

Dagverksamhet på VIRTU- kanalen

Anna Lindén

Examensarbete för Socionom(YH)-examen
Utbildningsprogrammet för det sociala området
Åbo och 2012



EXAMENSARBETE

Författare: Anna Lindén

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning:

Handledare: Marina Grunér

Titel: Dagverksamhet på VIRTU- kanalen

Datum 26.9.2012

Sidantal 35

Bilagor 4

Sammanfattning

Detta examensarbete ingår som en del i projektet Virtual Elderly Care Services on the Baltic Islands- VIRTU. Syftet med arbetet är att utveckla virtuell dagverksamhet på VIRTU- kanalen. Deltagarna i VIRTU- projektet är hemmaboende äldre som behöver fysiskt, psykiskt och socialt stöd i vardagen.

Målet är att förverkliga två dagverksamhetsdagar tillsammans med de äldre i VIRTU- projektet. Eftersom de äldres åsikter är viktiga för utformningen av dagverksamheten, använder jag mig av fokusgrupper där jag får reda på vad de äldres behov och intressen är. Därefter sker en litteraturstudie som är en kompletterande del till fokusgrupperna. Resultaten av fokusgrupperna och litteraturstudien bildar dagverksamhetsdagarna.

Resultaten av fokusgrupperna visar att de äldre har många gemensamma intressen och att de gärna deltar i VIRTU- program. Resultaten visar också att sociala kontakter har stor betydelse för de äldre.

Språk: Svenska Nyckelord: Dagverksamhet, äldre, aktiviteter, virtuell teknik

BACHELOR'S THESIS

Author: Anna Lindén

Degree Programme: Social Services, Åbo

Specialization:

Supervisors: Marina Grunér

Title: Daycare on the VIRTU-channel/ Dagverksamhet på VIRTU- kanalen

Date 26 September 2012

Number of pages 35

Appendices 4

Summary

This thesis is part of the project Virtual Elderly Care Services on the Baltic Islands- VIRTU. The purpose is to develop virtual adult daycare on the VIRTU- channel. The participants are elderly living at home and are in need of physical, mental and social support in everyday life.

The aim is to accomplish two days of adult daycare together with the elderly participants in the VIRTU-project. The opinions of the elderly are important in the development of the daycare. Therefore, the methods used in this thesis are focus groups and literature studies. Through focus groups are the needs and interests of the elderly discovered. Literature studies are a completing part of the focus groups. The results of the literature studies and the focus groups form the daycare.

The results from the focus groups shows, that the elderly have many common interests and gladly participates in VIRTU-programs. The results also show that social contacts have great significance to the elderly.

Language: Swedish

Key words: Adult daycare, elder, activities, virtual

technology

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Anna Lindén

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Det sociala området, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot:

Ohjaaja: Marina Grunér

Nimike: Päivätoiminta VIRTU- kanavalla/ Dagverksamhet på VIRTU- kanalen

Päivämäärä 26.9.2012

Sivumäärä 35

Liitteet 4

Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö on osa Virtual Elderly Care Services on the Baltic Islands- VIRTU projektia. Työn tarkoituksena on kehittää virtuaalista päivätoimintaa VIRTU- kanavalla. VIRTU- projektiin osallistuvat ovat kotona asuvia vanhuksia jotka tarvitsevat arjessaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista apua.

Tavoitteena on toteuttaa kaksi päivätoimintapäivää VIRTU- osallistujien kanssa. Koska vanhusten mielipiteet ovat tärkeitä päivätoiminnan laatimisessa, on tässä työssä käytetty fokusryhmähaastattelua, jonka avulla saadaan selville vanhusten tarpeet ja harrastukset. Sen lisäksi on käytetty kirjallisuustutkimusta fokusryhmähaastattelujen täydentämiseksi. Fokusryhmähaastattelujen ja kirjallisuustutkimuksen tulokset muodostavat päivätoimintapäivät.

Fokusryhmähaastattelujen tulokset osoittavat, että vanhuksilla on monia yhteisiä harrastuksia ja että he osallistuvat mielellään VIRTU- ohjelmiin. Tulokset osoittavat myös, että sosiaalisella kanssakäymisellä on iso merkitys vanhuksille.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Päivätoiminta, vanhus, toiminta, virtuaalinen

tekniikka

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och mål	2
3	Processbeskrivning	2
4	Hemmaboende och livskvalitet.....	3
4.1	Sociala relationer och deltagande.....	5
4.2	Funktionsförmåga.....	6
4.3	Ensamhet.....	7
5	Dagverksamhet som stöd för hemmaboende.....	9
6	Virtuell teknik.....	11
7	Aktiviteter på en dagverksamhet.....	12
7.1	Trädgårdens och utevistelsens betydelse för människan	13
7.2	Gymnastikprogram.....	14
7.3	Minnesträning	16
7.4	Handarbete och skapande	17
8	Fokusgrupper	19
8.1	Deltagare.....	21
8.2	Moderator.....	22
8.3	Analys.....	23
9	Resultat	24
9.1	Resultat av fokusgrupper	24
9.2	Analys.....	27
9.3	Val av aktiviteter under dagverksamheten.....	29
9.4	Dagverksamhet 1 och 2.....	30
10	Kritisk granskning och slutdiskussion	32
	Källförteckning	36
	Bilagor	

1 Inledning

Detta examensarbete utgör en del av projektet "Virtual Elderly Care Services on the Baltic Islands" (VIRTU) som förverkligas under perioden maj 2010 till april 2013. Projektet finansieras av Europeiska regionala utvecklingsfonden och av de organisationer som deltar i projektet. Det övergripande syftet med projektet VIRTU är att skapa en ny service baserad på virtuell teknik som gynnar de äldre, deras anhöriga, kommuner, social- och hälsovården i skärgården i Finland, Åland och Estland. Projektet VIRTU består av fem arbetspaket. Ett av arbetspaketen ägnas åt forskning. Forskningen i projektet VIRTU är organiserade kring fyra teman: i) Spridning och införande av virtuella tjänster inom äldreomsorgen, ii) Kostnadsanalys av virtuella tjänster inom äldreomsorgen, iii) Effekter av virtuella tjänster i förhållande till traditionella tjänster i vardagen för äldre personer, och iv) Användbarheten av virtuella tjänster inom äldreomsorgen. Närmare information om projektet finns på www.virtproject.fi. (Santamäki- Fisher, Jalonen, Häggblom & Julin, 2010).

Målsättningarna inom VIRTU projektet är att man stödjer de äldre att bo hemma så länge som möjligt, stödjer de äldres sociala växelverkan och förbättrar livskvaliteten samt ökar tryggheten. Ett annat mål är att ge en servicemodell för social- och hälsovårdstjänster i skärgårdsregionerna genom virtuell teknologi. (Santamäki- Fisher, Jalonen, Häggblom & Julin, 2010).

Jag har valt det här ämnet eftersom det är viktigt för mig att äldre får samma service oavsett var de bor . Det finns äldre som bor långt ute i skärgården eller äldre som bor på ett ställe som är både tidskrävande och svårt att komma till. Hemvårdspersonalens resurser räcker inte till för att de ska hinna umgås med de äldre p.g.a. att redan resan till och från den äldre tar alltför mycket tid. Det är också viktigt för mig att genom knappa resurser ändå få till stånd ett fungerande system som skulle vara så jämlikt som möjligt för den äldre befolkningen. Detta kan delvis lösas genom virtuell kontakt mellan äldre och personalen, eftersom man då inte behöver åka den långa vägen till den äldre, utan tiden kan istället användas till att ge den äldre livskvalitet och trygghet. Virtuell kontakt kan ändå inte ersätta den fysiska kontakten, vilket inte heller är meningen, meningen är snarare att

komplettera de tjänster som redan finns. Genom virtuell dagverksamhet kan de äldre dessutom skapa sociala kontakter med andra äldre och få en aktiv vardag.

Som socionom (YH) är det viktigt att förebygga ensamhet, förbättra livskvaliteten och skapa gemenskap. Genom VIRTU kanalen kan man göra detta på ett sätt som gynnar både individen och samhället.

2 Syfte och mål

Syftet med detta arbete är att utveckla dagverksamhet på VIRTU- kanalen, eftersom det är ett sätt som både sparar resurser och ökar delaktigheten samt aktiverar flera äldre samtidigt i ett gemensamt forum.

Målet är att förverkliga två dagverksamhetsdagar för äldre i VIRTU- projektet. För att dagverksamhetsdagarna ska motsvara de äldres behov och intressen använder jag mig av fokusgrupper och litteraturstudier. De äldre medverkar sedan i olika aktiviteter tillsammans med mig utgående från vad jag fått fram genom fokusgrupperna.

Jag hoppas att dagverksamhetsdagarna resulterar i att personal inom hemvården eller inom dagverksamheter kan använda sig av liknande metoder i sitt arbete för att underlätta personalens resurs- och tidsbrist i kontakten med äldre. Jag hoppas också att arbetet motiverar äldreomsorgspersonalen att med små enkla steg upprätthålla och förbättra de äldres vardag genom att skapa en hälsosam, aktiv och glädjeric gemenskap med andra äldre.

3 Processbeskrivning

Dagverksamheten utformas av virtuella fokusgrupper och en teoridel. Idén är att de äldre själv ska bestämma så mycket som möjligt, eftersom detta arbete görs för dem och för att dagverksamheten ska motsvara deras behov och önskemål. Genom fokusgrupperna diskuterar deltagarna sina intressen och värderingar, samt önskemål om hur dagverksamheten ska se ut. Teoridelen är en kompletterande del till fokusgrupperna, där jag tar fasta på återkommande och viktiga teman. Teoridelen består av hemmaboende och livskvalitet, dagverksamhet, virtuell teknik och slutligen om aktiviteterna jag väljer till dagverksamhetsdagarna. Resultaten av de virtuella fokusgrupperna och teorin bildar dagverksamhetsdagarna.

I kapitlet om hemmaboende beskriver jag vad som är viktigt för att stöda hemmaboende äldre både fysiskt, psykiskt och socialt. Deltagarna i VIRTU- projektet är alla hemmaboende och vill också bo hemma så länge som möjlig. I kapitlet om dagverksamhet definierar jag begreppet samt förklarar att dagverksamhet stöder hemmaboende äldre. Aktiviteterna väljer jag på basen av vad som varit mest återkommande i fokusgrupperna och vad som haft mest betydelse för deltagarna. De aktiviteter jag väljer att skriva om är också de jag använder mig av under dagverksamhetsdagarna.

Till min litteraturred och mina fokusgrupper har jag hämtat material huvudsakligen från yrkeshögskolans bibliotek och från Novias elektroniska bibliotek. Jag hittade användbart material i databaserna ARTO, SweMed+ och även i en av de stora sökmaskinerna, Google (Bilaga 1). Jag har undviktit artiklar som handlat om dementa äldre, eftersom VIRTU- projektets deltagare inte är dementa och VIRTU- projektet riktar sig till personer utan minnessjukdomar.

4 Hemmaboende och livskvalitet

I de nationella målen för äldreomsorgen i Finland betonar man idag att de äldre ska bo hemma så länge som möjligt. Av de äldre som fyllt 75 år har man som mål att 91-92 procent ska bo hemma i sitt eget hem, antingen självständigt eller med stöd av social- och hälsoservice. (social- och hälsovårdsministeriet, (SHM) 2011).

Både social- och hälsovårdsministeriet (SHM, 2009) och Det nationella utvecklingsprogrammet för social och hälsovården (Kaste, 2012) poängterar att främjande av funktionsförmågan, att de äldre ska ha rätt att bestämma själva och att skapa delaktighet i samhället är de tre viktigaste delarna för att äldre ska kunna bo i sitt eget hem så länge som möjligt. SHM och Kaste är också överens om att genom att erbjuda professionella tjänster för äldre, såsom ny teknologi och social- och hälsovårdstjänster, kan man sporra till längre hemmaboende. Kaste poängterar också att det är viktigt att erbjuda tjänster och rehabilitering i hemmet (Kaste, 2012, s. 24-25).

Socialt deltagande och sociala relationer med anhöriga är ytterligare faktorer som påverkar den äldres möjligheter till hemmaboende (Heinola & Luoma, 2008, s. 42). Berkman m.fl. (enligt Agahi, Lennartsson, Österman och Wånell, 2010, s. 175) är överens om att socialt deltagande och sociala relationer är viktigt för att klara av vardagen och för att upprätthålla en bra hälsa.

Det finns olika förebyggande insatser som gör att äldre har möjlighet att bo hemma längre, bl.a. hembesök som främjar välbefinnandet, dagcenterverksamhet och rehabilitering. (SHM, förebyggande tjänster, 2012). Seppänen är inne på samma spår och menar att för att klara av vardagen behöver den äldre mångfaldig professionell hjälp som innehåller ekonomiskt, psykiskt och fysiskt stöd, befrämjande av hälsa, upprätthållande av funktionsförmåga och en minskning av ensamheten. För att stöda funktionsförmågan och välbefinnandet ska man utnyttja klientens egna resurser, eftersom de äldre då blir på gott humör, deras liv får innehåll och de får en känsla av att de behövs. (2007, s.183).

Livskvalitet handlar om hälsa, livets meningsfullhet, sociala relationer, trivsamt livsmiljö, tillfredsställelse, materiellt välmående, andliga frågor och attityder till ens egen funktionsförmåga, vård och service. Livskvaliteten är både subjektiv och objektiv, dvs. den äldre kan genom egna erfarenheter avgöra sin livskvalitet, medan den också kan grundas på objektiva uppfattningar om ett gott liv. Heinola och Luoma (2008, s. 37-38) förklarar att livskvaliteten sker i växelverkan mellan individen och miljön och kan delas in i tre olika grupper; fysisk, psykisk och social livskvalitet.

Den goda livskvaliteten kan också sänkas genom att en person känner sig ensam, har brist på vänner, känner att man har dålig hälsa eller funktionsförmåga eller behöver utomstående hjälp (Heinola & Luoma, 2008, s. 44). Borg, Hallberg och Blomqvist är inne på samma spår när de i sin undersökning om livstillfredsställelse bland äldre människor över 65 år, påvisar att äldre med högre livstillfredsställelse är människor som har lägre ålder, är av manligt kön, har goda levnadsförhållanden, inte känner sig ensamma, har mer kapacitet att klara sig själv, bättre hälsa, deltar i fler fysiska aktiviteter, oroar sig inte och har bättre ekonomiska möjligheter. Faktorer som ger låg livstillfredsställelse var enligt studien försämrade hälsa, sämre ekonomiska möjligheter, känner sig ofta ensamma och känner sig ibland eller ofta oroad. Kön, ålder, levnadsförhållanden och deltagande i fysiska aktiviteter kunde inte påvisas ha samband med låg livstillfredsställelse. (Borg m.fl., 2006, s. 613). Skillnaden mellan begreppen livstillfredsställelse och livskvalitet är oklar, men används om samma saker, menar Mannel och Dupus (enligt Borg, Hallberg & Blomqvist, 2006, s. 608).

I Kvalitetsrekommendationerna om tjänster för äldre (2008) har man räknat upp tre orsaker till varför det lönar sig att satsa på främjandet av äldres välfärd, hälsa och rehabilitering; Välfärden och hälsan har större inverkan på vård- och omsorgsbehovet, servicekostnaderna och en hållbar finansiering än antalet äldre i sig, bättre välfärd och hälsa stödjer de äldres

självständighet, hemmaboende och aktivitet i sin närmiljö och i samhället, samt att det redan finns bevis på att förebyggande, riskhantering, tidigt ingripande och rehabilitering har goda effekter.

4.1 Sociala relationer och deltagande

Social livskvalitet upprätthålls av sociala nätverk och deltagande av meningsfulla aktiviteter (Heinola & Luoma, 2008, s.37-38). Sociala relationer, anhöriga eller andra närstående är en viktig del i varje människas liv och välbefinnande. (Kvalitetsrekommendationerna, 2008). En människa har ett nätverk bestående av t.ex. familj, vänner eller deltagande i en förening. Dessa relationer ger människan ett socialt engagemang och delaktighet. (Agahi m.fl. 2010, s. 175- 176).

Ju äldre en människa blir desto svårare är det att upprätthålla en aktiv vardag och sociala relationer, eftersom hälsoproblem blir mer vanliga än tidigare både för den äldre själv och för bekanta i den äldres omgivning. (Agahi m.fl. 2010, s. 176). Till exempel funktionsförmågan kan bli nedsatt om den äldre har svårt att vara aktiv och delta (Vik, 2012, s. 23). Annat som gör det svårare för äldre att upprätthålla relationer och engagemang är att de sociala arenor där äldre vanligtvis träffas, t.ex. arbetslivet eller föreningar, blir mer svåråtkomliga. (Agahi m.fl. 2010, s. 176).

Trots hälsoproblem och svåråtkomliga sociala arenor är det många äldre som är aktiva. I en forskning gjord av SWEOLD är åtta av tio äldre i åldern 75- 84 år engagerade i föreningslivet. En aktiv vardag tillsammans med andra än bara släkt och vänner skapar en känsla av gemenskap och samhörighet (Agahi m.fl. 2010, s. 177). En annan forskning av Witsø, Ytterhus och Vik visar att äldre både är aktiva inomhus och utomhus och att de själva är nöjda med att delta och vara aktiva. En del av de äldre önskar att de var ännu mer aktiva än de redan är. (Vik, 2012, s. 23).

Det är viktigt med fortsatta nära relationer och att man är involverad i meningsfulla och målmedvetna aktiviteter. Enligt Rowe och Kahn (enligt Agahi m.fl. 2010, s.176) hör detta till termen ”lyckosamt åldrande”. Lyckosamt åldrande innebär att man har en minskad risk för sjukdomar och sjukdomsrelaterade funktionsnedsättningar, man har en hög fysisk och psykisk förmåga och ett aktivt engagemang i livet. Inom äldreforskningen är det viktigt att sträva mot ett ”lyckosamt åldrande”, eftersom det enligt Rowe och Kahn kan resultera i ökad förståelse, syfte och mening med livet. (Agahi, mfl. 2010, s. 176).

Hälsan påverkas också av sociala relationer och socialt engagemang menar Agahi m.fl. liksom Österberg och Lennartsson. Forskning har visat att sociala relationer har samband med både fysisk och psykisk hälsa, överlevnad och tillgång till omsorg. (Agahi m.fl. 2010, 178). Antonovsky påstår (enligt Agahi m.fl. 2010, s. 178) att individer som har sociala relationer har bättre självkänsla, självbild, social kompetens och trygghet och får stöd vid kriser eller stress. Antonovsky, Österberg, Lennartsson och Agahi m.fl. menar att de människor som har sociala kontakter och är aktiva har mer hjälp att få i olika livssituationer än de som har färre sociala relationer och mindre aktiva.

4.2 Funktionsförmåga

Då rörelseförmågan hos äldre försämras finns inte samma möjligheter att komma ut ur den egna bostaden och träffa andra människor som tidigare. (Seppänen m.fl. 2007, s. 184). För att den äldre ska kunna bo hemma måste bostaden och livsmiljön vara fria från hinder, eftersom hindren annars begränsar funktionsförmågan. (Heinola & Luoma, 2008, s.37).

Fysisk livskvalitet upprätthålls av smärtfrihet, energi, tillräcklig hjälp och en god funktionsförmåga. (Heinola & Luoma, 2008, s.37-38). Heinola och Luoma delar in funktionsförmågan hos äldre i fyra delar; fysisk, psykisk, kognitiv och social funktionsförmåga. Fysisk funktionsförmåga handlar dels om att klara av grundläggande aktiviteter, så som att äta, dricka, sova, röra på sig, tvätta sig, gå på toaletten eller klä på sig, och att klara av instrumentella aktiviteter, så som hemsysslor och att uträtta ärenden. Till fysisk funktionsförmåga hör också funktionsnedsättningar och en persons hälsotillstånd. Psykisk funktionsförmåga handlar om självaktning, sinnesstämning, egna resurser och att klara av utmaningar. Psykisk funktionsförmåga handlar också om livskontroll, psykiskt välmående och mental hälsa. Kognitiv funktionsförmåga behandlar minnet, lärande, språklig aktivitet och informationshantering. Social funktionsförmåga handlar om social växelverkan med andra. Hit klassas också förhållanden till anhöriga och vänner, livets meningsfullhet och ansvar för närstående. (Heinola & Luoma, 2008, s.36).

Förebyggande verksamhet som upprätthåller funktionsförmågan kan minska och senarelägga behovet av vård och tjänster. När en äldre persons funktionsförmåga eller hälsotillstånd försämras eller sociala problem uppstår kan man genom tidigt ingripande undvika att funktionsförmågan blir nedsatt och att problemen anhopas och förvärras. Tidigt

ingripande förutsätter att fler förebyggande och rehabiliterande arbetsmetoder och tjänster införs. (Kvalitetsrekommendationer om tjänster för äldre, 2008).

Den viktigaste saken för den hemmaboende äldres liv är funktionsförmåga, menar Jyrkämä och Sakari. Försämrad funktionsförmåga och rörelseförmåga och allt vad det innebär är ofta ett problem hos äldre människor. Funktionsförmåga kan upprätthållas om rehabilitering hör till vardagen och man beaktar hela individens resurser och behov. (enligt Lehto, Leskelä, Kantell & Tikkanen, 2011, s. 43).

4.3 Ensamhet

Synonymer på ensamhet är bl.a. tröstlöshet, ångest, deppad, ensam, utomstående, otillräcklig och att ens eget liv inte har betydelse (Uotila, 2011, s.31-32). Det finns många olika slags ensamhet, en människa kan känna sig ensam fastän hon är tillsammans med andra människor. Å andra sidan behöver man inte känna sig ensam fastän man bor ensam. Social isolering kan också vara ens eget val, menar Saarenheimo (enligt Seppänen m.fl. 2007, s. 186). Peplau och Perlman definierar ensamhet som avsaknad av önskad kontakt och då personen lever ensam utan att ha valt det själv. Thorsen (1990) definierar ensamheten som antingen kronisk eller kortvarig och kopplas till många olika reaktioner. (Thorsen, 2005, s. 2).

Ensamheten kan vara både positiv och negativ, självvald och inte självvald, menar Uotila. Även om ensamhet oftast förknippas med något otrevligt kan också ensamheten vara njutbart och bra. Positiv ensamhet är ofta självvald eller något man vill ha. Den kan man också ha fastän man inte valt det själv, t.ex. ensamhet efter att gästerna gått hem. Negativ ensamhet är ofta inte självvald, men kan vara det, t.ex. vid skilsmässa har man gjort ett val, men det leder till att man blir mer ensam. Ett annat exempel är då man flyttar till en ny omgivning. Vid ensamhet av eget val talar man om självständighet och oberoende, medan man då man inte väljer själv talar om främlingskap och marginalisering. (Uotila, 2011, s.20-21).

Psykisk livskvalitet upprätthålls av mentala resurser, färdigheter, kunskap och förståelse. Det handlar också om upplevelse av att livet är meningsfullt, känsla av kontroll och att ha få negativa känslor. (Heinola & Luoma, 2008, s.37-38). Många faktorer påverkar ensamheten. Tornstam räknar upp förlust av maka/make, att bo ensam, isolering och

säsongvariationer. Thorsen tillägger att svag hälsa och förlust av maka/make inte bara påverkar ensamheten, utan även ökar risken för ensamhet. (Thorsen, 2005, s. 2). Thorsen påpekar också att även om statistiken bland vuxna som saknade en förtrolig vän år 2002 var 14 % mot 27 % år 1980, så har äldre människor som bor ensamma fått bättre kontakt till sina närmaste än tidigare. Trots det är det inte bara fråga om hur många relationer en människa har, utan kvaliteten på dem. Forskningar tyder också på att grannkontakten har blivit mindre, vilket betyder att de äldre som har sämre funktionsförmåga är mer beroende av den sociala kontakten i närmiljön. Enligt NorLAG, en norsk studie om livslopp, äldre och generationer, påverkar hälsan ensamheten. Både män och kvinnor med dålig hälsa känner sig mer ensamma än personer med bra hälsa. Samma undersökning visar att det inte finns något linjärt sammanhang mellan ålder och ensamhet, dvs. man blir inte mer ensam ju äldre man blir. Däremot visar forskningen att personer vid 70- års ålder och äldre är ensamare, men detta gäller bara kvinnor och beror på att många av dem har blivit ensamma efter att deras äkta hälft har dött. Thorsen påpekar att ensamheten kommer att öka, eftersom det blir flera äldre människor i samhället som bor ensamma och har hög risk för ensamhet. (Thorsen, 2005, s. 3-6).

Trots att det finns faktorer som ökar risken för ensamhet visar annan forskning, enligt Dale, Sævareid, Kirkevold, Söderhamn och Wreder, att varken äldre som har hemtjänst eller äldre generellt är ensamma. Det beror på att det som personalen menar är ensamhet, är för de äldre själva saknad och ibland även tristess. (Vik, 2012, s. 24).

Personalen inom hemvården känner till problemen med ensamhet och depression bland äldre, men har sällan tid att göra annat än att diskutera med den äldre under hemvårdsbesöken (Seppänen, 2007, s.187). Man kan hindra ensamheten genom psykosocial gruppverksamhet som innebär att äldre upplever och gör saker tillsammans, som lämpar sig för just dem (Heinola & Luoma, 2008, s. 43). Det håller också Uotila (2011, s. 30-31) med om och tillägger att förtroliga samtal eller sådan verksamhet som den äldre kan göra själv minskar på ensamheten. En stor del av gruppaktiviteterna går ut på t.ex. motion, diskussioner, föreläsningar eller träffar av olika slag. Hembesök är också en metod man använder när man vill ha samtal mellan fyra ögon. Vänverksamhet, närståendevård eller färdtjänst minskar också på ensamheten. Det den äldre kan göra själv är bl.a. trädgårdsarbete eller läsning, men det kan också konstateras att det inte finns ett enda sätt att minska ensamheten, som passar alla. Äldre har alla olika metoder och olika möjligheter, varav alla rekommendationer inte passar för alla.

Routasalo, Pitkälä och Saarenheimo menar (enligt Seppänen m.fl. 2007, s.186) att ensamhet och otillräckliga sociala förhållandet leder till depression eller mentala hälsoproblem om det inte finns möjligheter för den äldre att behandla problemen med någon.

5 Dagverksamhet som stöd för hemmaboende

Dagcenterverksamhet behövs, eftersom förebyggande verksamhet, så som dagcenterverksamhet, hembesök och rehabilitering gör att äldre har större möjligheter att bo hemma längre. (SHM, 2012).

Genom dagcenterverksamhet kan man stöda de hemmaboende äldre och ge avlastning åt närstående. Idén med dagcenterverksamhet är att spendera tid, träffa jämnåriga och delta i verksamhetens utbud av motion, stödverksamhet, kultur och rekreation (Social- och hälsovårdsverket, 2011). Dagverksamhet ger regelbundna och meningsfulla aktiviteter, där man strävar efter att aktivera de äldre till att trivas och hitta ett socialt nätverk (Folkhälsan, 2012a). Helsingfors stad erbjuder dagverksamhet för äldre som inkluderar transport till och från dagverksamheten, måltider och material. Personalen består av närvårdare, sjukskötare, socialarbetare och andra ledare. Dessutom kan det finnas möjlighet till fysioterapeut och arbetsterapeut. (Säilä m.fl., 2012, s. 3).

Målet är att stödja äldre i att upprätthålla och förbättra funktionsförmågan (Social- och hälsovårdsverket) och ge stimulans och innehåll i vardagen, så att den äldre kan bo hemma så länge som möjligt (Folkhälsan, 2012b). Voutilainen håller med och menar också att hemmaboende stöds av rehabiliterande dagverksamhet, där målet är att upprätthålla och främja fysisk, psykisk, kognitiv och social funktionsförmåga. (Säilä, Nevalainen, Järnström & Soini, 2012, s. 3).

Dagverksamhet har två huvudsakliga mål. Beroende på klientens kondition, hälsotillstånd och resurser kan man antingen erbjuda förebyggande eller rehabiliterande dagverksamhet, menar Pitkälä m.fl. Genom gruppverksamhet kan man stöda ensamma äldres livskontroll och egenmakt och aktivera dem socialt. (Säilä m.fl. 2012, s. 3).

Daatland och Ekvall menar att spontana träffpunkter för äldre behövs lika mycket som regelbunden verksamhet och benämner dessa träffpunkter som spontana sociala arenor.

(Agahi m.fl. 2010, s. 179). För att äldre ska förbli aktiva och ha sociala relationer behövs dessa arenor menar både Daatland och Ekvall, (enligt Agahi m.fl., 2010, s. 179) dvs. platser, parker eller affärer, där de äldre träffas nu och då, utan förutbestämda överenskommelser. Daatland menar att trivseln och tryggheten ökar när man inte känner sig anonym i sin omgivning. Ekvall håller med och menar också att ifall man tar bort parkbänken eller affären är det svårt att hitta nya arenor, och aktiviteten och relationen mellan de äldre som träffades där förstörs. (Agahi, m.fl. 2010, s. 179). Därför, menar Agahi m.fl. vinner samhället på att ordna verksamhet som främjar social gemenskap och förhindrar isolering. På verksamheten kan de äldre få stöd i vardagen i olika aktiviteter, där kan de upprätthålla gemenskapen och den fysiska aktiviteten och där finns personal som välkomnar nya besökare till verksamheten. (2010, s. 179- 180).

Mensink (enligt Agahi m.fl. 2010, s. 180) håller med de tidigare skribenterna om att träffpunkter behövs, eftersom de kan tillgodose gemenskap och inte bara fysisk aktivitet. Det krävs också sociala aktiviteter som ger känsla av gemenskap och delaktighet. Utflykter, gå på promenad eller att äta tillsammans har både fysiskt och psykiskt innehåll. Mensink menar att de fysiska aktiviteterna ska vara lätta, så att alla, oavsett funktionsförmåga, ska kunna delta. Aktiviteter av stort värde för äldre kan vara t.ex. hushållsarbete. Hushållsarbete har samma inverkan på hjärtat som promenader har menar Mensink. (enligt Agahi m.fl. 2010, s. 180).

En träffpunkt ska också vara lättillgänglig, tillägger Österman (enligt Agahi, m.fl. 2010, s. 180), eftersom en del äldre kan ha svårt att ta sig till och från verksamheten eller det behövs andra sär lösningar för att alla äldre ska kunna delta i aktiviteterna.

För att upprätthålla rörlighet och delaktighet måste det finnas en miljö där det är lätt att ta sig fram och där det finns lättanvända kommunikationsmedel. Muskelstyrkan och balansen främjas av motion, vilket betyder att det bör finnas avgiftsfria eller förmånliga motionsmöjligheter för äldre att använda sig av. Hobbyverksamhet, rekreation och rehabilitering och möjlighet till stöd av likasinnade är viktiga både för äldre och för närstående vårdaren. Samarbete mellan kommunerna och organisationer, församlingar och frivilliga kan leda till ökad delaktighet och ett aktivt liv för äldre. (Kvalitetsrekommendationerna om tjänster för äldre, 2008).

6 Virtuellt teknik

Teknologiutvecklingen skapar möjligheter för ny service för välmående och för vård- och sociala sektorn. Europeiska unionen har redan grundat och finansierat flera projekt i Finland som främjar utvecklingen av digitala tjänster.

Utvecklandet av digitala tjänster är en av de viktigaste delarna då man ska förnya servicestrukturen av social och hälsovårdstjänsterna, menar Hautamäki, Repo & Saastamoinen, Hyvönen, Heiskanen. Dessa digitala tjänster är baserade på tillgänglighet, användbarhet, säkerhet och flexibilitet. Hälso- teknologi innebär att en människas hälsa, livskvalitet och välmående upprätthålls och förbättras med hjälp av olika tekniska lösningar. Målet är att olika tjänster ska bli mer effektiva och flexibla med hjälp av teknologi, samt att det ska spara resurser för samhället, hävdar Jones, Skirton och McMullan. Genom Hälso- teknologin kan man förbättra kvaliteten på tjänsterna och utveckla nya lösningar som stödjer välmående, t.ex. i hemsjukvården eller genom hjälp till självhjälp, menar Hallipelto. (enligt Lehto, 2011, s. 21-22).

Etiska frågor blir ännu viktigare än förut då man tar i bruk virtuella tjänster. Personal och experter behöver få utbildning och upprätthålla sina kunskaper i detta, menar Lehenkari, Kautonen, Lemola och Viljamaa. (enligt Lehto, 2011, s. 22).

VIRTU- projektet är ett EU finansierat projekt som utvecklar tjänster och service med hjälp av virtuell teknik. Kommunerna och yrkeshögskolornas uppgift i VIRTU- projektet är att producera tjänster, aktiviteter och program för deltagarna i VIRTU. De äldre har möjlighet att utveckla kunskap, färdigheter och sin egen förmåga till egenvård genom VIRTU- projektet. Målet är att de äldre ska leva ett meningsfullt och självständigt liv som innefattar god hälsa, ett välfungerande socialt nätverk och psykiskt välbefinnande. Utrustningen består av en dator med pekskärm och är ett så att säga videokonferenssystem. Deltagarna kan både höra och se varandra. (Virtual Elderly Care Services on the Baltic Islands, 2011).

Turvallinen Koti är också ett EU finansierat projekt med verksamhetsområden i Nyland, Kymmenedalen och Egentliga Finland. Huvudpartnern är Laurea Yrkeshögskola, men också Åbo Yrkeshögskola har tagit del av projektet. Målet är att undersöka, utveckla och producera olika typer av välmående e-tjänster, genom att använda sig av MåBraTv, ett digitalt program, och andra teknologiska hjälpmedel. Idén är att stöda olika målgrupper i självständigt hemmaboende. (Lehto & Leskelä, 2011, s. 15).

MåBraTv är baserad på videokonferens teknik, som består av dator, monitor, kamera, hörlurar och mikrofon. Systemet fungerar via uppkoppling till internet och för att delta krävs att man är medlem och har ett eget konto. (Arvola & Nieminen, 2011, s. 127). Aktivt och regelbundet deltagande i MåBraTv stöder individens eller gruppens funktionsförmåga, att klara sig själv i vardagen och ger meningsfull sysselsättning. För äldre som bor hemma ger MåBraTv innehåll i vardagen. (Lehto, 2011, s. 35). Motivation och vilja är viktigt för att delta.

Deltagandet i MåBraTv är aktiverande, uppiggande och motiverande för de äldre. Program som innehåller rörelser främjar och upprätthåller de äldres fysiska kondition. MåBraTv minskar ensamheten och ger nya kontakter för de äldre. (Lehto, m-fl. 2011, s. 52).

Senior Center i New York började som ett projekt men är idag ett virtuellt program för äldre. På centret kan äldre kommunicera med andra äldre i samma situation eller med äldre som bor på ett seniorcenter. Genom en webbkamera kopplad till en pekskärm sker diskussioner eller olika aktiviteter mellan äldre. Tekniken innebär att de äldre kan både se, höra och prata med varandra samtidigt. Seniorcentret förebygger social isolering, förbättrar hälsan och erbjuder bättre hjälp till olika kommunala tjänster. (Selfhelp).

Service Tv är en pilotstudie, som också, liksom MåBraTv, grundar sig på att stöda hemmaboende, skapa trygghet och aktivera äldre. Service Tv har gett tilläggsredskap för vård-, rehabiliterings och rådgivningstjänster. Service Tv erbjuder program för främjande av fysisk och psykisk funktionsförmåga, så som diskussioner, motionsstunder, lyssna på konserter eller lyssna på olika föreläsare. I en artikel om Service Tv berättade den intervjuade att Service Tv minskar ensamheten då det är lättare att hålla kontakten med anhöriga. (Valkonen, 2012, s. 23-25).

7 Aktiviteter på en dagverksamhet

Idén med de olika aktiviteterna är att skapa sociala relationer, socialt deltagande och gemenskap. Sociala relationer och socialt deltagande ger syfte och mening med livet och ökad förståelse (Agahi, mfl. 2010, s. 176).

7.1 Trädgårdens och utevistelsens betydelse för människan

Människan är en biologisk varelse som är anpassad till att leva i naturen, menar Ulrich (enligt Ottosson & Grahn, 1998, s. 15). Det finns flera olika hälsoeffekter med utevistelse, som alla är kopplade till att människan är anpassad till naturen. Tillgången till dagsljus, frisk luft, att röra på sig, förebyggande eller minskad risk för sjukdomar och stress och förlängt oberoende av vård och omsorg är exempel på detta. Hälsoeffekterna beror på att människor som vistas ute kan återhämta sin mentala kapacitet och koncentrationsförmåga, eftersom människan inte behöver sortera och bearbeta kommande intryck. Sinnena syn, lukt, smak, balans, hörsel, beröring och temperatur stimuleras också av vistelse i naturen. (Grahn & Bengtsson, 2004, s.143-144). Norling (2001, s. 3) poängterar att en naturbaserad livsstil ger ett friskare liv. Trötthet, värk, koncentrationssvårigheter, ångest, stress och depression minskar när man rör sig i naturen, men även i trädgården eller vid fiske och båtliv.

I en västsvensk folkhälsostudie frågade man vad som ger livskvalitet. Resultatet var att de naturbaserade aktiviteterna som friluftsliv, trädgård och socialt umgänge gav högst värde. Kultur, spel och Tv fick inte lika höga värden. (Norling & Larsson, 2004, s. 8). Arbetet i trädgård är både lustfyllt och meningsfullt, vilket enligt Relf (enligt Grahn och Bengtsson, 2004, s. 144) beror på att människan känner belöning när hon får göra meningsfulla och lustfyllda sysslor där både hjärnan och kroppen aktiveras. Orsaken till att trädgård och friluftsliv har så stor betydelse är även att man kan utöva det i olika åldrar och att det ger fysisk, psykisk och social stimulans (Norling, 2001, s.5-6).

Trädgård, sommarstuga och friluftsliv främjar hälsa, livskvalitet och oberoende också för äldre. Trädgårdsarbete har högt värde för speciellt äldre personer, men redan i 30- års ålder kan undersökningar påvisa att trädgårdsarbete är viktigt. (Norling, 2001, s. 8). Blomskötsel stödjer självständighet, upprätthåller funktionsförmågan och stärker självbestämmandet, menar Lewis (enligt Hakonen, 2003, s. 215).

Gemenskap med familj och vänner, samt minne och bearbetning av minnen är även de kopplade till trädgård och trädgårdsskötsel. Bearbetningen och att minnas ger positiva hälsoeffekter på sinnesstämningen.(Norling, 2001, s. 11-12). Norling och Larsson (2004, s. 6-7) menar att intresset för natur och gemenskap ökar ju äldre man blir. Att minnas naturupplevelser är enligt forskare stressreducerande, t.ex. genom att man tar en promenad, åker ut till havet eller pysslar i trädgården. Naturen i sig påverkar människans livsstil och beteendemönster, t.ex. vid val av bostad och fritidsintressen (Norling, 2001, s. 7). Även om

man inte har stora möjligheter att ägna sig åt trädgårdsskötsel kan en stund vid en skog, sjö eller park vara tillräckligt givande (Norling, 2001, s. 12).

Forskning visar att människan är gjord för regelbunden fysisk aktivitet. Forskning visar också att intresset för motion inte ökar när man blir äldre, därför är det bra att skaffa fysiskt aktiva intressen. Trädgårdssysslor är inte en sysselsättning man ägnar sig åt för att motionera, motionen trädgårdsarbetet ger kommer istället i andra hand. (Norling & Larsson, 2004, s.6-7).

Kulturaktivitet och promenader var enligt en dagsboksstudie enligt Grahn (enligt Grahn & Bengtsson, 2004, s. 150) de två viktigaste aktiviteterna för äldre. Med kulturaktiviteter menade man utflykter till historiska platser eller parker av olika slag. Viktigt med dessa aktiviteter var också promenaden, eftersom det gav möjligheter att känna frisk luft och få uppleva natur medan man promenerade. Regeringspartiet menar (enligt Grahn & Bengtsson, 2004, s.150) att fritidsintressen som att ströva i skog och mark, promenader och trädgård är av stort intresse för både äldre män och kvinnor.

Att promenera i ens egen närmiljö anses som viktigt för den äldre. Ju svårare man har att förflytta sig och ju större hjälpbehov man har desto viktigare är den äldres närmiljö. Den äldre vill att det antingen ska finnas park eller trädgård nära ens egna hem och att den äldre har möjlighet att kunna se parken eller trädgården från så många fönster som möjligt i bostaden. (Grahn & Bengtsson, 2004, s. 152-153).

7.2 Gymnastikprogram

Ett tidigare synsätt på åldrande har varit att äldre inte har ett lika stort behov av stimulans som yngre och att äldre blir passivare och får nedsatta funktioner. Man har antagit att äldre mår bra av att få vara i en lugn miljö och vila. Ny forskning påpekar att man kan påverka både balans, benstyrka, minne och stresstålighet hos äldre. Äldre som övergår från en passiv livsstil med låg fysisk aktivitet till en hög fysisk aktivitet kan förlänga sitt oberoende, minska risken för stroke, cancer och högt blodtryck, samt att klara sig själv längre. (Norling & Larsson, 2004, s. 12-15).

Människan är gjord för att ha en naturlig balans mellan rörelse och vila. Inaktivitet leder till ohälsa, men man kan förbättra hälsan genom att röra på sig och att hålla kroppen i god

form genom regelbunden belastning i passlig mängd. Muskelstyrka, benskörhet, försämrad balans och stela leder är vanligt för den äldre människan och leder till att de har svårt att t.ex. resa sig från stolen och röra sig fritt i hemmet eller har rädsla för att röra på sig ensam. Ökad rörlighet gör att man lättare klarar sig själv och kan bo hemma längre, samt att livskvaliteten ökar. Ökad rörlighet gör inte bara att man klarar av vardagen bättre, utan den gör att man har kvar energi efter att man utfört vardagssysslorna. (Woxnerud & Ketola, 2001, s. 6-8).

Det är inte bra att motionera för mycket, eftersom kroppen då inte hinner ta igen sig och vila. Det är under vilan som man blir starkare. Hur mycket motion man behöver skiljer sig från person till person, men i regel är det bättre att börja försiktigt och lyssna på kroppen och därefter öka motionen. Hur mycket man kan motionera beror också på om man har sjukdomar eller inte. Man ska alltid utgå från sin egen kapacitet och anpassa motionen därefter. (Woxnerud & Ketola, 2001, s. 8).

Att värma upp kroppen före man gör en aktivitet är viktigt. 10-15 minuters uppvärmning är ett måste, eftersom blodcirkulationen i kroppen ökar och gör musklerna och lederna mjukare. Det leder i sin tur till att man minskar risken för muskelsträckning eller att man vrickar en led. Uppvärmningen börjar i ett lugnt tempo som höjs an efter och den kan förlängas om kroppen ännu efter 10-15 minuter känner sig stel. Uppvärmningen kan gälla t.ex. att gå på ställe och röra armarna, det viktiga är att uppvärmningen sker i både övre - och underkroppens muskler. Ett annat exempel på uppvärmning är generell rörlighet. (Woxnerud & Ketola, 2001, s. 15).

Hur rörlig man är beror dels på hur smidiga musklerna är, hur skelettet ser ut och om kroppen är uppvärmd eller inte. När man blir äldre minskar rörligheten i både musklerna och lederna. För att må bra ska man sträva efter god rörlighet, anpassad till sin ålder och sitt liv. Man ska kunna göra de rörelser man vill och man ska ha en sådan rörlighet att kroppen inte felbelastas. De rörelser man utför i rörlighetsträning liknar de rörelser man gör i vardagen, t.ex. vrider överkroppen åt båda hållen eller vrider på handlederna. Rörelserna utförs lugnt och kontrollerat och helst en övning för varje led. Man kan t.ex. börja med större rörelser som omfattar bål och ryggrad och avsluta med mindre leder så som hand- och fotleder. (Woxnerud & Ketola, 2001, s. 36-37).

7.3 Minnesträning

När man blir äldre förändras minnets funktioner, men de försvinner inte helt och hållet. Att hålla saker i minnet, att göra många saker samtidigt och materialbearbetning är saker som blir svårare när man blir äldre. Hur ens minne förändras är individuellt. Förmågan att lära sig nytt försvinner inte, en äldre människa kan fortfarande lära sig, men det tar längre tid och det måste göras på ett annorlunda sätt än tidigare. Istället är det på plats att den äldre ges färdiga processmodeller och utomstående stöd för att lära sig nytt. Orsaken till att äldre människor bättre kommer ihåg gamla saker än nya beror på att de gamla sakerna kan ha emotionellt värde och därför fastnat bättre i minnet. (Hietanen, Erkinjuntti & Huovinen, 2005, s. 60).

Med olika minnesstrategier kan man effektivisera minnets funktion. Det finns både inre och yttre minnesstrategier. De yttre är t.ex. minneskalender, minneslistor och att föra anteckningar. De här sakerna stöder minnet genom att på ett eller annat sätt förvara i minnet. De inre minnesstrategierna baserar sig på att lära nytt och komma ihåg gammalt. För att komma ihåg något gammalt eller nytt, kan man koppla det till känslor eller förståelse. Man kan använda ord för att lära sig andra ord, t.ex. genom att koppla ihop ord som börjar på samma bokstav. Ett annat sätt är att koppla det nya till gamla erfarenheter, använda sig av logiska resonemang eller visualisera bilder. (Hietanen, Erkinjuntti & Huovinen, 2005, s. 78-80). Namn på bekanta kan försvinna som äldre och för att komma på namn kan man tänka på någon annan med samma namn, så som Ronja med Ronja Rövardotter. Genom att hitta egna knep och försöka känns det svåra lättare. (Hietanen, Erkinjuntti & Huovinen, 2005, s. 125).

Det finns flera saker som gör att hjärnan och minnet mår bra. Att använda hjärnan regelbundet, att läsa, lyssna på musik, pröva nya saker, umgås och studera är exempel som får hjärnan och minnet att må bra. Hjärngymnastik är bra då man vill använda hjärnan mer brett. För att träna hjärnan kan man göra följande saker, t.ex. diskutera dagligen, skriva en inköpslista och komma ihåg vad man skrev upp, krama nära och kära, planera schemat för dagen, korsord, skogsutflykter och att laga mat. (Hietanen, Erkinjuntti & Huovinen, 2005, s. 20-21).

Reminiscens eller minnesaktivitet är aktiviteter där man tillsammans i grupp försöker framkalla och berätta om minnen. Reminiscens kan motverka ensamhet, isolering och tillbakadragenhet. Minnena kan vara i form av bilder, album, utställningar eller samtal. De äldre kan också själv vara med och välja ut teman de tycker om. Enligt Ken Heap skapar

dessa aktiviteter identitet, gemenskap, tillhörighet och trivsel. Aktiviteterna kan användas med friska äldre eller med äldre med minnessjukdomar. Olika sinnen och stimulering av olika sinnen används också i aktiviteterna, så som lukt, smak och hörsel. (Øverland, 1998, s. 73- 74). Att arbeta med teman är ett sätt att ge flera infallsvinklar till ett samtal för både personal, anhöriga och deltagare. Temat kan pågå under en kortare stund eller en eftermiddag och utgår från deltagarnas olika sinnen. (Micko & Kleiner 2005, s. 10).

I reminiscensbaserade teman är det viktigt att komma ihåg att ledaren eller den som aktiverar gruppen låter deltagarna prata ut i sitt eget tempo. Det medför respekt för den som talar. (Øverland, 1998, s. 73).

Ett samtalstema kan t.ex. vara gamla föremål, eftersom det är ett enkelt sätt att framkalla minnen för äldre. Gamla föremål kan ge minnen på olika sätt, genom olika sinnen, t.ex. känner man igen materialet i händerna eller doften av något välbekant föremål. (Mäki & Stenberg, 1998, s. 74). Människan har också lättare att berätta om sina tankar om hon har något i handen och dessutom glöms inte ämnet bort om det man har i handen är sammankopplat med samtalstemat (Mäki & Stenberg, 1998, s. 63).

7.4 Handarbete och skapande

Handarbete har många olika betydelser. Heikkinen beskriver handarbete både som en konkret sysselsättning som görs med händerna och som en kunskapskrävande sysselsättning. (enligt Alahautala, 2006, s. 6). De tre viktigaste sakerna i handarbete är personen som utför handarbetet, materialet och processen menar Graae (enligt Rönkkö, 2011, s. 14). Handarbete kan också beskrivas, enligt Kojonkoski- Rännäli, som en funktion, där en person tillverkar olika produkter och formar dem enligt olika handarbetstekniker och genom att använda sig av olika naturmaterial. Handarbete handlar alltså inte bara om tankearbete, utan också om konkret aktivitet. (Enligt Alahautala, 2006, s. 6).

Ordet handarbete kan betyda antingen process eller produkt. Det viktigaste med handarbete är planeringen och tillverkningen av produkten. Slutresultat i handarbetsprocessen, alltså produkten, är beroende av kunskap i handarbete, menar Graae. Dessutom utvecklar handarbetsprocessen ens eget kunnande och erfarenheter (Rönkkö, 2011, s. 14). Under handarbetsprocessen skapar man bara ett projekt i gången där handarbetarens olika

personliga kunskapsområden sätts i användning. Arbetaren använder sig antingen av tidigare erfarenheter och kunskaper eller nya lösningar i skapandet. (Vähälä, 2003, s. 7-13). Handarbetsprocessen kombinerar sinnen, muskler och hjärna, menar både Kojonkoski-Rännäli (enligt Alahautala, 2006, s. 6) och Syrjäläinen (enligt Rönkkö, 2011, s 12). Enligt Kojonkoski- Rännäli, Komulainen och Suojanen behöver en person kreativitet, kunskap att tänka, problemlösningsförmåga, våga ta risker och bedömningsförmåga i handarbetet. Handarbetet skapar något konkret, man lär sig nya saker och det ger skaparen respons över sitt arbete. (Alahautala, 2006, s. 6).

Handarbetet har förändrats på så sätt att det inte mer är nödvändigt att göra handarbete för att få kläder eller arbetsredskap, nu grundar sig handarbetet på frivillighet och att göra något som får människan att må bra, menar Heikkinen (enligt Alahautala, 2006, s.10). För att göra handarbete krävs inte bara delar av en människa, utan hela människan, menar Anttila och Kojonkoski- Rännäli. Hit hör människans fysiska och mentala sida, motoriska färdigheter, problemlösningsfärdigheter, samt fantasi, kreativitet och förmåga att skapa. Skribenterna menar att handarbete på så sätt är en dialog mellan det mentala och det materiella. (Vähälä, 2003, s.13).

Vähälä räknar upp konkreta faktorer som pekar på att handarbete är nyttigt. Bekymren glöms bort, stressen minskar och kreativiteten flödar. Genom handarbete kan man uttrycka sig själv, det är självuppfyllande, men man kan också se det som ett tidsfördriv eller vanlig underhållning utan något speciellt mål. (Vähälä, 2003, s. 7-13). Anttila menar att handarbete för individen innebär att kunna uttrycka sig själv, vara kreativ, vara innovativ eller också kan handarbete vara terapi eller underhållning (Rönkkö, 2011, s. 13). I skapande och kreativt handarbete blir människan en del av handarbetet, hantverkaren blir ett med sig själv, får självkänsla och godkänner sig själv, samtidigt som hon har skapat en produkt som hon är nöjd med och får respons av från andra. (Vähälä, 2003, s. 187).

I handarbetsprocessen tar man hjälp av sin egen förmåga att skapa nya idéer, former och modeller och tanken är inte att alla som handarbetar ska göra likadana vackra arbeten, det är ens egen kreativitet som ska flöda, menar Suojanen. (enligt Vähälä, 2003, s.13). Kojonkoski- Rännäli menar att människor har en naturlig vilja att syssla med handarbete, vilket innebär att motivationen för att handarbete redan finns utan att man behöver uppmuntra till det. Handarbete har betydelse för människans egen syn på att skapa och att utveckla självkänslan. Detta anser också Heikkilä och tillägger att människan lär och jagidentiteten formas genom de ständiga förändringar som handarbetet ger. Genom

handarbete arbetar man med olika material, lär vad olika material kan medföra och lär känna sina egna gränser. (Vähälä, 2003, s. 17- 18).

I Linkos undersökning om finländares upplevelser av handarbete och kultur, framkom att handarbete innebär sinnesfrid, att ta sig ur motstridiga situationer och gav också ork i vardagen. Genom handarbetet fick man större fysiskt och psykiskt välmående, det fungerade som terapi och det användes även som ett redskap att lösa problem med. (Alahautala, 2006, s. 15).

I en studie om textila studiecirkel kan konstateras att det som får människor att äga sig åt handarbete är att lära sig, att få vara en del av gemenskapen och känna välbefinnande. I dagens teknologiska värld görs mycket arbete med maskiner och det finns ett högt tempo som det inte fanns förr. Hantverket lugnar ner tempot och man återgår till det naturliga och mer långsamma. När tempot blir långsammare ökar också tron på oss själva, i och med att vi känner att vi kan åstadkomma något i vår egen takt. (Waldén, 1997, s. 12-14).

Fabrigoule m.fl. har i en undersökning konstaterat att många fritidssysselsättningar, så som handarbete, hjälper personer med demens att bättre klara av sjukdomen och forskningen visar att stickning placerar sig högt på listan i vilka fritidsaktiviteter som bäst hjälper mot demens. (Vähälä, 2003, s. 57).

8 Fokusgrupper

Fokusgruppsmetoden definieras som diskussioner i mindre grupper, där man på ett fokuserat/ styrt sätt diskuterar olika aspekter av ett tema eller ett ämne, menar både Krueger och Casey, samt Kitzinger (enligt Dahlin- Ivanoff, 2011, s.71). Morgan definierar (enligt Halkier, 2010, s. 7) fokusgrupper som en forskningsmetod där data produceras via gruppinteraktioner om ett ämne som forskaren på förhand har bestämt.

Fokusgruppsmetoden är användbar på flera olika sätt. Enligt Morgan & Krueger och Krueger och Casey är metoden användbar då man ska utforska hur människor tänker och pratar om ett visst ämne och varför de har en viss uppfattning. Forskaren får kunskap genom att lyssna till deltagarnas diskussioner. Fokusgrupper undersöker deltagarnas förståelse av vardagsliv, språk och kultur (enligt Dahlin- Ivanoff, 2011, s. 71-73). Enligt Barbour (enligt Dahlin- Ivanoff, 2011, s. 72) är metoden användbar då man vill ha reda på

ny kunskap eller stärka gammal kunskap eller vid ”brainstorming” eller problemlösning om ett ämne. Halkier (2010, s. 8) menar liksom Bloor m.fl. att metoden är användbar då man vill producera data om olika mönster i människors berättelser, värderingar och normer. Man får reda på vad en grupp kan bli enig eller oenig om.

Skillnaden mellan vad människor säger och vad de gör förstås också bättre genom fokusgrupper. (Dahlin- Ivanoff, 2011, s.72). Diskussionen leds av en gruppleddare som har som uppgift att stärka och leda gruppen. Deltagarna väljs ut eftersom de kan tillföra kunskap till forskaren. (enligt Dahlin- Ivanoff, 2011, s. 73). Metoden ska användas då deltagarna är bekanta med ämnet och har deltagarna har något gemensamt med ämnet, menar Barbour (enligt Dahlin- Ivanoff, 2011, s. 72).

Det är inte den enskilda individens åsikter som prioriteras, utan gruppens åsikter och värderingar, menar Kitzinger och Madriz (enligt Dahlin- Ivanoff, 2011, s. 73). Wilkingson, Dahlin- Ivanoff och Stewart och Shamdasani (enligt Dahlin- Ivanoff, 2011, s. 72) är överens om att en enskild person har olika värderingar utgående från hans eller hennes erfarenheter och dessa värderingar förstärks, bekräftas eller förändras tillsammans med andra människor. Genom deltagarnas egna ord kan forskaren få fram olika perspektiv och synvinklar på ett ämne, menar Barbour (enligt Dahlin- Ivanoff, 2011, s. 71). Fokusgrupper kan användas i både kvalitativa och kvantitativa forskningar, samt i olika skeden av forskningen. (Dahlin- Ivanoff, 2011, s.72).

Jag valde fokusgrupper eftersom det är viktigt för mig att de äldres röst blir hörd och att de själva kan välja hurdan dagverksamhet de vill ha. Metoden passar mig eftersom jag vill ha reda på hela gruppens åsikter om temat, inte bara den enskilde individens åsikter. Genom fokusgrupperna lär jag känna deltagarna och får reda på gemensamma intressen och aktiviteter, vad de äldre mår bra av, men även praktiska arrangemang så som de äldres önsknings om vilken tid på dagen dagverksamheten ska börja och hur länge de orkar vara med. Idén är att göra två fokusgrupper, där den första behandlar livskvalitet och hurdana aktiviteter de tycker om och varför (Bilaga 2). I den andra fokusgruppen är temat praktiska arrangemang, så som tidpunkten för aktiviteten, vad en dagverksamhet är och hur en dagverksamhet skulle se ut ifall de äldre fick bestämma (Bilaga 3). Ifall antalet äldre är få eller jag inte fått tillräckligt tillfredsställande svar de två första gångerna gör jag en till fördjupad fokusgrupp med de äldre. Eftersom dagverksamheten sker virtuellt var det naturligt att också ha fokusgrupperna via VIRTU- kanalen. Det gav mig också möjligheten

att öva inför dagverksamhetsdagarna och lära känna deltagarna ytterligare, samt att bekanta mig med tekniken.

8.1 Deltagare

Deltagarna väljs ut för att de kan tillföra kunskap till forskaren/gruppledaren. (Dahlin-Ivanoff, 2011, s.72-74). Deltagarna måste vara bekanta med ämnet eller frågan för att kunna diskutera ämnet och ha synpunkter kring det. Forskare rekommenderar att man väljer en homogen grupp i fråga om ålder, kön och socioekonomiska faktorer.

Man bör också fundera på ifall man ska ha deltagare som känner varandra från förut med i samma fokusgrupp eller inte. Båda kan vara lämpliga beroende på projektets syfte. (Halkier, 2010, s. 28). Bloor menar (enligt Halkier, 2010, s. 28) att det positiva i nätverksgrupper, alltså deltagare som redan känner varandra, är att det är tryggt med människor man känner och då man anar hur de reagerar på en viss fråga. Deltagare som redan känner varandra kan också fördjupa varandras perspektiv i och med att de har tidigare erfarenheter tillsammans. Samtidigt förklarar Bloor fördelarna med att deltagarna inte känner varandra. Deltagarna kan inte ta för givet vad de andra deltagarna anser och tycker och måste därför fråga, vilket leder till flera olika perspektiv. Människor som inte känner varandra från förut behöver inte heller stå till svars för det de uttalat sig om efter fokusgruppen. Det kan innebära frihet i att uttrycka sig, menar Bloor (enligt Halkier, 2010, s. 28).

Barbour menar (enligt Halkier, 2010, s. 32) att antalet deltagare i en fokusgrupp rekommenderas vara sex till tolv, men att man ska välja antalet deltagare efter vad som passar bäst till ämnet, interaktionen och deltagarna. Det maximala antalet är tio till tolv deltagare, har man fler än det riskerar man att interaktionen delas in i undergrupper, vilket blir svårare att observera.

Valet av deltagare är alla VIRTU- deltagare i Väståboland och Kimito. Det var ett naturligt val eftersom de då är 8 stycken äldre och alla samtidigt kan synas i VIRTU tv:n och det täcker det område mitt examensarbete riktar sig till. Det blir inte heller för stor grupp och gruppdynamiken blir bäst om det inte är flera än 12 deltagare. Deltagarna är bekanta med varandra från tidigare VIRTU- program och är således redan insatta i temat och kan därför diskutera och kritisera tidigare program och aktiviteter och vad de är intresserade av.

Jag kontaktar deltagarna via brev och efter det även per telefon. I brevet framkommer mitt syfte med examensarbetet och fokusgrupperna, en kortfattad beskrivning av fokusgrupper och att jag kontaktar dem per telefon efter några veckor (Bilaga 4). Telefonsamtalet är en bekräftelse på om de äldre vill delta och om de äldre har några frågor omgående fokusgrupperna. Genom att ringa får jag också den första officiella kontakten med deltagarna och det känns mera bekvämt att börja med fokusgrupperna efter samtalet.

8.2 Moderator

Gruppledarens eller moderatorns uppgift är inte att intervjua deltagarna, utan att främja diskussionen mellan deltagarna, dvs. engagera och uppmuntra deltagarna till att ivrigt diskutera det givna ämnet med varandra (Dahlin- Ivanoff, 2011, s. 77). Halkier menar, liksom Dahlin- Ivanoff, att deltagarna ska prata mera än moderatören, och det är upp till moderatören att se till att alla deltagare blir hörda, uppmärksamma deras kroppsspråk och se till att alla får muntur i tur och ordning (Halkier, 2010, s. 48).

I all forskning påverkar gruppledaren deltagarna, men i fokusgrupper är påverkan mindre eftersom deltagarna påverkas av varandra. Gruppledarens roll är att lyssna, lära och leda gruppen. Han/ hon ska uppmuntra varje deltagare att delta i diskussionen och dela med sig av sina åsikter till de andra deltagarna. Gruppledaren ska därför vara en bra lyssnare och vara öppen mot att lära sig av gruppen, visa nyfikenhet, visa respekt och vara icke-dömande gentemot deltagarna. (Dahlin- Ivanoff, 2011, s.77). Halkier (2010, s. 46-47) tycker också att moderatören ska vara en professionell lyssnare och hitta en balans mellan inlevelse och distans. Halkier menar att moderatören har två viktiga uppgifter, att få deltagarna att prata med varandra och hantera den sociala dynamiken som bildas mellan dem. Om deltagarna inte får interagera med varandra som de vill eller brukar göra, så finns risken att de inte börjar diskutera eller inte vill vända sig till varandra i diskussionen. Puncha och Potter (enligt Halkier, 2010, s. 47-48) anser också att en av de viktigaste uppgifterna för en moderator är att få deltagarna att interagera och prata med varandra. De andra viktiga uppgifterna för en moderator är att fokusgruppen präglas av otvungenhet, dvs. att man får vara sig själv i fråga om kroppsspråk, samtalsstil och klädsel, att moderatören ser till att deltagarna håller sig till ämnet och berättar om erfarenheter och åsikter om ämnet.

Gruppledaren ska inte vara expert på ämnet, eftersom det kan hämma diskussionen. Däremot är det viktigt att poängtera för deltagarna att de är experter i ämnet och kan förse forskaren med information. Även om gruppledaren inte ska vara expert i ämnet ska han/hon ändå vara så pass insatt i ämnet att han/hon kan ställa frågor som har utgångspunkt i forskningens syfte. (Dahlin- Ivanoff, 2011,s.77).

Eftersom jag skriver arbetet ensam känns det naturligt att jag gör fokusgrupperna och analysen själv, utan någon utomstående. Jag tycker också att jag har tillräcklig kunskap i ämnet för att kunna ställa frågor som passar forskningens syfte.

8.3 Analys

Analysen i fokusgrupper börjar redan då själva diskussionen äger rum, eftersom gruppledaren då måste vara alert på vad som är väsentligt i diskussionen. Det är de kollektiva uttalanden som räknas i analysen, inte vad en enskild individ säger. Analysen handlar inte om att sammanställa de olika deltagarnas uttalanden, utan om deltagarnas gemensamma förståelse av diskussionen. Först och främst bör man spela in och transkribera diskussionen, antingen med ljudinspelning eller med videokamera. Därefter lyssnar man på inspelningen flera gånger så att man får en känsla av helheten av diskussionen. Sedan bryter man ner texten i teman för att få en bild av vad deltagarna pratar om. Till sist tolkas alla teman mer specifikt var för sig, för att få klarhet i vad innebörden i temat är. (Dahlin- Ivanoff 2011,s.80-81). Halkier (2010, s.70-74) menar, liksom Dahlin- Ivanoff, att man bryter ner texten i olika teman för att se vad som hänger ihop betydelsemässigt. Därefter kategoriserar man, vilket innebär att man sätter de olika koderna/ kategorierna i relation till varandra, för att se vad som motsätter varandra och vad som hör samman. Till sist använder Halkier (2010, s. 74) sig av begreppsbildning, vilket innebär att forskaren sätter koder och kategorier i förhållande till data igen eller också till andra undersökningar inom samma ämne för att få in det mer specifika i det generella.

Jag har med hjälp av ljudupptagning dokumenterat fokusgruppsintervjuerna med tillstånd från samtliga deltagare och har därefter transkriberat materialet. Därefter har jag brutit ner texten i olika teman och satt in likadana teman i samma kategori. Därefter gör jag en transkribering och en kategorisering av materialet och får fram återkommande och viktiga teman. Efter att jag analyserat färdigt förstör jag ljudfilerna, vilket också deltagarna är medvetna om.

9 Resultat

Anledningen till fokusgrupperna med VIRTU deltagarna är att få reda på hurdana aktiviteter de själva önskar på aktivitetsdagen. Jag kommer i den här delen att redogöra för resultatet av fokusgrupperna.

Under den första fokusgruppen var antalet deltagare tre stycken och under den andra fokusgruppen var också antalet deltagare tre. Båda fokusgrupperna tog ca 50 minuter var och jag hade lov av deltagarna att bända in diskussionerna. Jag valde att ställa frågan ”vad är en bra aktivitet?” i båda fokusgrupperna, dels för att jag under den första fokusgruppen inte fick ett lika uttömmande svar som jag ville ha, dels för att kunna föra in deltagarna i ämnet och fortsätta där vi slutade förra gången. Jag såg till att alla deltagare svarade på mina frågor och uppmuntrade dem till diskussion.

9.1 Resultat av fokusgrupper

På frågan om vad som är viktigt för att deltagarna ska må bra, svarade alla att det är viktigt att få bo hemma i sitt eget hem. Några tillade att det är viktigt att vara frisk och orka göra det nödvändigaste själv. Alla deltagarna pratade också om hur viktigt det är med sociala relationer, dvs. släktingar, familj eller vänner som finns till hands även om de inte besöker dem så ofta.

Vid flera tillfällen kom det upp hur viktig deltagarna tycker att den sociala kontakten med andra är och att mycket de gör och sysslar med är ett botemedel mot ensamhet. Också när frågan lydde vad som får deltagarna att sätta på VIRTU- kanalen och vara med i programmen blev svaret sociala kontakter. Främsta orsaken till att de någon gång inte är med i VIRTU- programmen är för att de glömmer att sätta på apparaten eller har något annat program just då.

Vad är viktigt att deltagarna känner efter ett program på VIRTU- kanalen, lydde en fråga. På den svarade inte deltagarna annat än att det ska kännas bra och att det är viktigast med den sociala kontakten med andra människor.

Vid frågan hurdana aktiviteter på VIRTU- kanalen de har tyckt om svarade deltagarna diskussioner av olika slag, bingo, sång, musik och gymnastik. Det viktigaste var ändå att träffa andra och att det är ombyte i programmen.

Alla deltagare var överens om att handarbete är något som de tycker om att syssla med, t.ex. att måla, väva eller virka. Orsaken är att det är ett intresse, det är en något att syssla med och det är roligt att skapa. Deltagarna hade en önskan om att det skulle vara roligare att skapa om någon var intresserad av deras arbeten. De menade att det är synd att ingen nuförtiden vill ha deras arbeten.

Ett intresse som kom upp flera gånger var intresset för trädgård och utevistelse. Blommor, fåglar, att plantera och odla var saker de diskuterade ivrigt. På frågan varför trädgård och utevistelse var viktigt för dem svarade alla deltagare att det är intressant och roligt att ha något att sköta om och se när det växer, samtidigt är det en sysselsättning när man är ensam då man pratar med blommorna. Också skärgården var intressant.

Att vara ute i trädgården hängde också ihop med att röra på sig. Några deltagare berättade om hur går omkring ute på gården för att motionera och någon berättade att det ska bli skönt att komma ut mera när vintern är förbi. Gymnastik var viktigt för alla deltagare, eftersom de inte ids gymnastisera när de är ensamma. Deltagarna tyckte också att det var skönt att mjuka upp kroppen då man sitter länge i samma ställning. Speciellt axlar och armar blir stela när man handarbetar, menade de.

Andra intressen som deltagarna hade var litteratur av lika slag. Alla deltagare läser böcker och tidningar. Några tyckte att huvudsaken är att man läser, man tar det man har, eftersom det är avkopplande att läsa och man glömmer bort sig själv och sina sjukdomar för en stund.

Sång och musik är ett intresse alla deltagare tycker om. Här var det mest fråga om musik i sig, att gå hemma och nynna eller lyssna på radio. Dansvisor, barndomssånger och psalmer räknades upp som den genre som deltagarna lyssnade på mest. Här gavs inga orsaker till varför de just tycker om sådan slags musik.

Marthor och marthaförening var också ett intresse för deltagarna. De hade alla själv varit medlemmar och tyckte att det erbjöds mycket aktiviteter för dem i och med att de är medlemmar. Med aktiviteter menade de konsulenter, fest- och matdagar, handarbeten, utställningar och utfärder. Deltagarna gav som orsak varför de gått med i Marthorna att det är både trevligt och roligt att träffas och att man kan ställa upp.

På frågan vad är en bra aktivitet svarade deltagarna delvis samma som på frågan vad de tycker om att göra i allmänhet, dvs. utesysselsättning, trädgård och bingo.

Det är besvärligt när man glömmer bort namn, menade deltagarna. Därför är det bra med minnesträning. Deltagarna menade att minnesträning är en nyttig aktivitet snarare än en de har stort intresse för. Några av deltagarna brukade lösa korsord för att hålla minnet i skick.

Ingen av deltagare hade exempel på en dålig aktivitet de varit med om på VIRTU- kanalen, när frågan lydde hurdana aktiviteter deltagarna inte tycker om. Deltagarna ansåg att det inte är någon skillnad vad det är för program, huvudsaken är att man får träffas och det är ett ombyte i vardagen.

Diskussionerna deltagarna hade varit med om via VIRTU- kanalen hade handlat om olika saker, bl.a. diskussioner om gamla tider och vad de mindes från förr.

Begreppet dagverksamhet var obekant för samtliga deltagare. Efter en stund kunde deltagarna komma på vad det var och att de hört om det förut. Vid frågan hurdana aktiviteter de vill ha på en dagverksamhet, om de själva skulle få välja, svarade de gymnastik och diskussioner.

Deltagarna ville ogärna ha en lång dagverksamhetsdag, en och en halv timme gick de alla med på. Inte heller ville deltagarna ha paus under dagen, de ville göra allt i ett sträck, eftersom det då finns risk för att de glömmer sätta på VIRTU- apparaten igen efter pausen. Deltagarna tyckte också att vi kan dricka kaffe tillsammans istället, då vi inte har paus. En passande tid för dagverksamhetsdagen är den tiden VIRTU- programmen vanligtvis brukar sändas, men deltagarna menade också att det egentligen inte är så stor skillnad.

Vid frågan om deltagarna har haft kontakt med andra organisationer eller föreningar svarade de att de inte kommer ihåg, men att det inte heller är någon skillnad ifall det kommer in någon organisation eller förening som har programmen på VIRTU.

Fokusgrupperna har visat på att det nog finns teman som deltagarna delar och är intresserade av, så som trädgårdsarbete, utevistelse, handarbete, litteratur och musik. Minnesträning är nyttigt, men inte alltför roligt, menade deltagarna. Motionerar gör inte deltagarna frivilligt, men alla var överens om att det är nyttigt och det känns skönt efteråt. Det viktigaste för deltagarna är den sociala kontakten med andra människor och det är

också det som driver deltagarna att vara med i VIRTU- programmen. Innehållet i programmen har inte så stor betydelse, bara det är omväxling i programmen och deltagarna har möjlighet att umgås. Dagverksamhet verkade vara ett främmande begrepp för deltagarna och lite motsträviga är de att börja med program som är längre än det de redan är vana vid.

9.2 Analys

Utgående från fokusgrupperna och teorin har jag sammanställt en analysdel, där jag kopplar samman teorin med fokusgrupperna och gör jämförelser.

Hemmaboende är viktigt i dagens Finland, eftersom antalet äldre personer ständigt ökar. Äldre vill bo hemma och i de nationella målen för äldreomsorgen i Finland betonar man också hemmaboende. Genom att främja funktionsförmågan, delaktigheten, sociala relationer och att de äldre får bestämma själv stöds hemmaboende. Hemmaboende stöds också av tjänster av fysiskt, psykiskt och socialt stöd. Detta stämmer överens med vad deltagarna i VIRTU- projektet sade, nämligen att viktigt för dem är att bo hemma och att klara av vardagliga sysslor och röra sig fritt i hemmet.

Även om deltagarna har kontakt med anhöriga, så träffas de inte så ofta. Största orsaken till att deltagarna är med i VIRTU- programmen är just för att umgås och träffa andra människor. Deltagarna menade att det ibland kan kännas ensamt där de bor och mycket de sysslar med och gör är botemedel mot ensamheten. Ensamheten har enligt teorin flera olika betydelser och även om man bor ensam betyder det inte alltid att personen känner sig ensam. VIRTU- deltagarna gav å andra sidan sken av att de känner sig ensamma och att ensamheten inte är självvald. Jag tror att deltagarna genom VIRTU- kanalen känner sig mindre ensamma, vilket också kan bero på att de känner varandra ganska bra nu och upplever gemenskap när de är tillsammans på VIRTU- kanalen.

För att få social livskvalitet behövs också, som teorin säger, sociala relationer och deltagande, eftersom det blir svårare för äldre att upprätthålla kontakten med andra människor. Fokusgrupperna visar att deltagarna förstått hur viktig den sociala kontakten med andra är och utnyttjar gärna VIRTU- programmen som ett sätt att upprätthålla kontakterna. Fokusgrupperna visar också på att deltagarna försöker vara aktiva genom att

ständigt sysselsätta sig med något i hemmet och enligt teorin stämmer det också att äldre vill vara aktiva.

Deltagarna menade att det är viktigt för dem att kunna röra sig fritt i sitt eget hem och att de gärna motionerar, men inte ensamma. Deltagarna menade att de gärna går omkring i trädgården och ser det som motion. Deltagarna tycks också förstå vikten av att röra på sig och upplever motion som både skönt och nyttigt. Teorin menar att äldre kan bo hemma längre om man upprätthåller och förbättrar rörligheten, eftersom äldre då klarar vardagen bättre, får mera energi och stärker livskvaliteten. I teorin sägs det att man ska kunna röra sig hur man vill, något som deltagarna i fokusgrupperna också påpekade då de pratade om att röra sig fritt i hemmet.

Deltagarna i fokusgrupperna hade inte kunskap i vad dagverksamhet är och vad det används för. De verkade ogilla tanken på att ha dagverksamhet på VIRTU- kanalen, ifall det innebär att programmen blir längre. Deltagarna var inte heller förtjusta ifall dagverksamheten skulle innehålla en paus, eftersom risken då finns att de glömmer att koppla på kanalen igen. De var överens om att det är bra som det är, med några program på ungefär en timme i veckan. Dagverksamhet stöder också hemmaboende äldre, genom att erbjuda olika fysiska, psykiska, kognitiva och sociala aktiviteter, gemenskap och delaktighet. Det är synd att deltagarna inte är intresserade av dagverksamhet, men det kan också bero på att de upplever att de får tillräckligt stöd redan nu genom att delta i VIRTU-programmen.

Deltagarna i fokusgrupperna kunde lätt räkna upp intressen och aktiviteter de tycker om. Däribland fanns trädgård och utevistelse. Teorin säger att trädgård och utevistelse är bra för hälsan, t.ex. sinnena stimuleras och sjukdomar kan förebyggas och minskas, samt att studier visar att trädgård och utevistelse ger hög livskvalitet. Detta kom delvis fram i fokusgrupperna, då deltagarna menade att trädgård och utevistelse är roligt och intressant, men de pratade inte direkt om några hälsofrämjande effekter. Enligt teorin är inte trädgårdsarbete en sysselsättning man ägnar sig åt för att motionera, motionen kommer med på sidan om. Deltagarna i fokusgrupperna sade också att de rör på sig då de är ute i trädgården, inte annars. De menade också, som teorin säger, att motionen de får utomhus är en naturlig del av trädgårdsarbetet.

Minnesträning var en önskad aktivitet av deltagarna i VIRTU- projektet. Ju äldre deltagarna blivit, desto fler namn tycks de glömma bort, menade de. Deltagarna sade att minnesträningen inte direkt var en rolig aktivitet, men nyttig. Teorin styrker att då man blir

äldre förändras minnets funktioner och att hålla saker i minnet, göra flera saker samtidigt och att bearbeta material blir svårare. Det finns sätt som styrker minnet och några av deltagarna berättade att de löser korsord. Jag tror deltagarna träna sitt minne och hjärnan utan att de vet om det, dem läser, lyssnar på musik, umgås, löser korsord och lagar mat. Alla dessa saker har deltagarna berättat att de gör, och teorin säger att bl.a. dessa saker gör att hjärnan och minnet mår bra.

Handarbete var också av stort intresse för deltagarna. Orsaken till att de handarbetar är att det är en rolig sysselsättning och det är roligt att skapa. Det skulle vara ännu roligare att skapa om det fanns någon som uppskattade deras arbeten, så som förr i tiden, menade de. Teorin stämmer överens med vad deltagarna sade, handarbete är en process, där man känner sig nöjd över att skapa en produkt och vill ha respons på det man skapat. Enligt teorin finns också hälsofrämjande effekter av handarbete, men dessa effekter pratade inte deltagarna om, de ansåg bara att det var ett tidsfördriv och underhållning.

Efter att ha kopplat och jämfört fokusgrupperna med teorin ser jag många likheter. Mycket av vad som står i teorin gav inte deltagarna någon utförligare förklaring till, t.ex. varför trädgårdsarbete är viktigt för dem. Jag tror att de frågorna var sådana som de äldre inte funderat så mycket på och därför inte hade tydligare svar att ge. Oavsett tycker jag att det analysen bevisar att deltagarna i VIRTU- programmen är nöjda över att programmen ordnas och att de har någon att umgås med. Viktigast för dem är att må bra i sitt eget hem och att ha sociala kontakter med andra människor. VIRTU- programmen är bra så som de är nu och deltagarna verkade aningen motvilliga till dagverksamhet på VIRTU- kanalen.

9.3 Val av aktiviteter under dagverksamheten

Aktiviteter under dagverksamhetsdagarna väljs utgående från vad som kommit fram i fokusgrupperna. Längden på aktiviteterna bestäms också av de äldre, eftersom meningen är att de äldre ska ha möjlighet att påverka/välja så mycket som möjligt själva. Jag valde de aktiviteter som deltagarna mest spontant pratade om och hade ett tydligt intresse av. Jag hade också för avsikt att välja aktiviteter som jag med säkerhet kunde utföra virtuellt tillsammans med de äldre. Jag valde att utföra tre olika slags aktiviteter under en dagverksamhetsdag, eftersom flera hade blivit för rörigt, tiden hade blivit knapp om vi hade haft många aktiviteter och aktiviteterna hade alla blivit korta och hade snabbt varit över. För få aktiviteter hade fått deltagarna att tröttna och jag ville att de skulle få pröva på så många olika aktiviteter som möjligt, eftersom de själva sagt vilka de tycker om.

När jag valt aktiviteter för den första dagverksamhetsdagen och har utfört dagen tillsammans med VIRTU- deltagarna utvärderar, förbättrar och omjusterar jag till den andra dagverksamhetsdagen. Efter det sker igen en utvärdering.

Dagverksamhetsdagarna är två till antalet, eftersom en dag är för lite för att kunna utvärdera och förbättra och tiden inte hinner till för fler program. Ifall ingen av de äldre har möjlighet att delta just den dagen då dagverksamheten är insatt, ordnas en ny. Deltagarna har självbestämmanderätt, dvs. de får själv välja ifall de vill delta i ett program eller inte. Dagverksamhetens längd beror på de äldres önskemål, hur länge de orkar vara med i ett sträck och om/ifall de vill ha paus och sedan komma tillbaka till programmet. Jag har inte för avsikt att avbryta deltagarna under aktiviteterna, min uppgift är snarare att låta deltagarna diskutera sinsemellan, eftersom en viktig målsättning med aktiviteterna är att skapa gemenskap och möjligheter för deltagarna att umgås.

9.4 Dagverksamhet 1 och 2

Första dagverksamhetsdagen bestod av en och en halv timmes program med tre deltagare. Programmet innehöll först och främst en diskussion om trädgårdsarbete och utevistelse, sedan ett motionsprogramprogram och tillsist en minnesträning.

Jag hade på förhand gjort upp några frågor till trädgård och utevistelse diskussionen, men idén var att diskussionen skulle löpa fritt och deltagarna skulle diskutera på egen hand. Frågorna jag hade gjort på förhand var bl.a. varför är trädgårdsarbete viktigt för er? Vad är favoritväxterna? Varför? Hur ser era trädgårdar ut? Varför? Hur känns det på vintern då ni inte på samma sätt kan vara ute i trädgården? Saknar ni det under vintern?

Dessa frågor diskuterade vi i ca 45 minuter. Jag gav diskussionen mest tid eftersom jag ville försäkra mig om att alla deltagare får säga sitt och inte känner sig undanskuffad av andra. Motionsdelen bestod av uppvärmning i form av rörlighetsträning, eftersom rörlighetsträning stärker de viktigaste musklerna och gör att man klarar av vardagen bättre. Rörlighetsträningen innebär rörelser som vridningar av överkroppen, göra cirklar med armarna, handlederna och fingrarna eller sätta sig på en stol och ställa sig upp. Rörelserna används ofta i vardagen och träningen går ut på att göra rörelserna i långsamt tempo för att inte försträcka musklerna. Efter rörlighetsträningen gjorde deltagarna axelgymnastik. Axelgymnastiken bestod av simrörelser, boxningsrörelser både framåt och till sidorna och

rygg- och skulderbladsrörelser. Tanken var att inte bara axlarna utan också musklerna kring axlarna skulle få arbeta. Tillsist gjorde vi en tånjning. Motionsdelen var ca 25 minuter lång.

Minnesträningen bestod av en lek, där jag på förhand hade plockat med mig olika föremål som jag ställde fram på ett bord. Deltagarna kunde se föremålen och jag förklarade och visade föremålen i tur och ordning för deltagarna. Spelets regler går ut på att täcka över alla föremål och ta bort ett föremål, utan att deltagarna ser. Därefter visar man alla föremål igen, utom det som tagits bort tidigare. Deltagarnas uppgift är att gissa vilket föremål som fattas. Övningen tog ca 15 minuter.

Meningen var att deltagarna som start på programmet skulle dricka kaffe tillsammans, men det hade samtliga deltagare glömt bort.

Andra dagverksamhetsdagen innehöll diskussion om handarbete där jag bad deltagarna ta med hantverk de själva gjort. Därefter följde ett motionsprogram bestående av samma rörlighetsträning som förra gången och sittgymnastik och tillsist minnesträning. Dagverksamhetsdagens längd var ca två timmar och 15 minuter och deltagarantalet var tre. Tanken var att deltagarna skulle dricka kaffe, eftersom det uteblev förra gången. Ingen av deltagarna kom ihåg det nu heller, men en av dem hade kvar i pannan och beslöt att dricka med mig ändå.

Till handarbetsdiskussionen hade jag förberett frågor, bl.a. vad har ni med er för hantverk? Varför just det, berätta? När är det gjort? Handarbetar ni ännu idag? Vilket är det första handarbete ni kommer ihåg? Minns ni något fult eller extra vackers hantverk som väcker minnen? Diskussionen tog ca en timme och 15 minuter, eftersom det tog lång tid för deltagarna att hämta och visa upp sina arbeten som de hade gjort. Deltagarna gav respons åt varandras arbeten och frågor kring både processen och produkten.

Motionsdelen var samma rörlighetsträning som tidigare, eftersom det är en bra övning som deltagarna har nytta av alla dagar. Målet var att deltagarna kommer ihåg några av rörelserna när de är hemma och kan göra dem utan hjälp av mig. Jag tror också att det är roligare att göra övningar man kommer ihåg utantill. Efter rörlighetsträningen var det dags för sittgymnastik. Rörelserna gjordes för hela kroppen såsom skuldror och nacke, mage, rygg och ben och bak muskler. Tillsist gjorde vi en tånjning. Allt som allt var motionsdelen ca 35 minuter lång.

Minnesträningen bestod denna gång av ord och namn, där deltagarna skulle komma på namn på någon bokstav. Först hade vi förnamn på A, t.ex. Anders och sedan hade vi substantiv på S, t.ex. slott. Deltagarna var duktiga och kunde många namn. När deltagarna inte kom på flera namn på A, byttes bokstaven ut mot något annat. Minnesträningen var ca 30 minuter lång.

Jag märkte under första dagens program att deltagarna behöver färdiga frågor att svara på, de diskuterade inte länge en fråga och tystnade sedan. Då deltagarna självmant började diskutera, lät jag dem göra det. Under andra dagen behövde jag sällan inflika, deltagarna diskuterade själv mycket och ivrigt sina handarbeten och minnen kring dem.

I gymnastiken gjorde deltagarna rörelserna efter bästa förmåga och i egen takt. Jag förklarade rörelserna och visade dem först, därefter gjorde deltagarna rörelserna med mig. Jag var medveten om att motionsdelarna var längre än deltagarna hade önskat, men jag beslöt mig för att pröva ifall de orkade, och det gjorde de.

Minnesträningarna var av två olika slag och båda fungerade. Föremålen i den första minnesträningen var ibland svåra för deltagarna att se. Ett större bord med större föremål på hade varit bättre. Överlag var både deltagarna och jag nöjda med dagverksamhetsdagarna.

10 Kritisk granskning och slutdiskussion

Syftet med arbetet var att utveckla dagverksamhet på VIRTU- kanalen. Målet var att med hjälp av fokusgrupper och litteratur förverkliga två dagverksamhetsdagar tillsammans med de äldre i VIRTU- projektet.

Jag tycker att jag har uppnått både mitt mål och syfte. Fokusgrupperna blev två till antalet. Jag märkte då jag gjorde analysen att det hade varit mer intressant om jag hade gjort ytterligare en till fokusgrupp, där jag hade gått in på djupet i varför aktiviteterna var bra. Nu blev svaren inte så tillfredsställande som jag hade önskat. Å ena sidan kanske det hade varit svårt för deltagarna att svara på frågan ”varför aktiviteterna är bra för dem”, eftersom de kanske inte har funderat kring det och inte har tänkt på vilka hälsoeffekter det ger. Å andra sidan frågade jag vid båda fokusgruppsstillfällena varför de tycker om aktiviteterna

och deltagarna svarade. Jag tycker inte att jag hade kunnat påverka svaren till min fördel, vilket jag inte heller gjorde.

Jag har inte hittat på data eller lagt till information i varken fokusgrupperna eller i litteraturen. Jag har noggrant angett källhänvisningar för varje källa jag använt mig av i texten. Jag har heller inte plagierat texten, utan har skrivit med egna ord, utan att ändra på innehållet i texten. Jag valde också att inte använda mig av källor som berör minnessjuka äldre eller äldre med andra sjukdomar, eftersom målgruppen i VIRTU- projektet är friska hemmaboende äldre.

Litteraturdelen var svår, eftersom det var svårt att välja bort källor som inte var relevanta, men intressanta. Jag upplevde det också svårt att skilja på olika ämnen, eftersom mycket i arbetet går in i varandra. Jag tycker ändå att jag har gjort mitt bästa och hittat källor som belyser just det som deltagarna i fokusgrupperna sade. Jag hade gärna hittat källor som sagt motsatsen, för att kunna jämföra teorin bättre, men jag hittade inga sådana källor. Jag upplever att mina källor har relevans med syftet i arbetet.

Under fokusgrupperna har jag handlat rätt gentemot deltagarna. Jag har frågat om intresse att delta i fokusgrupperna via brev och sedan ringt. Jag har inte tvingat dem att delta, de har fått bestämma själv. Jag har också bett dem om lov att banda in fokusgrupperna och förklarat att inga namn eller kontaktuppgifter kommer att visas i arbetet. Eftersom jag förverkligar dagverksamhet för deltagarna i VIRTU- projektet, är också deltagarnas önskemål och åsikter viktiga. Jag tycker att jag under hela arbetet har haft deltagarna i fokus. Jag har under fokusgrupperna frågat alla deltagare samma saker och lyssnat på samtliga deltagare.

Trots att antalet deltagare under fokusgrupperna var få, upplevde jag att jag fick samma svar från samtliga deltagare. Jag tror inte jag hade fått annorlunda svar om jag hade haft flera deltagare med. Eftersom teorin också visar delvis samma saker som deltagarna sade, tror jag också att tre deltagare var tillräckligt i arbetet. Om jag gjorde samma undersökning på nytt hade jag nog fått samma svar som nu. Jag tyckte metoden passade bra för syftet, eftersom jag ville ha reda på hela gruppens åsikter, inte den enskilda personens.

Fokusgrupperna och dagverksamhetsdagarna utfördes virtuellt. Det sparar både resurser och tid att utföra dem virtuellt. Jag har träffat deltagarna via VIRTU- kanalen fyra gånger, hade jag åkt ut till dem varje gång hade det kostat både tid och pengar. Nu fick dessutom deltagarna träffa varandra också i fokusgrupperna och få stöd av varandra när de svarade

på frågorna. Brevet och telefonsamtalet var också en bra idé, då jag inte heller behövde åka ut till deltagarna för att få kontakt.

Dagverksamhetsdagarna gick inte helt och hållet som planerat. Idén var att jag skulle göra en dagverksamhetsdag, därefter utföra den och utvärdera dagen. Nästa dagverksamhetsdag skulle vara en förbättrad version av den föregående. Nu blev det istället så att dagarna påminde om varandra genom strukturen av dagarna, dvs. diskussion – gymnastik – minnesträning. Det som skilde dagarna åt var att aktiviteterna såg olika ut, det var inte samma diskussioner, och inte samma minnesträning heller. Däremot innehåll båda motionsprogrammen rörlighetsträning. Eftersom rörlighetsträningen är så viktig för hemmaboende äldre, beslöt jag mig för att ha med den båda gångerna och sedan variera den andra delen av motionen. Det fungerade bra på det sättet och jag tror och hoppas att deltagarna kommer ihåg rörlighetsträningen bättre nu när den gjordes två gånger istället för en gång.

Trots att inte dagverksamhetsdagarna blev som jag planerat, fick jag ändå positiv respons av deltagarna. Istället för att utvärdera och förbättra den andra dagverksamhetsdagen blev nu dagverksamhetsdagarna ganska lika varandra till strukturen, men med olika innehåll. Jag upplever inte att det gör något, eftersom dagverksamheterna nu mera ser ut som två modeller för hur en dagverksamhetsdag kan se ut.

I början av programmen var det meningen att deltagarna skulle dricka kaffe tillsammans med mig. Idén var att vi medan vi drack kaffe skulle diskutera och småprata om hur de mår, för att välkomna deltagarna till programmet och för att uppmärksamma alla deltagare i tur och ordning före själva programmet börjar. Båda gångerna glömde deltagarna att göra kaffe och ha med sig. Det gjorde ingenting, vi diskuterade och hälsade på varandra ändå, utan kaffet. Egentligen kan man säga att kaffet var en ursäkt för att uppmärksamma alla deltagare före programmet började.

Jag har under processens gång lärt mig hur viktigt den sociala kontakten med andra människor är och att man som personal kan ge så mycket glädje åt äldre genom små enkla medel. Jag har lärt mig att det finns många aktiviteter som äldre tycker om, bara man gör med dem, då de är ensamma finns inte motivationen på samma sätt. Jag förstår nu värdet av VIRTU- kanalen bättre och tycker att det är en bra uppfinning som jag varmt rekommenderar.

Jag önskar att VIRTU- projektet har nytta av arbetet och av fokusgruppernas resultat. Jag hoppas att det deltagarna sagt i fokusgrupperna och vad litteraturen påvisar kommer till användning i kommande VIRTU- program och kanske i en kommande dagverksamhet. Jag önskar också att personalen inom äldreomsorgen får motivation och nytta av arbetet och undersökningen. De äldres åsikter i VIRTU- projektet är viktiga eftersom det är de som använder VIRTU- kanalen.

Källförteckning

Alahautala S-M. (2006) *Käsityöharrastus oppimisen ja luovuuden rakentajana*. Kasvatustieteen pro gradu - tutkielma. Jyväskylän Yliopisto, kasvatustieteen laitos, Jyväskylä.

Arvola M. & Nieminen V. (2011). turvallinen koti- hankkeen teknologiset ratkaisut. *Interaktiivinen hyvinvointiTV ja käyttäjälähtöiset ePalvelut- Turvallinen Koti- hankkeen loppuraportti*, (B 44), 123-134.

Dahlin- Ivanoff S.(2011) Fokusgruppsdiskussioner. Ingår i: G. Ahrne & P. Svensson (red.), *Handbok i kvalitativa metoder*, s. 71-82. Malmö: Liber

Grahn P. & Bengtsson A. (2004) Trädgårdsrum – rum i bostadens utemiljö. Ingår i: H. Wijk (red.), *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. s. 137-174. Lund: Studentlitteratur

Hakonen S. (2003) Vihreä ympäristö eheyttää. Ingår i: S. Hakonen (toim.), *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. s. 212- 222. Jyväskylä: PS – Kustannus.

Halkier B., (2010), *Fokusgrupper*, Stockholm: Liber

Heinola R. & Luoma M-L. (2008), Funktionsförmåga och livskvalitet. Ingår i: R. Heinola (red.), *Klientorienterad hemvård- kvalitetshandbok för hemvård av äldre*. S. 36-51 Gummerus Vaajakoski: Kirjapaino Oy.

Hietanen M., Erkinjuntti T. & Huovinen M. (2005), *Tunne muistisi - Käytä, kehitä, kohenna*. Helsinki: Wsoy.

Lehto P. (2011). toimintatutkimus ja käyttäjälähtöiset menetelmät turvallinen koti- hankkeessa. *Interaktiivinen hyvinvointiTV ja käyttäjälähtöiset ePalvelut- Turvallinen Koti- hankkeen loppuraportti* (B 44), 20-40.

Lehto P & Leskelä J. (2011). johdanto. *Interaktiivinen hyvinvointiTV ja käyttäjälähtöiset ePalvelut- Turvallinen Koti- hankkeen loppuraportti*, (B 44), 14-15.

Lehto P., Leskelä J., Kantell H. & Tikkanen K. (2011) Interaktiivinen ohjelmatuotanto ikääntyväv arjessa. *Interaktiivinen hyvinvointiTV ja käyttäjälähtöiset ePalvelut- Turvallinen Koti- hankkeen loppuraportti* (B 44), 41-52.

Micko I. & Kleiner S. 2005. *"Kokbok" för aktiviteter inom äldreomsorgen*. Linköpings kommun.

Mäki O. & Stenberg M. (1998) *Meidän kodin muisteluhetki – Periaatteita ja ideoita*. Tampere: Tehokopiointi.

Norling I., 2001, *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*, Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård

Norling I & Larsson E-L, 2004, *Ett gott och friskare liv som äldre - för en aktiv livsstil i natur och trädgård*, Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård

Ottosson J & Grahn P., 1998, *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov – "Med ögon känsliga för grönt"*, Alnarp.

Øverland Randi K. (1998) *Aktivitør 4.1 – Aktivitetsfag. Akternative aktiviteter*. Asker: Tell forlag.

Rönkkö, M-L., (2011), *Käsityön monet merkitykset - Opettajankoulutuksen opiskelijoiden käsityölle antamat merkitykset ja niiden huomioon ottaminen käsityön opetuksessa*. Kasvatustieteiden tiedekunta - väitöskirjatutkielma. Turun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos, Rauma.

Santamäki- Fisher R., Jalonen H., Häggblom A. & Julin B. (2010), *Virtual Elderly Care Services*, Research plan.

Seppänen M, m.fl. 2007. *Vanhuus ja Sosiaalityö- Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: Ps- Kustannus.

Uotila H., (2011), *Vanhuus ja yksinäisyys- Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*, terveystieteiden väitöskirja Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö, Tampere.

Valkonen L., (2012), *Sotainvalidit testaavat hyvinvointiteknologiaa*. *Vanhustyö*, 2, 23-25.

Vähälä E. (2003) *Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin*. Nurmijärvi: Kirjakas Ky.

Waldén L. (1997). *Att ordsätta det ordlösa*. *FOVU Dialog Nr. 3*, 11-14.

Woxnerud K. & Ketola J. (2001) *60+ Motionera som senior*. Borås: Centraltryckeriet AB.

Källor från internet

Agahi N. 2010. Aktiv och frisk eller frisk och aktiv? Äldre personers fritidsaktiviteter och sambandet med hälsa. *Socialmedicinsk tidskrift*, 87(3), 241- 146.
<http://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/683/520> (hämtat: 24.7.2012)

Agahi N., Lennartsson C., Österman J. & Wånell S-E. 2010. Sociala relationer, socialt deltagande och hälsa bland äldre personer. *Socialmedicinsk tidskrift*, 87(3), 175-180.
<http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/682> (hämtat: 24.7.2012)

Borg C., Hallberg I-R. & Blomqvist K., (2006), Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: the relationship to social, health and financial aspects. *Journal of clinical nursing*, 15, 607-618.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2702.2006.01375.x/abstract> (Hämtat: 24.7.2012).

Folkhälsan, (2011), *För äldrevårdspersonal*,
<http://www.folkhalsan.fi/Global/VarVerksamhet/Senior/BalansOchVardagskraft/Gymnastikprogram.pdf> (hämtat: 5.1.2012).

Folkhälsan, (2012a)

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Seniorer/Motionsgrupper-for-seniorer/activities/13233/> (hämtat: 4.9.2012).

Folkhälsan,(2012b)

<http://www.folkhalsan.fi/Web/Apps/Activities/Activity.aspx?id=6133&item=13685&originPage=4324> (hämtat: 4.9.2012).

Kvalitetsrekommendationer om tjänster för äldre, (2008)
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-6904.pdf
(hämtat: 8.9.2012).

Self Help, (2010), *Senior Centers*, <http://selfhelp.net/community-services/senior-centers> (hämtat: 4.1.2012).

Self Help, (2010), *Virtual Senior Center*, <http://www.selfhelp.net/virtual-senior-center> (hämtat: 4.1.2012).

Socialverket (2011) <http://www.hel.fi/hki/Sosv/sv/Verksamhetsenheter/dagverksamhet> (hämtat: 4.9.2012).

Social och hälsovårdsministeriet, (2012) *Det nationella utvecklingsprogrammet för social- och hälsovården*, http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18304.pdf (hämtat: 5.9.2012).

Social och hälsovårdsministeriet, (2011) *Kvalitetsrekommendationer om tjänster för äldre*, http://www.stm.fi/sv/social_och_halsotjanster/kvalitet_och_utveckling/aldre/rekommendation (hämtat: 3.4.2012).

Social- och hälsovårdsministeriet, (2009) *Äldrepolitik*, http://www.stm.fi/sv/social_och_halsotjanster/aldrepolitik (Hämtat: 8.9.2012).

Social och Hälsovårdsverket, (u.å.) *Seniornätet*, <http://seniorinetti.vaasa.fi/WebRoot/1070824/Page2010.aspx?id=1115746> (hämtat:4.9.2012).

Säilä M., Nevalainen K., Järnström S., & Soini H. (2012) *Asiakkaiden tyytyväisyys päivätöimintaan Helsingin kaupungin omissa ja ostopalveluyksiköissä 2010*. Helsingin kaupunki, sosiaalivirasto. http://www.hel.fi/wps/portal/Sosiaalivirasto/Artikkeli?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/sosv/fi/Julkaisut/Tutkimuksia (Hämtat: 11.4.2012).

Thorsen, K., (2005) Flere ensomme? – Om ensomhet i den senmoderne tid, *Aldring og livsløp*, 3, 2- 6 http://www.nova.no/asset/815/1/815_1.pdf (hämtat: 24.7.2012)

Vik, K., (2012) Aktivitet og deltakelse for eldre- et middel for å nå helsepolitiske mål om aktiv aldring, *Ergoterapeuten*, 1, 23-27 <http://www.ergoterapeuten.no/Fagbladet-Ergoterapeuten/Om-Ergoterapeuten/Innholdsfortegnelse/Ergoterapeuten-01-2012> (Hämtat: 24.7.2012).

Åbo stad, (2010), *Rekreations- och dagverksamhet*,
<http://www.turku.fi/Public/default.aspx?nodeid=14671> (hämtat: 4.9.2012).

Virtual Elderly Care Services on the Baltic Islands- VIRTU, (2011),
<http://www.virtuproject.fi/swe/> (Hämtat: 24.9.2012).

Sökord

Jag har sökt både böcker och artiklar. Böckerna är främst från Novias bibliotek från Helsingfors och Åbo disktriktet, som kallas Vesta. Jag har listat en del sökord och träffar, men mycket är taget från sökmaskinen Google och är därför inte listat.

De sökorden jag använt mig av under hela arbetet var: Dagverksamhet, funktionsförmåga, livskvalitet, ensamhet, sociala relationer, deltagande, gymnastik, motion, aktivitet, utevistelse, trädgård, natur, minnesträning, minnet, handarbete, konst och virtuell teknik. De finska sökorden var: päivätoiminta, elämänlaatu, terveys, käsityö och luominen. De engelska sökorden var: activity, life satisfaction, needlework, crafts, daycare, daycenter och virtual technology.

Databas	Sökord	Träffar
Novias bibliotek	Terveys	62
Novias bibliotek	Aktiviteter AND äldre	4
Novias bibliotek	Funktionsförmåga AND äldre	19
Novias bibliotek	Livskvalitet AND äldre	16
Novias bibliotek	Gymnastik AND äldre	1
Novias bibliotek	Motion And äldre	6
Novias bibliotek	Dagverksamhet AND äldre	3
Novias bibliotek	Ensamhet AND äldre	6
SveMed+	Ensamhet AND äldre	38
SveMed+	Aktiviteter AND äldre	820
SveMed+	Handarbete	0
SveMed+	Skapande	7
SveMed+	Hantverk	3
SveMed+	Konst AND äldre	51
Arto	Käsityö	27
Arto	Luominen	10

1. Vad är viktigt för att ni ska må bra?

- Hurdana saker/ händelser är det som krävs för att ni ska må bra? Varför?
- Vad tycker ni om att göra? Varför?
- Vilka känslor ska den verksamheten/ hobbyn/ aktiviteten ge dig? Varför är just de känslorna så viktiga?

2. Vad får er att sätta på VIRTU kanalen och vara med i programmen?

- Vad är det som väcker ert intresse i programmen? Varför?
- Om det någon gång är så att ni inte kan vara med, vad beror det då på?
- Vad är det som motiverar er att vara med?

3. Vad är en bra aktivitet? Varför?

- Vad är intressanta teman? Varför?
- Vad gör ett program intressant? Varför?
- Vad är en dålig aktivitet? Varför?

4. Vad har ni tyckt om tidigare aktiviteter?

- Har ni alls varit med om sådana?
- Vad handlade de om?
- Vad gjorde dem bra? Varför?
- Vad gjorde dem dåliga? Varför?

1. Vad är en bra aktivitet? Varför?
 - Vad är intressanta teman? Varför?
 - Vad gör ett program intressant? Varför?
 - Vad är en dålig aktivitet? Varför?

2. Har någon av er varit på en dagverksamhet?
 - Vet ni vad det är? Förklara.

3. Hur skulle en dagverksamhetsdag se ut om ni själva fick välja?
 - Hurdana aktiviteter ska där finnas? I vilken ordning?
 - Ska det finnas pauser? Hur många? Hur långa?
 - Hur lång ska dagen vara? Hur länge tror ni att ni orkar?
 - Hur långa ska aktiviteterna vara?
 - Vilken tid ska aktiviteterna vara?

4. Har någon av er varit i kontakt med andra organisationer/ föreningar än studerande på VIRTU kanalen?
 - Hurdana aktiviteter har det varit då?
 - Skulle ni vilja ha någon förening som gör aktiviteter från en förening/ Organisation?

Bästa VIRTU deltagare!

Datum: 5.3.2012

Jag heter Anna Lindén och studerar till Socionom på Yrkeshögskolan Novia i Åbo. Jag är tredje årets studerande och skriver mitt examensarbete inom VIRTU projektet. Målet med examensarbetet är att utveckla virtuell dagverksamhet genom VIRTU kanalen. Jag är intresserad av Era åsikter gällande aktiviteter på en kommande virtuell dagverksamhet. Jag använder mig av fokusgruppsintervjuer, vilket är en gruppintervju där deltagarna på ett fokuserat sätt diskuterar ett givet tema.

Min fråga till Dig är om Du skulle vara intresserad av att delta i två fokusgruppsintervjuer, så vi tillsammans kan göra en dagverksamhet som utgår från vad deltagarna vill ha. Vi diskuterar önskemål om aktiviteter som du tycker är roliga, intressanta eller trevliga. I diskussionen tar vi också upp praktiska saker, så som hur lång tid aktiviteterna ska ta, ska det finnas paus mellan aktiviteterna och hur långa. Hur kan olika aktiviteter se ut, kan de vara både fysiska aktiviteter och diskussioner eller olika upplevelser. Hur känner du inför olika aktiviteter och varför? Intervjuerna räcker ca 1 timme per gång.

Jag dokumenterar intervjuerna med en ljudbandsspelare och kommer att radera ljudbandet när arbetet är färdigt. Ditt deltagande är konfidentiellt.

Intervjuerna infaller: **Torsdagen den 15.3 kl. 13.30**

Tisdagen den 20.3. kl. 13.30

Jag kommer även att ringa upp Dig före intervjuerna för att få veta ifall Du är intresserad av att delta. Vid det tillfället är det också möjligt att ta upp frågor Du funderar på. Jag svarar gärna! Frågor kan också ställas till min handledare Marina Grunér.

Med vänliga hälsningar: *Anna Lindén*

Anna Lindén: 040 8653027, e-post: anna.linden@novia.fi

Marina Grunér: 02 4323374, e-post: marina.gruner@novia.fi