



MEDICINSKA FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Meningsfulla aktiviteter bland äldre personer på äldreboenden

Författare: Albin Bergvall & Anna Lindström Andersson

Handledare: Annika Lexén

Kandidatuppsats: Kvalitativ intervjustudie

Hösten 2023

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabilitering
Box 117, 221 00 LUND

Meningsfulla aktiviteter bland äldre personer på äldreboenden

Författare: Albin Bergvall & Anna Lindström Andersson

Handledare: Annika Lexén

Examensarbete på kandidatnivå, kvalitativ intervjustudie

Hösten 2023

Abstrakt

Bakgrund: Meningsfulla aktiviteter är sammankopplade med hälsa och välbefinnande. När människor åldras eller deras förutsättningar för aktivitet förändras kan förlusten av meningsfulla aktiviteter leda till ohälsa. Äldre personer kan både förlora förmågan att utföra aktiviteter, men också finna att förutsättningar till aktivitetsutförande förändras när hemmiljö och äldreboende blir ett.

Syfte: Syftet med denna studie var att undersöka vilka aktiviteter som äldre människor på ett äldreboende upplever som meningsfulla och på vilket sätt.

Metod: Studien undersökte upplevelser av meningsfulla aktiviteter bland sju deltagare genom semistrukturerade intervjuer. Deltagarna fick svara på frågor kring deras liv och vardag på boendet. Data analyserades utifrån en kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: Aktiviteter kring social delaktighet, utevistelse, promenader och medieaktiviteter framkom som meningsfulla aktiviteter bland deltagarna. Dessa aktiviteter ledde för deltagarna till välbefinnande, engagemang, positiva känslor, gemenskap med andra och att kunna få fortsätta känna en tillhörighet till samhället. Detta genom att hålla sig uppdaterad om vad som händer i omvärlden.

Slutsats: Deltagare upplevde välbefinnande och hälsa när äldreboendet kunde tillmötesgå deltagarnas meningsfulla aktiviteter.

Nyckelord:

Arbetsterapi, aktivitetsvetenskap, meningsfulla aktiviteter, äldres personers hälsa, äldreboende

“Meaningful activities among older people in nursing homes”

Author: Albin Bergvall & Anna Lindström Andersson

Supervisor: Annika Lexén

Bachelor thesis, Qualitative interview study

Autumn 2023

Abstract

Background: Meaningful activities are interconnected with health and well-being. When people age or their circumstances for engaging in occupations change, a loss of meaningful activities can occur, leading to illness. Older people may not only lose the ability to perform occupations but may also find that their circumstances for engaging in occupations change when the home environment and nursing home become integrated.

Purpose: The purpose of this study was to explore which occupations older people in a nursing home perceive as meaningful.

Method: This study explores the perceptions seven participants had of meaningful occupations through semi-structured interviews. Participants responded to questions about their lives and everyday living at the nursing home. Data was analyzed using qualitative content analysis.

Results: Activities regarding social participation, being outdoors, walks and relaxing activities emerged as meaningful activities among the participants. These activities lead the participants to well-being, engagement, positive emotions, community with others and being able to continue to feel belonging to society. This by keeping up to date on what is happening in the outside world.

Conclusion: Participants perceived well-being and health when the retirement home could accommodate the meaningful activities.

Keywords

Occupational therapy, occupational science, occupational meaning, older peoples' health, elderly care, retirement home

Lund University
Faculty of Medicine
Program Committee for Rehabilitation
Box 117, 221 00 LUND

Tack!

Vi vill rikta ett stort tack till äldreboendets personal som gav oss möjligheten att få komma dit och besöka boendet. Vi vill framför allt även tacka alla deltagare som valde att ställa upp för en intervju tillsammans med oss. Utan er hade inte denna kandidatuppsats varit möjlig att göra.

Vi vill även tacka vår handledare Annika Lexén som fått oss att utvecklas och hjälpt oss framåt i vårt skrivande genom idéer, kunskap och förbättringsförslag längs vägen. Det har varit till stor hjälp att ha kunnat vända sig till dig vid frågor och funderingar.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	5
1. Introduktion.....	6
2. Bakgrund.....	6
2.1 Meningsfulla aktiviteter och hälsa.....	7
2.2 Meningsfulla aktiviteter och hälsosamt åldrande.....	7
2.3 Äldres förändring av funktion och anpassning till aktivitet.....	8
2.4 Äldreboende.....	8
2.5 Problemformulering.....	9
3. Syfte.....	10
4 Metod.....	10
4.1 Design.....	10
4.2 Urval.....	10
4.3 Procedur.....	11
4.4 Datainsamling.....	11
4.5 Dataanalys.....	12
4.6 Forskningsetiska avvägningar.....	13
5. Resultat.....	14
5.1.1 Kategori: Rörelse och utevistelse är betydelsefullt för hälsan.....	15
5.1.2 Kategori: Sociala aktiviteter ger stöd och gemenskap.....	18
5.1.3 Kategori: Media håller en uppdaterad och bidrar till underhållning och avkoppling.....	20
Diskussion.....	22
6.1 Resultatdiskussion.....	22
6.1.1 Rörelse och utevistelse är betydelsefullt för hälsan.....	22
6.1.2 Sociala aktiviteter ger stöd och gemenskap.....	23
6.1.3 Media håller en uppdaterad och bidrar till underhållning och avkoppling.....	25
6.2 Metoddiskussion.....	26
6.3 Implikationer och slutsats.....	28
7. Referenser.....	29

1. Introduktion

I Socialstyrelsens årliga rapport "Vad tycker de äldre om äldreomsorgen" rapporterar många 65 år och äldre som bor på äldreboenden att de upplever en avsaknad av aktiviteter. Antalet som är nöjda eller ganska nöjda med aktiviteterna som erbjuds på äldreboendet där de bor har sjunkit med sju procentenheter sedan 2020. En del äldre personer uppger att deras äldreboenden inte erbjuder några aktiviteter alls för de boende (Socialstyrelsen, 2022a). Enligt Socialtjänstlagen och äldreomsorgens nationella värdegrund ska äldre erbjudas en meningsfull och aktiv tillvaro samt kunna leva ett värdigt och välbefinnande liv (Socialstyrelsen, 2011). Detta är också i linje med definitionen för ett hälsosamt åldrande vilket inkluderar bibehållandet av aktivt engagemang (Äldrecentrum, 2013). Möjlighet till meningsfulla aktiviteter har också visat sig vara en hörnsten för en god hälsa (Pellmer et al., 2017). En bristande möjlighet till aktivitetsutförande kan således innebära att äldre personer riskerar inaktivitet och ohälsa. En studie gjord i västra Skåne visade på att mer än 20% av boende på äldreboenden ofta kände ensamhet och 30% uppgav att de inte var nöjda med äldreboendets aktiviteter (Ekstam, 2019). Inom arbetsterapi anses aktivitet vara kopplat till hälsa och välbefinnande (Willcock & Hocking, 2015), därför är det viktigt att undersöka äldres upplevelse av meningsfulla aktiviteter i kontexten av äldreboenden. Detta för att kartlägga hur de äldres vardagar ser ut, vilka aktiviteter som prioriteras och vad de äldre saknar i aktivitetsutbudet. För att bredda kunskapsläget och tillföra ny kunskap kring äldres upplevelse av meningsfulla aktiviteter har författarna därför valt att utföra en kvalitativ studie kring äldres upplevelse av meningsfulla aktiviteter på äldreboenden.

2. Bakgrund

2.1 Meningsfulla aktiviteter och hälsa

Aktiviteter tilldelas meningsfullhet av en person vid ett specifikt görande utifrån personens förutsättningar, intentioner och upplevelser av att utföra aktiviteten (Erlandsson & Persson, 2020). I utförandet av meningsfulla aktiviteter får personen en respons av positiva sinnesstämningar som gör att de mår bra, vilket gör att deras aktivitetsutförande sammankopplas med deras hälsa och välbefinnande (Eklund, 2020). Enligt De las Heras et al.

(2020) får människor en känsla av glädje och meningsfullhet vid deltagandet i aktiviteter eller när personen är del av en aktivitetsmiljö som personen värderar som positiv. Detta överensstämmer med Willcocks (2006) begrepp *doing*, där människor engagerar sig i personligt meningsfulla aktiviteter som bekräftar personens självkänsla och identitet. *Belonging* är ett annat begrepp med fokus på att människor finner meningsfullhet i utförandet av aktiviteter i sociala miljöer som är betydelsefulla för personen. Utförandet av aktiviteter är ett resultat av interaktionen mellan person, miljön och aktivitetsutförande, denna interaktion är i konstant förändring och aktivitetsutförandet transformeras, och får ny mening genom personens liv då personens förmåga och miljön runt omkring förändras (Hooper & Wood, 2019). Detta understryks av Reed & Sanderson (1999) som menar att människor är görande varelser med behov och en aktivitetsidentitet som påverkas av miljön samt att människor växer och utvecklas över tid i utförandet av aktiviteter. Detta innebär även att aktiviteter kan förlora sin meningsfullhet i olika livsfaser om responsen av utförandet inte genererar samma upplevelser som tidigare i livet (Erlandsson & Persson, 2020).

2.2 Meningsfulla aktiviteter och hälsosamt åldrande

För att äldre ska bibehålla sin hälsa är fortsatt engagemang i meningsfulla aktiviteter en grundläggande förutsättning. Att ha förutsättningar och förmågor till att utföra meningsfulla aktiviteter är viktigt då utförandet av meningsfulla aktiviteter leder till en förbättrad livskvalitet, livssyn och ger upphov för ett bevarande av funktionsförmågor. Äldre personer på äldreboenden har inte alltid en påverkan på sin omgivning och huruvida den skapar eller hindrar möjligheter till aktivitet (Fristedt, 2020). Insatser som möjliggör deltagande i fysiska, psykiska och kulturella aktiviteter och sociala relationer är därmed betydelsefulla för äldre personer (Bravell, 2020). Detta är i linje med World Health Organizations (2020) rekommendationer för att främja ett hälsosamt åldrande, där att "skapa de miljöer och möjligheter som gör det möjligt för människor att vara och göra det de värdesätter under hela livet" framgår som främjande insatser. Det hälsosamma åldrandet är i linje med aktivitetsteorin, där ett gott åldrande innebär att en person trots sitt åldrande fortsätter vara aktiv och engagerad i livet genom sina sysselsättningar. Detta resulterar i att äldre i högre grad känner lycka och är nöjda samt tillfreds med sin ålderdom (Lundman et al., 2012). Enligt Lundman et al. (2012) har alla rätt till meningsfulla aktiviteter i vardagen som kan

berika och ge livet mening, även som äldre person som bor på äldreboende där man är beroende av samhällets vårdinsatser.

2.3 Äldres förändrande funktionsförmåga och anpassning av aktivitet

Hur man åldras är individuellt och åldrandeprocessen kan även påverkas av individen själv. Därför känns det mer relevant att beskriva viktiga faktorer som påverkar det funktionella åldrandet snarare än kronologiska åldern som bara är en ålder på hur gammal en individ är. Aspekter att ta hänsyn till vid beskrivning av det funktionella åldrandet blir här snarare individens hälsa, kroppsfunktioner, livskvalitet och förmåga till att utföra aktiviteter (aktivitetsförmåga) samt förutsättningar för delaktighet (Fristedt, 2020).

Den naturliga åldrandeprocessen innefattar förändring och förlust av förmågor och funktioner. Hur dessa individuella förluster och kroppsliga förändringar hanteras är olika för olika individer och påverkar hälsan och välbefinnandet. Detta tillsammans med hur individen hanterar och anpassar sig till omgivningens krav påverkar individens aktivitetsutförande (Fristedt, 2020).

Till åldrandet hör även förlust av olika aktiviteter som utförts tidigare i livet. I samband med nedsatta kroppsfunktioner och förändrat aktivitetsutförande kan äldre behöva hjälp med att hitta strategier för hur aktiviteter kan utföras på annat sätt eller ersättas med nya aktiviteter samt finna hjälpmedel som kan möjliggöra aktivitet (Lundman et al., 2012). Att anpassa aktiviteter eller utveckla strategier är ett sätt att kunna vidmakthålla de aktiviteter som den äldre personen vill, upplever som meningsfulla och behöver kunna utföra (Fänge & Carlsson, 2010). För att ha kvar engagemang att utföra önskade aktiviteter behövs detta möjliggöra för den äldre. Det kan handla om en anpassning i förhållande till omgivningens krav i förhållande till aktivitetsutförandet med hjälp av arbetsterapeut, men det kan också ibland handla om att individen själv behöver anpassa sig till sin nuvarande situation (Fristedt, 2020).

2.4 Äldreboende

I en publikation från år 2021 gjord av Socialstyrelsen (2022b) var äldreboenden ett hem åt drygt 84 000 äldre personer som hade ett omfattande vård- och omsorgsbehov. I framtiden förutspås behovet av vård och omsorg på äldreboendena öka eftersom en större andel av befolkningen åldras och lever längre. Inom närmare tio år kommer Sveriges befolkning, som är över 80 år, att ha ökat med 42 % enligt rapporten "*Framtidens äldreboende*" från Sveriges kommuner och landsting (2018). För att tillmötesgå framtidens behov behöver kommunerna

som har ett ansvar att erbjuda stöd till personer 65 år och äldre, en tydlig planering för detta, enligt Sveriges Kommuner och Regioner (2023). All vård och omsorg som äldre har möjlighet till ska anpassas utifrån den äldres behov av gemenskap, trygghet och självbestämmande (Socialstyrelsen, 2022a).

Äldreboenden kan idag även kallas för särskilt boenden, gruppboenden eller vård-och omsorgsboenden. För att bli beviljad en plats på ett äldreboende krävs i första hand en ansökan till kommunen. Individen behöver också vara i behov av omfattande vård och omsorg på grund av nedsatt funktion (Äldreguiden, 2023). Detta innebär att individen behöver hjälp att klara av att sköta dagliga aktiviteter som personlig hygien, laga mat, tvätta och städa. Enligt Socialstyrelsen (2022a) ska äldre kunna leva ett värdigt liv under trygga förhållanden. Äldre personer ska också kunna känna välbefinnande och gemenskap tillsammans med andra samt ha möjlighet till en aktiv tillvaro med individanpassade aktiviteter som känns meningsfulla, i enlighet med Socialstyrelsen (2022a).

Uppseendeväckande nog motsvarar inte detta vad som framkommer i Socialstyrelsens årliga rapport (Socialstyrelsens, 2022a) där äldre får tycka till om äldreomsorgen. Många uppger sig vara missnöjda och sakna meningsfulla aktiviteter på äldreboenden. I enkäten svarade äldre att de ansåg att möjligheten att få komma ut var mycket eller ganska dålig. Även känslor av ensamhet hade ökat hos de äldre, vilket kunde förklaras med en brist på gemensamma aktiviteter.

2.5 Problemformulering

Tidigare nämnd forskning och litteratur poängterar att vid ett åldrande sker en förändring av kroppsliga funktioner som kan leda till att meningsfulla aktiviteter kan förloras om anpassning, stöd och nya strategier inte ges och utvecklas (Fristedt, 2020; Fänge & Carlsson, 2010; Lundman et al., 2012). Äldre tvingas ofta välja bort och prioritera aktiviteter i takt med att kroppsliga och kognitiva funktioner försämras (Hovbrandt et al., 2019). Idag upplever många som bor på äldreboenden en brist på aktivitetsmöjligheter eller otillfredsställelse med aktivitetsutbudet (Ekstam, 2019; Socialstyrelsen (2022a)). Det är därmed viktigt att arbetet kring äldres situation fortsätter att utvecklas för att säkerställa ett hälsosamt åldrande genom en aktiv vardag. Specifikt ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv skulle mer kunskap kring äldre personer och deras upplevelser vara värdefull i arbetet för att främja hälsosamt åldrande. Författarna vill därmed utföra en kvalitativ studie kring de äldres upplevelse av deras aktiviteter på äldreboenden.

3. Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka vilka aktiviteter som äldre människor på äldreboenden upplever som meningsfulla och på vilka sätt

4. Metod

4.1 Design

I denna studie valdes det att göra en kvalitativ tvärsnittsstudie genom semistrukturerade intervjuer som analyserades med en induktiv ansats. Studiens design valdes eftersom författarna med hjälp av öppna frågor ville ge deltagarna möjlighet att berätta fritt, dels för att kunna få en djupare kontext men också för att få en bättre förståelse för deltagarnas egna upplevelser och erfarenheter, i enlighet med Kristensson (2014). Den semistrukturerade intervjuformen valdes för att främja deltagarnas möjlighet att beskriva sina upplevelser. Författarna valde att analysera data genom kvalitativ innehållsanalys för att finna likheter, olikheter och mönster i de äldre personernas utsagor (Kristensson, 2014).

4.2. Urval

Urvalet gjordes genom ett bekvämlighetsurval. Äldreboenden valdes för att hitta deltagare för studiens målgrupp och syfte, i enlighet med Kristensson (2014). Inklusionskriterierna för studiens deltagare var (1) att de skulle vara mellan 70-100 år, (2) ha förmåga att genomföra samtal, samt (3) bo på ett äldreboende.

Inklusionskriterierna valdes därför att (1): Nedsatta funktioner kan vara en konsekvens av åldrande, vilket är en riskfaktor för inaktivitet. (2): Deltagarna behövde själva kunna redogöra för egna upplevelser vid besvarande av intervjufrågor. Slutligen (3): Tidigare rapporter (Ekstam, 2019; Socialstyrelsen 2020a) visar på att en stor andel äldre inte är nöjda med aktivitetsutbudet på äldreboenden. Sju kvinnor gav sitt informerade samtycke att vara med och delta i studien (Tabell 1).

Tabell 1

Beskrivning av deltagarnas kön, ålder, tidigare verksamhetsområde och bostad

Deltagare	Kön	Ålder	Tidigare verksamhetsområde	Bostad
1	Kvinna	88 år	Inom vården	Äldreboende
2	Kvinna	92 år	Telefonist	Äldreboende
3	Kvinna	98 år	Laboratorium/lantbruk	Äldreboende
4	Kvinna	97 år	Lantbruk	Äldreboende
5	Kvinna	90 år	Urmakare/barnskötare	Äldreboende
6	Kvinna	88 år	Undersköterska	Äldreboende
7	Kvinna	92 år	Kläd och möbelbutik	Äldreboende

4.3 Procedur

För att få kontakt med de äldre personerna skickades förfrågan till berörd verksamhetsansvarig chef på sammanlagt åtta olika äldreboenden runt om i södra Sverige. Initial kontakt togs med en verksamhetschef på ett äldreboende. Resterande sju äldreboenden valde att inte delta i studien. Tillsammans med verksamhetschef och vård- och omsorgspersonal tillfrågades sedan sju deltagare som stämde in på studiens inklusionskriterier. De tillfrågade sju deltagare gav alla sitt samtycke för att delta i studien. Vid kontakt med både deltagarna och verksamhetschefen lämnades både informationsbrev och samtyckesblankett. Detta för att samtliga skulle få information om studiens syfte, upplägg, de etiska riktlinjerna samt kontaktuppgifter till projektansvariga för studien. Deltagarna fick på så sätt också möjlighet att ge sitt informerade samtycke både skriftligt och muntligt om att medverka i studien som baseras på frivillighet. Där deltagarna även informerades om rätten till att avsluta sitt deltagande utan att ange orsak och att allt insamlat material avidentifieras vid slutlig publicering av kandidatuppsatsen.

4.4 Datainsamling

Data samlades in genom sju kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Detta möjliggjorde att författarna kunde utforska förbestämda ämnesområden samtidigt som följdfrågor om intervjupersonernas svar kunde ställas för att utforska dessa ämnen djupare (Patel & Davidson, 2019). De förbestämda ämnesområdena som vägledde intervjuerna var *Lekaktiviteter, Produktiva aktiviteter, Rekreativa aktiviteter, Skötselaktiviteter och Aktivitetetsbalans*. På grund av tidsbrist gjordes inte några pilotintervjuer. Samtliga intervjuer

gjordes med båda författarna närvarande, detta för att säkerställa att intervjuerna skulle ge rik information och inkludera intervjuguidens samtliga teman. Intervjuerna för studien tog mellan 30-40 minuter, de gjordes fysiskt på äldreboendet på de platser som deltagarna kände sig bekväma och själva valde. Intervjuerna ljudinspelades digitalt och transkriberades för att senare lättare kunna analyseras.

4.5 Dataanalys

I enlighet med Lundman och Hällgren Granheim (2017) analyserades studiens data på en manifest nivå genom en kvalitativ innehållsanalys. Författarna analyserade initialt transkriberad data separat genom att lyfta ut de meningsbärande enheterna och kondenserade meningarna följt av att materialet kodades induktivt. Detta gjordes för att lyfta de fynd som identifierats från intervjuerna. De olika fynden av meningsbärande enheter och koder diskuterades sedan av författarna gällande likheter och olikheter och justeringar gjordes utifrån dessa diskussioner som blev det aktuella resultatet som presenteras i studien. Kategorier skapades utifrån det manifesta innehållet, där de meningsbärande enheterna analyserats med beaktning av intervjupersonernas egna kontexter samt individuella svar i enlighet med Lundman och Hällgren Granheim (2017). Se tabell 2 för exempel på dataanalys. Författarna diskuterade analysens innehåll tillsammans med handledare för att säkerställa studiens riktning.

Tabell 2*Exempel på dataanalys*

	Exempel 1	Exempel 2	Exempel 3
Meningsenheter	“Sen har vi en fin uteplats, det är väldigt trevligt... jag måste gå <i>mycket</i> och röra mina ben” (Deltagare 1)	/Och så när det blir fint väder går man ut, tar man sin rollator och går rundan flera gånger...] [...Jag är väldigt glad för att gå ut och gå, och när där är personal som har tid så går jag gärna runt parken och så. Mycket road av att vara ute och gå...] (Deltagare 2)	“Ja vi går ut här så får man lite rörelse och det är skönt om det är fint väder och sen är där väldigt skönt att sitta ute när man kommer ut. där är ett fint litet vattenfall och men att komma ut det tycker jag om” (Deltagare 5)
Kondenserad meningsenhet	Fin uteplats Väldigt trevligt Måste gå mycket och röra mina ben	Gå rundan flera gånger, <i>Väldigt glad för att gå</i> ut, Gå med personal runt parken	Går ut tillsammans, sitta ute Fint litet vattenfall Komma ut tycker jag om
Kod	Rörelsebehov	Uppskattar att gå ut	Är ute tillsammans
Kategori	Rörelse och utevistelse är betydelsefullt för hälsan		

4.6 Forskningsetiska avvägningar

Författarna har följt de rekommenderade riktlinjerna kring samtycke och konfidentialitet i enlighet med Kvale och Brinkmann (2014). Deltagarna blev innan intervjuerna informerade

både skriftligt och muntligt om studiens syfte och vad som undersöktes i studien. Deltagarnas medverkan i studien hölls konfidentiellt, materialet som samlats in angående deltagarna avidentifierades bortsett från ålder, tidigare yrke och biologiskt kön vilket presenterades i studien. Samtliga deltagare informerades både skriftligt och muntligt om rätten att avbryta intervjun eller avstå att medverka utan att behöva ange anledning. Ljudfilerna från intervjuerna förvarades på ett lösenordskyddat USB-minne inlåst som endast författarnas hade tillgång till. Deltagarna gavs möjlighet att återuppta kontakten med författarna om de önskade klargöra eller korrigera något uttalande. Den insamlade datan användes endast i denna studie varpå filerna raderades efter godkänt arbete, detta i enlighet med nyttjandekravet för användning av konfidentiellt material per Patel & Davidsons (2019) rekommendationer.

5. Resultat

Resultatet för studien presenteras i form av tre kategorier och sex underkategorier. I analysen av data framkom tre kategorier som exemplifierade deltagarnas upplevelse av meningsfulla aktiviteter på äldreboendet. Kategorierna var ”Rörelse och utevistelse är betydelsefullt för hälsan”, “Sociala aktiviteter ger stöd och gemenskap” och “Media håller en uppdaterad och bidrar till underhållning och avkoppling”. Se tabell 3 för beskrivning av kategorier och underkategorier.

Tabell 3

Beskrivning av kategorier och underkategorier

Kategorier	1) Rörelse och utevistelse är betydelsefullt för hälsan	2) Sociala aktiviteter ger stöd och gemenskap	3) Media håller en uppdaterad och bidrar till underhållning och avkoppling
Underkategorier	1a) Att röra sig leder till ökat välbefinnande	2a) Det sociala som en aktivitet	3a) Delaktighet och tillhörighet till samhället genom användandet av media

	1b) Att vara ute leder till engagemang och positiva känslor	2b) Avsaknad av sociala aktiviteter leder till förlust av tillhörighet	3b) Användandet av media som en rekreativ och rutinbaserad aktivitet
--	---	--	--

5.1. Kategori: Rörelse och utevistelse är betydelsefullt för hälsan

För deltagarna var rörelse och utevistelse meningsfulla aktiviteter. Att röra sig bidrog positivt till deltagarnas hälsa och välbefinnande. Detta tillsammans med att vara ute ledde till lustfyllda känslor av välmående.

1a) Att röra sig leder till ökat välbefinnande

Deltagarna på äldreboendet var medvetna om att rörelse bidrog till deras hälsa och välbefinnande. Detta eftersom rörelse gav deltagarna positiva upplevelser och beskrevs som ett behov hos samtliga deltagare. Att få aktivera sin kropp var alla deltagarna överens om ledde till känslor av välbefinnande och att oavsett ålder så finns det ett behov av att få röra på sig. En deltagare berättade att den dagliga motionen hör till rutinerna eftersom hen går till matsalen flera gånger om dagen

“Vi gamla behöver ju också röra på oss. Jag går ju till matsalen, vet inte om ni har sett hur det ser ut. Man går ju hela vägen dit... Jag har ju en liten bit att gå. Det gör jag ju middag och kväll... sen finns det ju även så man kan vara med och göra lite rörelse gymnastik, om man vill det.” - Deltagare 6

Upplevelsen av att promenera beskrevs också som positiv av alla deltagare, eftersom aktivitet och rörelse förknippades med känslor av välbehag. En deltagare beskrev det så här:

”Att komma ut det tycker jag om. Vi går ut här så får man lite rörelse och det är skönt om det är fint väder ” - Deltagare 5

Deltagande i fysiska aktiviteter eller bara få röra sig beskrevs vara bra för kroppen men också som ett behov hos samtliga deltagare. Det var något som alla deltagarna uttryckte att de mådde bra av och kändes meningsfullt. En deltagare beskrev den fysiska aktiviteten som hen utförde med hjälp av rullatorn som påminde hen om tidigare husdjur som hen alltid varit ute och promenerat med.

“Jag måste gå mycket och röra mina ben. (Pekar på sin rullator) Den får alltid följa med min hund. Jag har alltid haft hund och nu när jag inte kan ha hund.. Så är det min hund. Sen går jag här ute. Så går man rundan fram och tillbaka och det gör ingenting för jag vet att jag måste gå, då gör jag det... Vi umgås ju när vi är ute och går rundan tillsammans” - Deltagare 1

Flera av deltagarna tyckte om att vara aktiva. Gymnastik var en aktivitet som erbjöds för deltagarna på äldreboendet. Det framkom dock att deltagarnas rörelsefrihet till viss del begränsades på grund av boendets rutiner och regler samt personalens begränsade tid. Deltagaren uttryckte en önskan om att få mer tid med personalen för att kunna promenera utomhus oftare. Samtidigt fanns det en förståelse för att personalens tid skulle räcka till alla.

“Sen går jag på gymnastik en gång i veckan... men jag vill inte gå ute ensam om jag känner för att gå lite där ute. Någon gång tar de oss ut på gläntan...men det är ju det om personalen hade haft lite mer tid till var och en och så.” - Deltagare 4

Den nedsatta funktionen hos deltagarna påverkade förutsättningarna för rörelse utomhus, vilket ledde till att det fanns en osäkerhet inför att förflytta sig på egen hand utomhus. En förståelse för boendets rutiner, regler samt den egna nedsatta förmågan fanns hos alla deltagare. En deltagare berättade att det var bättre att ha någon med sig, eftersom hen inte ville eller fick lov att gå utomhus själv.

“När det blir fint väder går man ut. Då tar man sin rollator och går rundan flera gånger. Jag är väldigt glad för att gå ut och gå, och när där är personal som har tid så går jag gärna runt i parken. Mycket road av att vara ute och gå... men inte ensam, det får vi inte. Får aldrig gå ut själva. Och det är riktigt ju.” - Deltagare 2

En deltagare beskrev att hen tyckte om att röra kroppen genom att cykla. Deltagaren önskade även att röra sig mer än vad hen för tillfället gjorde när sjukgymnasten kom på besök. Den fysiska aktiviteten innebar att cykla på en motionscykel som fanns i deltagarens lägenhet. Deltagaren beskrev det så här:

“...så får man lite rörelse och det är skönt. Jag brukar sitta här och cykla. Sjukgymnasten kommer ibland. Hon gav mig den här cykeln så att jag själv ska kunna cykla. Sen skulle det vara bra att ha annan träning för kroppen också (gestikulerar på överkroppen), det hade inte skadat.” - Deltagare 7

1b) Att vara ute leder till engagemang och positiva känslor

Deltagarna upplevde att en av de viktigaste aktiviteterna var att få vara ute. En nära kontakt med naturen och trädgårdsmiljö ansågs vara av betydelse för de äldre som angav att de tyckte om att sitta i solen på balkongen eller få känna solens varma strålar genom fönstret. De äldre berättade om närheten till naturen som var kopplat till minnen, upplevelser och tidigare vanor. Detta gjorde att de upplevde denna typ av aktivitet som meningsfull, vilket också bidrog till engagemang och att hälsa kunde bevaras. En deltagare beskrev följande:

“Jag är rätt så mycket ute och jag har suttit mycket på balkongen ända från att solen skiner, så går jag ut. Sen sitter jag också i matsalen med stora fönster och ser naturen och känner solens värme. Jag har ju vistas mycket i naturen också” - Deltagare 4

En annan deltagare beskrev liknande men gjorde en jämförelse med sin trädgård. En saknad beskrevs i form av att vara aktiv och ta hand om trädgården. Trädgårdsskötsel beskrevs vara en stor del av deltagarens tidigare liv, eftersom att deltagaren tidigare var bosatt i en villa med tillgång till en stor trädgård.

“Är det väder så går vi ut. Vi har ju jättefin trädgård ju. Det bästa jag vet är ju att vara ute... Om jag hade en trädgård. Trädgård är mitt liv... Jag hade en villa och en stor fin trädgård. Det saknar jag. Jag önskar gärna gå ut och hjälpa till när det blir vår... För dagarna är långa ibland, särskilt när det är sånt här väder,

*då man inte kan gå ut... men så fort det är sol och man kan gå ut då är det skönt ju..
Så är det ju, det är inte sommar året om. (Skratt)” - Deltagare 2*

Att vara utomhus fick deltagarna att uppleva positiva känslor som ledde till välbefinnande. Från intervjuerna framkom det också att när de äldre väl var ute så uppskattade många av dem den fina utomhusmiljön som äldreboendet kunde erbjuda. En deltagare beskrev det så här:

*“Att komma ut det tycker jag om. Det är väldigt skönt att sitta ute när man kommer ut.
Där är ett fint litet vattenfall” - Deltagare 5*

En deltagare beskrev att hen tyckte om att vara ute och njuta av eftermiddagskaffet. Ännu en deltagare beskrev utomhusmiljöns betydelse och hur det såg ut utanför boendet.

“På sommaren kan man sitta där ute. Där finns en liten damm med fiskar, där kan man sitta och så får vi kaffe medan vi är ute” - Deltagare 6

Att kunna dricka kaffe och vara ute bidrog till välmående och trivsel hos samtliga deltagare på äldreboendet. En deltagare berättade att ibland gjordes aktiviteter på egen hand och ibland tillsammans med andra.

“Sen har vi en fin uteplats, det är väldigt trevligt och längre fram när det börjar bli vår brukar jag sitta ute och då dricker vi eftermiddagskaffe. Sen har vi väldigt trevligt och vi är ett bra gäng tillsammans. Vi har det så bra här och det är skönt” - Deltagare 1

Äldreboendet möjliggjorde även för de äldre att kunna gå ut på balkongen. En deltagare berättade att balkongen var tillgänglig, så att de äldre kunde gå ut ifrån köket.

*“Sen kan man gå ut på balkongen, utifrån köket där är så man kan sitta.
Ja, man kan ju sitta i solen. Det är ju skönt det med och man kan ta med sig kaffe och lite fika.” - Deltagare 3*

5.2 Kategori: Sociala aktiviteter ger stöd och gemenskap

För deltagarna var det sociala en av de viktigaste aktiviteterna, där social gemenskap, umgänge och tillhörighet var det meningsfulla. En avsaknad av sociala aktiviteter kunde leda till känslor av tristess, ensamhet och förlust av tillhörighet för deltagarna.

2a) Det sociala som en aktivitet

För samtliga deltagare på äldreboendet var umgänget och tillhörigheten till de andra boende en av de viktigaste faktorerna för deras hälsa och välbefinnande. De beskrev att de var nöjda med att det fanns människor att dela sina vardagar med och att inte vara ensamma i livet.

“Så är vi ju flera som pratar gemensamt. Vi har det bra (och) pratar med varandra. Det är det som är skönt, att man inte sitter ensam, det är bra att man har sällskap.” - Deltagare 2

En deltagare sökte sig även utanför boendet för att umgås med vänner. De hade tidigare haft en studiecirkel men nu hade gruppaktiviteten förändrats till att umgås. Deltagaren uttryckte att det fanns vissa hinder med att boka och åka färdtjänst, vilket var ett hinder som hen behövde överkomma. För denna deltagare var umgänget och att vara social det viktigaste och studiecirkeln var inte saknad så länge gruppen fortsatte att umgås.

“I eftermiddag är vi några stycken som träffas... Vi gör inget särskilt, vi träffar varandra... Vi är några stycken som har haft studiecirkel förr men det tog slut... så vi bara pratar lite och dricker kaffe tillsammans. Så jag är med på lite sånt, det är sällskapet som är det viktigaste” - Deltagare 3

För en deltagare var det viktigt att värna om de andra grannarnas välmående och delaktighet. Då hen tidigare i livet jobbat inom vården där omtanke och omsorg alltid varit viktigt, kom det naturligt för deltagaren att se till att grannarna hade det bra på äldreboendet.

*“...jag tycker att det viktigaste det är att umgås, att vi kan prata med varandra...vi sitter ju ute och vi umgås väldigt mycket och är det någon som vi märker som inte kommer så kan man ju fråga ... ska du inte följa med och sitta och prata lite, vi tar hand om varandra.”
- Deltagare 1*

2b) Avsaknad av sociala aktiviteter leder till förlust av tillhörighet

En deltagare uttryckte att hen saknade social delaktighet på sin avdelning vilket lett till en brist på social gemenskap, umgänge och tillhörighet. Ett visst socialt utbyte gjordes vid måltider men deltagaren uttryckte en upplevelse av att vara felplacerad, där många grannar inte kunde eller ville ta del av det sociala umgänget. Detta gjorde att vardagen upplevdes som trist och ensam och att det fanns en saknad från sitt tidigare liv med vänner och grannar, där det fanns en sociala gemenskap. Det fanns en önskan att ha ett brädspel, en kortlek eller andra sällskapsspel som de boende kunde samlas kring för att umgås och ha trevligt tillsammans.

“Ja... det är ganska trist faktiskt... Här är inte mycket att hitta på...Ja, det är liksom, att vi skulle haft något gemensamt. Som nu till exempel ha något spel eller sånt borde man ha. Här finns någon i alla fall som man kan spela med men sen är det ju många som inte klarar av någonting ju, så det är lite svårt.” - Deltagare 7

Deltagarna förklarade att det inte var mycket som behövdes för att sällskap skulle formars och därmed att ett umgänge och en tillhörighet kunde etableras. För deltagarna kunde en kortlek eller ett brädspel vara tillräckligt som aktivitet för att ge de boende möjlighet att samlas och få den sociala gemenskap som ansågs vara det viktigaste för en trivsam och meningsfull vardag.

“För det är ju så trevligt och det är så lite som behövs, det är ju sällskapet, att man är några stycken och en kortlek så kan man ha trevligt en stund” - Deltagare 6

5.3 Kategori: Media håller en uppdaterad och bidrar till underhållning och avkoppling

Deltagarna berättade om ett behov av att hålla sig uppdaterade om vad som händer i samhället i stort och i lokalsamhället, vilket gav en känsla av tillhörighet. Medieaktiviteter bidrog även till olika upplevelser i form av underhållning, avkoppling och förströelse.

3a) Delaktighet och tillhörighet till samhället genom användandet av media

För deltagarna var även aktivitet som gjordes på egen hand av värde. Vanligt förekommande var att se på tv, läsa tidningen och lyssna på radion. Dessa aktiviteter upplevdes vara

meningsfulla och gjordes av de flesta deltagarna dagligen. Genom att titta på nyheterna kunde deltagarna få möjlighet att ta del av omvärlden. För deltagarna var det meningsfullt att ta del av samhället för att kunna fortsätta känna en delaktighet i samhället. En deltagare berättar hur hen tyckte om att veta vad som händer i världen och att fortsätta hålla sig informerad om hur det är i Sverige.

“...Sen tittar jag mycket på tv, nyheter liksom och mycket sånt. ...Jag tycker om att veta vad som händer i världen för jag tittar ju alltid på nyheterna på tv- så jag vill veta, bli informerad om vad som händer även om det är mycket tragedier och mycket elände så vill man ändå vara med.. och veta och så här och här är det i det landet” - Deltagare 1

Deltagarna läste även tidningen för att ta del av både det lokala samhället och resten av världen. Att läsa tidningar kompletterade kvällsnyheterna och gav deltagarna en känsla av att ha något att återkomma till under dagen. Deltagarna uttryckte att de fick en känsla av tillhörighet genom att läsa lokaltidningen och hålla sig uppdaterade om det som pågick i hemstaden. En deltagare berättade att tidningsläsning är det första som gjordes på morgonen och att tidningen var ett sätt att få inblick i vad som händer i världen.

“...när jag vaknar på morgonen... då vaknar jag rätt tidigt och tidningen är ju tidig så jag brukar tassa upp och hämta tidningen och sen kryper jag ner i sängen igen sen hinner jag läsa lite på morgonen, då får jag en inblick i vad som händer i världen.” - Deltagare 6

Deltagarna uttryckte även att de kände ett behov av att hålla sig uppdaterade om aktiviteter och intressen från tidigare i livet och dess utveckling. En deltagare berättade om hur hen läser tidningen Land, vilket gav deltagaren en fortsatt koppling till hens tidigare liv och sitt yrke inom lantbruk.

“Jag läser Skånska Dagbladet och så läser jag Land, som jag har prenumeration på. Den följer jag. Det gör jag eftersom jag har haft lantbruk och så.” - Deltagare 3

3b) Användandet av media som en rekreativ och rutinbaserad aktivitet

Medieaktiviteter som att läsa tidningar, lyssna på radio och titta på TV var meningsfulla aktiviteter som äldre försåg sig med under dagarna. Aktiviteterna bidrog till underhållning och avkoppling för deltagarna. Vissa deltagare såg gärna på TV kontinuerligt under dagen, där TV-tittandet innebar en möjlighet att förse sig med flera olika underhållande program. Andra tittade på TV mer som en avslappnande aktivitet på kvällen, där aktiviteten beskrevs som ett sömnmedel.

“Jag tittar gärna på naturprogram på TV:n. Gärna om djur och sånt. Helst vill jag ju gärna titta på TV klockan 6, och då tittar jag på det tills jag somnar. Att se på tv är som ett sömnmedel.” - Deltagare 2

Deltagarna beskrev även att se på tv, läsa tidningen och lyssna på radio var en del av deras vanor och rutiner. Där vissa beskrev tidningsläsning som en morgonrutin och andra beskrev kvällsrutiner kring att titta på TV. Medan en deltagare berättade att TV:n och radion var något som var igång mer eller mindre under hela dagen där deltagaren ibland hade det som bakgrundsljud och sällskap.

*“Ja radion går och tv:n går också på samma gång och jag hör på det bägge två”
- Deltagare 5*

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

I resultatet presenteras deltagarnas upplevelser av de meningsfulla aktiviteter som utgjorde det nuvarande fokuset under åldrandet. I resultatet beskrivs därför de primära och viktigaste aktiviteterna som gav deltagarna välbefinnande och hälsa i deras liv på äldreboendet. Resultatet är uppdelat i de tre kategorierna “Rörelse och utevistelse är betydelsefullt för hälsan”, “Sociala aktiviteter ger stöd och gemenskap” och “Media håller en uppdaterad och bidrar till underhållning och avkoppling” och beskriver de engagemang av olika meningsfulla aktiviteter som förser deltagarna med en upplevelse av hälsa och välbefinnande. Resultatet visar på att deltagarnas prioriteringar av aktiviteter förändrats utifrån deras förmåga, energi och värderingar.

6.1.1 Rörelse och utevistelse är betydelsefullt för hälsan

Inledningsvis i resultatet presenteras en beskrivning av deltagarnas upplevelse att röra sig i form av att promenera, delta i gymnastik och att cykla samt att vara ute som meningsfulla aktiviteter. Deltagarna beskrev tillfredsställelsen med att promenera och att vara utomhus när det var fint väder, sitta i solen och fika. Narsakka et al. (2022) skriver att träning i form av promenader kan leda till tillfredsställelse med dagliga aktiviteter för äldre. Vidare beskriver Windle et al. (2010) och Fristedt (2020) att fysisk aktivitet bland äldre personer har visat sig vara kopplat till förbättrad hälsa, psykiskt välbefinnande, bevarande av förmågor och positiva känslor. En del forskning har även gjorts rörande äldres utevistelse och närheten till naturens inverkan, där närheten till grönområden och att vara ute också bidrar med känslor av lycka och tillfredsställelse (Khosravi & Tehrani, 2019). Elsadek et al. (2021) nämner att omgivningen i form av natur kan ge lugn, ha avslappnande effekter och ge känslor i form av njutning. Samtidigt kan naturen väcka minnen och skapa välbefinnande genom välgörande sinnesintryck (Johansson & Ganzalez, 2018). Att vara intresserad av naturen och kunna titta ut genom ett stort fönster från matsalen beskrevs av en deltagare också bidra till välbefinnande. Forskning (Elsadek et al., 2021; Johansson & Gonzalez, 2018) visar att även visuell stimulering och en indirekt kontakt med naturen kan skapa känslor av välbefinnande bland äldre. Därför kan utformning av miljön på äldreboendet utifrån de äldres behov av kontakt med naturen vara en viktig förutsättning för äldre personers välbefinnande. Många av deltagarna beskrev betydelsen av en tilltalande och tillgänglig utemiljö där det exempelvis fanns möjlighet att sitta ner och vila. Detta är i enlighet med tidigare forskning som visar att planering av estetiska miljöer och ökad tillgänglighet är betydelsefullt för att främja äldres hälsa, engagemang för aktivitet och välmående (Khosravi & Tehrani, 2019) Vidare menar Taylor och Kielhofner (2020) samt Fisher et al. (2020) att en positiv upplevelse hos individen vad gäller den fysiska, sociala och aktivitetsmiljön är avgörande för att möjliggöra aktivitet. Deltagarna ansåg även att en stödjande, social miljö var viktig, då deltagarna kände att de ville ha mer tid med personalen för att kunna vara ute och promenera. Enligt Fisher et al. (2020) kan människors aktivitetsmönster påverkas av andra människors arbetskrav, lagar och regler och i enlighet med MOHO kan miljön både hindra och möjliggöra för görande (Taylor & Kielhofner, 2020). Deltagarna kunde även sakna att vara ute och ta hand om trädgården. Burton et al. (2014) skriver att äldre kan behöva praktiskt stöd för att hitta ett enklare sätt att kunna utföra aktiviteten. En arbetsterapeut kan här hjälpa till med att anpassa aktiviteten utifrån den äldre personens förmåga och finna hjälpmedel som kan underlätta

aktivitetsutförandet. Burton et al. (2014) ger bland annat förslag på “upphöjda trädgårdsbäddar.” Ett annat sätt för arbetsterapeuter att hjälpa människor är genom att utgå ifrån individens intressen och på så sätt uppmuntra till för individen meningsfulla aktiviteter (Burton et al., 2014). Sammanfattningsvis tyder denna studie på att närheten och engagemang till naturen, utevistelse i gröna miljöer samt olika former av rörelse och aktivitet i form av promenader kan främja äldres psykiska och fysiska hälsa samt välbefinnande. Det är därför av vikt att möjliggöra denna typ av aktiviteter för äldre, eftersom det bidrar med positiva känslor och meningsfulla upplevelser vid utförandet av dessa aktiviteter.

6.1.2 Sociala aktiviteter ger stöd och gemenskap

För samtliga deltagares välbefinnande var aktiviteter med ett socialt umgänge viktiga. Deltagarna lyfte det väsentliga i att ha någon att prata med, att inte vara ensam och att ta hand om varandra. Aktiviteter som gav denna sociala interaktion varierade allt ifrån att fika och dricka kaffe, spela kort, göra gymnastik ihop och spela bingolotto där det sociala samspelet var den gemensamma nämnaren. Detta är i linje med tidigare forskning som visar på att äldre upplever mer tillfredsställelse i aktivitetsutförandet när det utförs socialt tillsammans med andra (Michèle et al., 2019). Att det sociala samspelet är betydelsefullt för deltagarna är även i linje med tidigare forskning som visar att sociala aktiviteter hos äldre människor är en av de främsta faktorerna för självskattat välmående (Croezen et al., 2009). Även Jonsson (2011) framför att äldre människor efter pensionen söker sig till sociala aktiviteter för att få en tillfredsställande vardag, då tidigare sociala umgängen från arbetslivet behöver ersättas med nya umgängen. Möjligheten till en social delaktighet påverkade deltagarnas känsla av tillhörighet samt reflekterade huruvida deltagarna upplevde att deras vardagar var roliga eller tråkiga. Deltagare som upplevde att deras behov av sociala interaktioner fylldes i vardagen uttryckte en tillfredsställelse med vardagen samt en livskvalité och meningsfullhet. Motsvarande uttrycktes inte hos deltagare som saknade eller inte upplevde dessa sociala behov som uppfyllda. Detta överensstämmer med tidigare forskning som visar på kopplingen mellan social delaktighet, äldres livskvalitet och meningsfullhet i livet (Fukuzawa & Sugawara, 2023). Upplevelse av ensamhet var en stark indikator för förlust av meningsfullhet och livskvalitet. Tidigare studier har även visat en relation mellan social tillhörighet och livskvalitet för äldre, där social delaktighet i gruppaktiviteter korrelerade till både fysisk och psykisk hälsa samt välbefinnande (Oliveira et al., 2016). För att beakta och främja äldres hälsa bör äldreboenden skapa förutsättningar för att det värdefulla sociala engagemanget är

möjligt. Det är viktigt att initiativ drivs som ger samtliga boende på äldreboendet möjligheter att finna tillhörighet på äldreboendet. Ett arbete kring att se till enskilda äldres sociala behov bör göras för att motarbeta ensamhet och ohälsa.

6.1.3 Media håller en uppdaterad och bidrar till underhållning och avkoppling

Media gav deltagarna möjlighet att hålla sig uppdaterad om samhället. Aktiviteter som de äldre ägnade sig åt var att titta på TV, läsa tidningen och lyssna på radio. För vissa deltagare var dessa aktiviteter ett sätt att hålla sig uppdaterade om samhällets utveckling. Detta indikerar ett fortsatt behov av social delaktighet i samhället, alltså personens engagemang i aktiviteter som ger upphov till en känsla av delaktighet i samhället (Gillen & Schell, 2019). Att fortsätta hålla sig uppdaterad och känna tillhörighet till samhället utöver personens närmaste sociala kontext har tidigare identifierats som en viktig del för äldre att uppleva social delaktighet (Löfgren et al., 2021). Att läsa tidningar och titta på nyhetssändningar för att hålla sig uppdaterade användes som strategier för att uppnå detta. Aktiviteterna att läsa tidning, lyssna på radio och titta på nyheterna på TV har därmed ett viktigt syfte för deltagarna att upprätthålla tidigare etablerade värderingar kring att delta aktivt i samhället. TV-tittandet var för deltagarna även en aktivitet som ansågs vara avslappnande, underhållande och en rutin i vardagen. Användandet av media som aktivitet gav deltagarna aktivitetsvärden i form av självbelönande värden eftersom de beskrevs vara av underhållande och avslappnande karaktär. Enligt Erlandsson och Persson (2014) upplever människor mening och välbefinnande när de utför aktiviteter som de tycker om att göra eftersom att dessa aktiviteter i sin tur ger olika upplevelser och personliga värden. Aktiviteter som ger ett högt självbelönande värde utmanar inte en persons förmåga och innebär också möjlighet att själv styra över aktiviteten (Erlandsson och Persson, 2014). Avslappnande och underhållande aktiviteter som människor rutinbaserat utför själva har i tidigare forskning också visat sig vara nödvändiga för att äldre ska kunna känna en balans i livet. Där aktiviteterna var ett tillvägagångssätt för äldre människor att kunna återhämta sig efter dagen och reflektera över deras dagliga upplevelser och intryck (Stanley, et al., 2016). Dessa aktiviteter som gav deltagarna både avkoppling och underhållning kan därmed tydas ha en viktig roll i deltagarnas välbefinnande på äldreboendet. Sambandet mellan mental ohälsa och en tråkig vardag har uppmärksamats i tidigare forskning bland äldre. Äldres uppfattning av tiden kopplades då till deras välmående och förmåga att tänka positivt i livet (Deepa & Priyanka,

2016). Deltagarnas positiva inställning till sin livssituation samt tacksamhet och lycka över sin nuvarande vardag kan tyda på att dessa underhållande aktiviteter innebär mer än bara tidsfördriv för deltagarna.

Sammanfattningsvis visade studien att deltagarnas upplevelse av prioriterade meningsfulla aktiviteter på äldre dagar handlade om tillhörighet, gemenskap, social interaktion, hälsa kopplat till motion och utevistelse samt medieaktiviteter. Tidigare studier har visat att äldres prioriteringar av aktiviteter har skiftat från i yngre ålder aktiva intressen som arbete, hemliv och uteliv till att nu prioritera det sociala och få fortsätta få vara en del av samhället (Croezen et al., 2009; Jonsson 2011; Michèle et al., 2019). Tillfredsställelse hos äldre i aktivitetsutförande och självskattat välmående kommer främst från sociala aktiviteter. Samtidigt mår äldre bra av att engagera sig och delta i olika aktiviteter eftersom det har visats påverka hälsa och livskvalitet positivt även för den äldre målgruppen. Detta kan förklaras genom att olika typer av aktiviteter kan ge olika sorters stimulans och utmaningar, vilket på olika sätt kan bidra till äldres hälsa och mening (Stav et al., 2012).

6.2 Metoddiskussion

I denna del diskuterar författarna studiens trovärdighet och giltighet. Denna del lyfter även fram studiens styrkor och svagheter. För att öka tillförlitligheten och giltigheten ger författarna en noggrann beskrivning av urval, deltagare, datainsamling och analys, i enlighet med Lundman och Hällgren Granheim (2017). För att besvara syftet med studien valde författarna att göra en kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer. Detta eftersom forskning kring personer som bor på äldreboenden och deras upplevelse av aktiviteter inte är tillräckligt undersökt. Genom de semistrukturerade intervjuerna framkom deltagarnas egna subjektiva upplevelser av meningsfulla aktiviteter som var väsentliga för att besvara studiens syfte.

Det som lämpade sig bäst för studien ansåg författarna var att använda sig av ett bekvämlighetsurval vid rekrytering av deltagarna, vilket enligt Kristensson (2014) är ett snabbt och tidseffektivt sätt att hitta målgrupper till studier. Eftersom studiens målgrupp var människor som bor på boenden var ett bekvämlighetsurval logiskt, då inte alla kände sig kapabla eller villiga att delta i studien. Dock kan bekvämlighetsurvalet göra att endast människor som är positivt inställda deltar, vilket kan leda till att deltagarna är extra positivt inställda och därmed ger en förskönande bild i intervjuerna. Författarna anser dock att en

mångfald av deltagare inkluderats i studien och att författarna har kunnat identifiera gemensamma aspekter för målgruppen. Urvalsprocessen ledde dock till att enbart biologiskt och juridiskt definierade kvinnor deltog i studien, vilket gör att studien inte kan styrka för vad äldre personer med annan könstillhörighet upplever som meningsfulla aktiviteter på äldreboenden. Fler studier kring andra genus och kön bör därmed göras för att komplettera studien. Vidare genomfördes intervjuerna på endast ett äldreboende och sju deltagare ingick i studien. Detta kan enligt författarna innebära vissa svagheter då studien endast kan styrka för hur deltagarna på ett boende upplever meningsfulla aktiviteter. Att endast sju intervjuer utfördes är problematiskt då uppsatskriterierna ämnade att åtta personer intervjuas och analyseras. Dock anser författarna att kontentan av studien inte påverkats av att endast innehålla sju deltagare. Detta då sju deltagare var tillräckligt för att utforska målgruppens gemensamma och personliga upplevelser av meningsfulla aktiviteter. Enligt Kristensson (2014) tenderar bekvämlighetsurval att riskera en stor variation av deltagare. Författarna finner dock att inklusionskriterierna för studien gjorde att målgruppen för studien var enhetlig när det kommer till livsfas, ålder och boplats, detta ser författarna som en styrka med genomförandet av studien.

Författarna valde att samla in data genom semistrukturerade intervjuer utifrån en intervjuguide, detta lät författarna ställa öppna frågor till deltagarna för att sedan utforska deltagarnas svar med följdfrågor. Intervjuguiden baserades på fem ämnesområden för att utforska deltagarnas aktivitetsbalans och möta studiens syfte, *Lekaktiviteter, produktiva aktiviteter, rekreativa aktiviteter, skötselaktiviteter* och *aktivitetsbalans*. Semistrukturerade intervjuer och öppna frågor utifrån förbestämda ämnen är enligt Patel och Davidsson (2019) ett sätt att frambringa deltagarnas värderingar och upplevelser och därmed ge upphov till värdefull data. Författarna valde att utföra intervjuerna tillsammans, detta då författarna ansåg sig själva nybörjare på att intervjua och ville säkerställa att intervjuerna utfördes korrekt och att inga ämnesområden eller frågor utelämnades. Detta ser författarna som en styrka då detta ledde till att intervjuerna följde intervjuguidens struktur och deltagarnas upplevelser och värderingar utforskades genom följdfrågor. En svaghet med semistrukturerade intervjuer med en kvalitativ innehållsanalys är att resultatet kan ha påverkats utifrån författarnas formulering av intervjufrågor och analys av insamlad data, det vill säga författarnas egna tolkningar och delaktighet under arbetet med intervjuerna, vilket poängteras av Lundman och Hällgren Granheim (2017). För att motarbeta detta följde författarna en intervjustruktur för samtliga intervjuer och undvek att tillföra värderingar i deltagarnas utsagor. Vid analys av materialet

förhöll sig författarna närliggande till originalmaterialet och analyserade materialet självkritiskt, detta för att undvika att spekulera eller frångå ursprungsmaterialet.

Analysen av insamlad data gjordes genom en kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats. Valet av analysmetod gjordes då ansatsen enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2017) är ett sätt att analysera deltagarnas upplevelser och berättelser på ett så neutralt och förutsättningslöst sätt som möjligt, vilket överensstämmer med syftet av studien. Utifrån insamlad data reflekterade och diskuterade författarna över innehållet och abstraherade kodors likheter och olikheter, denna sammanställning av likheter lade grunden för studiens tre kategorier. Enligt Lundman och Hällgren Granheim (2017) stärks studiens giltighet genom att presentera deltagarnas utsagor som citat och författarnas tankeprocess. Detta resonemang har därmed följts i denna studie.

6.3 Implikationer och slutsats

Nyttan med studien är att den ger en djupare förståelse för äldres prioriteringar och upplevelse av meningsfulla aktiviteter på äldreboenden. Denna kunskap är värdefull för både arbetsterapeuter samt vård- och omsorgspersonal som arbetar med äldre och hälsovård, i syfte att fortsätta att kartlägga äldres prioriterade aktiviteter, samt hur miljön kan inverka på människors görande och främja eller hindra aktivitet. Resultatet i denna studie går inte att applicera på äldre personer som generell grupp men ger en inblick i vilka aktiviteter som upplevs som meningsfulla för äldre personer och bor på äldreboenden. Fortsatt forskning om äldre och deras prioritering av aktiviteter behöver göras för att undersöka huruvida äldre på äldreboende upplever sig ha aktiviteter som ger mening, värde och välbefinnande. Ett förslag till framtida forskning skulle kunna vara att undersöka vidare hur äldre personer på äldreboenden upplever mening och värden i aktiviteter. Detta genom att använda sig av ValMo modellens värdetriad.

I den här studien ingår ett begränsat antal deltagare vilket gör att vidare kvalitativ forskning behövs som utgår från en större andel av den äldre befolkningen som bor på äldreboenden för att kunna tillföra mer kunskap om ämnet.

Studiens resultat visar att äldre personer på äldreboenden upplever sociala interaktioner, medieaktiviteter och rörelse- och utevistelse som meningsfulla aktiviteter. Välbefinnande och hälsa från aktiviteter uppstod när äldreboendet kunde tillmötesgå de äldres meningsfulla aktiviteter. Studien fann att de flesta deltagarna uttryckte ett välbefinnande i sin vardag och aktiviteterna äldreboendet erbjöd, men att vissa deltagare hade önskat fler möjligheter att

utföra de meningsfulla aktiviteterna. Detta visar på att äldres förutsättningar för aktiviteter på äldreboenden är olika och att detta kan vara ett hinder för äldre att engagera sig i meningsfulla aktiviteter som leder till hälsa. Implikationerna av denna studie kan användas som stöd för arbetsterapeuter i målet att utforma meningsfulla aktiviteter - och anpassningar i den fysiska och sociala miljön som kan leda till hälsofrämjande insatser för människor på äldreboenden.

Referenser

- Bravell, M. E. (2020). Hälsa bland äldre. I M.E. Bravell & L. Östlund (Red.), *Äldre och åldrande grundbok i gerontologi* (3 uppl., s. 95-101) Gleerups.
- Burton, E., Lewin, G., & Boldy, D. (2014). Physical activity preference of older home care clients. *International Journal of Older People Nursing*, 10(3), 170-178.
<https://doi.org/10.1111/opn.12065>
- Croezen, S., Haveman-Nies, A., Alvarado, V. J., Van't Veer, P., & De Groot, C. P. G. M. (2009). Characterization of different groups of elderly according to social engagement activity patterns. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, 13, 776–781.
<https://doi.org/10.1007/s12603-009-0213-8>
- De las Heras, C.-G., Parkinson, S., Pépin, G., & Kielhofner, G. (2020). Kielhofners Model of Human Occupation: teori och tillämpning. I R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation, teori och tillämpning* (2 uppl., s. 127-144). Studentlitteratur.
- Eklund, M. (2020). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund., B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & Relation Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl., s. 23-43). Studentlitteratur.
- Ekstam, L. (2019). *Aktiviteter och gemenskap för ökad hälsa och välbefinnande: Rapport om ensamhet och aktiviteter på vårdboenden*. Helsingborgs stad.
- Elsadek, M., Shao, Y., & Liu, B. (2021). Benefits of Indirect Contact With Nature on the Physiopsychological Well-Being of Elderly People. *Health Environments Research & Design Journal*. 14(4), 227-241. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/19375867211006654>
- Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2020). *ValMo-modellen, arbetsterapi för hälsa och görande* (2 uppl.). Studentlitteratur.
- Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2014). *ValMO-modellen - Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Studentlitteratur.

- Fisher, G., Parkinson, S., & Haglund, L. (2020). Miljö och människans aktivitet. I R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation, teori och tillämpning* (2 uppl., s. 127-144). Studentlitteratur.
- Fristedt, S. (2020). Funktionellt åldrande. I M. E. Bravell & L. Östlund (Red.). *Äldre och åldrande grundbok i gerontologi* (3 uppl., s. 183-203). Gleerups.
- Fukuzawa, A., & Sugawara, I. (2023). Social Support and Participation as Factors Relating to Ikigai and Life Satisfaction in Lonely Older Japanese. *Ageing International* 48, 465-481.
<https://link-springer-com.ludwig.lub.lu.se/article/10.1007/s12126-022-09486-6>
- Fänge, A., & Carlsson, G. (2010). Aktivitet och delaktighet. I A. Ekwall (Red.), *Äldres hälsa och ohälsa - en introduktion till geriatisk omvårdnad* (s. 105-125). Studentlitteratur AB.
- Gillen, G., & Schell, B. A. B. (2019). Introduction to Evaluation, Intervention, and Outcomes for Occupations. I B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 710-713). Wolters Kluwer.
- Hooper, B., & Wood, W. (2019). The philosophy of Occupational Therapy: A Framework for Practice I B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 43-56). Wolters Kluwer.
- Hovbrandt, P., Carlsson, G., Nilsson, K., Albin, M., & Håkansson, C. (2019). Occupational balance as described by older workers over the age of 65. *Journal of Occupational Science*, 26(1), s. 40-52. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14427591.2018.1542616>
- Johansen, H., & Gonzalez, T. M. (2018). Being in contact with nature activates memories and offers elderly people in nursing homes beneficial experiences. *Sykepleien Forskning*, <https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2018.69738>
- Jonsson, H. (2011). The first steps into the third age: The retirement process from a Swedish perspective. *Occupational Therapy International*, 18(1), 32-38.
<https://doi.org/10.1002/oti.311>

Karp, A., Agahi, N., Lennartsson, C., Lagergren, M. & Wånell, S-E. (2013). *Ett hälsosamt åldrande* (2013:05). Äldrecentrum.

https://aldrecentrum.se/wp-content/uploads/2021/01/2013_5_Ett_halsosamt_aldrande.pdf

Khosravi, H., & Tehrani, S.O. (2019) Local Environment, Human Functions and the Elderly Depression and Anxiety. *Springer Nature*, 44, 170–188

<https://doi.org/10.1007/s12126-017-9312-8>

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

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3 uppl.). Studentlitteratur.

Lundman, B., Nordberg, A., Fischer, R.S., & Alex, L. (2012). Syn på åldrande och äldre personer. I A. Nordberg, B. Lundman & R-S. Fischer (Red.), *Det goda åldrandet* (s. 18-35). Studentlitteratur.

Lundman, B. & Hällgren Granheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen & M. Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (3 uppl., s. 211–225). Studentlitteratur.

Löfgren, M., Larsson, E., Isaksson, G., & Nyman, A. (2021). Older adults' experiences of maintaining social participation: Creating opportunities and striving to adapt to changing situations. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 29(7), 587-597
<https://doi.org/10.1080/11038128.2021.1974550>

Michèle, J., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., Claude, F. & Kamel, G. (2019). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: a longitudinal study. *Aging and Mental Health*, 23(1), 77-83 <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1394442>

Narsakka, N., S, Riitta., Kiello-Viljamaa, E., & Stolt, M. (2022). Physical, social, and symbolic environment related to physical activity of older individuals in long-term care: A mixed-method systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 135, 1-19.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104350>

Oliveira, D. A. S., do Nascimento Júnior, J. R. A., Bertolini, S. M. M. G., de Oliveira, D. V. (2016). Participation of elderly in social groups: quality of life and functional capacity. *Rev Rene*, 17(2), 278-288. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.2016000200016>

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5 uppl.). Studentlitteratur.

Pellmer, K., Wramner, B., & Wramner, H. (2017). *Grundläggande Folkhälsovetenskap* (4 uppl.). Liber AB.

Reed, K. L. & Sanderson, S. (1999) *Concepts of Occupational Therapy* (4 uppl.). Lippincott Williams and Wilkins.

Socialstyrelsen. (2022a). *Öppna jämförelser Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?* (Artikelnummer 2022-6-7918). Socialstyrelsen.

<https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/oppna-jamforelser/socialtjanst/aldreomsorg/vad-tycker-de-aldre-om-aldreomsorgen/>

Socialstyrelsen. (2022b). *Statistik om socialtjänstinsatser till äldre och personer med funktionsnedsättning efter regiform.* (Artikelnummer 2022-3-7784). Socialstyrelsen.

<https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/alla-statistikamnen/socialtjanstinsatser-till-aldre-och-personer-med-funktionsnedsattning-efter-regiform/>

Stanley, M., Richard, A. & Williams, S. (2016). Older peoples' perspectives on time spent alone. *Australian Occupational Therapy Journal*. 64(3), 235-242.

<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/1440-1630.12353>

Stav, W. B., Hallenen, T., Lane, J., & Arbesman, M. (2012). Systematic Review of Occupational Engagement and Health Outcomes Among Community-Dwelling Older Adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 66(3), 301-310.

<https://doi.org/10.5014/ajot.2012.003707>

Sveriges kommuner och landsting. (2018). *Framtidens äldreboende*.

<https://skr.se/download/18.5627773817e39e979ef5e2f7/1642506689628/7585-657-5.pdf>

Sveriges Kommuner och Regioner (2023) *Särskilt boende för äldre SÄBO*.

<https://skr.se/skr/integrationsocialomsorg/socialomsorg/aldre/sarskiltboendealdre.28193.html>

Taylor R., & Kielhofner, G. (2020). Förklaring av människans görande och aktivitet. I R.

Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation, teori och tillämpning* (2 uppl., s.

21-47). Studentlitteratur.

Socialstyrelsen. (2012). *Värdegrunden i socialtjänstens omsorg om äldre* (SOSFS 2012:3)

Socialstyrelsen.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/foreskrifter-och-allmanna-rad/2012-2-20.pdf>

Willcock, A. (2006). *An Occupational Perspective of Health*. (2 uppl.). SLACK Incorporated

Willcock, A. & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health*. (3 uppl.).

SLACK Incorporated

Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russel, I. & Woods, B. (2010) Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health*,

14(6), s652-669. <https://doi.org/10.1080/13607861003713232>

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>

Äldreguiden. (3 oktober 2023). *Dina Rättigheter*.

<https://aldreguiden.se/mer-om-aldreomsorg/rattigheter/>

