om vilken glädje man har av sina djur.”

Att prata med sitt husdjur som bidragande faktor till hälsa

Att prata med en annan varelse är ett kraftfullt verktyg för att känna samhörighet. När en pratar med sina husdjur uppstår ett utbyte av känslor och ett band knyts. Enligt en stor del av deltagarna är det viktigt att prata med sina husdjur, både för människa och djur. En deltagare uttryckte husdjur som ett komplement till människor då husdjur finns där att prata med “just när man är ensam”.

”Och jag måste säga att hundarna förstår så otroligt mycket. Verkligen, man ska prata med dem mycket. Ja, det gör jag ju mycket.”

Omvårdnad av husdjur och perspektiv av fördelar med att känna sig behövd

Att känna att man har ett ansvar, en uppgift i sin vardag ansågs som en viktig komponent för att känna att ens liv har ett syfte. Att ha ett husdjur kan vara just en sådan uppgift som ger en grund för resterande av dagens aktiviteter att bygga vidare på. Flertalet av deltagarna uttryckte att det kändes bra att vara behövd. Att ha i uppgift att ta hand om en annan varelse lyfte deras tillvaro.

”Ja, det är det att man inte är ensam och att man känner sig behövd, faktiskt. Man har någon att ta hand om.”

”Ja, man känner ju att man behövs och är behövd. Och att dem tillgivenhet dem visar ju att de också och blir så glad när man kommer oh...”

Att känna sällskap av husdjur

Enligt deltagare kan sällskap komma i olika former. Ett husdjur kan bringa en form av sällskap som kan vara svårt att uppnå med andra människor. Ett djur ställer få till inga krav på dig och accepterar dig som du är. Det framkom i materialet att husdjur älskar dig villkorslöst för att "du finns där med dem".

"Det är ju det här sällskapet och man känner att ja man har inga krav på sig heller. Att man måste göra si och så förutom att man ska gå ut med dem men det vill man ju ändå. Oh, att man är nöjda. Ja, det är mest det att man har sällskap med dem både hemma och när man går ut."

Husdjur bidrar till mer motion och en upplevelse av bättre hälsa hos de äldre

Denna kategori abstraherades ur fem underkategorier; Husdjur bidrar till upplevt välmående och välbefinnande, promenader oavsett vilket väder det är för husdjurets skull, husdjur kan påverka de äldres sömn rutiner, motionera tillsammans med husdjur skapar mervärde och hälsan påverkas positivt av husdjur.

Husdjurs bidrag till upplevt välmående och välbefinnande

Deltagarna upplevde att husdjuret får dem att må bra på många olika sätt. Någon tyckte att få lov att prata om sitt djur bidrog till att de mådde bra, vissa tyckte att det är skönt att få komma ut och att det är tack vare husdjuret de gör de. Att ha en katt som spinner nära en kan ge upphov till en känsla av lugn och välmående. Att känna närhet till husdjuret till exempel när den äldre klappar sitt djur medför att den äldre mådde bra samt att om husdjuret mådde bra mådde ägaren bra. Husdjuret får ägaren att göra saker som personen kanske inte hade gjort annars vilket har lett till att de mådde bättre.

"Ja, jag mår bra också av att se henne när hon spinner, hon spinner väldigt mycket och det är ett sådant där välmående och det kan jag känna"

Promenader, oavsett vilket väder det är, för husdjurs skull

Har den äldre ett husdjur, i detta fall en hund, kan hunden medföra att den äldre kommer ut och rör på sig varje dag oavsett vilket väder det är. När det är fint väder går många en lägre promenad, men då det är dåligt väder behöver den äldre ändå gå ut när hunden kräver det. Enligt några av intervjupersonerna finns det tre typer av människor som är ute oavsett vilket väder,

det är golf-, husvagns-och hundfolk. Då det inte finns något “dåligt väder utan bara dåliga kläder, så det är bara att klä på sig och gå ut”.

“För det är tråkigt väder och så här då går man inte ut själv, men kommer man ut med hunden så blir man pigg det är ju så och när man väl är ute så kvittar det ju om det regnar“

Husdjur kan påverka de äldres sömnrutiner

En av deltagarna berättade att när hens husdjur är ute på kvällen så sitter hen och väntar på att husdjuret ska vilja komma in. Då deltagaren inte helt kan slappna av om husdjuret inte är inne när hen ska sova. Deltagaren sover bättre när husdjuret är inne.

”Men det påverkar mig så mycket mentalt att, ja jag kan ju somna när hon är ute det är ju inte det, men känslan är skönare när jag vet att hon är inne.”

Motion tillsammans med husdjur skapar mervärde

De flesta av deltagarna uppgav att husdjuret (hunden) medförde att de kom ut på promenad dagligen, allt från en promenad till flera stycken. När en har ett husdjur och speciellt en hund kan husse eller matte inte bli sittandes inne för hunden måste få komma ut. Detta uppgav deltagarna som något positivt då de kom ut och rörde på sig mer än vad de annars kanske skulle gjort. De upplevde även att de håller sig mer aktiva för att de måste ut och gå med hunden. De känner att det är viktigt att “röra på sig och få igång blodcirkulationen” nu när de blivit äldre. De uttrycker även att utan husdjuret hade de inte gått ut lika mycket som de gör nu.

“Och framförallt att man blir själv aktiv alltså jag hade aldrig kommit ut och motionerat och rört på mig om jag inte hade haft något att gå ut med. Och det är jätteviktigt.”

“Han påverkar mig i mig själv, jag får motion på dagarna, det är bra för att slippa sitta inne hela tiden. Man kommer ut och får motion och kroppen mår nog bra av det när man är ute och går med en hund”

Hälsan påverkas positivt av husdjur

Genom att komma ut på promenader tror många av deltagarna att de håller sig frisk och pigg. Genom att röra på sig kommer kroppen igång och de äldre upplever att de blir mindre stela och

det anses som viktigt för de flesta av deltagarna. De får även mer energi av att komma ut och röra på sig, både kroppen och själen mår bra av att röra på sig.

“Men ibland på morgonen när jag går upp kan jag tycka att jag har ont här och där och att jag går lite stappligt. Men när jag har ätit och kommit ut och gått min runda så ja då känner jag mig som en 20 åring, så jag skulle kunna hoppa hage och sånt, alltså det är väldigt viktigt”

Betydelsen av husdjur i ett livsperspektiv

Denna kategori abstraherades ur två underkategorier; Minnena av husdjur och Husdjur på särskilt boende.

Minnena av ens husdjur

Alla deltagarna i studien delgav upplevelser och minnen av husdjur som ett återkommande moment i deras livshistoria. Minnena av husdjur betraktades som betryggande, glädjefyllda och positiva av deltagarna.

Husdjur på särskilt boende

Trots att denna studie inte hade frågor som var riktade mot särskilt boende eller åsikter om ämnet framkom det under flertalet av intervjuerna åsikter om nyttan med att ha husdjur på ett boende för äldre. Någon såg husdjur som en naturlig del av vardagen och kunde inte tänka sig att behöva vara utan det bara för att man behövde bo på ett särskilt boende.

“Men jag menar man ser ju att rent allmänt att på sådana där institutioner med äldre så finns det ju en del i den här rehabiliteringen eller välbefinnandet för äldre, till exempel att man har ett husdjur på ett äldreboende jag menar inte att den kanske ska bo där alltid, men man ser ändå att det har en väldig betydelse för människor att umgås med djur”

“Sen kan jag säga så att i mitt gamla hemland, min farsa var föreståndare till ett ålderdomshem och där var djuren helt ingående för dem gamla på ålderdomshemmet....Han har varit så pass modern i sitt tankarna att han tyckte att dem gamla skulle ha sysselsättning så att dem hade grisar, getter, hundar, katter och höns.....Det var som terapi för dem och dem kändes sig behövande, dem kände sig behövda liksom så att säga och de är likadant tycker jag för oss äldre. Att ha någonting att ta hand om.”

Diskussion

Resultatdiskussion

Resultaten i den här kvalitativa studien med syfte att belysa betydelsen av husdjur för äldre visar att husdjur bidrar till minskad ensamhet, rutiner, aktivitetsbalans, motion och upplevelse av bättre hälsa. Genom semistrukturerade intervjuer har deltagarna gett uttryck för att deras husdjur är en stor motivation för att fortsätta "leva livet", hålla sig aktiva och sysselsatta. Resultaten av studien är viktiga för att ge ett underlag för att använda sig av husdjur i arbetet som arbetsterapeuter för att motivera äldre personer som har en minskad livslust. Därutöver är det viktigt då studiens resultat har funnit att husdjur bringar sällskap men också nya sätt att få kontakt med andra människor, vilket tacklar det stora problemet av ensamhet hos äldre. Vidare bidrar husdjur med motion, hälsosamma rutiner och aktiviteter, som medverkar till ökat välmående, minskade sjukdomsfall och lägre samhällskostnader.

Det som tydligt framkom i vårt resultat och som besvarade en del av vårt syfte gällande husdjurs betydelse för ensamhet var att, majoriteten av deltagarna uppgav att husdjuret var ett betydande sällskap och att husdjuret bidrog till att de kände sig mindre ensamma. Att skaffa ett husdjur som ensamstående kan ha sina fördelar för att bryta den isolering som kan uppstå och på så sätt minska ensamheten. Att vara ensam kan även leda till att den äldre lättare kan bli deprimerad och få ett inaktivt liv som i sin tur påverkar hälsan negativt. Detta bekräftas av Norling (2002) då han anser att äga ett husdjur har en positiv inverkan på den äldre då de inte lika lätt blir deprimerade utan att de har ett mer aktivt liv. Stanley et al. (2013) menar även på att husdjuret kan fungera som en buffert mot ensamhet vilket stämmer väl överens med resultaten som framkom i vår studie. Att bli äldre medför att förlusten av en partner eller vänner inte är ovanligt och att den äldre då upplever mer ensamhet (Socialstyrelsen, 2016). Till följd av att det sociala nätverket minskar för de äldre ökar risken för att deras psykiska hälsa påverkas negativt. Att ofrivillig bli ensam har konsekvenser på det psykiska välbefinnandet och ökar förekomsten av besvär som sömnproblemen, ångest och oro (Folkhälsomyndigheten, 2018). Genom vår studie har vi sett indikationer på att husdjur är ett sätt för äldre att minska risken för depression och psykiska konsekvenser som kan uppstå av ensamhet. Husdjur skulle troligen inte bara ha goda effekter på den enskilda äldre utan även för samhället, då det kostar flera miljoner om året, att behandla äldre med psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2018b). Det kommer samhällsekonomiskt att löna sig att hjälpa äldre att hitta sätt för att känna mindre ensamhet och att husdjur kan bidra med mindre ensamhet, vilket vi kan se utifrån det vi fått fram i vår studie. Utifrån vårt resultat

kan vi utläsa att den upplevda känslan av ensamhet minskar när den äldre har ett husdjur, vilket även överensstämmer med tidigare forskning (Strang, 2007a). Detta kan bero på att den äldre inte sitter ensam i sin bostad utan har lite rörelse omkring sig. Det handlar inte om ett specifikt husdjur som bidrar till att den äldre upplever mindre ensamhet, utan alla husdjur som vi hade med i vår studie bidrog med sällskap men på olika sätt, vilket våra deltagare uttryckte flertalet gånger. I vårt resultat framkom det även att det hade ingen betydelse om deltagaren var samboende eller ensamboende utan husdjuret hade en stor betydelse oavsett, när det kom till sällskap och minskad upplevd ensamhet. Husdjuret bidrog till sällskap på ett sätt som den äldre inte kunde få från sin partner. En deltagare berättade att när sambon inte var hemma fick husdjurets sällskap en större betydelse och husdjuret medförde att deltagaren inte kände sig ensam.

Som ovan nämnt bidrar husdjur till sällskap vilket kan minska ensamhet, men det är inte bara husdjuret som kan bidra med sällskap utan det handlar om att bredda sitt sociala nätverk för att minska ensamheten. Något husdjur kan bidra med, till exempel en hund kan vara en brygga för att få kontakt med nya människor, hunden är länken till det sociala som många deltagare beskrev det som. Med en hund är det naturligt att komma i kontakt med nya människor på sina promenader. Vilket framkom tydligt i vårt resultat, då majoriteten av deltagarna inte skulle träffat så mycket nya människor som de gjorde tack vare sin hund. Detta kan bekräftas av Höök (2010) då han menar på att husdjuret skapar en förutsättning för att kunna bredda sitt sociala nätverk, samt att husdjuret ger en ökad lust till att vara mer social. Vilken typ av husdjur den äldre äger eller passar har betydelse gällande att träffa nya människor, alla djur medför inte att den äldre kommer ut på samma sätt och har då inte samma förutsättningar att bredda sitt sociala nätverk. Utifrån vårt resultat kan vi tydligt se att hunden har stor betydelse och underlättar för den äldre att bredda sin bekantskapskrets. Har den äldre däremot en katt så är det inte nödvändigtvis katten som är länken till nya bekantskaper. Med en hund är det naturligt att träffa nya människor på promenader, med en katt kommer den äldre inte ut på samma sätt. Men det är inte en självklarhet att husdjuret utökar det sociala nätverket. Utifrån vårt resultat kan vi dra slutsatsen att en hund kan vara ett bättre husdjur för att öka den sociala gemenskapen och nätverket än vad ett annat husdjur är, till följd av de aktiviteter som man gör med en hund. Vilket bekräftas av Höök (2010); Norling (2002) som menar på att husdjuret skapar en förutsättning för att bredda det sociala nätverket genom att till exempel gå på promenader med sin hund, och på så sätt få en bättre livskvalitet vilket har en stor betydelse för upplevd hälsa.

Genom att ha ett bra socialt nätverk som stödjer en, bidrar det till minskad upplevd ensamhet och det har positiva effekter på välbefinnandet (Djukanovic, 2017).

Vidare kan vi utläsa att resterande del av vårt syfte gällande husdjurs betydelse för det dagliga livet samt aktivitetsbalans och mening besvaras av vårt resultat men på olika sätt för de olika deltagarna. Det dagliga livet speglar deltagandet i det breda utbudet av aktiviteter människor gör under dagarna, där det gäller att fylla det dagliga aktivitetsmönstret och skapa mening. I vårt resultat framgår det att den största delen av deltagarna har ett så kallat aktivitetsmönster, då deras dagar ofta följer ett specifikt mönster. Detta tack vare hunden då den behöver komma ut på regelbundna promenader. Att sysselsätta sig och få ett liv fyllt med aktiviteter är viktigt för att uppnå välbefinnande (Christiansen & Townsend, 2010). För att de dagliga aktiviteterna ska kännas tillfredsställande behöver det finnas en aktivitetsbalans mellan de aktiviteter som personen utför under dagen (Eklund, 2010). Detta fenomen kan vi utläsa i vårt resultat att deltagarna upplever aktivitetsbalans, då de har en blandning av aktiviteter som är nödvändiga och lustfyllda. Flertalet av deltagarna menade på att när en är pensionär är man fri, fri att göra som en behagar och personen kan lägga hur mycket eller lite tid som den önskar på aktiviteterna. Detta stämmer överens med det Wilcock & Hocking (2015) skriver då det inte är tiden som spenderas på olika aktiviteter som avgör om personen upplever aktivitetsbalans eller inte.

Vidare kan man se att aktivitetsbalans har sin grund i vanor, rutiner och ritualer (Matuska & Barrett, 2019). Alla deltagare påtalade att husdjuren hjälpte dem att strukturera vardagen. Struktur i vardagen underlättar för att hitta en balans mellan vila och aktivitet. Den balansen är mycket viktig enligt Matuska & Barrett (2019) för att uppleva hälsa och välbefinnande. Det är därför av intresse att se hur husdjur påverkar rutiner. Utan rutiner är det större risk för att uppleva ohälsa och meningslöshet i vardagen; att bli apatisk och initiativlös när vardagen inte har en struktur att följa. Alla deltagarna i studien menade på att deras husdjur bidrog till att både skapa en rutin i vardagen men framförallt hjälpte husdjuren dem att bibehålla den. Deltagarna uttryckte dessa rutiner som hälsosamma och nyttiga. Det är viktigt då inte alla rutiner och vanor är hälsosamma eller till nytta för välbefinnandet (Matuska & Barrett, 2019). Majoriteten av deltagarna beskrev också att deras husdjur hjälpte dem hitta en rytm och balans mellan fysisk aktivitet och vila. Bejerholm (2010) intygar att en del av ett hälsosamt liv och aktivitetsbalans är en balans mellan aktivitet och vila.

Alla deltagare uttryckte att de hade meningsfulla aktiviteter men på olika sätt, några av deltagarna hade meningsfulla aktiviteter med sitt husdjur, andra hade det utan sitt husdjur, det är mycket individuellt vad som upplevdes som meningsfullt. Meningsfulla aktiviteter är en förutsättning för att människor ska uppleva aktivitetsbalans i sin vardag (Wilcock & Hocking, 2015) och det kan Hasselkus (2011) bekräfta då det är personens egna uppfattning och upplevelse som styr vad som anses som meningsfullt. Alla deltagare upplevde det som meningsfullt när deras husdjur mår bra eller när husdjuret visade uppskattning eller glädje. De två deltagarna som inte själva hade husdjur utan som var så kallade ”dagmatte/husse” eller ”andrahands matte/husse” menade på att detta var ett väldigt bra sätt att få de positiva aspekterna i form av social interaktion, gemenskap och frihet att göra som de själv vill. Att passa någon annans husdjur gav dem känslan av att göra nytta och hjälpa någon annan vilket upplevdes som meningsfullt.

Vidare i vårt resultat kan vi utläsa att husdjuret inte bara bidrog till att personen hade meningsfulla aktiviteter i sin vardag, utan att de även bistod med motivation till fysisk aktivitet i vardagen. Att äga eller passa en hund är en stark motivator för att komma ut på promenader som många av deltagarna ansåg viktigt för vardagsmotionen. Husdjur kan bidra till ett mer aktivt liv (Norling , 2002). Vilket resultatet tydligt visar, då om det inte hade varit för hundens behov av att komma ut hade det inte hänt lika ofta, den äldre hade inte kommit ut i naturen på samma sätt om de inte haft hunden. Oavsett vilken typ av djur kan husdjuret vara en bidragande faktor till att de äldre har en mer aktiv vardag och att husdjuret kan vara en källa för motivation till att fortsätta upptäcka livet. Att ha ett husdjur ansåg deltagarna som stärkande för det dagliga livet. Höök (2010) menar på att de äldre kan bli positivt påverkade av att ha ett husdjur, livsstilen förändras med mer motivation till att utföra fysisk aktivitet och en ökad lust till att vara mer social. Vilket även bekräftas av Strang (2007b) som menar på att husdjuret bidrar till motivation att fortsätta framåt i svåra stunder. Samt att ha ett husdjur kan hjälpa en till att vilja fortsätta leva, vilket många deltagare tydligt uttrycket att husdjuret bidrog med. Enligt Eklund (2010) kan en person uppleva en bättre hälsa, välbefinnande och en bättre livskvalité när de har aktivitetsbalans och meningsfulla aktiviteter i sin vardag. Husdjuren har bildat en betydelse för deltagarna baserade på deras individuella erfarenheter och förutsättningar, på så vis ger husdjuren deltagarna mening och aktiviteter som upplevs som meningsfulla (Hasselkus, 2011).

Hunden och människan har med tiden anpassat sig till varandra. De har utvecklat en förmåga att förstå varandra, idag kan en av anledningarna till att man skaffar ett husdjur vara att

individerna vill ha en bästa vän (Jensen, 2006; Strang, 2007a). Materialet som framkom i studien visar tydligt vilken roll relationen till husdjur har för deltagarnas välmående och vardag. En så till synes liten sak som att någon väntar på en där hemma och blir glad när du kommer hem, kan göra stor skillnad. Det är därför inte svårt att förstå varför relationen mellan husdjur och människa ses som en självklar och högst önskad del av livet för deltagarna. Vi vet att det är viktigt att känna mening i vardagen (Hasselkus, 2011), resultatet av studien härleder till att antagandet att husdjur är en meningsfull del av vardagen är uppenbar. Med utsagor som "när mitt husdjur är glad och nöjd, mår jag bra" kan bandet mellan husdjurs välbefinnande och ägarens exemplifieras. Vidare var husdjuren en källa till ansvarstagande och att känna sig behövda för deltagarna. Känslan av att vara behövd och att ta hand om någon annan kan vara en stark motivator i vardagen och en viktig komponent i upplevelsen av mening i vardagen. I studiens resultat kan man utläsa att deltagarna upplevde att ansvaret de tog för sina husdjur gav mening till vardagen. En enad åsikt mellan deltagare och tidigare forskning (Strang, 2007a) i arbetet är att husdjur kräver inte mycket av en men ger desto mer kärlek tillbaka.

Vidare i vårt resultat kan man utläsa något som vi inte förväntade oss, något större delen av deltagarna flertalet gånger nämnde, var att deltagarna kände sig bundna/låsta till sitt husdjur. Deltagarna uttryckte att husdjur kan göra en bunden hemma och medföra att en kanske måste tacka nej till evenemang och aktiviteter som hen egentligen skulle vilja göra, för att kunna tillgodose husdjurens behov. Vilket betyder att husdjur inte bara skapar nya aktiviteter och samhörighet utan kan även sätta begränsningar i friheten som berövar ägaren på meningsfulla aktiviteter utanför hemmet. Dock ansåg flertalet av deltagarna att de uppoffringarna de gör för sina husdjur är värt det. Detta kan kopplas tillbaka till det meningsförandet deltagarna gjort kring sina husdjur, de uppoffringar som görs har i sig också en betydelse.

Resultatet av vår studie har gett oss en större förståelse, att motion och hälsa är en stor del av många äldres liv. Denna aspekt hade vi inte föreställt oss skulle vara av så stor vikt och hade därför inte med det i våra frågeställningar. Genom att komma ut på promenader uttryckte deltagarna att de höll sig friskare och blev piggare samt att kroppen mådde bra av det. Utsagorna från deltagarna hänvisar till att de når upp till Socialstyrelsens (2018a) rekommendationer om fysisk aktivitet i minst 30 minuter om dagen för äldre personer. Vikten av motion förtydligas av Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap (MSB, 2014) som menar att om en äldre person når upp till de rekommendationer om fysisk aktivitet som fastställts av Socialstyrelsen (2018a) bidrar det till ett friskare liv med mindre smärtor, och det motverkar ålderssjukdomar

som hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, högt blodtryck och depression. De olika fysiska aktiviteter som deltagarna ägnade sig åt var friluftsliv, motion, trädgårdsarbete och promenader. När den äldre har ett husdjur och speciellt en hund kan hen inte bli sittandes inne, hunden måste ut. Deltagarna upplevde hundens behov av att komma ut som något positivt då de blev tvingade ut och röra på sig. Flertalet av deltagarna tyckte att det var viktigt att komma ut och röra på sig speciellt nu när de blivit äldre. Något som de antagligen enligt dem själva inte hade gjort, om de inte hade haft ett husdjur. För när de rör på sig kommer kroppen igång och deltagarna upplevde att de blev mindre stel, och fick mer energi av att komma ut och röra på sig, både kroppen och själen mår bra av att röra på sig. Detta bekräftar MSB (2014) för de äldre som når den rekommenderade fysiska aktiviteten erhåller ett friskare åldrande, minskad risk för ohälsa och får en högre upplevd livskvalitet.

Vidare framkom det i vårt resultat att ta sig ut i alla väder var inga problem för deltagarna eftersom deras hund behöver komma ut på promenader oavsett vilket väder det är. Som tidigare nämnt är det viktigt att komma ut och röra på sig minst 30 min om dagen (MSB, 2014). Vilket vädret inte sätter stopp för, utan om man har en hund blir en tvingad att klä på sig vad vädret kräver och ta sig ut då ens hund behöver det. Även om deltagarna var tvungna att gå ut mådde de även själva bra av det, då de dagligen kom ut och fick motion. Det var inte bara motion som medfört att deltagarna upplevde att de mådde bra, utan en katt som spinner kan förmedla ett lugn och upplevt välmående. Även att känna närhet till husdjuret till exempel när den äldre klappade sitt husdjur medförde att den äldre mådde bra. Den upplevda känslan av välmående vilket tydligt kan kopplas till hormonet oxytocin, frisätts när djurägaren har en positiv interaktion med sitt husdjur, oxytocinet bidrar till välbefinnande och en upplevelse av fysisk och mental avslappning (Handlin et al., 2012; Uvnäs-Moberg & Petersson, 2004). Vidare framkom det i vårt resultat att vara ute i den friska luften och få röra på sig har varit av stor betydelse för deltagarna för att de ska orka med dagen och göra alla aktiviteter som de utför. Motion är en förutsättning för att man ska hålla sig frisk och i form för att klara av vardagen och dess aktiviteter. Detta bekräftar Frändin & Helbostad (2016) som menar på att genom att vara fysiskt aktiv kan den äldre förebygga åldersrelaterade sjukdomar och upprätthålla sin fysiska förmåga vilket är avgörande när det kommer till god upplevd hälsa, samt att fysisk aktivitet är en förutsättning för ett fortsatt självständigt och oberoende leverne. Samhället har även stor förtjänst av att de äldre håller sig friskare och mer hälsosamma då de hälsoekonomiska kostnaderna blir lägre genom den minskade belastningen på hälso- och sjukvården (Benka Wallén, Ståhle, Hagströmer, Franzén & Skavberg Roaldsen, 2014).

Sammanfattningsvis kan vi dra slutsatsen av de resultat som framkommit i vår studie att husdjur bidrar till att äldre upplever mindre ensamhet och att de har fått en mer aktiv vardag till följd av aktiviteter de gör med sitt husdjur. Husdjuret är även en bidragande faktor när det kommer till att bredda sitt sociala nätverk. Att ha ett husdjur upplever deltagarna som positivt och de medför en bättre upplevd hälsa och ökat välbefinnande.

Metoddiskussion

Syftet med studien hade kunnat uppnås på flera sätt. Ett alternativ hade kunnat vara en enkätstudie med en kvantitativ undersökningsmetod. I en enkätstudie har man potential att få många olika åsikter från ett stort antal deltagare. Dock var studiens syfte av den typ att den enkla dimensionen av enkätfrågor troligtvis inte skulle fångat djupet av intresseämnena. Vidare hade man kunnat genomföra studien som en litteraturundersökning. Dock framkom det tidigt efter påbörjade sökningar att ett föga urval av studier kring husdjur utförts med äldre som målgrupp. Om man därefter lade på intresseområde som aktivitetsbalans eller mening/meningsfulla aktiviteter kunde inga studier hittas. Ett fåtal studier upptäcktes kring äldre, husdjur samt ensamhet/sällskap. Det förelåg, till följd av det magra urvalet av publicerad data, som olämpligt att göra en litteraturundersökning inom området. Den publicerade datan som hittats användes istället som underlag för att genomföra en intervjustudie, med kvalitativ undersökningsmetod. Intervjuer genomfördes med förhoppningen att få fram djupet och nyanserna inom ämnet, något som enkäters fasta frågor och svar inte hade kunnat komma fram till.

Urvalet i studien skedde genom ett snöbollsurval (Kristensson, 2014). Denna urvalsmetod valdes då det bäst stämde överens med hur vi rekryterade våra deltagare. Detta på grund av att vi fick potentiella deltagare rekommenderade till oss, innan vi börjat fundera på hur urvalet skulle ske.

Deltagarna fick själva bestämma plats där intervjun skulle äga rum i enlighet med Kristensson (2014). Kristensson (2014) menar på att det bästa är om platsen som intervjun ska ske på är avskild och fri från störningar. Platserna som deltagarna valde var avskilda då intervjuerna skedde i deltagarnas hem eller i ett grupprum på fakulteten. Men under några av intervjuerna uppstod det avbrott då husdjuret ville ha uppmärksamhet, vilket medförde att deltagarna

tappade tråden. Men dessa avbrotten påverkade inte innehållet på datan som samlades in, utan gav istället författarna möjligheten att se samspelet mellan deltagaren och husdjuret.

Ovan utförd studie redovisar demografin av deltagarna tydligt i ett separat liggande stycke, samt sattes kategorier och underkategorier för att täcka in syftet utan att ta med onödig information för att illustrera trovärdigheten av studien (Graneheim & Lundman, 2003). Pålitligheten av arbetet stärks genom att uttömmande beskriva tillvägagångssättet. En tydlig genomgång av hur analysarbetet utförts har gjorts, en noggrann beskrivning av urval, datainsamling och omständigheter kompletterar för att ge läsaren en fullständig bild av hur resultatet uppdragats. Citat i resultatredovisningen stärker argument och ger läsaren en chans att fatta en egen uppfattning (Graneheim & Lundman, 2003). Överförbarheten diskuteras i slutet av studien i relation som underlag för vidare studier samt nyttan av resultatet för samhället. Det är dock helt upp till läsaren att själv avgöra om så är fallet.

Studien har ett ringa antal deltagare men i en kvalitativ studie som denna är ett fåtal åsikter värdefullt underlag. Varje utsaga väger tungt och skapar en större förståelse inom området.

Vidare forskning och nytta med studien

Vidare kan man undersöka om det finns en möjlighet att få in djur på särskilt boende/äldreboende då vi i denna studie har kunnat se de positiva effekterna av att ha ett husdjur, samt se vilka effekter det får på de äldre att umgås med ett husdjur. Om de äldre upplever ensamhet och depression minskar deras levnadsglädje och hälsa med den, vilket leder till ökade samhällskostnader. Att ha husdjur på särskilt boende har potential att ha en positiv hälsopåverkan, till glädje för de boende och bidra till att det finns en mening med att vara där.

Konklusion

Syftet med studien har uppnåtts då det har kunnat fastslås av deltagarna att husdjur kan bidra till att minska ensamheten, öka den sociala interaktionen med andra människor, upplevd aktivitetsbalans och fler meningsfulla aktiviteter i vardagen. Studiens deltagare var mycket aktiva av sig och hade många aktiviteter för sig både med och utan deras husdjur, men om detta berodde på att de hade husdjur kan ej uttydas. Detta har gjort att vi funderat över om resultatet skulle sett annorlunda ut om deltagarna inte var så aktiva, hade husdjuret då haft en större betydelse för deltagarna. Vidare var det intressant att flertalet deltagare nämnde djur på särskilt boende/äldreboende, då deltagarna ansåg detta som något viktigt för en meningsfull tillvaro.

Genom att ha ett husdjur på ett särskilt boende kan det bidra till att de äldre känner sig behövda och mer tillfreds med sin tillvaro. Utifrån studiens resultat kan vi se att husdjur är vitala när det kommer till deltagarnas motivation till fysiska aktivitet, positiva rutiner, en meningsfull vardag och ett hälsosamt leverne.

Tack

Slutligen vill vi tacka våra deltagare som ställde upp och tog sig tid att dela med sig av sina åsikter och känslor med oss. Ett stort tack till vår handledare som stöttat och hjälpt oss genom denna tid.

Referenser

- Backman, C. L. (2010). Occupational balance and well-being. I C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Red.), *Introduction to occupation* (2. uppl., s. 231-250). Upper Saddle river, New Jersey: Pearson education.
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology, Vol* (3), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234/full>
- Bejerholm, U. (2010). Aktivitetsengagemang. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & relation mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s.131-150). Lund: Studentlitteratur.
- Benka Wallén, M., Ståhle, A., Hagströmer, M., Franzén, E., & Skavberg Roaldsen, K. (2014). Motionsvanor och erfarenheter av motion hos äldre vuxna. Hämtad 2019-04-18 från <https://www.msb.se/ribdata/filer/pdf/27333.pdf>
- Christiansen, C. H. & Townsend, E. A. (2010). An Introduction to Occupation. I C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Red.), *Introduction to occupation* (2. uppl., s. 1-4). Upper Saddle river, New Jersey: Pearson education.
- Denscombe, M. (2010). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Djukanovic, I. (2017). *Depression in older people – prevalence and preventive intervention*. (Doktorsavhandling, Linnéuniversitetet, Kalmar). Hämtad från <http://lnu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1072202/FULLTEXT01.pdf>
- Eklund, M. (2010). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & relation mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s. 19-40). Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). Digital teknik kan minska ensamhet bland äldre. Hämtad 2019-02-22 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2018/oktober/digital-teknik-kan-minska-ensamhet-bland-aldre/>
- Frändin, K., & Helbostad, J. L. (2016). Rekommendationer om fysisk aktivitet för äldre. Hämtad 2019-04-18 från http://www.fysss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kapitel_FA_aldre_FINAL_2016-12.pdf
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2003). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today, 24*, 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001

Handlin, L., Nilsson, A., Ejdebäck, M., Hydbring-Sandberg, E., & Uvnäs-Moberg, K. (2012). Associations between the Psychological Characteristics of the Human–Dog Relationship and Oxytocin and Cortisol Levels. *Anthrozoös*, 25(2), 215-228.
<https://doi.org/10.2752/175303712X13316289505468>

Hasselkus, B.R. (2011). *The meaning of everyday occupation* (2. uppl.). Thorofare NJ: SLACK Incorporated.

Höök, I. (2010). *Hund för hälsa: vårddhundens ABC*. Vänge: Utomhuset Hälsohuset AB.

Jensen, P. (2006). *Djurs beteende*. Stockholm: Natur och Kultur.

Jonsson, H. (2010). Occupational transitions: work to retirement. I C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Red.), *Introduction to occupation* (2. uppl., s. 211-229) New Jersey: Pearson education Inc.

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

Jonson, H., Håkansson, C., & Wagman, P. (2012). Aktivitetsbalans - ett centralt begrepp inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap. *Tidskriften Arbetsterapeuten*, 6, 1-4.
<https://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Utbildning-och-forskning/Forskning-i-praxis/2012/TA-62012/>

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

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen & M. Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (3 uppl., s. 219-234). Lund: Studentlitteratur.

Matuska, K., & Barrett, K. (2019). Patterns of Occupation. I B. A. Boyt Schell, G. Gillen & M. E. Scaffa (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 212-222). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

McColgan, G., & Schofield, I. (2007). The importance of companion animal relationships in the lives of older people. *Gerontological care and practice*, 19(1), 21-23. doi: 10.7748/nop2007.02.19.1.21.c4361.

Norling, I. (2002). Djur i vården – om hur sällskapsdjur kan påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende, avlasta och förbättra vård och omsorg, sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö. Hämtad 2019-02-11 från https://www.halsansnatur.se/images/media/norling_djur.pdf

Pensionsmyndigheten. (u.å). Tabell 1. Allmän pension. Totalt antal pensionärer fördelat efter kön, uttagsandel och typ av pension. Hämtad 2019-02-11 från <https://www.pensionsmyndigheten.se/statistik-och-rapporter/statistik/statistik-for-alderspension#3>

Raina, P., Waltner-Toews, D., Bonnett, 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. *American Geriatrics Society*, 47(3), 323-329.

Robinson Johnson, K., & Dickie, V. (2019). What is occupation?. I B. A. Boyt Schell, G. Gillen & M. E. Scaffa (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy*. (13 uppl., s. 2-10). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Socialstyrelsen. (2016). Många äldre upplever ensamhet och oro. Hämtad 2019-02-22 från <https://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2016/mangaaldreuppleverensamhetochoro>

Socialstyrelsen. (2018a). Vård och omsorg om äldre. Hämtad 2019-04-18 från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20857/2018-2-7.pdf>

Socialstyrelsen. (2018b). Psykisk ohälsa hos personer 65 år och äldre. Hämtad 2019-05-10 från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/21073/2018-9-12.pdf>

Stanley, I. H., Conwall, Y., Bowen, C., & Van Orden, K. A. (2013). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & Mental Health*, 18(3), 394-399. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2013.837147>

Statistiska centralbyrån. (2012). Medellivslängden ökar stadigt. Hämtad 2019-02-11 från https://www.scb.se/statistik/publikationer/LE0001_2012K03_TI_06_A05TI1203.pdf

Strang, P. (2007a). Hundens betydelse vid svår cancersjukdom. I B. Beck-Friis, P. Strang & A. Beck-Friis (Red.), *Hundens betydelse i vården: erfarenhet och praktiska råd* (s. 27-78). Stockholm: Gothia.

Strang, P. (2007b). Hundens effekter på hälsan. I B. Beck-Friis, P. Strang & A. Beck-Friis (Red.), *Hundens betydelse i vården: erfarenhet och praktiska råd* (s. 27-78). Stockholm: Gothia.

- Sundström, G. (2014). Var tredje äldre bor ensam. Hämtad 2019-02-11 från https://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Var-tredje-aldre-bor-ensam/
- Taube, E. (2015). *Loneliness: an essential aspect of the wellbeing of older people*. (Doktorsavhandling, Lunds universitet, Lund). Hämtad från <https://lucris.lub.lu.se/ws/files/3346619/5363951.pdf>
- Trost, J. (2011). *Kvalitativa intervjuer* (4 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Uvnäs-Moberg, K., & Petersson, M. (2004). Oxytocin - biokemisk länk för mänskliga relationer mediator av antistress, välmående, social interaktion, tillväxt, social interaktion, tillväxt, läkning. *Läkartidningen*, 101(35), 2634-2639.
- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: the relational significance of companion animals. *Family Progress*, 48(4), 462-480.
- Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3. uppl.). Thorofare NJ: SLACK Incorporated.
- Winefield, H. R., Black, A., & Chur-Hansen, A. (2008). Health effects of ownership of and attachment to companion animals in an older population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 303-310. doi:10.1080/10705500802365532
- Yin, R. K. (2013). *Kvalitativ forskning från start till mål*. Lund: Studentlitteratur.
- Östersunds kommun. (2018). Ordinärt boende. Hämtad 2019-02-22 från <https://www.ostersund.se/omsorg-och-hjalp/aldre-och-andra-i-behov-av-stod/boende-for-aldre-och-andra/ordinart-boende.html>
- Östersunds kommun. (2019). Särskilt boende. Hämtad 2019-02-22 från <https://www.ostersund.se/omsorg-och-hjalp/aldre-och-andra-i-behov-av-stod/boende-for-aldre-och-andra/sarskilt-boende.html>

Bilagor

INFORMATIONSBREV TILL STUDIEDELTAGARE

Bilaga 1

Husdjurs betydelse för äldres vardagliga aktiviteter.

Du tillfrågas om deltagande i ovanstående intervjustudie.

Intention med studien är att skaffa sig kunskap om vilken inverkan djur har på de vardagliga aktiviteter du gör, samt vilken betydelse detta har för ditt välmående. Vi ämnar att genom intervjuer belysa den roll ett husdjur kan ha i det dagliga livet och hur personerna upplever att ha ett husdjur.

Vi skulle vilja göra en intervju med Dig om ditt husdjur och Din vardag. Den beräknas ta cirka 30-45min och genomförs av antingen Johanna eller Therese. Vi erbjuder plats för intervjun alternativt att Du själv föreslår plats.

Med Din tillåtelse vill vi gärna spela in intervjun. Inspelningen kommer att förvaras inlåst.

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan avbryta när som helst utan att du behöver ange varför. Den information Du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt, d.v.s. så att inte någon obehörig får tillgång till den.

Allt insamlat material kommer att förvaras inlåst eller på en skyddad server.

Studien ingår som ett examensarbete på arbetsterapeutprogrammet.

Informationen som Du tagit del av ovan är samma information som givits till Dig via telefon. Där kom vi överens om att Du skulle få ta del av denna information skriftligen och ge ditt svar om deltagande i studien när vi ringde upp Dig tre(3) dagar senare. Om Du vill delta ber vi Dig underteckna samtyckesblanketten som skickats ut till Dig i förskott innan intervjun.

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

Med vänlig hälsning

Johanna Roos
Studerande på
Arbetsterapeutprogrammet
Tfn: +46 76 314 83 93
e-post: jur14jro@student.lu.se

Therese Holmström
Studerande på
Arbetsterapeutprogrammet
Tfn: +46 72 520 16 00
e-post: th5546ho-s@student.lu.se

Handledare
Lizette Norin
Biträdande forskare
Tfn: +46 46 222 19 99
e-post: lizette.norin@med.lu.se

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen om studien *Husdjurs betydelse för äldres vardagliga aktiviteter*.

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att behöva ange orsak.

Härmed ger jag mitt samtycke till att delta i studien.

Underskrift av studiedeltagare

Underskrift av student

Ort, datum

Ort, datum

Underskrift

Underskrift

Telefonnummer

Telefonnummer

Bilaga 2

Intervjuguide för examensarbete

- Mitt namn är Och jag studerar vid lunds universitet till arbetsterapeut. Jag valde att utbilda mig till arbetsterapeut för att...Jag är mycket tacksam för att jag fick lov att komma och intervjua dig till vår studie.
- Jag täckte börja med att snabbt presentera vår studie och var ifrån vi fick vår ide att göra den, sedan kommer jag att ställa några bakgrundsfrågor samt sätta igång inspelningen om det känns okej. Där efter kommer jag börja intervjua och du svara så mycket eller lite på frågorna som du själv vill. Vill bara förtydliga att jag har tystnadsplikt och att ingen kommer att kunna identifiera dina svar i studien.
- Studien handlar om att ta reda på husdjurs inverkan på äldres vardagliga aktiviteter. Där vi vill undersöka vilken roll husdjuret har i vardagen och vad husdjuret bidrar med, samt vilken betydelse husdjuret har för hälsa och välbefinnande.

Bakgrundsfrågor; civil status, boendesituation, arbetsstatus och ålder.

Vad har husdjuret för betydelse.

Vad har du för husdjur? Hur kommer det sig att du har just en...?

Berätta mer om ditt husdjur?

Hur är ditt husdjur en del av din dag?

Hur länge har du haft ditt husdjur?

Har du haft några andra djur tidigare, vilka?

Vad betyder ditt husdjur för dig?

Bidrar husdjuret med rutiner till vardagen.

Har du något umgänge kring ditt husdjur (till exempel bekanta du träffar "på promenad")?

Vad skulle du säga ditt husdjur påverkar mest i din vardag/liv?

Upplever personerna aktivitetsbalans.

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

Hur ser din vardag ut jämfört med när du förvärvsarbetade?

Känner personerna att de har meningsfulla aktiviteter i sin vardag.

Pratar du med ditt husdjur?

Skulle du säga att du har vad man kallar meningsfulla aktiviteter i din vardag, ge exempel?

(Meningsfulla aktiviteter är sådant som du själv känner att du tycker är kul att genomföra och som bidrar med positiva känslor. En meningsfull aktivitet kan tex vara att träna, läsa en bok eller ta en fika)