

En meningsfull vardag för äldre

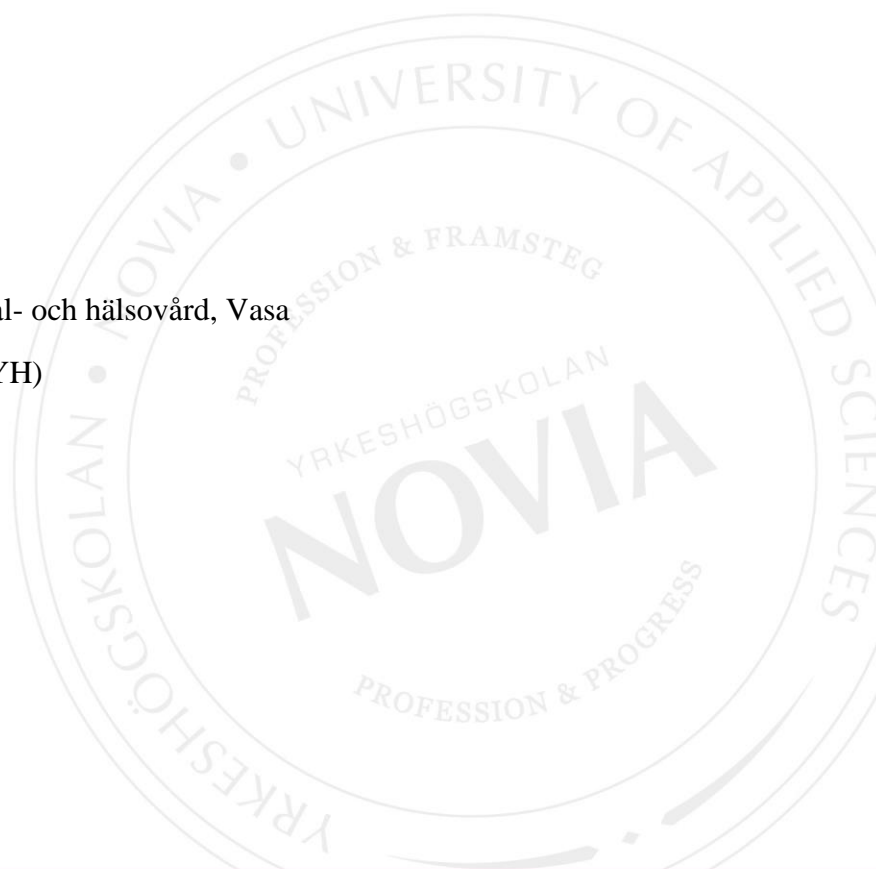
– betydelsen av dagcenterverksamhet

Marina Lyttinen

Examensarbete inom social- och hälsovård, Vasa

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa / 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Marina Lyttinen
Utbildning och ort: Vård, Vasa
Handledare: Lena Sandén-Eriksson, Anita Wikberg

Titel: En meningsfull vardag för äldre – betydelsen av dagcenterverksamhet

Datum: 1.6.2017

Sidantal:23

Bilagor: 3

Syftet med examensarbetet är att genom en kvalitativ studie med intervjuer beskriva äldre personers upplevelser av en meningsfull vardag och betydelsen av att delta i dagcenterverksamhet. 21 informanter deltog i intervjuerna. Frågeställningarna var: Vilken betydelse har dagcenterverksamheten för äldre? På vilket sätt förebygger dagcenterverksamheten social isolering? Vad är det som bidrar till en meningsfull vardag?

Studien är en kvalitativ intervjustudie där intervjuer har använts för att samla in data. Som teoretisk utgångspunkt valdes *Antonovskys (1987) Känsla av sammanhang, KASAM*. Teorin fokuserar på begreppet salutogenes som betyder ”hälsans ursprung”. De centrala begreppen i den salutogena modellen är en känsla av sammanhang som innehåller tre delar: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

I analyserandet av data från intervjuerna användes kvalitativ innehållsanalys. I reflektionen jämfördes resultatet med tidigare forskning inom ämnen som berör äldre, meningsfullhet, aktivitet och sociala nätverk.

I resultatet framkom det att dagcenter fyller sin funktion som en träffpunkt för äldre hemmaboende. Ett stöd för att kunna upprätthålla relationer livet ut och som gav möjligheten att kunna delta i meningsfulla gruppaktiviteter som hade en god inverkan på funktionsförmågan hos deltagarna.

Slutsatsen var att det finns goda möjligheter att utveckla och anpassa dagcenter till kommande generationer genom till exempel yoga eller liknande aktiviteter som stärker hälsan hos äldre människor.

Språk: Svenska

Nyckelord: äldre, meningsfullhet, sociala nätverk, dagcenterverksamhet

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Marina Lyttinen
Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja, Vaasa
Ohjaaja(t): Lena Sandén-Eriksson, Anita Wikberg

Nimike: Mielekäs arki ikäihmisille – päiväkeskuksen merkitys

Päivämäärä: 1.6.2017

Sivumäärä:23

Liitteet: 3

Tutkimuksen tavoite on selvittää laadullisella haastattelu menetelmällä, miten mielekkäänä ikäihmiset kokevat arkipäivänsä ja mitä merkitsee osallistuminen päiväkeskuksen toimintaan. Haastatteluun osallistui 21 henkilöä. Haastattelussa esitettiin seuraavat kysymykset: Mikä merkitys päiväkeskuksella on ikäihmisille? Millä tavalla päiväkeskus ehkäisee sosiaalista eristäytymistä? Mikä tekee arkipäivästä mielekkään?

Tutkimus on laadullinen haastattelututkimus, jossa haastattelemalla kerättiin tietoa. Teoreettiseksi lähtökohdaksi valittiin Antonovskys (1987) teoria, jossa keskeistä on koherenssitunne eli valmius kohdata erilaisia elämän tapahtumia Koherenssitunne liittyy positiivisen terveyden ideaan eli terveyslähtöisyyteen. Terveyslähtöisyys koostuu kolmesta osasta: ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys.

Haastattelujen analysoinnissa käytettiin laadullista sisällön analyysia. Tutkimuksen tuloksia vertailtiin aikaisempiin tutkimuksiin, joissa tutkittiin ikäihmisten elämän mielekkyyttä ja aktiivisuutta sekä sosiaalista verkostoa.

Tuloksista selviää, että päiväkeskus täyttää paikkansa tapaamispaikkana ikäihmisille, jotka asuvat kotona.

Tukee ja ylläpitää suhteita muihin ihmisiin ja antoi mahdollisuuden osallistua mielekkäällä tavalla ryhmätoimintaan jolla on positiivinen vaikutus osallistujien toimintakykyyn.

Loppupäätelmänä voi todeta, että on olemassa hyvät mahdollisuudet kehittää ja mukauttaa päiväkeskusta tuleville sukupolville, esimerkiksi jooga tai muu vastaavaa toiminta, voivat tulevaisuudessa edistää ikäihmisten terveyttä

Kieli:Ruotsi

Avainsanat: ikäihmiset, mielekkyys, sosiaalinen verkosto, päiväkeskus toiminta

BACHELOR'S THESIS

Author: Marina Lyttinen
Degree Programme: Nurse, Vasa
Supervisor(s): Lena Sandén-Eriksson, Anita Wikberg

Title: A meaningful daily life for elders – the importance of day care

Date: 1.6.2017

Number of pages: 23

Appendices: 3

The aim of this thesis is through a qualitative interview study describe elderly people's perception of a meaningful daily life and the importance of participating in day care. 21 people were interviewed for the study. The research questions that were used were: What importance does day care activities have for elderly people? In what way does day care activities prevent social isolation? What factors contribute to a meaningful daily life?

The study is a qualitative interview study in which interviews have been used to gather data. The theoretical basis for the study is Antonovsky's (1987) Sense of coherence, SOC. The theory focuses on the term salutogenes which means "origin of health". The central terms in the salutogene model is a sense of coherence which includes three parts: comprehensibility, manageability and meaningfulness.

Qualitative content analysis was used to analyse the interview data. In the reflections the results of the study was compared to previous research about elders, meaningfulness, activities and social networks.

The results showed that day care activities does fulfill it's function as a gathering spot for elders living at home. It provides support for maintaining relations throughout life and provides the possibility of participating in meaningful group activities that has a positive impact on the functionality of the participants.

The conclusion was that there is opportunity to develop and adapt day care activities for coming generations through for example yoga or similar activities which strengthens the health of elderly people.

Language: Swedish

Keywords: elderly, meaningfulness, social networks, day care activities

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	2
3	Teoretisk utgångspunkt.....	2
4	Teoretisk bakgrund.....	3
5	Undersökningens genomförande.....	6
5.1	Intervju.....	7
5.2	Innehållsanalys.....	7
5.3	Undersökningens praktiska genomförande.....	8
6	Etiska riktlinjer.....	8
7	Resultat.....	9
7.1.1	Gemenskap och samhörighet.....	10
7.1.2	Vänner och bekanta.....	10
7.2	Dagcentrets funktion.....	11
7.2.1	Dagcenter, ett stöd för hälsan.....	11
7.2.2	Aktiviteterna.....	12
7.2.3	Gruppledarna.....	13
7.3	Hälsa och meningsfullhet.....	13
7.4	Ensamhet.....	14
7.4.1	Att bryta ensamheten.....	15
8	Spegling.....	15
9	Metoddiskussion.....	18
9.1	Kritisk granskning av bakgrunden.....	19
9.2	Kritisk granskning av kvalitativ intervju och bearbetning.....	19
10	Resultatdiskussion.....	20
11	Källförteckning.....	22

1 Inledning

Att ingå i ett sammanhang är viktigt för att vi ska må bra och att ha ett socialt nätverk och ett socialt stöd har visat sig ha stor betydelse för hälsan. Att på äldre dagar kunna samlas tillsammans med andra människor skapar möjligheter att bibehålla färdigheter, men även att lära sig nya. Social delaktighet kan således ha direkt påverkan både fysiologiskt och kognitivt men även ge en känsla av sammanhang och meningsfullhet.

Respondenten vill i detta examensarbete närmare studera vilken funktion dagcenterverksamheten fyller genom att intervjua hemmaboende i Korsholms Kommun som regelbundet deltar i dagcenterverksamheten som ordnas runt om i kommunen.

Hur skapar äldre sociala nätverk eller bibehåller de nätverk som de redan har i takt med stigande ålder, sviktande hälsa, flytt till ny ort eller förlust av nära anhörig. Hur och var ska man söka efter aktiviteter och gemenskap med andra. På vilket vis kan man stöda och bevara den enskilda äldres vilja och behov att kunna upprätthålla viktiga sociala relationer.

Att kunna vara aktiv när man blir äldre har stor betydelse enligt Yeh & Yea-Ying (2003) för befrämjandet av hälsan. Människor som känner gemenskap med andra har högre livskvalitet, ökad förmåga att hantera problem, samt minskad ångest, depression och känner sig mera delaktig i samhället.

Försämrad hälsa behöver nödvändigtvis inte vara en del av det naturliga åldrandet, men kan uppstå om den äldres förmåga att vara aktiv och delaktig begränsas. Detta kan leda till att dagar upplevs som mycket långa och enformiga, och kan leda till social isolering. Ensamhet i sig självt påverkar inte hälsan negativt. Den upplevs olika från person till person i olika åldrar och i olika skeden av livet. Så länge den är självvald och att man frivilligt vill dra sig tillbaka och att man mår bra av det. Bara för att man är ensam behöver det inte betyda att man känner sig ensam. Så med andra ord så är ensamhetskänslan något som är mycket individuellt och känslan är personlig.

2 Syfte och frågeställning.

Syftet med detta examensarbete är att genom en kvalitativ studie med intervjuer beskriva äldre personers upplevelser av en meningsfull vardag och betydelsen av att delta i dagcenterverksamhet.

Frågeställningarna är:

- Vilken betydelse har dagcenterverksamheten för äldre?
- På vilket sätt förebygger dagcenterverksamheten social isolering?
- Vad är det som bidrar till en meningsfull vardag?

3 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk utgångspunkt valdes Antonovskys (1987) Sense Of Coherence. Denna teori fokuserar på begreppet salutogenes som betyder ”hälsans ursprung”. Enligt Antonovsky är det känslan av sammanhang som avgör hur en individ klarar av stressituationer och hur detta i sin tur är avgörande för hälsotillståndet. De centrala begreppen i den salutogena modellen är en känsla av sammanhang som innehåller tre delar: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. På svenska heter modellen KASAM.

För att uppnå en känsla av sammanhang behöver vi kunna förstå olika situationer. De ska på något sätt vara begripliga för oss (comprehensibility), vi ska kunna hantera dem (manageability) och tycka att det är meningsfullt att kunna hantera dem (meaningfulness). Enligt Antonovsky är ingen människa helt frisk eller helt sjuk, utan alla människor befinner sig hela tiden någonstans mellan dessa två. Graden av ”friskhet” bestäms av KASAM. (Tamm, M 2002, 214-215).

Begriplighet syftar till i vilken utsträckning den enskilda människan upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt begripliga. Förståelse att kunna bedöma och förklara händelserna. (Antonovsky, 1987, 44).

Hanterbarhetsförmågan i att kunna möta och hantera olika händelser och att det finns resurser till förfogande med hjälp av vilka människan klarar av att möta de krav som olika

situationer ställer. Olika resurser kan vara, personens egna eller närstående, vänner, professionella eller en andlig resurs. (Antonovsky, 1987, 45).

Meningsfullhet innebär att människan upplever att livet har en mening, men också delaktighet och känslan av att kunna påverka en situation. Att vara beredd att satsa både energi och engagemang för att uppnå något och att se svårigheter som utmaningar. (Antonovsky, 1987, 45).

Alla olika delar samverkar, men är inte beroende av varandra. Eftersom dessa delar är olika starka hos olika människor leder det till skillnader i hälsan. Vilket i sin tur har betydelse för individens förmåga och förutsättningar att även i fortsättningen kunna förverkliga det som den enskilde upplever som viktigt. (Antonovsky, 1987, 46).

4 Teoretisk bakgrund

I den teoretiska bakgrunden framkommer olika aspekter som berör åldrandet och den äldre, skillnaderna mellan det sociala, psykologiska och biologiska åldrandet. Avsikten är att lyfta fram hur viktigt det är med fortsatta aktiviteter, relationer och ett socialt nätverk för den äldre.

Tidigare forskningar söktes av skribenten på databaserna Ebsco och Cinahl. Sökorden som användes var elderly, meaningfulness and social network, äldre, meningsfullhet och socialt nätverk, även kombinationer av dessa sökord användes.

Den **sociala åldern** beskriver hur våra liv förändras i takt med att man åldras. **Psykologiska åldern** anger hur väl människan anpassar sig till de krav som omgivningen ställer. Vissa faktorer är av stor betydelse då det kommer till detta, till exempel personlighet, intelligens, minne och inlärningsförmåga. När minnet försämras blir inlärningsförmågan sämre och livskvaliteten sjunker för den äldre. (Ernsth-Bravell, Fristedt & Dahl, 2011, 114, 115, 151, 168).

Den **biologiska åldern** beskriver en persons funktionsförmåga eller kapacitet i relation till den kronologiska åldern. Den biologiska åldern kan det vara svårare att få en överblick över. När man mäter den biologiska åldern så ser man ofta på funktionen av kroppens olika organ. (Ernsth-Bravell, 2011, 111).

Men det som framförallt kännetecknar åldrandet är en nedsatt funktion i flera organ och med det en minskad reservkapacitet. Eftersom varje människa är unik så skiljer sig åldrandet åt

från person till person, därför används begrepp som ”funktionell” ålder som bättre beskriver skillnader mellan olika individer. Dessa skillnader kan påverka på den enskilde individens livskvalitet och därmed påverka hälsan. För att kunna bibehålla ett personligt välbefinnande är det viktigt att kunna acceptera åldersförändringar och anpassa sig nuvarande situation i livet. (Ernsth-Bravell, Fristedt & Dahl, 2011, 114, 115, 151, 168).

Att kunna vara aktiv när man blir äldre har stor betydelse för hälsan. Försämrad hälsa behöver nödvändigtvis inte vara en del av det naturliga åldrandet men kan uppstå om den äldres förmåga att vara aktiv och delaktig begränsas, men den egna kapaciteten kan bibehållas om den äldre fortsätter att vara aktiv. För att uppnå det optimala så har närmiljön en stor betydelse för hur den äldre fortsätter att vara aktiv utanför hemmet. Till närmiljön hör både naturliga samt skapade miljöer, men även andra människor. Det som anses som mest betydelsefullt för främjandet av den äldres aktiviteter utanför bostaden är trygghet, säkerhet och tillgänglighet. (Fristedt, 2011, 145-153).

Ensamhet kan vara svårt att beskriva eftersom en allmän definition av vad som menas med ensamhet saknas. Ibland har det beskrivits som skillnaden mellan verkliga och önskade kontakter med andra människor eller frånvaro av andra människor, när det gäller att ha någon att dela känslor och upplevelser med. (Berg, 2007, 149).

Om den äldre upplever ensamheten som tung med en bristande tillfredsställelse i livet, ökar känslan av trötthet och den äldre känner sig mera sjuk, läkarbesöken ökar och användningen av framförallt lugnande medel och sömntabletter ökar. Även behovet av stödtjänster i fråga om hemhjälp kan öka. En orsak och en viktig aspekt för hur det sociala nätverket fungerar är om man som äldre bor kvar i det närområde där man varit verksam eller om man flyttar ofta på grund av sjukdom eller att man inte längre har ork och möjlighet att bo kvar i sitt hus eller i sin lägenhet. (Berg, 2007, 160- 161).

Enligt resultat från GERDA Botnia-projektet (2012) när det gäller äldres värdighet, delaktighet och hälsa framkom bland annat hur viktigt det är att den äldre fortsätter att vara delaktig i samhället, att kontakter till släkt, vänner och bekanta bibehålls, men även att den äldre ges möjligheter att kunna skapa sig nya kontakter genom aktiviteter både i hemmet och utanför. Genom projektet har man fått en ökad kunskap om hur inre hälsoresurser förbättras, stärks eller försvagas hos de äldre. (Jungerstam, Nygård, Olofsson, Pellfolk, & Sund, 2012, 69-70, 78).

Livsmening beskrivs i studier som en upplevelse av sammanhang och en hög livsmening förknippas ofta med god hälsa, sociala nätverk och goda relationer, medan låg livsmening förknippades med olika sjukdomar. Men även den äldres inre styrkor spelar stor roll, som till exempel att ha god självkänedom och förmågan att acceptera sig själv och livet som det är. ”Att ha inre styrka när man är gammal innebär att med öppet sinne, stolt och med en takt man själv väljer, vandra fram och tillbaka på livets stig i kontakt och samspel med människor och situationer från förr och i nuet utan att bekymra sig över framtiden”. (Jungerstam, Nygård, Olofsson, Pellfolk, & Sund, 2012, 69-70, 78).

Forskning bland äldre visar att det finns ett stort behov av helhet och upplevelse av sammanhang när man blir äldre. Den salutogena kvalitativa forskningen påvisar att människor som kan tillämpa det salutogena sättet lever längre och uppfattar att de har bättre hälsa, livskvalitet och mår mentalt bättre. Även vid sjukdom eller insjuknande klarar de bättre av att hantera situationen. Generella motståndsresurser som den äldres funktionsförmåga, att klara av vardagen, sociala nätverk och psykologiska faktorer undersöktes. (Eriksson, 2015, 68-70).

Generella motståndsresurser är de resurser som finns inom en och är bundna till den enskilde individen. Några exempel är: livserfarenheter, positiv livssyn, men även resurser som finns i den äldres omgivning. Ett friskt åldrande innebär att ha något meningsfullt att göra, en balans mellan förmåga och utmaningar omkring den äldre. Det som ger mening med livet är bland annat sociala relationer, att kunna vara både fysiskt och socialt aktiv och att utöva någon hobby. Men även faktorer som upplevelsen av att ha god hälsa och att vara tillfredsställd med livet har stor påverkan. (Eriksson, 2015, 68-70).

Sintonen & Pehkonen (2013) studie visar att äldre personers behov av vård är direkt påverkat av deras sociala förmåga och deras rädsla för ensamhet. Om personen hade ett stabilt socialt nätverk minskade deras rädsla för ensamhet, vilket i sin tur hade en effekt på deras behov av vård. Av studien kunde man dra slutsatsen att sociala nätverk och välmående kan minska på vårdbehov, och stödande åtgärder borde fokusera på att undvika ensamhet och social isolering.

Studien gjord av Yeh & Yea-Ying (2003) påvisade att social aktivitet hade en omedelbar effekt på äldre människors kognitiva förmåga. Studien visade att de personer som var gifta eller hade ett större socialt nätverk hade en bättre kognitiv förmåga än de som hade en låg social förmåga. Utbildning var också en faktor i detta, där de med grundskoleutbildning

visade en sämre kognitiv förmåga än de med andra stadiets utbildning. Studien sammanfattade att åldringar med mera social aktivitet får en bättre livskvalitet.

Zebhauser, Baumert, Emeny, Ronel, Peters & Ladwig (2015) undersökte vilka faktorer som motverkar ensamhet hos åldringar som bor ensamma. Av de som bodde ensamma så svarade 70 % att de inte kände sig ensamma. Studien visade att de med ett stabilt socialt nätverk och fri från depression hade en fyra gånger större chans att inte känna sig ensamma. Studien sammanfattade att dessa två var de viktigaste resurserna för att motverka ensamhet, medan inkomst, utbildningsnivå och ålder inte hade någon betydelse.

Zhang & Li (2011) undersökte om kön och förhållandestatus hade någon effekt på uppkommandet av depressiva symptom. Studien visade att förhållandestatus hade en stor effekt på depressiva symptom, men dessa reglerades av stöd från familj och vänner. Studien hittade inget samband mellan kön och depressiva symptom. Studien sammanfattade att änklingar hade en större risk för depressiva symptom än de som var gifta.

Takahashi, Tamura, & Tokoro (1997) studie undersökte om det fanns skillnader i välmående för åldringar med familjedominanta eller vän-dominanta förhållanden och om s.k. ”ensamvargar” hade svårighet med att upprätthålla sitt välmående. Studien visade att det inte fanns några skillnader i välmående mellan de som hade familje- eller vän-dominanta förhållanden, men att de som var ensamma hade lägre resultat.

Studien gjorda av Li, Ji & Chen (2014) undersökte framförallt de roller som olika sociala relationer spelar i åldringars välmående (familje och vän relationer). Studien visade att mängden av stöd följde en ordning av maka>barn>vänner och att dessa alla hade olika roller i personens välmående. Maka och barn hade en större inverkan på att minska negativitet i personens liv medan vänner hade en större inverkan på att höja positivitet. Studien sammanfattade att båda relationerna är viktiga för åldringars emotionella välmående.

5 Undersökningens genomförande

Datainsamlingen utförs genom intervju som sedan tolkas och analyseras induktivt. Studien avslutas genom en utvärdering av vad som framkommit. Studien undersöker informanternas upplevelser av att delta i dagcenterverksamheten och att känna och uppleva gemenskap med andra i gruppen. En kvalitativ undersökning kan användas när förhandskunskaperna om

fenomenen som man vill undersöka är bristfälliga. I den kvalitativa undersökningen är forskaren subjektiv, står ”innanför” och har ofta kontakt och en öppen interaktion med informanten. Situationen präglas av närhet och sensitivitet, med en strävan om att förstå informanten utifrån hans/hennes personliga referensram och perspektiv och få en helhetsbild av situationen och förhållanden. Resultatet bygger på citat och beskrivningar som tolkats och sedan presenteras. (Olsson H & Sörensen, 2011, 171).

5.1 Intervju

Detta examensarbete är en kvalitativ studie med intervjuer. Informationen som skribenten använder sig av har samlats in genom semi-strukturerade intervjuer. Som dataanalysmetod har kvalitativ innehållsanalys använts. Syftet med en kvalitativ intervju är att upptäcka och identifiera egenskaper och beskaffenhet hos något.

Intervju som metod, enligt (Dalen, 2015) så är den mest använda formen av intervju en semistrukturerad eller delvis strukturerad intervju. Vilket betyder att under sådana intervjuer är samtalet inriktat på bestämda ämnen som forskaren valt ut i förväg. Intervjun handlar om kommunikation mellan minst två personer, där det är viktigt att personen som blir intervjuad känner sig utvald och ges möjlighet att få tala till punkt.

5.2 Innehållsanalys

Skribenten har valt att göra en kvalitativ innehållsanalys av intervjuer, som ger informanten utrymme att svara med egna ord. Genom intervjun samlas informationen in och analyseras och utgående från den dras en slutsats. Innan innehållsanalysen påbörjas transkriberas intervjun för att på så sätt underlätta analysprocessen. Genom att lyssna upprepade gånger vid transkriberingen skapas en bättre grund för förståelsen. När man använder sig av kvalitativ innehållsanalys kan det vara till hjälp och underlätta arbetet om intervjuerna delas in i olika kategorier för att skribenten ska få en bättre överblick och lättare kunna hitta likheter och olikheter, Man kan till att börja med korta ner texten och ta bort det som inte hör till ämnet.

När man upprepade gånger läser igenom de transkriberade intervjuerna, sorterar dem och för egna anteckningar framträder teman, mönster och kategorier. Kategorierna kan slås ihop eller delas upp i underkategorier, teman och meningsenheter. När man har kategoriserat och strukturerat klart, beskriver man kategoriernas innehåll och omfattning. (Patel & Davidson

2011, 120-122). Innehållsanalys kan enligt Eriksson (1992) användas för en vetenskaplig analys av material och från ett dokument, vara skrivet, uttalat eller symboliskt.

5.3 Undersökningens praktiska genomförande

Efter att ha fått lov att intervjua äldre som deltar i dagcenterverksamheten i Korsholms Kommun, påbörjades planeringen av de frågor som skulle ingå i intervjun. Informationsbrev och brev om informerat samtycke skickades ut till ledarna för dagcenterverksamheten, som i sin tur frågade deltagarna om vilka som var intresserade av att delta i intervjun och av att dela med sig av sina åsikter. Brev om samtycke tas tillbaka och bevaras. Informanterna var därmed inte bekanta för respondenten före intervjun. Informanterna skulle vara cirka tio stycken till antalet och de skulle alla vara hemmaboende och träffas regelbundet vid några av de ställen som dagcenterverksamhet ordnas på.

Intresset att ställa upp för en intervju var stort bland de som deltar i dagcenterverksamhet, totalt intervjuades tjugotvå stycken i fyra byar och i fem olika grupper. Alla intervjuerna transkriberades ordagrant, texten jämfördes med inspelningarna och korrigerades vid behov. Skribenten lyssnade upprepade gånger igenom banden för att på så sätt lära känna materialet och påbörja klassificeringen och urskilja det som var relevant för examensarbetet. Den totala längden på samtliga intervjuer blev 371 minuter. En intervju räckte i medeltal mellan femton och tjugofem minuter och antalet renskrivna sidor per intervju varierade mellan en till fem sidor.

6 Etiska riktlinjer

Enligt forskningsetiska delegationen (2012) är vad som ska ingå i god vetenskaplig praxis att de personer som är föremål för forskning har självbestämmanderätt.

Allt är baserat på frivillighet och att personer som deltar kan avbryta när helst de önskar utan att behöva uppge någon orsak till det. Uppgifterna som lämnas av de personer som deltar och materialet behandlas konfidentiellt och uppgifterna som samlas in i detta examensarbete får endast användas i detta forskningsändamål. . Allt material förvaras i låsta utrymmen och datorn som används har lösenord. Genast intervjuerna är genomförda kopieras de och överförs till datorn.

Respekt för den andres åsikter och upplevelser beaktas och alla behandlas lika. Personerna som ingår i denna forskning ska få tillräckligt med information om forskningens syfte och

mål och varför det är viktigt att just de här personerna intervjuas och vad deras medverkan har för betydelse för den slutgiltiga tolkningen och resultatet.

7. Resultat

Syftet med examensarbetet var att komma fram till vilken betydelse dagcenter har för äldre och om verksamheten förebygger social isolering, samt vad som bidrar till att en dag känns meningsfull. I följande kapitel beskrivs det sammanställda resultatet utifrån intervjuerna. Resultatet är indelade i fyra huvudkategorier – dagcentergruppens betydelse, dagcentrets betydelse, hälsa och meningsfullhet och tankar om ensamhet. Huvudkategorierna har delats in i flera olika underkategorier. För att få en bättre överblick har kategorierna sammanställts i en tabell nedan.

Kategorier	Underkategorier
Dagcentergruppens betydelse	Gemenskap och samhörighet, Vänner och bekanta-
Dagcentrets funktion	Dagcenter, ett stöd för hälsan Aktiviteter, Gruppledarna
Hälsa och meningsfullhet	Livskvalitet, upplevelser av hälsa
Tankar om ensamhet	Att bryta ensamheten
<u>Tema</u>	<u>Gemenskap, Aktivitet, Meningsfullhet</u>

Tabell 1. Schema över kategorier och Tema

7.1 Dagcentergruppens betydelse

För de personer som intervjuades upplevdes dagcentergruppen som mycket viktig för var och en och alla uppfattade sig som en i gruppen. Gruppen bidrog till att de kände att de hade någon eller några att vända sig till och att det fanns en anledning till att gå dit varje vecka, för att det fanns någonting att göra, någon att prata med, att fatta beslut tillsammans och ha roligt med. Även att kunna samarbeta och samverka lyftes fram som någonting bra och positivt. Information om gruppen hade de flesta informanterna fått genom vänner och bekanta, anhöriga, dagcenterledare eller ryktesvägen.

Över hälften av de intervjuade var inte längre aktiv i någon annan grupp eller aktivitet, så därför var gruppen riktigt viktigt för att man skulle ha något att se framemot. För de flesta av informanterna var det den egna familjen som nämndes som en viktig social kontakt utöver gruppen, men några nämnde övrig släkt, vänner och bekanta. Andra aktiviteter som nämns är fredags och tisdagsträffen, pensionärsföreningsträff och folkhälsans kurs ute i någon av byarna.

7.1.1 Gemenskap och samhörighet

Flera av informanterna uppgav att känslan av samhörighet och gemenskap var någonting mycket värdefullt. Betydelsen av att få prata med andra i samma ålder som upplevt likadana saker, att kunna dela med sig av sorg och glädje och att bli förstådd och sedd. Styrkan låg i att kunna och våga dela med sig av sina erfarenheter med varandra och att bli tröstad när allt känns tungt och svårt.

”brukar säga att det räddar en när man tänker att idag ids jag inte”

”jag tycker att gruppen känns som en familj, vi stöttar varandra när någon har det svårt”

”vi skrattar tillsammans tills vi blir alldeles svettiga”

”att få utbyta tankar och tala om gamla tider”

7.1.2 Vänner och bekanta

Genom att gå med i gruppen så kunde informanterna upprätthålla kontakten med vänner och bekanta, men även gamla barndomsvänner återsågs och relationerna fördjupades. Ofta hade kontakterna tunnats ut med åren när man gifte sig, fick familj eller flyttade till annan boningsort för att arbeta. När bekantskapskretsen utvidgades kunde man skapa nya kontakter och nya relationer till nya människor.

”nå he nog bra att far ut ha sällskap, alla bekanta som man ser och så får man nya bekanta”

”man känner mera samhörighet med en del än andra”

”gruppen är värdefull för mig”

”det bästa med gruppen är nog att träffa människorna i den”

7.2 Dagcentrets funktion

Dagcenterverksamheten är en social träffpunkt för äldre där de kan umgås och utföra aktiviteter tillsammans med andra människor i samma ålder och livssituation. Det som anses som mest betydelsefullt för främjandet av den äldres aktiviteter utanför bostaden är trygghet, säkerhet och tillgänglighet för att den ensamboende äldre människan ska kunna delta och ha nytta av dagcentret. Något som framkom i intervjuerna med informanterna var att just ordnad transport till och från dagcentret är viktigt. Att någon kommer och hämtar och för hem en efter dagens slut. Ibland hjälpte någon av ledarna hem informanterna om de bodde nära i anslutning till lokalen där verksamheten fanns.

”viktigaste på äldre dagar är att man har ett kontaktnät av något slag och de kontakter jag har så är ju nog det här, inte nått annat”

”Dagcenter är viktigt för oss, det bästa vi har, när vi inte på samma vis orkar fara iväg”

”Bra när det är säkert och tryggt, ordnad transport, viktigt att någon kommer och hämtar och för hem en”

7.2.1 Dagcenter, ett stöd för hälsan

Informanterna ansåg att dagcenter befrämjar deras hälsa, men hur den gjorde det varierade mycket.

”just det där att man måste ut, då måste man ta sig i kragen”

”Jo man funderar lite vad man ska ha på sig och håret ska lagas, fåfången sitter nog i den”

”jo man tvättar håret, duschar, försöker vara anständig så det är upplyftande alltihop”

”jo säkert befrämjar det min hälsa för nog blir dagarna långa om jag bara skulle sitta inne och sticka hela dagarna ända till kvällen”

”man skulle bli så inåtvänd om man bara är där hemma med sig själv”

7.2.2 Aktiviteterna

Då informanterna berättade om aktiviteter i gruppen så kunde dessa indelas i flera underkategorier. Det **sociala**, att vara socialt aktiv och delta i diskussioner, sjunga, äta och dricka tillsammans med andra upplevdes som det mest meningsfulla och graden av välbefinnande steg hos de flesta. Någon nämnde nedsatt hörsel och dålig syn som hinder för att till fullo kunna njuta av gemenskapen i gruppen.

”att få sitta och äta och dricka tillsammans”

”bästa är när vi sitter ner och pratar”

”diskuterar världsliga saker och icke världsiga saker”

”att sjunga tillsammans, när ledaren läser ur en bok”

”när man inte hör vad de andra säger så känner man sig utanför”

Att vara fysiskt aktiv på träffarna kunde vara allt från att handarbeta, spela spel, promenader och olika former av gymnastik. Aktiviteterna upplevdes som lämpliga i förhållande till åldern och rörelseförmågan.

”är aktiv genom att jag stickar och syr” och lite av varje och vad vi behöver”

”någon slags gymnastik och du ska inte göra mera än det du känner att du orkar”

”om det är vackert väder har vi kunnat vara ute och promenera”

Andra aktiviteter som nämndes och var uppskattade i grupperna var att ha hjärngymnastik/frågesport, att någon av ledarna läste ur någon bok som kunde handla om allt från historia från förr i tiden till böcker om släktforskning och bygderna.

Att kombinera ny teknik och se på bilder och händelser på nätet om gamla tider var något som uppskattades hos många av informanterna.

Sen kunde man sitta och diskutera runt olika teman och tidsepoker, eller någon inbjuden gäst som kommit och berättat om olika saker eller kommit och underhållit med sång och musik.

Någon nämnde utfärder som roliga och omväxlande medan en del tycker att de far på utfärd varje vecka när de far till dagcenter.

”alla svarar i tur och ordning så man måste använda hjärnan nå, så frågesport är nog nästan det som jag tycker bäst om”

”tycker att minnesträning är bra”

7.2.3 Gruppledarna

Informanterna ansåg att ledarna för dagcenterverksamheten var väldigt kunniga och påhittiga. De ansåg att det är viktigt att ha någon att leda verksamheten för att allting ska fungera bra och som tar hand om alla.

”att de är så omtänksamma och hjälpsamma, hittar på så mycket bra”

”det är viktigt att ha någon som leder annars börjar nog huset stå tomt. Nog kan man ju sitta och prata sinsemellan men inte är det samma sak, det måste vara en ledare”

7.3 Hälsa och meningsfullhet

Vad som uppfattas som meningsfullt är individuellt. Det handlar om att känna sig delaktig i en grupp, i den egna närmiljön, i samhället eller att klara sig själv i vardagen. Att själv kunna stiga upp på morgonen, klä på sig, tillreda sin egen mat eller besöka vänner och vara aktiv i och utanför hemmet.

Informanterna berättade att då man vet att man ska ut och träffa bekanta, då har man en förväntan på dagen, vilket gör det lättare att stiga upp och göra upp planer och göra ”sig i ordning”.

Om man kan vara aktiv även i en högre ålder så har det stor betydelse för hälsan, de flesta upplevde dock en försämring av sin livskvalitet på grund av sjukdom och olika hälsohinder i form av nedsatt syn, hörsel och rörelseförmåga.

”dagen känns meningsfull när jag uträttat någonting som jag klarat bra då är jag nöjd med mig själv”

”då jag fått det att gå allt det där jag har gruvat mig för”

”såna här dagar när man träffar vänner känns ju mera meningsfulla”

”ja det är nog samvaron med folk då man får träffas och diskutera”

”att man får ligga hela natten, stiga upp på morgonen, koka sitt kaffe och bre sin smörgås”

”Hälsa ja, tycker att jag är ganska sur ibland, men det vågar jag inte visa åt andra”

”när man ligger vaken på natten och inte kan sova, man ligger där och snurrar både i sängen och i tankarna, då känns det som om jag skulle ha varit ute på nattliga äventyr,

*”Jag tror att det är **livet** som drar”*

7.4 Ensamhet

Ensamhet kan vara svårt att beskriva eftersom en allmän definition av vad som menas med ensamhet saknas och som varje människa upplever olika. Ensamheten kan uppfattas som både positiv och negativ. Ensamhet upplevdes inte som ett problem enligt informanterna, men de kände sig nog ensamma ibland. En dag kunde kännas lång eller att tiden gick långsamt.

”nån gång så där så man kan tycka att man är det”

”de man har umgåtts med har ju gått bort, de som kom in och de som man har gått till”

”de här yngre har inte tid de jobbar och har barn, de har så mycket”

”de har annat att göra än att skåda efter gammalt folk, kanske är det nå fel på oss?”

7.4.1 Att bryta ensamheten

När informanterna kände sig socialt isolerade så gällde det att hitta på något att göra för att få något annat att tänka på:

väntar på att nån av barnen eller barnbarnen kommer in och hälsar på”

”man kan ju gå in och besöka en granne”

”då tar man telefon och ringer upp någon”

”sätter på radio eller tv”

”ibland känner jag mig ensam, men är något av en ensamvarg själv”

”kan gå hela veckan utan att man ser nå känt folk”

”sen jag började höra sämre känner jag mig mera ensam”

8. Spegling

I det här kapitlet tolkas resultatet från intervjuerna mot examensarbetets teoretiska utgångspunkt, teoretisk bakgrund och tidigare forskningar. Tolkningen har valts enligt de fyra huvudkategorierna som framkom i resultatet. Dessa fyra kategorier är: Dagcentergruppens betydelse, Dagcentrets funktion, Hälsa och meningsfullhet och Tankar om ensamhet.

I resultatet från intervjuerna framkom betydelsen av att ingå i ett sammanhang, att tillhöra en grupp. Många av informanterna hade ingått i flera grupper under sitt verksamma liv, men dagcentergruppen var för många den sista gruppen som de deltog i och behovet att tillhöra en grupp kvarstod trots hög ålder.

Informanterna kände stor samhörighet med varandra. Förklaringen enligt dem låg i att de var i samma ålder, hade upplevt samma saker och upplevde att de var på samma nivå. De blev sedda och hörda, tröstade, fick uppmuntran och gruppen gav kraft och styrka åt varje

enskild människa. Många hade varit med i gruppen en längre tid men det fanns även de som inte varit med så länge. De som var nya upplevde att de ”kommit sig in i gruppen” och att de blev väl mottagna av de andra i gruppen. Samma resultat framkom i alla grupper.

I den teoretiska bakgrunden i resultat från *GERDA Botnia-projektet (2012)* när det gäller äldres värdighet, delaktighet och hälsa så framkom det bland annat hur viktigt det är att den äldre fortsätter att vara delaktig i samhället. Att den äldre ges möjligheter att kunna skapa sig nya kontakter genom aktiviteter utanför hemmet.

Genom projektet har man fått en ökad kunskap om hur inre hälsoresurser kan förbättras och hur de stärks. *Antonovsky* menar i sin teori att det är känslan av sammanhang som avgör hur en individ klarar av stressituationer och hur detta i sin tur är avgörande för hälsotillståndet. Hanterbarhetsförmågan i att kunna möta och hantera olika händelser och att det finns resurser till förfogande med hjälp av vilka människan klarar av att möta de krav som olika situationer ställer. Resurser kan bland annat vara personens egna eller vänners stöd.

Enligt vad som framkom i resultatet så fyller dagcenterverksamheten många funktioner. Det är en social träffpunkt för informanterna där de kan utföra många olika aktiviteter tillsammans med andra i samma ålder och som befinner sig i samma livssituation. Viktigt är att det känns säkert och tryggt. Ordnad transport är viktigt, att någon kommer och hämtar och för hem en. Resultaten påvisar även att många av de som kommer till dagcentret annars skulle ha suttit hemma ensamma och isolerade.

Att man kan delta och vara aktiv enligt egen förmåga var bra för det upprätthöll informanternas psykiska, fysiska och sociala funktioner. Genom att engagera sig i sociala och meningsfulla aktiviteter så kan man befrämja hälsan och välbefinnandet. Enligt resultatet så var det en viktig social aktivitet som upplevdes mera viktig än de andra och den var att sitta och äta och dricka tillsammans med andra människor.

I tidigare forskningar gjorda av *Yeh & Yea-Ying (2003)* påvisades att social aktivitet hade en omedelbar effekt på äldre människors kognitiva förmåga. Ett friskt åldrande innebär enligt *Eriksson (2015)* att ha något meningsfullt att göra, en balans mellan förmåga och utmaningar omkring den äldre. Det som ger mening med livet är bland annat sociala relationer, att kunna vara både fysiskt och socialt aktiv och att utöva någon hobby. Men även faktorer som upplevelsen av att ha god hälsa och att vara tillfredsställd med livet har stor påverkan.

Försämrad hälsa behöver nödvändigtvis inte vara en del av det naturliga åldrandet men kan uppstå om den äldres förmåga att vara aktiv och delaktig begränsas, men den egna kapaciteten kan bibehållas om den äldre fortsätter att vara aktiv. *Fristedt (2011) skriver i boken Äldre och åldrande* att närmiljön har en stor betydelse för hur den äldre fortsätter att vara aktiv utanför hemmet. Till närmiljön hör både naturliga samt skapade miljöer, men även andra människor. Det som anses som mest betydelsefullt för främjandet av den äldres aktiviteter utanför bostaden är trygghet, säkerhet och tillgänglighet.

Det behöver finnas något meningsfullt att göra varje dag, men meningen med livet måste var och en skapa och enligt resultatet så uppkommer meningsfullhet från våra egna tankar och det som vi upplever. Varje människa måste själv finna det som ger värde och betydelse, det som gör livet värt att leva. Att kunna vara socialt aktiv hade stor betydelse för den individuella hälsan, att på äldre dagar kunna uppleva gemenskap, ha samverkan med andra och att känna sig behövd och älskad. Allt detta gjorde att många uppfattade sin hälsa som relativt god trots sjukdomar och hälsohinder.

Meningsfullhet innebär enligt *Antonovsky (1987)* att människan upplever att livet har en mening, men också delaktighet och känslan av att kunna påverka en situation är viktig. Att vara beredd att satsa både energi och engagemang för att uppnå något och att kunna se svårigheter som utmaningar. Men även den äldres inre styrkor spelar stor roll, som till exempel att ha god självkänedom och förmågan att acceptera sig själv och livet som det är.

Forskning bland äldre visar att det finns ett stort behov av helhet och upplevelse av sammanhang när man blir äldre. *Eriksson (2015) beskriver i boken Salutogenes- om hälsans ursprung* att den salutogena kvalitativa forskningen påvisar att människor som kan tillämpa det salutogena sättet lever längre och uppfattar att de har bättre hälsa, livskvalitet och mår mentalt bättre. Livsmening beskrivs i studier som en upplevelse av sammanhang och en hög livsmening förknippas ofta med god hälsa, sociala nätverk och goda relationer, medan låg livsmening förknippades med olika sjukdomar.

Ensamhet uppfattades inte som något problem, snarare som en naturlig del av livet. Den kunde till och med uppfattas som angenäm, att man hade tid för sig själv och sina egna tankar. Några har under hela sitt liv haft få sociala kontakter och var nöjda med det. Om man kände sig ensam så lindrades den känslan av att sysselsätta sig med något eller genom att ha telefonkontakt med släkt och vänner.

Men dagarna kunde uppfattas som långa och risken för isolering och ensamhet förelåg sen man varit med om att förlora maka/ make, barn, vänner och flyttat till något annan by eller ort. Känslan av ensamhet gav också ett sämre välbefinnande. I resultatet uppgav informanterna att de hade gått med i dagcentergruppen för att de behövde komma sig ut bland folk för att motverka isolering och ensamhet.

Sintonen och Pehkonen (2013) studie visar att om personen hade ett stabilt socialt nätverk minskade deras rädsla för ensamhet, vilket i sin tur hade en effekt på deras behov av vård. Av studien kunde man dra slutsatsen att sociala nätverk och välmående kan minska på vårdbehov, och stödande åtgärder borde fokusera på att undvika ensamhet och social isolering. Om den äldre upplever ensamheten som tung med en bristande tillfredsställelse i livet, ökar känslan av trötthet och den äldre känner sig mera sjuk.

Enligt Berg (2007) så kan ensamhet vara svårt att beskriva eftersom en allmän definition av vad som menas med ensamhet saknas. Ibland har det beskrivits som skillnaden mellan verkliga och önskade kontakter med andra människor eller frånvaro av andra människor, när det gäller att ha någon att dela känslor och upplevelser med.

9. Metoddiskussion

I detta kapitel kommer skribenten att kritiskt granska fakta som finns i bakgrunden och kritiskt granska kvalitativ intervju och bearbetning. Granskningen görs utgående från Patel och Davidson (2008) bok *Forskningsmetodikens grunder*.

Att använda sig av intervjuer som datauppsamlingsmetod upplevdes av skribenten som mycket värdefullt. Det kändes hedrande att få förtroende och tilliten att få ta del av en för skribenten främmande människas liv och tankar. Skribenten kände sig närvarande i stunden och i ögonblicket. Frågorna till intervjun utformades utgående från syfte och frågeställningar. Några av frågorna kunde ha formulerats på annat vis så att skribenten kunde ha fått fram frågor som rör informanternas rörelse och funktionsförmåga. Ibland kändes det svårt att veta när man skulle bryta och ta nästa fråga. Det var viktigt att under samtalet försöka hålla en röd tråd men ändå ge informanten utrymme att tala fritt och i egen takt.

Att lyssna till inspelningarna där informanterna berättade om sina upplevelser, sorg, glädje och sjukdomar, upplevdes av skribenten som väldigt känslösamt. Blev rörd av orden och tonen i deras röster när de beskrev saker som hänt under ett långt liv och var tvungen att ta

paus mellan. Att analysera intervjuerna var tidskrävande, men egentligen startade analyseringen redan under intervjuerna.

9.1 Kritisk granskning av bakgrunden

Enligt Patel och Davidson (2008) så är litteratur genomgången en tidskrävande process oavsett om det handlar om tryckta källor eller i digital form. Det är viktigt att genast från början hitta bra sökord när man söker i databaserna, för att kunna avgränsa och sälla bort information för att komma vidare. Det är bra att söka i flera databaser och utvärdera resultatet av träffarna. (Patel & Davidson, 2008 s.42-46)

Skribenten har använt sig av tillförlitliga böcker och artiklar av god kvalitet som hittades genom sökningar i databaserna Ebsco och Chinal med olika ämnesord. I bakgrunden beskrevs det om känsla av sammanhang, meningsfullhet, aktiviteter, relationer, social isolering och ett socialt nätverk för den äldre. Skribenten anser att de olika delarna i bakgrunden och trovärdigheten i informationen från intervjuerna tillsammans bildar en helhet. Med hjälp av studien har skribenten fått en djupare förståelse och lärt sig mycket.

I bakgrunden kunde det ha funnits information om ämnen som till exempel forskning om äldres funktions förmåga eftersom skillnader i muskulaturens kondition hos olika individer i sin tur bestäms av kosten, träning och rörelseförmåga som i sin tur påverkar den enskilde individens livskvalitet och därmed påverka hälsan och forskning kring näring och måltider, men det var lite svårt att på förhand veta hur mycket och exakt vad som behövdes för att studien inte skulle bli för bred. Någon del i den teoretiska bakgrunden användes inte och kan ses som onödig, när det inte framkommer i resultatet. Men skribenten anser ändå att det är bra att det finns med.

9.2 Kritisk granskning av kvalitativ intervju och bearbetning

Enligt Patel och Davidson (2008) så har kvalitativa intervjuer så gott som alltid en låg grad av strukturering. Det ger personen som blir intervjuad mera utrymme att svara på frågorna med egna ord. Det ger även intervjuaren möjlighet att ställa frågorna i den ordning som den faller sig mest naturligt. Det är bra att ha förkunskaper och förbereda sig inom området genom att läsa om tidigare forskning som gjorts inom området. Bearbetningen sker av textmaterial efter att intervjun genomförts. Intervjun kan bandas och transkriberas för att

kunna analyseras. Materialet blir ganska omfattande om det är flera personer som intervjuas. Bearbetningen av materialet blir ganska tidskrävande. (Patel & Davidson, 2008 s.81-83, 120)

För att få fram svar på frågeställningarna så intervjuade skribenten 21 informanter. Med hjälp av intervjuerna gjordes en kvalitativ innehållsanalys för att få fram svar på de olika frågeställningarna. Resultatet är enligt skribenten trovärdigt eftersom mängden informanter var tillräckligt. Tolkningen baseras uteslutande på det som framkommit under intervjuerna. Materialet blev ganska omfattande så där låg både styrkan och svagheten i studien, det skulle ha varit bra att vara flera för att kunna analysera och tolka innehållet många gånger och risken för att missa något växer i och med att bearbetningen av materialet blir så tidskrävande.

10. Resultatdiskussion

Syftet med denna kvalitativa studie med intervjuer var att undersöka äldre personers upplevelser av en meningsfull vardag och betydelsen av att delta i dagcenterverksamhet. Skribenten upplever frågorna som mycket aktuella i dagens samhälle.

Utifrån resultatet så framgick det att dagcenter fyller sin funktion som en träffpunkt för äldre hemmaboende. Alla som deltog upplevde att tiden gick snabbare dagarna efter att de deltagit och att det fanns alltid något att ta med sig hem i form av tankar och upplevelser. Det är viktigt att äldre har en träffpunkt och ges möjlighet att delta i meningsfulla gruppaktiviteter.

Det stärkte deras rörelse- och funktionsförmåga i och med att de deltog i de olika aktiviteter, enligt egen ork och förmåga. Informanterna uppgav att visst hade de sjukdomar, värk, stela leder och nedsatt syn och hörsel men så länge de hade en viss rörelseförmåga och kunde delta i dagcentergruppen så hade deras liv både mening och sammanhang, skulle de bara sitta hemma så skulle deras upplevelse av hälsa och livskvalitet sjunka betydligt.

Matens betydelse i det sociala sammanhanget framkom klart och tydligt. Att kunna sitta och samtala med andra i samma ålder och att som ensamboende kunna samlas med andra runt bordet för att njuta av mat och dryck. Att äta tillsammans gjorde att maten smakade bättre och några av informanterna uppgav att de åt mera än vad de annars skulle ha gjort om de ätit hemma i ensamhet.

Utgående från dessa resultat så drar skribenten slutsatsen att man även i framtiden borde satsa på dagcentergrupper som ett stöd för att upprätthålla relationer livet ut. Men ännu mera

än tidigare satsa på kost och motion och satsa på att stärka och bibehålla funktionsförmågan hos deltagarna och på så sätt möjliggöra ett så självständigt liv som möjligt även på äldre dagar. Dagcentret kunde bjuda in personer från olika yrkesgrupper som redan finns i Kommunen att besöka de olika grupperna och föreläsa om teman som handlar om äldre och vikten av näring och motion på äldre dagar.

I en studie gjord av McNamara, Rosenwax, Lee och Same (2016) där äldre människor fick delta i ett program med fysiska och sociala övningar kunde man se en förbättring i de äldres sociala funktion och deras mentala välmående. Man såg även en klar förbättring i deras fysiska funktion då de äldre kunde delta mera aktivt i hushålls- och fritidssysslor. De äldre fick således bättre hälsa i helhet eftersom de fick bättre självförtroende och kunde vara mera självständiga.

Skribenten föreslår att studeranden i framtiden kunde undersöka yoga som en möjlig aktivitet i dagcenterverksamheten, eftersom det i en studie av Patel, Newstead och Ferrer (2012) framkom att yoga kunde ha mera fördelar än andra övningar för att stärka den fysiska och mentala hälsan hos äldre människor.

11. Källförteckning

Antonovsky, A., (1987) *Hälsans mysterium (2.a uppl.) Stockholm: Natur och Kultur.*

Berg, S. (2007) *Åldrandet – Individ, familj, samhälle. Malmö: Liber*

Boström, M., Dahl, A., Ernst-Bravell, M., Ericsson, I., Fristedt, S., Harnett, T., Malmberg, B., Larsson, B., Sundström, G., Torres, S., (2015). *Salutogenes- om hälsans ursprung. (1:a uppl.) Stockholm: Liber.*

Dalen, M. (2015). *Intervju som metod. Falkenberg: Team media Sweden AB.*

Ernst-Bravell, M, et al. (2011) *Äldre och åldrande. Stockholm: Gothia förlag AB.*

Eriksson, K. (1992). *Broar – Introduktion i vårdvetenskaplig metod. (2:a uppl.) Vasa: Institutionen för vårdvetenskap, Åbo Akademi.*

Eriksson, M. (red.) (2015). *Salutogenes- om hälsans ursprung. (1:a uppl.) Stockholm: Liber.*

Jungerstam, S., Nygård, M., Olofsson, B., Pellfolk, T., Sund, M., (2012). *Äldres värdighet, delaktighet och hälsa Resultat från GERDA Botnia--projektet. Vasa: Arkmedia.*

Li, H; Ji, Y; Chen, T. 2014. The Roles of Different Sources of Social Support on Emotional Well-Being among Chinese Elderly, *PLoS ONE*, 2014 (3), s. 1-8.

McNamara, B; Rosenwax, L; Lee, E; Same, A. *Australasian Journal on Ageing (AUSTRALAS J AGEING)*, Mar2016; 35(1): s30-35.

Patel, R, Davidson, B (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Lund: Studentlitteratur.*

Patel, N; Newstead, A; Ferrer, R. Journal of Alternative & Complementary Medicine (J ALTERN COMPLEMENT MED), Oct2012; 18(10): s902-917.

Takahashi, Keiko; Tamura, Junko; Tokoro, Makiko. International Journal of Behavioral Development. Oct97, Vol. 21 Issue 3, s417-430.

Tamm, M. (2002). Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom. (2:a uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011) Forskningsprocessen. Stockholm: Grafisk form & produktion.

Sintonen, Sanna & Pehkonen, Aini. Health & Social Care in the Community. Jan2014, Vol. 22 Issue 1, s87-95.

Yeh, Shu-Chuan Jennifer; Yea-Ying Liu. BMC Health Services Research. 2003, Vol. 3, s9-9.

Zebhauser, A.; Baumert, J.; Emeny, R.T.; Ronel, J.; Peters, A.; Ladwig, K.H. Aging & Mental Health. Sep2015, Vol. 19 Issue 9, s773-780.

Zhang, Baoshan; Li, Juan. Aging & Mental Health. Sep2011, Vol. 15 Issue 7, p844-854.

Forskningsetiska delegationen (2012) Etikprovning inom humanvetenskaperna <http://www.tenk.fi/sv/etikpr%C3%B6vning-inom-humanvetenskaperna>
[hämtat 28.1.2017]

INFORMANTBREV



Hej!

Jag heter Marina Lyttinen och studerar till sjukskötare vid Yrkeshögskolan NOVA i Vasa, jag håller på att skriva mitt examensarbete om en meningsfull vardag för äldre.

Syftet med mitt examensarbete är att beskriva vilken betydelse dagcenterverksamhet har för äldre och vad som bidrar till en meningsfull vardag för dem. Enstaka citat från intervjun kommer att användas i det färdiga arbetet.

Målet är att intervjua äldre personer 65 år fyllda som deltar i Korsholms kommun dagcenterverksamhet för att få fram gruppens betydelse för den äldre.

Intervjun kommer att bandas in, analyseras, renskrivas och sedan förstöras efter att analysen är gjord. Att delta i min intervju är frivilligt. Intervjumaterialet kommer endast att användas av skribenten. Som deltagare förblir man anonym, det vill säga inga namn kommer att finnas med.

Intervjun sker dagtid i de utrymmen där Korsholms kommuns dagcenterverksamhet ordnas.

Genom ert deltagande kan ni hjälpa mig att föra fram era upplevelser och erfarenheter av dagcenterverksamheten.

Mina handledare för examensarbetet vid Yrkeshögskolan NOVA är Lena Sandén-Eriksson tel. +35863285342, Anita Wikberg tel. +35863285326

Tack på förhand för visat intresse!

Marina Lyttinen Tel. 050 32016 84

INFORMERAT SAMTYCKE TILL DELTAGANDE I INTERVJUN

Jag har fått information om studien och jag deltar av egen fri vilja. Jag ger mitt samtycke till att citat används förutsatt att min identitet inte avslöjas eller andra kännetecken framkommer.

Jag ger mitt godkännande till att resultatet från intervjun får redovisas i mitt examensarbete.

Deltagarens namn

Datum

Underskrift

Intervjufrågorna

- 1 Vill du berätta lite om dig själv?
- 2 Använder du dig av kommunens stödtjänster? Vilka?
- 3 Hur länge har du varit med i dagcenter gruppen?
- 4 Hur och varför gick du med i gruppen?
- 5 Varifrån fick du information om dagcenterverksamheten?
- 6 Vad upplever du som det bästa med gruppen?
- 7 På vilket sätt tycker du om att vara aktiv på träffarna?
- 8 Besöker du dagcentret varje vecka?
- 9 Vad brukar ni göra på träffarna?
- 10 Vilken aktivitet/aktiviteter tycker du bäst om? Varför?
- 11 Är aktiviteterna lämpliga för din ålder och rörelseförmågan?
- 12 Tycker du om att delta i andra verksamheter? Vilka?
- 13 Vilka andra nätverk och sociala kontakter upplever du som viktiga?
- 14 På vilket sätt är du själv aktiv? eller vill vara aktiv
- 15 Vad anser du själv att du kan bidra med?
- 16 Hur upplever du din hälsa och livskvalitet?
- 17 Vad får dig att må bra och vad det är som gör att en dag känns meningsfull?
- 18 Vad får dig att känna samhörighet/ gemenskap?
- 19 Känner du dig ensam ibland? Upplever du det som ett problem/ inte som ett problem?
- 20 På vilket vis anser du att dagcenter verksamheten befrämjar din hälsa?
- 21 Är det något i övrigt som du önskar tillägga eller berätta?