



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Fritidsaktiviteters betydelse för äldres psykiska hälsa och livskvalitet - ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv

En litteraturöversikt

Författare: Sara Follin
Katharina Hansson

Handledare: Björn Slaug

Kandidatuppsats, Litteraturöversikt.

Våren 2023

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabilitering
Box 157, 221 00 LUND

Fritidsaktiviteters betydelse för äldres psykiska hälsa och livskvalitet - ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

- En litteraturöversikt

Författare: Sara Follin och Katharina Hansson
Handledare: Björn Slaug
Examensarbete på kandidatnivå, litteraturöversikt.
Våren 2023

Abstrakt

Bakgrund: Äldres psykiska ohälsa är ett ökande folkhälsoproblem som inte lyfts i tillräcklig utsträckning med konsekvensen av en minskad livskvalitet.

Trots behovet av insatser för att främja psykisk hälsa för äldre så genomförs insatser som främjar en meningsfull vardag som även inkluderar fritidsaktiviteter i låg utsträckning. Det finns tidigare forskning som tyder på att sådana insatser kan främja psykisk hälsa och livskvalitet hos äldre, men det saknas aktuella sammanställningar av vad forskningen visat.

Syfte: Syftet var att kartlägga fritidsaktiviteters betydelse för livskvalitet och psykisk hälsa hos äldre ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

Metod: En allmän litteraturöversikt med deduktiv ansats utifrån ValMO's värdetriad för aktiviteter. Databaserna PubMed, Cinahl och PsychINFO användes för datainsamling. Tolv vetenskapliga artiklar inkluderades och analyserades med riktad innehållsanalys.

Resultat: Resultatet indikerar att fritidsaktiviteter med konkreta, självbelönande och sociosymboliska värden har betydelse för psykisk hälsa och livskvalitet hos äldre genom framförallt ökat aktivitetsengagemang, identitet och struktur samt ökad motivation och delaktighet i sociala sammanhang.

Slutsats: Det finns ett behov av fler hälsofrämjande arbetsterapeutiska insatser för äldres psykiska hälsa och livskvalitet. Översikten visar att det finns vinster av utökade insatser med utgångspunkt i fritidsaktiviteter för en minskad psykisk ohälsa och en ökad livskvalitet.

Nyckelord:

Psykisk hälsa, livskvalitet, arbetsterapi, fritidsaktiviteter, ValMO, konkret värde, självbelönande värde, socio-symboliskt värde

The importance of Leisure activities for Mental Health and Quality of Life of elderly - an Occupational Therapy perspective.

- A literature review

Authors: Sara Follin och Katharina Hansson
Supervisor: Björn Slaus
Bachelor thesis, literature study.
Spring 2023

Abstract

Background: Mental health issues among older people is a growing public health challenge that is not sufficiently considered, with the consequence of a lower quality of life. Despite the need for more efforts to promote mental health among older people, there are few interventions that contribute to a meaningful life through leisure activities. Existing research indicates that such health-promoting interventions may increase mental health and quality among older people but current reviews are lacking.

Aim: The aim was to map the importance of leisure activities for quality of life and mental health of the elderly from an occupational therapy perspective.

Method: A literature review with a deductive approach based on ValMO's value triad. The databases PubMed, Cinahl and PsychINFO were used for data collection. Twelve publications were included and analyzed with directed content analysis.

Result: The results indicate that leisure activities with concrete, self-rewarding, and socio-symbolic values are important for mental health and quality of life.

Conclusion: There is a need for more occupational therapy interventions, promoting mental health and quality of life. The current review suggests increased efforts based on leisure activities, could be useful in reducing mental health issues and increase quality of life of older people.

Keywords:

Mental Health, Quality of Life, Occupational Therapy, Leisure activities, ValMO, concrete value, self-rewarding value, socio-symbolic value

Innehållsförteckning

Inledning	2
Bakgrund	2
Den åldrande befolkningen.....	2
Psykisk ohälsa hos äldre.....	3
Livskvalitet.....	4
Arbetsterapi.....	4
Aktiviteters betydelse.....	5
Fritidsaktiviteter.....	5
Problemformulering.....	6
Syfte.....	7
Metod	7
Design.....	7
Urval.....	7
Datainsamling.....	7
Dataanalys.....	9
Forskningsetiska principer.....	10
Resultat	10
Konkret värde.....	12
Hälsa och aktivitetsengagemang.....	12
Identitet och struktur i vardagen.....	13
Produktivt skapande.....	13
Utveckling och utbyte av kunskap.....	14
Självbelönande värde.....	14
Lekfullhet och kreativitet.....	14
Flow som återhämtning.....	15
Drivkraft.....	15
Socio-Symboliskt värde.....	16
Delaktighet och socialt sammanhang.....	16
Kulturellt värde i aktivitet.....	17
Diskussion	18
Resultatdiskussion.....	18
Konkret värde.....	18
Självbelönande värde.....	20
Socio-Symboliskt värde.....	21
Metoddiskussion.....	23
Konklusion och klinisk implikation.....	25
Bilaga 1: Sökprocessen med antal träffar	34
Bilaga 2: Artikelmatris	36

Inledning

Idag lever 1 av 4 personer i Sverige över 65 år med psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2019). Psykisk ohälsa räknas numera som en folkhälsosjukdom med både psykosociala och biologiska bakomliggande faktorer. Behovet av ökade insatser för att främja psykisk hälsa för äldre lyfts som ett viktigt område av Folkhälsomyndigheten (2021). Trots behovet så genomförs insatser som främjar en meningsfull vardag som även inkluderar fritidsaktiviteter i väldigt låg utsträckning både inom regionala och kommunala verksamheter enligt en kartläggning av arbetsterapeutiska insatser som nyligen publicerats av Sveriges Arbetsterapeuter (Sveriges Arbetsterapeuter, 2022). Väntade och oväntade förändringar i livet som exempelvis pension, skada eller sjukdom påverkar rutiner och aktiviteters värde (Jonsson et al., 2000). Detta kan leda till att hälsan påverkas negativt (Raanaas et al., 2019). Arbetsterapeuter kan i förebyggande och behandlande syfte bidra till att skapa balans mellan olika aktiviteter med olika värden vilket kan bidra till struktur, innehåll och mening i vardagen för att främja psykisk hälsa och välbefinnande (Erlandsson & Persson, 2020). Det finns tidigare forskning som tyder på att fritidsaktiviteter främjar psykisk hälsa samt livskvalitet (Petersen et al., 2019; Clark et al., 1997), men det saknas aktuella sammanställningar av vad forskningen visar. En sådan sammanställning skulle kunna bidra med ett eventuellt underlag för att vidga arbetsterapeuters arbetsområde för att främja psykisk hälsa och livskvalitet.

Bakgrund

Den åldrande befolkningen.

Enligt Statistikdatabasen (2023) var 2 147 871 personer över 65 år i Sverige år 2022, siffran förväntas öka till 2 465 596 till år 2032. Det ökade antalet äldre i befolkningen kommer att ställa stora krav på den vård och omsorg som tillhandahålls av samhället. I Sverige är pensionsåldern 65 år och den åldersgränsen används därför ofta för att definiera gruppen äldre men en lägre gräns på 60 år används exempelvis av WHO (2015) och förekommer därför ofta i internationell forskning. Att åldras innebär för många en långsam progredierande påverkan på fysiska och kognitiva förmågor, ett minskat socialt nätverk, ökad risk för inaktivitet, ensamhet och isolering vilket kan leda till psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2021). Ett hälsosamt åldrande innebär enligt The Swedish national institute for public health (2007) att stärka fysisk, social och mental hälsa

för att möjliggöra att vara aktiv i samhället samt bibehålla självständighet och livskvalitet utan att utsättas för diskrimination. Med minskad funktionsförmåga kan det behövas kompenserande insatser, till exempel hjälpmedel och hemtjänst. Dessa insatser kan ha en negativ inverkan på den egna och omgivningens syn på den äldre genom ett diskriminerande synsätt som kallas ålderism.

Begreppet ålderism (WHO, u.å) har myntats som ett osynligt och diskriminerande synsätt baserat på ålder och återfinns i samhällets struktur och normer. Ålderism kan leda till sämre fysisk och mental hälsa, försämrad återhämtning efter skada samt minskad livskvalitet och förtidig död (WHO, 2021). Chang et al. (2020) globala studie av hur ålderism påverkar äldres hälsa visar på ett starkt samband mellan ålderism och en negativ påverkan på den psykiska hälsan och äldres livskvalitet. Ålderism i kombination med självstigma och stigmatiserande samhällsattityder kring psykisk ohälsa och ålder påverkar personens identitet, delaktighet, förmåga till återhämtning och tillhörighet i samhället (Argentzell & Hultqvist, 2020). Ålderism och stigma påverkar även i vilken utsträckning den psykiska ohälsan uppmärksammas och om individen själv söker hjälp hos hälso- och sjukvården (WHO, 2017).

Psykisk ohälsa hos äldre

De vanligaste orsakerna till psykisk ohälsa är enligt Socialstyrelsen (2019) depression och ångest. Psykisk ohälsa hos äldre kan skilja sig åt från yngre personers, bland annat genom att symtomen kan vara mindre tydliga och inte uppfylla diagnoskriterierna för exempelvis depression men kan ändå ha stora konsekvenser för aktivitetsengagemanget (Karlsson (2021). En orsak till att den psykiska ohälsan inte fångas upp kan enligt WHO (2017) vara liknande symptom från underliggande sjukdomar samt att äldre oftare söker vård för somatiska sjukdomar. Depression kan ge symptom som trötthet, sänkt stämningsläge, minskad energi och aktivitetsnivå, koncentrationssvårigheter och förlorat intresse men även sömn, aptit och självkänslan kan påverkas negativt. (Socialstyrelsen, 2023). Ångest kan ge en känsla av nervositet, oro, yrsel, skakningar, hjärtklappning och/eller svimningskänsla. Oftast grundar sig ångesten i en rädsla för att personen själv eller anhöriga ska drabbas av sjukdom eller skada (Socialstyrelsen, 2023). Faktorer som social gemenskap, fysisk aktivitet, en meningsfull vardag och bra matvanor främjar livskvalitet och förebygger psykisk ohälsa och faktorer som sämre ekonomiska förutsättningar, områden med socioekonomisk utsatthet och isolering påverkar den psykiska hälsan negativt

(Folkhälsomyndigheten, 2022b; WHO, 2017). Lätta depressiva tillstånd kan påverka kroppslig sjukdom med konsekvensen av en ökad dödlighet. Suicidrisken är betydande och större hos män än i någon annan grupp samtidigt ökar suicidrisken hos kvinnor (Uppdrag Psykisk hälsa, u.å.) vilket ytterligare visar på behovet av ökade insatser som främjar psykisk hälsa.

Livskvalitet

Att uppnå livskvalitet är starkt kopplat till psykisk och fysisk hälsa och handlar enligt Wilcock & Hocking (2015) om att aktivt kunna delta i en variation av aktiviteter som genererar olika värden och skapar mening i vardagen. Om individens funktion eller miljöfaktorer hindrar eller försvårar aktivitetsutförandet av basala aktiviteter eller självvalda som stimulerar våra sinnen påverkas hälsa och livskvalitet negativt (Hocking, 2019).

Övergången från förvärvsarbete till pension innebär en förändring som påverkar vardagen. När vanor och roller förändras påverkas den välbekanta vardagens stabilitet och då behövs en flexibilitet eller rekonstruktion av vanor genom nya och gamla aktiviteter (Lee & Kielhofner, 2020). En studie av Henning et al. (2021) visar på att personer med högre aktivitetsnivå och ett tidigare engagemang i fritidsaktiviteter vid pensioneringen är fördelaktigt samt att personer med lägre aktivitetsengagemang i högre grad riskerar att utveckla psykisk ohälsa. En tillvaro som främjar välmående kan definieras av de aktiviteter som fyller tiden där engagemang och delaktighet i aktivitet ger en upplevelse av välmående (Bejerholm, 2020). Övergången till livet som pensionär är fullt av möjligheter men kan även vara en omvälvande period som kan påverka aktivitetsrepertoarens innehåll negativt genom exempelvis förlorade aktiviteter vilket för många äldre kan innebära svårigheter att hitta en balans i vardagen med nya vanor och rutiner (Taylor et al., 2020). Faktorer som uppges bidra till välmående är kontroll över den egna tillvaron som var, när, hur och vilka aktiviteter som ska utföras, samt att ha en struktur på vardagen med en aktivitetsrepertoar som inkluderar en variation av aktiviteter (Jessen-Winge et al., 2018).

Arbetsterapi

Ett grundantagande inom arbetsterapi är att människan ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv har behov av ett engagemang i aktiviteter för att utvecklas och för att kunna skapa en meningsfull tillvaro (Erlandsson & Persson, 2020). Arbetsterapi och arbetsterapeuters arbete och expertområde är aktivitet, miljö- och personfaktorers påverkan på hur och om ett

aktivitetsutförande är möjligt vilket även innefattar hur miljö och aktivitet kan anpassas, funktionsnedsättningar kan kompenseras och funktioner tränas i aktivitet för att främja hälsa och välmående (Schell et al., 2019).

Aktivitetens betydelse

Aktivitet är något som utförs av någon i en kontext och är förknippat med motivation, vanor och personens förmågor samt bidrar till identitet och delaktighet (de las Heras de Pablo et al., 2020). För ett hälsosamt åldrande är det av betydelse att kunna fortsätta utföra meningsfulla aktiviteter, vilket innebär ett behov av att kunna anpassa miljö och aktivitet efter nya förutsättningar samt ha en balans mellan olika aktiviteter (Eriksson et al., 2015).

Aktivitet kan ses som något neutralt men när aktiviteten utförs av en person skapas en upplevelse, ett unikt och individuellt värde och betydelse för personen och omgivningen. Dessa värden beskrivs i modellen Value and Meaning in Occupation, ValMO (Erlandsson & Persson, 2020). Enligt ValMO-modellen genererar alla aktiviteter ett subjektivt värde och en upplevelse som kan delas in i tre dimensioner: *Konkret*, *Självbelönande* och *Socio-Symboliskt*. Det *konkreta värdet* är det synliga, påtagliga utfallet, det vill säga en produkt, en utveckling eller förbättring av en förmåga. Det *självbelönande värdet* innebär glädje och njutning i en aktivitet som ger en omedelbar belöning, bidrar till motivation och att glömma tid och rum vilket kan refereras till som flow. Det *socio-symboliska värdet* återfinns på personlig, sociokulturell och global nivå och handlar om aktivitetens betydelse och innebörd. Socio-symboliska värdet är även förknippat med identitet, delaktighet, gemenskap och kommunikation mellan person och omvärld (Erlandsson & Persson, 2020).

Fritidsaktiviteter.

Människors görande, det vill säga alla de aktiviteter som människor utför under en dag, vecka och år kan enligt ValMO-modellen delas in i fyra olika kategorier; Skötsel-, arbets-, lek- och rekreativa aktiviteter. Gemensamt för lek- och rekreativa aktiviteter enligt ValMO- modellen är att det är aktiviteter vi väljer att göra. Enligt Erlandsson och Persson (2020) kännetecknas lekaktiviteter av en upplevelse av lekfullhet, tillfredsställelse, ger utrymme för fantasi, är lustfyllda samt kopplade till personlig utveckling. Rekreativa aktiviteter kännetecknas av vilsamhet, återhämtning och är energigivande (Erlandsson & Persson, 2020). Enligt Wilcock och

Hocking (2015) kan aktiviteter som utförs i rekreativt syfte eller för nöjes skull utanför förvärvsarbete ses som fritidssysselsättning. Vad som anses vara en fritidsaktivitet samt graden av lekfullhet är individuellt vilket betonas av Bundy och Du Toit (2019), vidare beskrivs fritidsaktiviteter inkludera motivation, inslag av konkurrens, utveckling samt en långsiktig personlig vinst. Fortsättningsvis kommer begreppet fritidsaktiviteter att användas då författarna gjort en sammanfattande tolkning av ovanstående definitioner samt att det är en frivillig aktivitet.

Problemformulering

Gruppen äldre som lever med psykisk ohälsa ökar vilket innebär ett ökat behov av att identifiera riskfaktorer och symtom på psykisk ohälsa samt insatser som främjar hälsa, välbefinnande och livskvalitet (Folkhälsomyndigheten, 2021; Socialstyrelsen, 2019; WHO, 2017). En riskfaktor för psykisk ohälsa är somatisk sjukdom men samsjukligheten är stor och har påverkan på aktivitetsutförandet (Karlsson, 2021). Inom till exempel kommunala verksamheter har arbetsterapeuter idag ett fokus på aktiviteter som uppfyller basala behov, vilket nödvändigtvis inte är det viktigaste för någon som lever med psykisk ohälsa (Sveriges Arbetsterapeuter, 2022).

Det finns tidigare studier som har undersökt fritidsaktiviteters påverkan på hälsa och livskvalitet men många har då haft ett fokus på grundläggande sjukdom till exempel Alzheimers sjukdom (Kim, 2020), cancer (Engels et al., 2021) och personer med synnedläggelse (Natasi, 2020), andra studier har haft fokus på ADL och förbättrad funktion (Nygren et al., 2000; Zeng et al., 2023). Litteratursökning tyder på att översikter och studier som tittar på fritidsaktiviteters påverkan och samband med psykisk hälsa och livskvalitet hos äldre är begränsad. Därför skulle en översikt över fritidsaktiviteters betydelse för psykisk hälsa och livskvalitet kunna ligga till grund för arbetsterapeutisk bedömning och intervention. Sådan kunskap skulle kunna utgöra vetenskapligt underlag i kommunala och regionala verksamheter för att genomföra insatser som främjar livskvalitet och psykisk hälsa.

Syfte

Syftet är att kartlägga fritidsaktiviteters betydelse för livskvalitet och psykisk hälsa hos äldre ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv.

Metod

Design

Denna studie är en allmän litteraturöversikt. Metoden valdes eftersom en litteraturöversikt enligt Friberg (2022) kan användas till att få en överblick över kvalitativ och kvantitativ forskning inom ett avgränsat område samt en möjlighet att kunna bidra till att omsätta vetenskap till kliniskt arbete. Artiklarna har sökts systematiskt, valts ut efter relevans och analyserats på ett strukturerat sätt för sammanställning av kunskap kring kopplingen mellan fritidsaktiviteter, livskvalitet och psykisk hälsa för målgruppen.

Urval

Urvalet består av vetenskapliga originalartiklar med deltagare i åldern 60+ som inte längre förvärvsarbetar. Kriteriet 60+ valdes för att det ofta tillämpas i internationell forskning (WHO, 2015). Inklusionskriterier var studier som berör psykisk hälsa eller psykisk ohälsa i relation till fritidsaktiviteter. Författarna valde att inte avgränsa sökningarna med publikationsår med hänsyn till att forskningen inom området är begränsad. För att inkluderas skulle artiklarna även vara publicerade i academic journals och vara "peer-reviewed", skrivna på engelska, följa forskningsetiska principer enligt Patel och Davidsson (2019) samt vara av hög eller medel kvalitet enligt Fribergs (2022) bilaga. Artiklar som handlade om boende på mentalsjukhus eller särskilt boende, hade ett personal- eller anhörigperspektiv, framtagandet av nya interventionsmodeller samt artiklar med fokus på samband mellan specifika diagnoser och exempelvis svår depression, exkluderades.

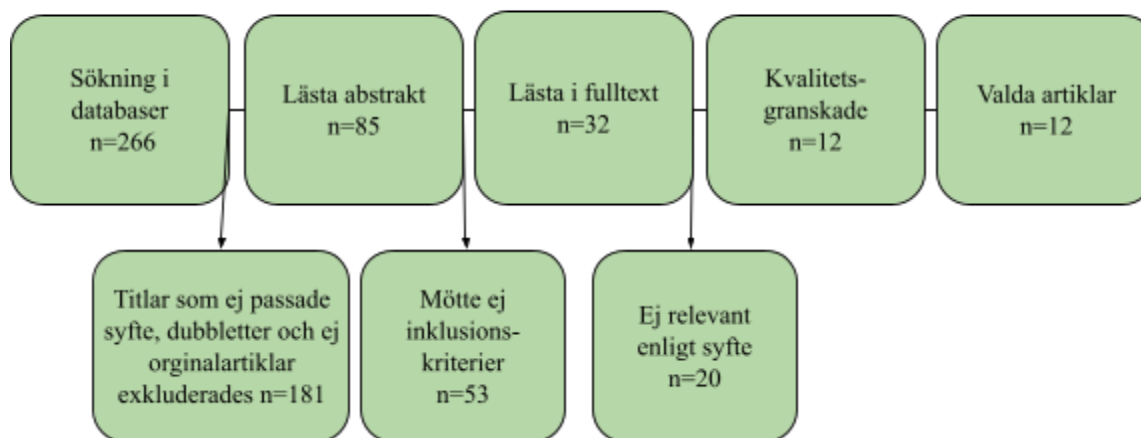
Datansamling

Artiklar söktes i tre databaser: Cinahl, PsycINFO och PubMed. Cinahl valdes eftersom den har ett fokus på omvårdnad, arbetsterapi och rehabilitering; PsycINFO valdes för databasens fokus på omvårdnad och psykologi och PubMed för att det är den största medicinska databasen (Forsberg & Wengström, 2016). För stöd i sökningen av material samt för att säkerställa relevanta sökord för studiens syfte bokades tid med bibliotekarie. Sökningar genomfördes sedan i samtliga tre databaser med huvudorden: *psykisk hälsa*, *arbetsterapi*, *rekreativa aktiviteter*, *fritidsaktiviteter* och *livskvalitet*. För resultat och sökscheman för respektive databas, se Bilaga 1.

Sökningarna resulterade i 266 titlar som lästes och där det material som inte var relevant för studiens syfte, dubletter eller artiklar som inte var originalartiklar, sorterades bort. Efter första gallringen lästes 85 abstrakt av båda författarna. Artiklarnas relevans för studien diskuterades och efter genomgång ansågs 32 av artiklarna relevanta och uppfylla inklusionskriterierna. Av kvarvarande 32 artiklar har 16 artiklar lästs av vardera författare i fulltext. Efter grundlig granskning, gemensam avstämning och diskussion för att uppnå konsensus valdes 20 artiklar bort som inte ansågs relevanta för syftet. För bedömning av resterande 12 artiklars kvalitet användes Fribergs (2022) granskningsmall för kvantitativa och kvalitativa studier. Granskningen innebar att studiernas innehåll kontrollerades bland annat utifrån problem, teori, syfte, metod och diskussion. Respektive fråga i granskningsmallen besvarades med positivt eller negativt svar där endast positiva svar gav ett poäng. Poängsumman divideras med maxpoängen i granskningsmallen för att få en procentsats. Artiklar med låg kvalitet (<60 %) exkluderas och artiklar med medel (60-80%) samt hög kvalitet (>80%) inkluderas. Samtliga 12 artiklar bedömdes ha tillräcklig hög kvalitet för att inkluderas.

För översiktligt flödesschema av sökprocessen se Figur 1.

Figur 1. Flödesschema över sökprocessen



Dataanalys

För litteraturöversikten användes en deduktiv analysmetod (Patel & Davidson, 2019) med utgångspunkt i arbetsterapeutiska ValMO-modellens aktivitetsvärden

För ett strukturerat analysarbete av valda artiklar användes Fribergs (2022) analyssteg för allmänna litteraturöversikter vilket innebar att: Artiklarna som uppfyllde kraven på inklusionskriterierna lästes i fulltext flera gånger för förståelse av innehåll och sammanhang för

att sedan sammanfattas i en kort text. Innehållet dokumenterades i en artikelmatris, se Bilaga 2, där syfte, metod och resultat presenteras. För att synliggöra relevanta aspekter av fritidsaktivitetens betydelse för psykisk hälsa och livskvalitet analyserades artiklarnas innehåll med hjälp av en riktad innehållsanalys (Hsieh & Shannon, 2005), med utgångspunkt i ValMO's tre värde dimensioner: konkret värde, självbelönande värde och socio-symboliskt värde. Analysen gick till så att båda författarna först läste samtliga artiklar. Artiklarna delades sedan upp med ett huvudansvar för vardera 6 artiklar. För att identifiera meningsbärande enheter lästes sedan artiklarna enskilt flertalet gånger. Identifierade fynd diskuterades löpande av författarna för djupare förståelse samt för att undvika diskrepans i tolkningen av de meningsbärande enheterna. De meningsbärande enheterna plockades ut och sorterades efter ValMO's värde dimensioner för att kunna utläsa mönster som sedan kunde kondenseras; för exempel på analysprocessen se Figur 2. Resultatet av analysen ordnades sedan utifrån ValMO-modellens tre värde dimensioner. De kondenserade enheterna ordnades som subkategorier till ValMO's värde dimensioner. Litteraturöversiktens resultat sammanställdes med en berättande beskrivning, inspirerad av narrativ syntes (Popay et al., 2006). Eftersom de inkluderade artiklarna präglades av stor heterogenitet och hade både kvalitativa och kvantitativa ansatser, bedömdes att narrativ syntes vara ett lämpligt sätt att sammanställa resultaten.

Figur 2. Exempel på analysprocessen.

Meningsbärande enhet	Kondenserad enhet (subkategori)	Värdekategori enligt ValMO
Deltagare med lägre engagemang i fritidsaktiviteter hade en statistiskt lägre livstillfredsställelse (uppmätt med LiSat-9) (Nilsson et al., 2017)	Hälsa och aktivitetsengagemang	Konkret värde
<i>“Most of the subjective experiences of leisure were categorised under the broader concept of intrinsic motivation [] the drive to be occupied [] personally rewarding to the individual”</i> (Pereira & Stagnitti, 2008, s.42).	Drivkraft	Självbelönande värde
<i>“Their dance provided shared experiences and opportunities to interact with others, who shared their common interests.</i> (Stevens-Ratchford, 2016, s. 301).	Delaktighet	Socio-Symboliskt värde

Forskningsetiska principer

För att säkerställa att utvalda studier följde etiska principer granskades inkluderade artiklar enligt följande fyra etiska krav; Informationskrav, Samtyckeskrav, konfidentialitetskrav samt nyttjandekravet. De fyra etiska kraven innebär att studiedeltagarna informerats om studiens syfte, självbestämmande om den egna medverkan, att deltagarnas personuppgifter hanteras med konfidentialitet samt att insamlat material endast använts för forskningens ändamål (Patel & Davidsson, 2019). Författarna har gjort etiska överväganden genom vetenskaplig granskning av insamlat material, redovisat samtliga artiklars resultat samt gjort noggranna övervägande vid översättning och tolkning av materialet. 8 av 12 inkluderade artiklar i litteraturöversikten hade godkännande från etisk kommitté, resterande 4 följer forskningsetiska principer enligt ovan.

Resultat

I resultatet inkluderades 12 kvalitetsgranskade studier varav 3 studier var kvalitativa (Pereira et al., 2008; Empuerto et al., 2022; Stevens-Ratchford, 2016), 8 var kvantitativa (Adams et al., 2010; Cha, 2018; Everard et al., 2000; Källdalen et al., 2012; Lee et al., 2014; Nilsson et al., 2007; Nilsson et al., 2017; Parker et al., 2023) och en mixad-metod (McNamara et al., 2016). 11 artiklar var tvärsnittsstudier. En var longitudinell samt den enda studien där en intervention genomfördes (McNamara et al., 2016). Studierna hade en kulturell spridning genom att de var genomförda i olika världsdelar. Valda studier genomfördes i följande länder: USA, Australien, Sverige, Sverige-Finland, Korea och Filippinerna och publicerade mellan 2000 och 2023. Antalet deltagare i studierna varierade från 8 till 9299. I samtliga studier var deltagarna i åldern 60+, både män och kvinnor var representerade med en viss överrepresentation av kvinnor. Studierna inkluderade hälsosamma äldre oavsett kommunal eller privat boendeform med ett mindre behov av hjälpinsatser. Studierna innefattar deltagare på landsbygden, på mindre orter och i stadsmiljö. För en detaljerad översikt av artiklarna se artikelmatris, Bilaga 2. För en översikt av analysen av värdedimensioner samt vilka hälsoaspekter som adresserades i urvalet av artiklar, se Tabell 1.

Tabell 1: Sammanställning av analys av aktivitetsvärde och hälsoaspekter i urvalet av artiklar.

Artikel	Aktivitetsvärde			Hälsoaspekt	
	Konkret	Själv-belönande	Socio-symboliskt	Psykisk hälsa	Livskvalitet
1. Cha (2018)	x		x		x
2. Lee et al. (2014)	x	x	x	x	x
3. Adams et al. (2010)	x	x	x	x	x
4. Pereira & Stagnitti (2008)	x	x	x	x	x
5. Parker et al. (2023)		x	x	x	x
6. Nilsson et al. (2017)	x		x	x	
7. Everard et al. (2000)	x		x	x	
8. Empuerto et al. (2022)	x	x	x	x	x
9. Stevens-Ratchford (2016)	x	x	x	x	x
10. McNamara et al. (2016)	x	x	x	x	
11. Nilsson et al. (2007)	x	x		x	x
12. Källdalen et al. (2012)	x	x	x	x	x
Antal artiklar som adresserar respektive kategori	11 /12	9/12	11/12	11/12	9/12

Härefter följer en berättande summering av i vilka avseenden fritidsaktiviteter hade betydelse för olika aspekter av psykisk hälsa och livskvalitet, ordnad efter ValMO-modellens tre värddimensioner.

Konkret värde

Att fritidsaktiviteter genererade konkreta värden identifierades i 11 av 12 artiklar (Adams et al., 2010; Cha, 2018; Empuerto et al., 2022; Everard et al., 2000; Källdalen et al., 2012; Lee et al., 2014; McNamara et al., 2016; Nilsson et al., 2007; Nilsson et al., 2017; Pereira & Stagnitti, 2008; Stevens-Ratchford, 2016). De konkreta värden (det vill säga synliga, påtagliga utfall eller

produkter) som identifierades delades upp i följande subkategorier: hälsa och aktivitetsengagemang, identitet och struktur i vardagen, produktivt skapande samt utveckling och utbyte av kunskap.

Hälsa och aktivitetsengagemang

Flera artiklar påvisade att fritidsaktiviteter bidrog till att förbättra eller bibehålla fysisk och psykisk hälsa vilket bidrog positivt till deltagarnas upplevelse av livskvalitet (Empuerto et al., 2022; Lee et al., 2014; McNamara et al., 2016; Pereira & Stagnitti, 2008; Stevens-Ratchford, 2016). I studien av Nilsson et al. (2007) ökade deltagarnas livstillfredsställelse med engagemang i fritidsaktiviteter. Deltagare med högre aktivitetsengagemang skattade högre hälsa men om kraven i aktiviteterna blev för höga påverkades den upplevda hälsan negativt (McNamara et al., 2016; Nilsson et al., 2017). Fysiska och kognitiva funktionsnedsättningar som orsakade problem i aktivitetsutförande påverkade kognitiv funktion, självskattad hälsa samt psykisk hälsa negativt (Källdalen et al., 2012). Cha (2018) visade på att ju mer tid deltagarna ägnade åt fritidsaktiviteter som exempelvis sport, utomhusaktiviteter och media desto mer ökade både livskvaliteten samt engagemanget i hälsofrämjande aktiviteter. Den hälsofrämjande effekten av sport, utomhusaktiviteter, media inklusive sociala fritidsaktiviteter och dess påverkan på livskvalitet stärktes av Lee et al. (2014). Vidare visade Lee et al. (2014) att utöver dessa aktiviteter fanns ett positivt samband mellan hobby, kalligrafi, hantverk, att spela musikinstrument och deltagarnas psykiska hälsa. Lugnare aktiviteter påverkade den psykiska hälsan positivt (Everard et al., 2000). Meningsfulla fritidsaktiviteter som Boccia, promenader, trädgårdsarbete, socialt umgänge (Pereira & Stagnitti, 2008) och dans (Stevens-Ratchford, 2016) beskrevs av deltagarna i de två kvalitativa studierna bidra till förbättrad funktion samt ökat aktivitetsengagemang vilket påverkade den psykiska hälsan och livskvaliteten positivt.

Identitet och struktur i vardagen

Meningsfulla fritidsaktiviteter visades bidra till sysselsättning, ökat engagemang i hälsofrämjande aktiviteter samt skapade rutiner och struktur i vardagen (McNamara et al., 2016; Pereira & Stagnitti, 2008; Stevens-Ratchford, 2016). Både Pereira & Stagnitti (2008) och Stevens-Ratchford (2016) visade på att engagemang i fritidsaktiviteter bidrog till den egna identiteten. I den ena studien beskrevs till exempel utövandet av boccia, en värderad aktivitet hos italienarna, och i den andra beskrevs dansen som identitetsskapande aktiviteter som bidrog till en

upplevelse av högre livskvalitet hos deltagarna. Empuerto et al. (2022) fann att deltagare boende i Filippinerna upplevde att deras roll och syfte påverkades negativt av förlorade aktiviteter, men också att aktiviteter som exempelvis volontärarbete gav struktur till vardagen som ökade deltagarnas självförtroende och självkänsla. Fritidsaktiviteters positiva effekt på självförtroende och självkänsla påvisades även av Pereira & Stagnitti (2008) och Stevens-Ratchford (2016). Däremot fann Cha (2018) att mängden tid som lades på passiva inomhusaktiviteter som exempelvis titta på tv, påverkade dagliga rutiner negativt vilket även fick en negativ effekt på livskvaliteten (Cha, 2018).

Produktivt skapande

I studien av (Adams et al., 2010) identifierades en koppling mellan produktiva fritidsaktiviteter som till exempel att tillverka och skapa saker, underhålla andra, upprätthålla hobbies, shopping och en positiv inverkan på självskattad hälsa och livskvalitet. Produktiva fritidsaktiviteter som kalligrafi, utförande av ett hantverk och att spela instrument påverkade också enligt Lee et al. (2014) både psykisk hälsa och livskvalitet. Deltagarna i studien av McNamara et al. (2016) visade på att engagemang i produktiva aktiviteter som hantverk och att spela musik ökade antalet andra aktiviteter deltagarna engagerade sig i, vilket bidrog till generellt bättre hälsa och minskad depression. Dans är ett annat exempel på en fritidsaktivitet som ger en möjlighet till skapande med en positiv effekt på den fysiska och psykiska hälsan (Stevens-Ratchford, 2016). Produktiva aktiviteter som innebar att utföra tjänster och att bidra med tid och kunskap i hälsofrämjande volontärarbete bidrog till en positiv hälsopåverkan hos deltagarna i Empuertos (2022) studie.

Utveckling och utbyte av kunskap

Ett kontinuerligt deltagande i en aktivitet som dans vilket utmanar, uppmanar till utveckling och problemlösning, bidrog till personlig och gemensam utveckling och framgång gav konkreta hälsofördelar (Stevens-Ratchford, 2016). Fritidsaktiviteter bidrog till personlig utveckling och erbjöd samtidigt möjligheter att lära sig nya saker genom ett ömsesidigt utbyte av kunskap (McNamara et al., 2016; Pereira & Stagnitti, 2008). Empuerto et al. (2022) visade på ett samband mellan hälsa och personlig utveckling i volontärarbete, genom att lära nya kunskaper samt erbjuda andra sin hjälp.

Självbelönande värde

Ett självbelönande värde i fritidsaktiviteter identifierades i 9 av 12 artiklar (Adams et al., 2010; Empuerto et al., 2022; Källdalen et al., 2012; Lee et al., 2014; McNamara et al., 2016; Nilsson et al., 2007; Parker et al., 2023; Pereira & Stagnitti, 2008; Stevens-Ratchford, 2016). De självbelönande värden (det vill säga glädje och njutning, belöning, motivation och flow) som identifierades delades in i följande subkategorier: lekfullhet och kreativitet, flow som återhämtning och drivkraft.

Lekfullhet och kreativitet

Lekfullhet i aktivitet samt ett lekfullt förhållningssätt bidrog i studien av Parker et al. (2023) till ett generellt välmående, skapade mening och syfte, underlättade och avdramatiserade jobbiga situationer, fungerade som stresshantering och stimulans. En intellektuell och kreativ lekfullhet i aktiviteter som involverade problemlösning bidrog till utveckling, positiva känslor och psykisk hälsa (Parker et al., 2023). Adams et al. (2010) visade på att kreativa aktiviteter och upprätthållandet av en hobby bidrog till psykisk hälsa och livskvalitet hos deltagarna. Kreativa fritidsaktiviteter som kalligrafi, hantverk eller att spela instrument bidrog positivt till en ökad livskvalitet och psykisk hälsa hos deltagarna i Lee et al. (2014) studie. Lekfullheten i boccia beskrevs av deltagarna i studien av Pereira & Stagnitti (2008) som något roligt och lustfyllt, en avkoppling; en lekfull konkurrens skapade glädje och en upplevelse av att hålla åldrandets konsekvenser borta samt upplevelsen av en ökad psykisk hälsa och livskvalitet. Dansen fick deltagarna i Stevens-Ratchford (2016) studie att känna sig unga, stimulerade minnet och bidrog till positiva känslor, välbefinnande och beskrevs som ett sätt att njuta av livet.

Flow som återhämtning

I 3 av 12 studier framkom att meningsfulla fritidsaktiviteter kunde leda till flow, en känsla av att glömma vardagen. Aktiviteterna användes som ett sätt att återhämta sig från vardagens svårigheter vilket bidrog till ökad psykisk hälsa och livskvalitet (Empuerto et al., 2022; Pereira & Stagnitti, 2008; Stevens-Ratchford, 2016). En deltagare i Pereira & Stagnitti (2008) studie beskrev flow och återhämtning i fiske genom att målet inte var att fånga fisk, utan där aktiviteten innebar en möjlighet att glömma tid och rum, att vara i stunden och känna glädje i totalt fokus på uppgiften.

Drivkraft

Aktiviteter med lekfulla inslag ökade motivation, drivkraft och aktivitetsengagemang i hälsofrämjande aktiviteter hos deltagarna, vilket i sin tur bidrog till ett hälsosamt åldrande (Parker et al., 2023). Upplevdes fritidsaktiviteterna som meningsfulla ökade motivationen till ett ökat engagemang i fler aktiviteter (Pereira och Stagnitti, 2008; Stevens-Ratchford, 2016) vilket även bidrog till att deltagarna i McNamara et al. (2016) studie utforskande nya fritidsaktiviteter som bidrog till upplevelser av hälsa och välmående. Fritidsaktiviteter som upplevdes glädjefyllda och roliga, utmanande och bidrog till en personlig utveckling beskrevs av deltagarna som motiverande och som en drivkraft till varför dom engagerade sig i fritidsaktiviteterna (Pereira & Stagnitti, 2008). Volontärarbete upplevdes som en meningsfull sysselsättning som ökade motivationen och drivkraften för deltagarna i Empuerto et al. (2022) studie. Bakomliggande orsak till varför deltagarna engagerade sig i volontärarbete var upplevelsen av att ha ett syfte, en tillfredsställelse genom utförandet av tjänster, att bidra till samhället och att hjälpa andra. Den största och mest grundläggande drivkraften för deltagarnas engagemang i fritidsaktiviteter i Empuerto et al. (2022) studie var religion. Religionen skapade en tilltro till den egna förmågan och ett syfte som bidrog till en ökad tillfredsställelse. Fritidsaktiviteter som var meningsfulla för deltagarna gynnade ett fortsatt engagemang i aktiviteter genom en inre motivation (Pereira & Stagnitti, 2008), vilket bidrog till en ökad livskvalitet. Deltagarna i Stevens-Ratchford (2016) studie upplevde en kognitiv stimulans och utveckling genom problemlösning och att övervinna utmaningar i aktiviteten beskrevs av deltagarna öka motivationen och välmåendet. Motivationen till ett fortsatt engagemang i fritidsaktiviteter påverkades negativt av en sämre självskattad hälsa, smärta och begränsningar i miljön vilket även påverkade den psykiska hälsan negativt hos deltagarna i Adams et al. (2010) studie. Möjligheten att utföra fritidsaktiviteter begränsades för deltagarna i studien av Nilsson et al. (2007) av nedsatt funktion vilket genererade ett lägre engagemang i fritidsaktiviteter och en lägre skattad livstillfredsställelse.

Socio-Symboliskt värde

Socio-Symboliska värden identifierades i 11 av 12 artiklar (Adams et al., 2010; Cha, 2018; Empuerto et al., 2022; Everard et al., 2000; Källdalen et al., 2012; Lee et al., 2014; McNamara et al., 2016; Nilsson et al., 2017; Parker et al., 2023; Pereira & Stagnitti, 2008; Stevens-Ratchford, 2016). De socio-symboliska värden (det vill säga den kulturella betydelsen och innebörden

kopplat till identitet, delaktighet, gemenskap och kommunikation) som identifierades delades in i följande subkategorier: delaktighet och socialt sammanhang samt kulturellt värde i aktivitet.

Delaktighet och socialt sammanhang

Flertalet av artiklarna visade på att upplevelsen av delaktighet och att utföra fritidsaktiviteter tillsammans med andra var viktigt för upplevd livskvalitet och psykisk hälsa. Att göra tillsammans med andra, till exempel utförandet av ett hantverk i ett socialt sammanhang eller andra sociala aktiviteter bidrog till deltagarnas livskvalitet samt ett ökat engagemang i andra aktiviteter (Lee et al., 2014). Att utföra fritidsaktiviteter tillsammans med andra beskrevs av deltagarna i studien av Empuerto et al. (2022) öka känslan av gemenskap och tillfredsställelse. I Adams et al. (2010) studie framkom att ett minskat engagemang i lugna eller passiva, spirituella, sociala aktiviteter påverkar den psykiska hälsan hos deltagarna negativt.

Deltagarna i studien av Stevens-Ratchford (2016) uppskattade den sociala delaktighet som dansen bidrog med och att det genom dansen fanns möjligheter att skapa nya bekantskaper. Dansen bidrog även till en ökad delaktighet i andra aktiviteter utanför danslokalen. I studierna av Pereira och Stagnitti (2008) och Stevens-Ratchford (2016) framkom betydelsen av att dela upplevelser tillsammans med andra i en subkultur som för dansarna eller att utföra en kulturellt värderad aktivitet tillsammans med andra som boccia för italienarna skapade tillhörighet, bidrog till gemenskap samt ökad psykisk hälsa och livskvalitet. McNamara et al. (2016) studie visade på att ett deltagande i gruppaktiviteter bidrog något till en generell ökning av aktiviteter med sociala inslag, en ökad upplevelse av delaktighet, ett ökat antal sociala kontakter, nya vänskapsrelationer samt en positiv inverkan på det psykiska välmåendet. Enligt Parker et al. (2023) var lekfullheten i aktiviteter något som kunde underlätta för deltagarna i sociala sammanhang, ökade nöjdheten i vänskaps- och romantiska relationer och bidrog positivt till livskvalitet. Socialt stöd för att kunna utföra fritidsaktiviteter (Everard et al., 2000) eller att ha en partner (Cha, 2018) var positivt för ett engagemang i fritidsaktiviteter, upplevd hälsa och livskvalitet hos deltagarna i studierna. Hindrande faktorer för deltagarnas engagemang i fritidsaktiviteter kunde vara smärta, mental trötthet eller ekonomiska förutsättningar (Empuerto et al., 2022). En ytterligare aspekt för deltagarna i McNamara et al. (2016) studie var avsaknaden av möjligheter till transport, kostnaden eller att nyttjandet av transport begränsades av medicinska skäl. (McNamara et al.,

2016). Källdalen et al. (2012) studie visade på en könsskillnad där fler kvinnor var beroende av transporthjälp och rapporterade sämre psykisk hälsa än män. Skillnaden mellan män och kvinnor återkom i studien av Cha (2018) som visade på ett högre aktivitetsengagemang och en högre skattad livskvalitet hos män än kvinnor.

Kulturellt värde i aktivitet.

Fritidsaktivitetens kulturella värde för psykisk hälsa och livskvalitet påvisades i flera studier. Källdalen et al. (2012) fann att fler kvinnor levde ensamma, upplevde problem i sociala aktiviteter, rapporterade en ökad risk för depression och lägre hälsorelaterad livskvalitet än män. Cha (2018) studie visade att män i Korea med högre utbildning spenderade mer tid på fritidsaktiviteter utomhus och skattade högre livskvalitet än kvinnor. Studien av Nilsson et al. (2017) med deltagare från norra Sverige och Finland skilde sig åt här genom att kvinnor på landsbygden hade ett högre aktivitetsengagemang och skattade hälsan högre än övriga deltagare i studien.

Det kulturella värdet var för deltagarna i studien av Empuerto et al. (2022) kopplat till religion; deltagarna hade en stark tilltro till att deras förmåga och existens kom från en högre makt, tron var grunden till de aktiviteter som utfördes i vardagen och gav deltagarna ett syfte. Enligt deltagarna i studien av Pereira och Stagnitti (2008) som var födda i Italien men numera bosatta i Australien, var möjligheten att vara delaktig i en kulturellt värderad aktivitet som boccia viktig och bidrog positivt till den psykiska hälsan och livskvaliteten. Deltagarna i studien av Stevens-Ratchford (2016) identifierade sig med en kulturell subgrupp där dansen skapade delade upplevelser och en möjlighet att träffa andra människor med samma intresse som de inte träffat annars. Samtliga studier undersökte fritidsaktiviteter i förhållande till hälsa där flertalet hade en utgångspunkt i hälsosamt eller framgångsrikt åldrande. I de kvalitativa studierna av Pereira och Stagnitti (2008) och Stevens-Ratchford (2016) uttryckte deltagarna hälsofrämjande vinster i fritidsaktiviteterna på ett kulturellt plan i form av att vara aktiv och att hålla sig hälsosam tillsammans med likasinnade.

Diskussion

Resultatdiskussion

Denna litteraturöversikts syfte var att kartlägga fritidsaktiviteters betydelse för livskvalitet och psykisk hälsa hos äldre. Beroende på utgångspunkten i de inkluderade studierna framträder ValMO:s värdedimensioner, konkreta, självbelönande och socio-symboliska värden, i olika grad i samtliga studier. Resultatet av litteraturöversikten indikerar att fritidsaktiviteter med konkreta, självbelönande och socio-symboliska värden bidrog till förbättrad psykisk hälsa och livskvalitet hos äldre genom en positiv påverkan på framförallt motivationen till ett ökat aktivitetsengagemang. Fritidsaktiviteterna påverkade även individens identitet positivt, skapade struktur i vardagen samt ökade delaktigheten i sociala sammanhang.

Konkret värde

Resultatet av litteraturöversikten visar att fritidsaktiviteters konkreta värde hade en betydande roll för deltagarna för att bibehålla och förbättra fysisk och kognitiv funktion. Ett engagemang i fritidsaktiviteter med fysiskt krävande inslag genererade en förbättrad fysisk och psykisk hälsa samt ökad livskvalitet. Ett engagemang i lugnare fritidsaktiviteter ökade den psykiska hälsan och livskvaliteten, dock framkom en koppling till att en ökad mängd tid på passivare aktiviteter som till exempel att titta på tv kan leda till konsekvenser som förlorade rutiner och försämrad psykisk hälsa. En tidigare studie av Patel et al. (2013) visade på liknande positiva samband mellan fysisk aktivitet, förbättrad psykisk hälsa och ett ökat engagemang i fler fritidsaktiviteter. Nielsen et al. (2017) fann en positiv effekt av aktivitetsbaserade och aktivitetsfokuserade interventioner för bibehållet aktivitetsengagemang och ett minskat hjälpbehov, vilket är i linje med resultatet av denna litteraturöversikt. Översikten visar vidare på att ett aktivitetsengagemang med en balans mellan fysiskt krävande och stillsammare aktiviteter har positiva hälsofördelar och betydelse för äldres psykiska hälsa. Bejerholm (2020) har funnit att engagemang i lugna aktiviteter kan ha olika betydelse beroende på personens aktivitetsrepertoar; vid en högre nivå av aktivitetsengagemang verkar stillsamma aktiviteter ha en rekreativ funktion, men vid en lägre nivå verkar stillsamma aktiviteter ha en negativ påverkan på psykisk hälsa. Resultatet av litteraturöversikten understryker vikten av att individen hittar en egen balans mellan fysiskt krävande och mer stillsamma aktiviteter.

Resultatet av litteraturstudien visar också på fritidsaktivitetens möjlighet att skapa rutin, struktur samt bidra med sysselsättning och sammanhang när vardagen inte längre domineras av förvärvsarbete. En förändring i vardagens aktivitetsmönster som vid exempelvis pension eller sjukdom påverkar de aktiviteter som tidigare skapat struktur och bidragit till att upprätthålla rutiner (Lee & Kielhofner, 2020). Enligt Raanaas et al. (2019) är det viktigt vid en förändring i vardagen att individen ges möjlighet att skapa och bibehålla vanor och rutiner eftersom det kan bidra till identitet och kontroll över den egna situationen. Arbetsterapeutiska interventioner inriktade på fritidsaktiviteter skulle kunna ge sådana möjligheter att skapa och bibehålla vanor och rutiner.

Resultatet visar dessutom att fritidsaktiviteter som upplevs som meningsfulla som till exempel dansen, boccian och volontärbetet bidrar med roller, syfte och till den egna identiteten samt ökade deltagarnas självkänsla och självförtroende. Taylor et al. (2020) menar att en förändring i vardagens aktivitetsrepertoar samt i personens utförandekapacitet kan påverka roller och identitet med en eventuell identitets- och aktivitetsförlust som kan leda till psykisk ohälsa, detta kan motverkas genom anpassningar i aktivitet och miljö för en fortsatt aktiv livsstil. Även Bundy och Du Toit (2019) menar att fritidsaktiviteter som upplevs meningsfulla har en stark koppling till den egna identiteten och som speglas i val av aktivitet, minnessaker som pryder våra hem, bidrar till att uttrycka identitet och att finna gemenskap med likasinnade. Eriksson et al. (2015) menar på att meningsfulla aktiviteter har en förmåga att underlätta anpassningen till en ny tillvaro. För att främja psykisk hälsa och livskvalitet visar översikten på ett behov av att kunna anpassa aktiviteten och miljön för att bibehålla och skapa roller och identitet.

I resultatet framkommer att fritidsaktiviteter som görs tillsammans med andra bidrar till personlig och gemensam utveckling genom till exempel utbyte av kunskaper, prova nya saker och att lyckas övervinna en utmaning i en aktivitet. Bejerholm (2020) menar att både fysisk och kognitiv utmaning bidrar positivt till personlig utveckling och en ökad livskvalitet där balansen mellan utmaning, förmåga och funktion i aktiviteter skapar meningsfullhet och motivation till ett ökat aktivitetsengagemang och psykisk hälsa. Därmed behöver fritidsaktiviteter innehålla en utmaning och möjligheter till lärande för personlig utveckling.

Självbelönande värde

Ett viktigt fynd från litteraturöversikten var att den visade på att det självbelönande värdet gav aktiviteten en djupare dimension. Det självbelönande värdet var det som gav mest glädje och njutning samt skapade meningsfullhet i fritidsaktiviteterna och användes av deltagarna som en copingstrategi för att hantera svårigheter i vardagen. Scaffa (2019) beskriver att coping handlar om att nå positiva känslor för att hantera bland annat stress och används för att reglera beteende, känslor och tankar och det är något som återspeglas i våra resultat. Csikszentmihalyi (2020) beskriver att när utmaning och krav i en aktivitet möter personens kompetens kan en känsla av flow infinna sig, vilket innebär att glömma tid och rum, en upplevelse av njutning infinner sig och kroppsliga besvär bleknar. Upplevelsen av flow återfinns också i våra resultat, exempelvis hos deltagaren som upplevde flow under sitt fritidsfiske. Känslan av flow menar Erlandsson och Persson (2020) är motiverande för att fortsätta utföra en aktivitet och ett sätt att hantera vardagen. Enligt Argentzell och Hultqvist (2020) kan meningsfulla aktiviteter i vardagen ha en återhämtande betydelse för personer som har eller riskerar att drabbas av psykisk ohälsa, eftersom att ha hopp om framtiden och kontroll över sin situation har visats viktigare än att vara symptomfri, vilket också stämmer väl överens med våra fynd. Sammanfattningsvis är det viktigt att främja aktiviteter som ger positiva känslor för att hantera och uppleva en meningsfull vardag.

I resultatet av denna litteraturöversikt framkom att individens drivkraft var central för motivationen att utföra fritidsaktiviteter. Begränsningar i funktion eller miljö påverkade deltagarnas motivation och psykiska hälsa negativt. Drivkraft eller motivation beskrivs av Jansson och Gunnarsson (2020) som ett fenomen där beteenden väljs och fastställs. Erlandsson och Persson (2020) betonar vikten av att ha aktiviteter med självbelönande värden just för att de bidrar med motivation för fortsatt deltagande i aktivitet. Dock menar samma författare att det inte går att veta vilka aktiviteter som har ett självbelönande värde för individen. I Sveriges Arbetsterapeuters (2022) kartläggning av arbetsterapeuters uppdrag och förutsättningar framkom att arbetsterapeutiska insatser, i både kommunal och regional verksamhet, begränsas till de mest akuta insatserna där preventiva insatser och rehabiliterande hälsoarbete som inkluderar fritidsaktiviteter inte prioriteras. Därmed belyser litteraturöversikten vikten av ett klientcentrerat förhållningssätt för att inkludera fritidsaktiviteter med självbelönande värde för att främja motivation och drivkraft hos individen.

Socio-Symboliskt värde

I litteraturöversiktens resultat framkommer ett socialt inslag i fritidsaktiviteter som en viktig faktor för den psykiska hälsan och livskvaliteten. Det var tydligt att fritidsaktiviteter bidrog till gemenskap, tillhörighet och mening när de utfördes tillsammans med andra, vilket ökade motivationen och det psykiska välmåendet hos deltagarna. Ett engagemang i fritidsaktiviteter tillsammans med andra skapade glädje, bidrog till gemensam utveckling, nya bekanskap och ett utökat socialt nätverk. Smärta, mental trötthet, sämre ekonomiska förutsättningar och transportmöjligheter visade sig däremot ha en negativ effekt för deltagarnas delaktighet i meningsfulla fritidsaktiviteter. I en studie av Knippenberg et al. (2021) som publicerades förhållandevis nyligen fanns ett signifikant samband mellan ett socialt inslag i aktiviteter och en positiv effekt på depression hos äldre, vilket styrker resultatet från vår litteraturöversikt. Även tidigare forskning från exempelvis Clark et al. (2012) menar att gruppinterventioner främjar ett hälsosamt åldrande och att intervention i grupp kan bidra till ökad psykisk hälsa och livstillfredsställelse, samtidigt som det även är kostnadseffektivt. Litteraturöversikten belyser därmed ett känt samband mellan det sociala inslaget i fritidsaktiviteter och äldre personers livskvalitet och psykiska hälsa.

Ytterligare fynd från litteraturöversikten var att en lekfullhet i aktivitet underlättade både i relationer och i sociala sammanhang. Att skämta, busa och ha roligt tillsammans med andra beskrevs bidra till välmående och glädje. Det är väl känt att sociala relationer främjar psykisk hälsa, och att ensamhet kan leda till depression och ha en negativ påverkan på självskattad hälsa (se till exempel Czaja et al., 2021). De lekfulla inslagens betydelse är inte lika väl utforskade, men i en tidigare studie av Bundy och Du Toit (2019) påvisas att lekfulla inslag i aktiviteter kan underlätta för individer att hitta sin roll i ett socialt sammanhang. Den aktuella litteraturöversikten ger därmed ytterligare vetenskaplig styrka till uppfattningen att lekfulla inslag i fritidsaktiviteter som utförs i en social kontext kan främja sociala relationer och psykisk hälsa.

Vidare visade litteraturöversikten att det kulturella värdet kan ha stor betydelse för upplevelsen av delaktighet med inslag av religion, koppling till etnicitet eller som i dansarnas fall en koppling till den subkultur som finns runt dansen. Den kulturella betydelsen i aktiviteter handlar enligt

tidigare forskning både om individuella och gruppens värderingar på hur, när och var en aktivitet utförs (Black, 2019). Ett exempel på detta i den aktuella litteraturöversikten är boccia, som bland italienare är en kulturellt värderad aktivitet som både bidrar till gruppgemenskap och ger individuell tillfredsställelse. I forskningslitteraturen finns också stöd för att om en individ hindras från delaktighet i sociala, meningsfulla aktiviteter på grund av nedsatt funktion eller ett minimerat socialt nätverk ökar risken för ensamhet och isolering med konsekvenser som ökade depressiva symtom och sämre hälsa (Czaja et al., 2021). Sammantaget visar litteraturöversikten på värdet av en kulturell medvetenhet och ett öppet förhållningssätt hos exempelvis arbetsterapeuten för att möjliggöra de fritidsaktiviteter som är meningsfulla för individen för en ökad delaktighet.

Avslutningsvis visade litteraturöversikten att det fanns förväntningar och värderingar på ett hälsosamt åldrande och att fortsätta vara aktiv även i hög ålder. Nationellt och globalt finns både förväntningar och beskrivningar av vad ett aktivt och hälsosamt åldrande är (Folkhälsomyndigheten, 2022a; WHO, 2020). Den åldrande befolkningens hälsa lyfts som ett nationellt och globalt problem där det behöver göras hälsofrämjande insatser för att kunna hantera en ökad kostnad och belastning på vården (Socialstyrelsen, 2021). I den globala rapporten om ålderism framkommer att det finns en diskriminering av äldre i form av vilken vård och behandlingar som erbjuds, tillgängligt utbud av aktiviteter och förutsättningar för äldre att ta kontroll och fatta egna beslut vilket kan leda till en exkludering (WHO, 2021). Litteraturöversikten ger ytterligare stöd till redan befintlig kunskap om att funktionsnedsättningar eller hindrande miljöfaktorer som leder till svårigheter att uppnå de kulturella kraven på ett hälsosamt åldrande kan leda till utanförskap och sämre psykisk hälsa. Arbetsterapeutiska interventioner inriktade på fritidsaktiviteter skulle kunna vara ett viktigt inslag för att motverka sådana negativa förhållanden och istället främja ett hälsosamt åldrande.

Metoddiskussion

Författarna av litteraturöversikten valde att genomföra en allmän litteraturöversikt för att undersöka hur värde enligt ValMO-modellen (Erlandsson & Persson, 2020) i fritidsaktiviteter kan påverka livskvaliteten och psykisk hälsa för äldre. En allmän litteraturöversikt valdes för att undersöka befintlig forskning inom området och för att besvara syftet. En deduktiv ansats

användes för att besvara syftet med en utgångspunkt i ValMO-modellens tre värddimensioner vilket gav studien ett ramverk och stöd för systematisk sökning av data. En risk med deduktiv ansats skulle vara att missa viktiga aspekter som ej ingick i modellen. En nackdel med att använda ValMO-modellens aktivitetsvärden i studien är att de är avsedda att användas på individnivå eftersom det upplevda värdet i aktivitet är subjektivt. Detta innebär att det är den enskilda individen som avgör vilket värde en aktivitet har, som exempelvis att dansa kan ha ett konkret, självbelönande eller socio-symboliskt värde beroende på sammanhang. Fördelen med ValMO-modellen är dock att den belyser värdet och betydelsen av en aktivitet. För att besvara syftet och lyfta fritidsaktiviteters betydelse för psykisk hälsa och livskvalitet valdes ändå ValMO-modellen som utgångspunkt för analysen. Eftersom utgångspunkt valts i befintlig arbetsterapeutisk teori valdes en riktad innehållsanalys vilket innebär att författarna utgått ifrån befintliga begrepp i tolkningen av insamlat material samt när subkategorier skapades. Eftersom inkluderade artiklar i översikten hade både kvalitativa och kvantitativa ansatser valde författarna att presentera resultatet i berättande form, inspirerat av narrativ syntes (Popay et al., 2006) för att på ett sammanfattande sätt kunna återge studiens fynd.

En variation i urvalet ökar tillförlitligheten för en litteraturöversikt (Kristensson, 2014). I denna litteraturöversikt fanns en variation på ålder, etnicitet, kulturella skillnader och kön. Initialt bestämdes inklusionskriterierna för åldersspannet vara 65 år och äldre, men då materialet till översikten var begränsat samt att flera relevanta studier hade deltagare från 60 år beslutades åldersbegränsningen att sänkas till 60 år. Litteraturöversikten inkluderade kvantitativa, kvalitativa och mixade studier för att fånga en bredare bild av forskningsläget som inkluderade både subjektiva och objektiva hälsoaspekter av fritidsaktiviteter.

En svaghet i litteraturöversikten är att inkluderade studier framförallt tittar på engagemanget i fritidsaktiviteter hos välutbildade, hälsosamma äldre. Gruppen med större hjälpbehov och funktionsnedsättning, större socioekonomiska svårigheter är inte inkluderade i tillräcklig utsträckning vilket innebär att resultatet inte är överförbart och representerar därmed inte "hela" befolkningen. En styrka med översikten är den geografiska spridningen där studier från både österländsk och västerländsk kultur inkluderats.

För att få en bredd av relevanta artiklar och en bild av befintlig forskning valdes de tre databaserna Pubmed, Cinahl och PsycINFO eftersom de har ett fokus på arbetsterapi, hälsovetenskap och psykisk hälsa. Vid sökning av material på ValMOs begrepp lek- och rekreativa aktiviteter resulterade sökningen i ett begränsat material. Efter diskussion kring begreppet fritidsaktiviteter i relation till ValMO:s aktivitetskategorier valde författarna att utgå från en bredare benämning av fritidsaktiviteter. Eftersom sökningarna i databaserna gav ett begränsat resultat avgränsades inte sökningarna till årtal för publicering. Författarna anser att det material som framkom var relevant relativt studiens syfte. Granskningen av utvalda artiklar genomfördes av båda författare där artiklarna delades upp så hälften granskades av vardera och diskuterades sedan gemensamt tills konsensus nåddes. Detta för att minska risken för att gallra bort relevanta artiklar vid manuell granskning och avgränsning samt styrka tillförlitligheten. Samtliga artiklar hade hög eller medelhög kvalitet enligt Fribergs granskningsmall (Friberg, 2022), författarna strävade efter att endast inkludera artiklar av god kvalitet och innehåll av relevant material för besvarandet av studiens syfte. Etiska överväganden har gjorts för att säkerställa att samtliga artiklar hade ett etiskt godkännande från en etisk kommitté eller förde ett etiskt resonemang.

Resultatet av litteraturöversikten indikerar att det finns ett begränsat antal studier där man tittar på det självbelönande värdet i fritidsaktiviteter i relation till psykisk hälsa och livskvalitet. Ett framtida behov av kvalitativa studier som undersöker betydelsen av fritidsaktiviteter med självbelönande värde samt bidra ytterligare till en djupare förståelse för ett eventuellt samband. Övervägande artiklar i litteraturöversikten är tvärsnittsstudier, endast en var longitudinell och då med en mixad metod. Fler longitudinella studier behövs för att mäta effekt och utfall av arbetsterapeutiska interventioner som gynnar fritidsaktiviteter i syfte att öka livskvalitet och minska psykisk ohälsa hos äldre.

Konklusion och klinisk implikation

Litteraturöversiktens resultat indikerar att fritidsaktiviteter har betydelse för samt bidrar till en större förståelse för hur fritidsaktiviteter kan påverka äldres vardag, identitet, delaktighet, psykiska hälsa och livskvalitet. Resultatet visar på en generell förförståelse hos deltagarna i studierna av det konkreta värdet av fritidsaktiviteters positiva hälsoeffekter. Litteraturöversikten

visar även på att fritidsaktiviteter med självbelönande och socio-symboliska värden bidrar positivt till psykisk hälsa och livskvalitet genom en framförallt ökad motivation, aktivitetsengagemang och delaktighet i ett socialt sammanhang. Litteraturöversiktens resultat kan även bidra med ett underlag för beslutsfattare eftersom den visar på fördelarna med att inkludera fritidsaktiviteter i större utsträckning i hälsoförebyggande syfte.

Resultatet indikerar även att det finns flera fördelar med att göra aktiviteter tillsammans med andra vilket kan ses som en motiverande faktor till användning av gruppinterventioner. Med psykisk ohälsa som en folkhälsosjukdom i åtanke är det av vikt att i tid uppmärksamma och förhindra riskfaktorer, både på individ-, grupp- och samhällsnivå. Många arbetsterapeuter träffar personer som redan har en skada eller sjukdom men kan bidra ytterligare i preventivt arbete för att främja psykisk hälsa och livskvalitet hos äldre personer. Arbetsterapeuter kan genom utbildande interventioner arbeta för att bibehålla och skapa balans mellan olika aktiviteter i det dagliga livet, där meningsfulla och utmanande fritidsaktiviteter inkluderas för att främja livskvalitet och psykisk hälsa.

Denna litteraturöversikt bidrar med en sammanställning av forskning kring fritidsaktiviteters betydelse för äldres psykiska hälsa och livskvalitet för ett hälsosamt åldrande. Betydelsen av sambandet mellan självbelönande värdet och psykisk hälsa och livskvalitet finns men framkommer inte i översikten lika tydligt som till det konkreta och socio-symboliska värdet. Översikten visar även på att det finns en kunskapslucka eftersom forskningen kring äldres psykiska hälsa i relation till aktiviteter med självbelönande värde är begränsad.

Litteraturöversikten visade därmed på ett behov av mer forskning kring hur det självbelönande värdet i aktiviteter kan bidra till ökad livskvalitet och psykisk hälsa.

Referenslista:

*artiklar inkluderade i resultatet

* Adams, K. B., Roberts, A. R., & Cole, M. B. (2010). Changes in activity and interest in the third and fourth age: Associations with health, functioning and depressive symptoms. *Occupational Therapy International*, 18(1), 4-17.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/oti.304>

Argentzell, E., & Hultqvist, J. (2020). Återhämtning och aktivitet. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & Relation - Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (2 uppl., s. 49-71). Studentlitteratur.

Bejerholm, U. (2020). Aktivitetsengagemang. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & Relation - Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (2 uppl., s. 161-180). Studentlitteratur.

Black, R. M. (2019). Culture, Diversity, and Culturally Effective Care. I B. A. B Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s.223-239). Wolters Kluwer.

Bundy, A. C., & Du Toit, S. H. J. (2019). Play and Leisure. I B. A. B Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 805–827). Wolters Kluwer.

* Cha, Y.-J. (2018). Correlation between leisure activity time and life satisfaction: Based on Kostat time use survey data. *Occupational Therapy International*, 2018, 1-9.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1155/2018/5154819>

Chang, E.-S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S.-Y., Lee, J. E., & Levy, B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PLoS ONE* 15(1)
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>

Clark, F., Azen, S. P., Zemke, R., Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D., Hay, J., & Josephson, K. (1997). Occupational therapy for independent-living older adults. A randomized controlled trial. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 278(16), 1321–1326.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1001/jama.278.16.1321>

Clark, F., Jackson, J., Carlson, M., Chou, C. P., Cherry, B. J., Jordan.- Marsh, M., Knight, B. G., Mandel, D., Blanchard, J., Granger, D. A., Wilcox, R. R., Lai, M. Y., White, B., Hay, J., Lam, C., Marterella, A., & Azen, S. P. (2012). Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the

well-being of independently living older people: results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. *Journal of epidemiology and community health*, 66(9), 782–790.
<https://doi.org/10.1136/jech.2009.099754>

Csikszentmihalyi, M. (2020). *Flow. Den optimala upplevelsens psykologi* (3 uppl.). Natur & Kultur.

Czaja, S. J., Moxley, J. H., & Rogers, W. A. (2021). Social Support, Isolation, Loneliness, and Health Among Older Adults in the PRISM Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3389/fpsyg.2021.728658>

de las Heras de Pablo, C.-G., Fan, C.-W., & Kielhofner, G. (Postumt) (2020). Dimensioner av görande. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation. Teori och tillämpning* (2 uppl., s. 145-162). Studentlitteratur.

* Empuerto, C. C., Afable, A. M., Bardos, T. A., Oñes, G. K., Soriano, E. M., & Bulan, P. M. (2022). An Occupational Perspective on Productive Aging among Older Adults: Occupational Therapy Implications. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 40(4), 405–418.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/02703181.2022.2053637>

Engels, C., Bairet, R., Canoui-Poitaine, F., & Laurent, M. (2021). Leisure and Productivity in Older Adults with Cancer: A Systematic Review. *Occupational Therapy International*, 1–11.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1155/2021/8886193>

Eriksson, G., Lilja, M., Jonsson, H., Petersson, I., & Tatzer, V. C. (2015). Occupations of Elderhood. I C. H. Christiansen, C. M. Baum & J. D. Bass (Red.), *Occupational Therapy. Performance, Participation, and Well-Being*. (4 uppl., s. 169-184). Slack Incorporated.

Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2020). *ValMO- modellen. Arbetsterapi för hälsa genom görande* (2 uppl.). Studentlitteratur.

* Everard, K. M., Lach, H. W., Fisher, E. B., & Baum, M. C. (2000). Relationship of activity and social support to the functional health of older adults. *Journals of Gerontology: SOCIAL SCIENCES*, 55B(4), 208-12.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1093/geronb/55.4.s208>

Folkhälsomyndigheten. (2021). *Psykisk ohälsa vanligt bland personer 65 år eller äldre - men det går att förebygga. Ett kunskapsstöd om äldres psykiska hälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/d19b3cbf5a2441e5bc01d4f657f5ff40/psykisk-ohalsa-vanligt-personer-65-ar-aldre.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (4 mars 2022a). *Hälsosamt åldrande*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/halsosamt-aldrande/>

Folkhälsomyndigheten. (23 mars 2022b). *Ängslan, oro eller ångest*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/angslan-oro-eller-angest/>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Natur & Kultur.

Friberg, F. (2022). Att göra en litteraturöversikt av kvantitativ och kvalitativ forskning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats. Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (4 uppl., s. 185–200). Studentlitteratur.

Henning, G., Stenling, A., Bielak, A. A. M., Bjälkebring, P., Gow, A. J., Kivi, M., Muniz-Terrera, G., Johansson, B., & Lindwall, M. (2021). Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition. *Aging & Mental Health*, 25(4), 621–631.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/13607863.2019.1709156>

Hocking, C. (2019). Contribution of Occupation to Health and Well-Being. I B. A. B Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 113–123). Wolters Kluwer.

Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>

Jansson, J.-Å., & Gunnarsson, G. (2020). Motivations- och emotionspsykologi. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & Relation - Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (2 uppl., s. 121-144). Studentlitteratur.

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), start 1174–1189. DOI: [10.11124/JBISRIR-2016-003123](https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2016-003123)

Jonsson, H., Borell, I., & Sadlo, G. (2000). Retirement: An Occupational Transition with Consequences for Temporality, Balance and Meaning of Occupations. *Journal of Occupational Science*, 7(1), 29-37. <https://doi.org/10.1080/14427591.2000.9686462>

Karlsson, I. (2021). Äldrepsykiatri. I J. Herlofson, L. Ekselius, A. Lundin, B. Mårtensson & M. Åsberg (Red.), *Psykiatri* (uppl. 2:7, s. 799–818). Studentlitteratur.

Kim, D. (2020). The Effects of a Recollection-Based Occupational Therapy Program of Alzheimer's Disease: A Randomized Controlled Trial. *Occupational Therapy International*, 1–8. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1155/2020/6305727>

Knippenberg, I. A. H., Reijnders, J. S. A. M., Gerritsen, D. L., & Leontjevas, R. (2021). The association between specific activity components and depression in nursing home residents: the importance of the social component. *Aging & Mental Health*, 25(1), 118–125. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/13607863.2019.1671312>

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

* Källdalen, A., Marcusson, J., Nägga, K., & Wressle, E. (2012). Occupational performance problems in 85-year-old women and men in Sweden. *Occupation, Participation and Health*, 32(2), 30-38. <https://doi.org/10.3928/15394492-20110623-01>

* Lee, J. H., Lee, J. H., & Park, S. H. (2014). Leisure Activity Participation as Predictor of Quality of Life in Korean Urban-dwelling Elderly. *Occupational Therapy International*, 21(3), 124–132. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/oti.1371>

Lee, S. W., & Kielhofner, G. (Postumt) (2020). Vanebildning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation. Teori och tillämpning* (2 uppl., s. 87-106). Studentlitteratur

* McNamara, B., Rosenwax, L., Lee, E. A. L., & Same, A. (2016). Evaluation of a healthy ageing intervention for frail older people living in the community. *Australasian Journal on Ageing*, 35(1), 30–35. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/ajag.12196>

Nastasi, J. A. (2020). Occupational Therapy Interventions Supporting Leisure and Social Participation for Older Adults With Low Vision: A Systematic Review. *American Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 1–9. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.5014/ajot.2020.038521>

Nielsen, T. L., Schultz Petersen, K., Vinther Nielsen, C., Strøm, J., Milters Ehlers, M., & Bjerrum, M. (2017). What are the short-term and long-term effects of occupation-focused and occupation-based occupational therapy in the home on older adults' occupational performance? A systematic review. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(4), 235–248. <http://dx.doi.org/10.1080/11038128.2016.1245357>

* Nilsson, I., Bernspån, B., Fischer, A. G., Gustavsson, Y., & Löfgren, B. (2007). Occupational engagement and life satisfaction in the oldest old: The Umeå 85+ study. *Occupation, Participation and Health* 27(4), 131-139. <https://doi.org/10.1177/153944920702700403>

* Nilsson, I., Häggström Lundevaller, E., & Fisher, A. G. (2017). The Relationship between Engagement in Leisure Activities and Self-Rated Health in Later Life. *Activities, Adaptation & Aging*, 41(2), 175–190. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/01924788.2017.1306384>

Nygren, C., Iwarsson, S., & Dehlin, O. (2000). Exploration of subjective well-being and dependence in daily activities at the beginning of the geriatric rehabilitation process: a challenge to traditional goal-setting and evaluation procedures?. *Archives of gerontology and geriatrics*, 30(3), 173–184. [https://doi.org/10.1016/s0167-4943\(00\)00055-8](https://doi.org/10.1016/s0167-4943(00)00055-8)

* Parker, C., Kennedy-Behr, A., Wright, S., & Brown, T. (2023). Does the self-reported playfulness of older adults influence their wellbeing? An exploratory study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(1), 86-97–97. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2022.2145993>

Patel, A., Keogh, J. W. L., Kolt, G. S., & Schofield, G. M. (2013). The long-term effects of a primary care physical activity intervention on mental health in low-active, community-dwelling older adults. *Aging & Mental Health*, 17(6), 766–772. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.781118>

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder* (5 uppl.). Studentlitteratur.

Petersen, K. S., Bjørkedal, S. T. B., Torsting, A. M., & Eplov, L. F. (2019). Occupational therapy interventions in mental health: a scoping review of recent evidence. *International Journal of Therapy & Rehabilitation*, 26(9), 1–21. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.12968/ijtr.2016.0070>

*Pereira, R. B., & Stagnitti, K. (2008). The meaning of leisure for well-elderly Italians in an Australian community: Implications for occupational therapy. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(1), 39-46. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1440-1630.2006.00653.x>

Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., Britten, N., Roen, K., & Duffy, S. (2006). Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. A product from the ESRC methods programme Version, 1(1), b92. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=ed8b23836338f6fdea0cc55e161b0fc5805f9e27>

Raanaas, R. K., Lund, A., Sveen, U., & Asbjørnslett, M. (2019). Re-creating self-identity and meaning through occupations during expected and unexpected transitions in life. *Journal of Occupational Science* 26(2), 211-218. <https://10.1080/14427591.2019.1592011>

Scaffa, M. E. (2019). Emotion Regulation. I B. A. B Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 965-979). Wolters Kluwer.

Schell, B. A. B., Gillen, G., & Coppola, S. (2019). Contemporary Occupational Therapy Practice. I B. A. B Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 56–70). Wolters Kluwer.

Socialstyrelsen. (2019). *Våga tala om psykisk ohälsa* [broschyr]. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-6-27.pdf>

Socialstyrelsen. (16 april 2021). *Om psykisk hälsa hos äldre personer*. Kunskapsguiden. <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/psykisk-halsa-hos-aldre-personer/om-psykisk-halsa-hos-aldre-personer/>

Socialstyrelsen. (1 januari 2023). *ICD-10-SE*. <https://klassifikationer.socialstyrelsen.se/>

Statistikdatabasen. (6 februari 2023). *Folkmängd 31 dec efter ålder och år*. https://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_BE_BE0401_BE0401A/Befolkp_rgnRevNb/table/tableViewLayout1/

* Stevens-Ratchford, R. G. (2016). Ballroom Dance: Linking Serious Leisure to Successful Aging. *International Journal of Aging and Human Development*, 83(3), 290-308. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0091415016652405>

Sveriges Arbetsterapeuter. (2022). *Arbetsterapi i regional och kommunal primärvård*. https://www.arbetsterapeuterna.se/media/4217/arbetsterapi-inom-regional-och-kommunal-primarvaard_13-dec-2022.pdf

Taylor, R. R., Pan A.-W., & Kielhofner, G. (Postumt) (2020). Görandet och blivandet: Aktivitetsförändring och utveckling. I R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model of Human Occupation. Teori och tillämpning* (2 uppl., s. 183–202). Studentlitteratur.

The Swedish national institute for public health. (2007). *Healthy Ageing - A challenge for Europe* (R 2006:29). The Swedish national institute for public health.

Uppdrag Psykisk hälsa. (u.å.). *Nationella vård- och insatsprogram*.
<https://www.vardochinsats.se/depression-och-aangestsyndrom/>

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health*. (3:e uppl.). Slack Incorporated.

World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1&jsAllowed=y

World Health Organisation. (2017). *Mental health of older adults*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

World Health Organization. (26 oktober 2020). *Healthy ageing and functional ability*.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>

World Health Organisation. (2021). *Global report on Ageism*. (9789240016866). World Health Organisation. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240016866>

World Health Organisation. (u.å). *Ageism*. https://www.who.int/health-topics/ageism#tab=tab_1

Zeng, X., Balikuddembe, J. K., & Liang, P. (2023). Impact of community-based rehabilitation on the physical functioning and activity of daily living of stroke patients: a systematic review and meta-analysis. *Disability & Rehabilitation*, 45(3), 403–414.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/09638288.2022.2037755>

Bilaga 1: Sökprocessen med antal träffar.

Cinahl	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultat
S1	Occupational therapy	55 188				
S2	Leisure activit*	13 564				
S3	Recreation* activit*	6 662				
S4	S2 OR S3	18 983				
S5	Mental health	225 306				
S6	Mental well-being	18 398				
S7	“Quality of life”	235 200				
S8	S5 OR S6 OR S7	441 560				
S9	S1 AND S4 AND S8	168				
S10	Limits: Academic Journals, English, aged 65+ years, aged 80 & over	39	15	6	4	3

PsycInfo	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i resultatet
S1	Occupational therapy	27 862				
S2	Leisure activit*	16 012				
S3	Recreation* activit*	11 283				
S4	S2 OR S3	22 353				
S5	Mental health	225 306				
S6	Mental well-being	18 398				
S7	“Quality of life”	106 145				
S8	S5 OR S6 OR S7	872 328				
S9	S1 AND S4 AND S8	355				
S10	Limits: Academic Journals, English, Aged 65 yrs & over, Very old 85 yrs & over.	85	40	16	6	4

PubMed	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i resultat
S1	Occupational therapy	69 889				
S2	Leisure activit*	83 927				
S3	Recreation* activit*	16 966				
S4	S2 OR S3	93 954				
S5	Mental health	496 534				
S6	Mental well-being	529 724				
S7	“Quality of life”	424 527				
S8	S5 OR S6 OR S7	908 690				
S9	S1 AND S4 AND S8	454				
S10	Limits: English, Aged: 65+ years, 80 and over: 80+ years.	142	30	10	6	5

Bilaga 2: Artikelmatris.

Författare (år) Titel Land Databas	Syfte	Design Deltagare	Utvärderingsinstru- ment	Resultat/utfall	Vetensk- aplig kvalitets- nivå (%)
1) Cha, Y.-J (2018). Correlation between Leisure Activity Time and Life Satisfaction: Based on KOSTAT Time Use Survey Data. Korea <i>PubMed</i>	Syfte: att undersöka korrelationen mellan tid till fritidsaktivitete- r och livstillfredsstäl- else.	Tvärsnittsstudie Kvantitativa metoder Studien är baserad på en nationell undersökning gjord av Statistics Korea (KOSTAT), Survey of time use in healthy elderly in Korea, som genomförs vart 5e år. Deltagarna fyller i en aktivitetsdagbok var 10:e minut under 24 timmar. n=9299 Hälsosamma äldre Ålder: 65+ 2 deltagargrupper: 65-74, n=5436 (58.91%) 75→, n=3792 (41,09%) Etiskt godkännande.	The Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process (OTPF)	↑utomhus aktiviteter har effekt på livskvalitet ↑mängden tid=högre livskvalitet Förutsättningar för utomhusaktiviteter är god ekonomi och högre utbildning. ↓inomhusaktiviteter minskar livskvalitet Passiva aktiviteter som tv och internet ger sämre upplevelse av livskvalitet. ↑Att leva tillsammans med en partner/make/maka, ha högre utbildningsnivå, bättre hälsa eller ett regelbundet arbete påverkade livskvalitet. ↑Män, äldre med högre utbildning, boende i stan eller utan arbete ägnade mer tid åt fritidsaktiviteter och skattade högre livskvalitet.	Hög 92,3%
2) Lee, J. H., Lee, J. H., & Park, S. H. (2014). Leisure Activity Participation as Predictor of Quality of Life in Korean Urban-dwelling Elderly. Korea <i>PubMed</i>	Syfte: att undersöka äldre personers, boende i stan, delaktighet i fritidsaktivitete- r och dess betydelse för livskvalitet.	Tvärsnittsstudie Kvantitativa metoder Studien är en del av en nationell undersökning gjord av Statistics Korea (KOSTAT), Survey of time use in healthy elderly in Korea, som genomförs vart 5e år. Deltagarna fyller i en aktivitetsdagbok var 10:e minut under 24 timmar.	The World Health Organization Quality of Life assessment instrument - BREF (WHOQOL-BREF)	Positiv korrelation mellan: ↑ användning av media, sport, utomhusaktiviteter, hobby, övriga sociala/fritidsaktiviteter och livskvalitet ↑sport, utomhusaktiviteter, hobby, övriga fritidsaktiviteter och fysisk hälsa. ↑användning av media, sport, utomhusaktiviteter, hobby, övriga fritidsaktiviteter och psykisk & generell hälsa ↑användning av media, hobby, övriga fritidsaktiviteter och sociala relationer.	Medel 76,9%

		<p>n=155 Hälsosamma äldre Ålder: 60-85 Medel ålder: 69,53 74 kvinnor 81 män</p> <p>Etiskt godkännande</p>		<p>↓Mycket tid till TV-tittande (kravlös aktivitet), bidrar till ökad risk för reducering av sociala aktiviteter och misskötsel av den egna hälsan.</p> <p>Tidsanvändning för fritidsaktiviteter i fallande ordning:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● TV ● Kalligrafi, hantverk, spela instrument ● Utomhusaktivitet, sport (promenader främst) ● Minst tid lades på att delta i kulturella event. <p>Sociala fritidsaktiviteter tillsammans med hobby och övriga fritidsaktiviteter visade sig vara en stark förutsättning för livskvalitet.</p>	
<p>3) Adams, K. B., Roberts, A. R., & Cole, M. B. (2010). Changes in Activity and Interest in the Third and Fourth Age: Associations with Health, Functioning and Depressive Symptoms USA <i>PubMed</i></p>	<p>Syfte: att undersöka förändring i engagemang i aktiviteter och förändringarnas effekt i relation till depression hos personer i tredje (65-79) och fjärde (80+) åldern.</p>	<p>Tvärsnittsstudie Kvantitativa metoder</p> <p>n=178 Ålder: 64-96 Personer boende på 6 olika service/vårdboenden med olika grad av assistans.</p> <p>Frivilligt och anonymt deltagande.</p>	<p>Revised Change in Activity and Interest Index (The CAII-R)</p> <p>Geriatric Depression Scale (GDS).</p> <p>The Older Americans Resources and Services Program Instrumental Activities of Daily Living scale (OARS IADL)</p>	<p>↑Starkast positiv koppling mellan (Produktiva) fritidsaktiviteter (skapa, underhålla, shoppa, hobby) och upplevd hälsa. ↑sociala och spirituella aktiviteter på självskattad hälsa.</p> <p>↓Lågt skattad hälsa, högre skattad smärta påverkade depression poängen negativt.</p>	<p>Hög 92,3%</p>
<p>4) Pereira, R. B., & Stagnitti, K. (2008). The meaning of leisure for well-elderly Italians in an Australian community: implications for occupational therapy Australien <i>PubMed</i></p>	<p>Syfte: att identifiera den subjektiva upplevelsen av meningsfulla fritidsaktivitetens påverkan på hälsa, livsstil och åldrandeprocess.</p>	<p>Tvärsnittsstudie Kvalitativa metoder</p> <p>n=10 5 kvinnor, 5 män Ålder: 65+ Hälsosamma äldre med italienskt ursprung boende i Australien.</p> <p>Informerat, frivilligt deltagande.</p> <p>Gör etiska överväganden.</p>	<p>Semistrukturerad intervju. (30-40 min)</p>	<p>Fritidsaktiviteter genererade upplevelser av:</p> <p>↑inre motivation ↑glädje, roligt ↑avkoppling ↑upplevda hälsofördelar (sociala, fysiska och mentala) ↑Konkurrens/tävling, utveckling</p> <p>↓Begränsat antal deltagare med litet eller inget hjälpbehov. Resultatet kan ej användas för ett generaliserat resultat. ↑Autonomet = starkare inre motivation och driv till engagemang och utförande i fritidsaktiviteter.</p>	<p>Hög 100%</p>

<p>5) Parker, C., Kennedy-Behr, A., Wright, S., & Brown, T. (2023). Does the self-reported playfulness of older adults influence their wellbeing? An exploratory study Australia <i>PubMed</i></p>	<p>Syfte: att undersöka relationen mellan självrapporterna och lekfullhet och välmående hos äldre.</p>	<p>Tvärsnittsstudie Kvantitativa metoder n=123 82 kvinnor 40 män 1 annan Ålder: 60-99 Etiskt godkännande</p>	<p>The Other-directed, Light-hearted, Intellectual, and Whimsical (OLIW) playfulness scale. The PERMA-Profilen (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning and Achievement)</p>	<p>Lekfullhet: ↑generellt välmående ↑ökat engagemang i andra hälsofrämjande aktiviteter. ↑underlättar i sociala sammanhang, samtal ↑lättade upp jobbiga situationer, stresshantering ↑motverka negativa upplevelser av att åldras ↑påverkar sociala och romantiska relationer positivt ↑problemlösning → psykisk hälsa och välbefinnande ↓ensamhet, isolering och förlust av vänner och anhöriga ↓begränsningar i sociala och fysiska omgivningen</p>	<p>Hög 100%</p>
<p>6) Nilsson, I., Häggström Lundevaller, E., & Fisher, A. G. (2017). The Relationship between Engagement in Leisure Activities and Self-Rated Health in Later Life Sverige/Finland <i>Cinahl</i></p>	<p>Syfte: att undersöka äldre personers engagemang i fritidsaktiviteter samt relationen mellan fritidsaktivitets engagemang och självskattad hälsa.</p>	<p>Tvärsnittsstudie Kvantitativa metoder n=5435 Personer bosatta i norra Sverige och Finland. Ålder: 65, 70, 75 eller 80. Informerat samtycke, anonymt och frivilligt deltagande. Saknar etiskt tillstånd</p>	<p>The GERDA-Botnia questionnaire. MNPS (Modified Norling Pettersson Selander) Interest Checklist SF-36 (självskattad hälsa, inkluderar psykisk hälsa)</p>	<p>↑korrelationen mellan fritidsaktiviteter och upplevd hälsa ökar med åldern ↑Starkast samband mellan fritidsaktivitet och hälsa hos män. ↑kvinnor i de yngre grupperna med längre utbildning, i Österbotten från landsbygden, skattade högre hälsa samt större engagemang i fritidsaktiviteter. ↑generellt skattade deltagarna bättre hälsa om engagemanget i fritidsaktiviteter var högre → den äldsta gruppen skilde sig där skattades hälsan lägre vid högt fritidsaktivitetsengagemang och utmärkt hälsa vid något lägre engagemang</p>	<p>Hög 92,3%</p>
<p>7) Everard, K. M., Lach, H. W., Fisher, E. B., & Baum, M. C. (2000). Relationship of activity and social support to the functional health of older adults. USA <i>PsychINFO</i></p>	<p>Syfte: att undersöka relationen mellan ett aktivt engagemang i livet och funktion hos äldre (65+)</p>	<p>Tvärsnittsstudie Kvantitativa metoder Deltagare rekryterades från en organisation för äldre, OASIS. Enkät skickades hem. n=244 Ålder: 65-89 Samtycke gavs genom att svara på studien.</p>	<p>Enkätundersökning: Activity Checklist Activity Card Sort Social Support Inventory (SSI) SF-12 Health Service</p>	<p>↑aktivitet och socialt stöd gynnade både fysisk och psykisk hälsa ↑Män fick högre fysiska hälsopoäng ↑Upprätthållandet av instrumentella aktiviteter samt fritidsaktiviteter med högre krav (sport, promenader, trädgårdsarbete) var positivt för fysisk hälsa. ↓Fritidsaktiviteter med lägre krav (lugna kreativa aktiviteter, titta på TV, läsa) för fysisk hälsa. ↑fritidsaktiviteter med låga krav (lugna kreativa aktiviteter, titta på TV, läsa) psykisk hälsa. → Sociala aktiviteter bidrog positivt men hade inget oberoende samband med psykisk hälsa.</p>	<p>Medel 76,9 %</p>
<p>8) Empuerto, C. C.,</p>	<p>Syfte: att</p>	<p>Tvärsnittsstudie</p>	<p>Semi-strukturerad</p>	<p>↑Produktivt åldrande medför fortsatt engagemang i</p>	<p>Hög</p>

<p>Afable, M. E., Bardos, T. A., Oñes, G. K., Soriano, M. E., & Bulan, P. M. (2022). An Occupational Perspective on Productive Aging among Older Adults: Occupational Therapy Implications <i>Filippinerna Cinahl</i></p>	<p>förklara fenomenet med produktivt åldrande genom äldres perspektiv.</p>	<p>Kvalitativa metoder Deltagare från en tätbebyggd by, boende sedan 5 år med bibehållen kognitiv och fysisk funktion och utan allvarliga sjukdomar eller är sängliggande. n=8 60-80 år Etiskt godkännande.</p>	<p>intervju</p>	<p>aktivitet ↑Värde i förmågan att delta i aktiviteter ↑Förväntningar från familj och omgivning är motiverande ↑Religion upplevs stötta aktivitet ↑Nöjdhet när andra behöver deras hjälp ↑Fritidsaktiviteter upplevs viktigare när arbete inte längre är huvudsakliga sysselsättningen ↑Socialt ansvar över att hjälpa andra ger syfte och mening genom produktivt och frivilligt arbete ↑En känsla av att ha ett syfte ger ökad fysisk och psykisk hälsa ↓Kulturellt vanligt att yngre tar över fler av de äldres uppgifter = minskad aktivitet ↓Stereotyper påverkar synen på äldre ↓Nedsatt funktion relaterat till ålder upplevs hindra tidigare viktiga aktiviteter ↓Äldre bor oftast med sin familj och är ekonomiskt beroende vilket påverkar möjligheten till produktiva och fritidsaktiviteter</p>	<p>92,9 %</p>
<p>9) Stevens-Ratchford, R. G. (2016). Ballroom dance: Linking serious leisure to successful aging. USA <i>PsychINFO</i></p>	<p>Syfte: att beskriva långvarig sällskapsdans som seriös fritid i relation med framgångsrikt åldrande.</p>	<p>Tvärsnittsstudie Kvalitativa metoder Demografisk info, observation och intervju av personer som har dansat i över 10 år, deltar i danskurser, är 60+, lever självständigt i samhället samt kan delta i intervjuer. n=20 60-84 år Etiskt godkännande.</p>	<p>Occupation and Successful Aging Interview Guide (OSA) Successful Aging Demographic Questionnaire (SADQ) Longstanding Occupation Measure (LSOM) Successful Aging Profile (SAP) Satisfaction With Life Scale (SWLS) Quality of Life Scale (QOLS)</p>	<p>↑Deltagarna upplevde dans som seriös fritid ↑Dansen var en del av livsstilen som bidrog till framgångsrikt åldrande. ↑Identitet som dansare ↑Social sammanhållning ↑Främjar kognitiv och fysisk funktion ↑Känsla av välmående, självkänsla och värde ↑Motiverar till fortsatt deltagande i andra aktiviteter ↑Motiverar till fortsatt utveckling och lärande av nya förmågor inom dansen ↑Kulturellt utvecklande ↓Endast friska äldre deltar i studien ↓Saknas hur sjukdom/skada skulle påverka förlusten av dans som aktivitet.</p>	<p>Hög 100 %</p>
<p>10) McNamara, B., Rosenwax, L., Lee, E. A.</p>	<p>Syfte: Att utvärdera en</p>	<p>Longitudinell kohortstudie Blandade metoder</p>	<p>Activity Card Sort–Australia</p>	<p>Deltagare i studien hade vid start lägre fysisk hälsostatus än den åldersrelaterade normen, dock var</p>	<p>Medel 71,4 %</p>

<p>L., & Same, A. (2016). Evaluation of a healthy ageing intervention for frail older people living in the community. Australien <i>PsychINFO</i></p>	<p>hälsosam åldrande intervention för fysiska och sociala aktiviteter för svaga äldre som bor i samhället</p>	<p>Personer som hänvisades till programmet måste ha en pågående funktionsnedsättning och bo i samhället. En enkät och intervju utfördes innan programmet (n=21), 2 månader efter (n=11) och ytterligare 2 månader senare (n=10). Resultaten jämfördes med data från 1995 National Health Survey.</p> <p>65+, n=21 Etiskt godkännande</p>	<p>SF-36 Health Survey</p>	<p>den mentala statusen liknande. ↑Störst förbättring i social funktion ↑Mental hälsa ökade över normen efter programmet ↑Ökad fysisk funktion ↑Ökad förmåga att transportera sig ↑Bättre subjektiv hälsa, välbefinnande och självförtroende ↓Svårt att bedöma resultat på dem som ej genomförde hela programmet ↓Kostnad och transport kan vara ett hinder för deltagande. ↓Vissa aktiviteter upplevdes för svåra</p>	
<p>11) Nilsson, I., Bernspån, B., Fischer, A. G., Gustavsson, Y., & Löfgren, B. (2007). Occupational engagement and life satisfaction in the oldest old: The Umeå 85+ study. Sverige <i>PsychINFO</i></p>	<p>Syfte: att utvärdera om nivån av aktivitetsengagemang är relaterad till livstillfredsställelse</p>	<p>Tvärsnittsstudie Kvantitativa metoder Deltagare från studien Umeå 85+ som slumpmässigt valde hälften av befolkningen 85 år och äldre, alla 90 år och äldre i städer och förorter samt 95 år och äldre på landsbygden i norra Sverige. Inkluderade dem med MMSE poäng på 20 och högre.</p> <p>85+, n=156 Etiskt godkännande</p>	<p>Philadelphia Geriatric Center Morale Scale Barthel Activities of Daily Living Index NPS Interest Checklist Mini Mental State Examination SF-36 Health Survey Life Satisfaction Questionnaire</p>	<p>↑Signifikant korrelation mellan livstillfredsställelse och engagemang i fritidsaktiviteter samt ADL. ↑klient centrerad interventioner stödjer meningsfulla fritidsaktiviteter ↑Stöttar teorien Successful aging= aktiv livsstil ↑Fritidsaktiviteter har större betydelse än ADL för livstillfredsställelse. ↓ADL engagemang= ↓livstillfredsställelse ↓Visar inget stöd i antagandet att hög aktivitet = hög livskvalitet.</p>	<p>Hög 92,3 %</p>
<p>12) Källdalen, A., Marcusson, J., Nägga, K., & Wressle, E. (2012). Occupational performance problems in 85-year-old women and men in Sweden. Sverige <i>Cinahl</i></p>	<p>Syfte: att undersöka aktivitetsutförande problem bland 85 åriga kvinnor och män i relation till demografisk data, mental hälsa samt hälsorelaterad livskvalitet.</p>	<p>Tvärsnittsstudie Kvantitativa metoder Personer född 1922 boende i Linköping kommun. Enkät skickas ut till n=650. Av dem som svarar och vill medverka får hembesök av arbetsterapeut som gör intervju samt observation inom 2 veckor efter inkommet svar.</p> <p>Enkät n=380 Intervju n=264 Etiskt godkännande</p>	<p>Geriatric Depression Scale (GDS) Mini-Mental Status Examination (MMSE) (Folstein et al) EuroQol (EQ-5D) Canadian Occupational Performance Measure (COPM) Instrumental Activity Measure (IAM)</p>	<p>↓Hindrande faktorer, nedsatt finmotorik och syn. ↓Kvinnor upplever sämre hälsa och fler problem i aktivitetsutförande, resor, sociala aktiviteter, hushållsuppgifter samt stilla fritidsaktiviteter än män. ↓Problem i flera områden av aktivitetsutförande korrelerade med nedsatt kognitiv funktion, lägre självskattad hälsa samt högre risk för depression.</p>	<p>Hög 100%</p>

* Vid kvalitetsgranskningen enligt Friberg (2016) fick varje artikel en poängsumma som sedan dividerades med maxpoängen för att få en procentsats.

Kvalitetsintervall: Låg (<60 %); medel (60-80%); hög (>80%).