



# **Faktorer som påverkar de äldres välbefinnande och hur självtilliten tar sig uttryck i motionsvalet**

En kvalitativ studie bland äldre på ett seniorboende

Marika Melkko

Minna Eklund

Examensarbete

Fysioterapi

2013

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Fysioterapi
Identifikationsnummer:	4154, 4155
Författare:	Marika Melkko, Minna Eklund
Arbetets namn:	Faktorer som påverkar de äldres välbefinnande och hur självtilliten tar sig i uttryck i motionsvalet – En kvalitativ studie bland äldre på ett seniorboende
Handledare (Arcada):	Hannele Sievers
Uppdragsgivare:	HEA
<p><b>Sammandrag:</b></p> <p>Den åldrande befolkningen lever längre men motionerar mindre, vilket är en av dagens utmaningar på hälsovårdssektorn (Morris &amp; Schoo 2004). Forskningsproblemet i arbetet hanterar således hur man kan få den åldrande befolkningen att välja en aktivare livsstil, som i sin tur skulle leda till bättre hälsa, välbefinnande samt delaktighet i samhället. Vårt examensarbete är en kvalitativ intervjustudie med följande forskningsfrågor: Hurdana faktorer anser de äldre att påverkar deras välbefinnande? Hurdana faktorer anser det äldre att påverkar en omtyckt fritidsaktivitet? Hurdana faktorer påverkar valet av motionsform bland de äldre? Syftet med arbetet är att kartlägga faktorer som påverkar den äldres välbefinnande samt hur självtilliten tar sig uttryck i motionsutövandet och valet av motionsform. Det här är ett beställningsarbete från HEA, som samarbetar med bl.a. seniorboendet Loppukiri, vilket medförde att intervjuerna gjordes bland dem. Datainsamlingen sker genom åtta individuella halvstrukturerade intervjuer på Loppukiri i början av september 2013. Vårt enda inklusionskriterium är att deltagarna är 65 år eller äldre och bosatta på Loppukiri. Som stöd för metodval och analysering av material har använts litteratur av Jacobsen (2007), Kvale &amp; Brinkman (2009), Hirsijärvi &amp; Hurme (2000) Lantz (2013) och Sarajärvi &amp; Tuomi (2009). I resultaten framkom att boendet Loppukiri är en tydlig faktor som stöder välbefinnandet hos de äldre. Andra viktiga faktorer som kom fram var meningsfulla sysselsättningar i olika variationer. Välbefinnandet i sin tur försämras på grund av bland annat oro över sitt och andras hälsotillstånd och gräl i människorelationer. Faktorer som håller uppe intresset för en omtyckt fritidsaktivitet och motion kan de konstateras böttna i hur självtilliten påverkar individuellt och situationsbundet (Bandura 1997). De hälsofrämjande råd man ger bör ges mer individuellt än allmänt i och med att individens upplevelser, tolkningar, erfarenheter och påverkan av andra har större betydelse än man kanske tror. Detta bör även beaktas i det hälsofrämjande arbete.</p>	
Nyckelord:	Välbefinnande, självtillit, äldre, motivation, motion, HEA-projekt.
Sidantal:	57
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	19.11.2013

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Physiotherapy
Identification number:	4154, 4155
Author:	Marika Melkko, Minna Eklund
Title:	Factors that affect the elderly people's well-being and how self-efficacy does manifests itself in the choice of exercise – A qualitative study at a Senior Community
Supervisor (Arcada):	Hannele Sievers
Commissioned by:	HEA
<p><b>Abstract:</b></p> <p>The aging population is living longer but doing less exercise, which is also one of the current challenges in the health sector (Morris &amp; Schoo 2004). This paper seeks answers to how the elderly can be motivated to lead a more active lifestyle, which in turn would lead to better health, well-being and more active participation in society. Our research is a qualitative study with three research questions: What kind of factors do the elderly consider that affects their well-being? What kind of factors do the elderly consider that affect a liked spare time activity? What kinds of factors influence the choice of exercise among the elderly? The aim of this study is to identify factors that affect the well-being of the elderly, and how self-efficacy manifests itself in the choice of exercise. This is a commissioned paper for HEA, who have close collaboration with Loppukiri Senior Community, which is why the residents were chosen as subjects for the interviews. Data collection is carried out through eight individual semi-structured interviews in Loppukiri during early September 2013. Our only participation criteria was that the subjects were to be 65 years of age or over, and living in Loppukiri. The method and the processes of analysis are based on Jacobsen (2007), Kvale &amp; Brinkman (2009), Hirsijärvi &amp; Hurme (2000), Lantz (2013) and Sarajärvi &amp; Tuomi (2009). The results indicate that living in Loppukiri is a clear factor that supports the well-being of the elderly. Other important factors that emerged were meaningful hobbies in different variations. Well-being in turn was impaired by health concerns of oneself and/or relatives, as well as disputes in human relationships. Factors that affect the maintenance of hobbies and exercise can be detected based on how self-efficacy affects the individual in the specific situation (Bandura, 1997). Advice should be given on a more individual basis rather than trying to find a one-size-fits-all solution. This is due to the fact that the individual's experiences, interpretations and the influence of others are more important than one may think. This should also be considered in health promotion.</p>	
Keywords:	Well-being, self-efficacy, elderly, motivation, physical exercise, HEA
Number of pages:	57
Language:	Swedish
Date of acceptance:	19.11.2013

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Fysioterapia
Tunnistenumero:	4154, 4155
Tekijä:	Marika Melkko, Minna Eklund
Työn nimi:	Ikäihmisten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät sekä miten itsestävyyys ilmenee liikuntamuodon valitsemisessa – Kvalitatiivinen tutkimus senioriyhteisössä
Työn ohjaaja (Arcada):	Hannele Sievers
Toimeksiantaja:	HEA
<p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Yksi nykypäivän haasteista terveydenhuoltoalalla on että vaikka ikäihmiset elävät pidempään he myös liikkuvat vähemmän (Morris &amp; Schoo 2004). Tutkimusongelmanamme on selvittää miten saada ikääntyvä väestö valitsemaan aktiivisemmän elämän, joka johtaisi parempaan terveyteen, hyvinvointiin, jonka yhteiskunnassa. Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen haastattelututkimus ja tutkimuksen tarvoitteena on selvittää mitkä tekijät vaikuttavat ikäihmisten hyvinvointiin sekä miten minäpystävyyys ilmenee liikunnan harrastamisessa sekä liikuntamuodon valitsemisessa. Tutkimuksessa etsimme vastauksia kolmeen tutkimuskysymykseen: Mitkä tekijät vaikuttavat ikäihmisten hyvinvointiin? Mitkä tekijät vaikuttavat mielekkääseen vapaa-ajan harrastukseen? Mitkä tekijät vaikuttavat liikuntamuodon valitsemisessa? Opinnäytetyömme on tilaustyö HEA:lle, joka tekee yhteistyötä mm. senioriyhteisö Loppukirin kanssa, jonka vuoksi haastattelemme Loppukiriasukkaita. Aineiston keruu tapahtuu kahdeksan puolistrukturoidun yksilöhaastattelun avulla Loppukirissä syyskuun alussa 2013. Ainoa kelpoisuusvaatimuksemme on että haastateltavat ovat 65 vuotta täyttäneitä Loppukiriasukkaita. Menetelmän ja analyysin tukena on käytetty kirjallisuutta kuten Jacobsen (2007), Kvale &amp; Brinkman (2009), Hirsijärvi &amp; Hurme (2000) Lantz (2013) ja Sarajärvi &amp; Tuomi (2009). Tulokset viittaavat siihen että asuminen Loppukirissä tukee selvästi haastateltujen hyvinvointia, mutta myös mielekkäät harrastukset koettiin tärkeinä. Hyvinvointia pahentavat huoli omasta ja muiden terveydestä sekä riitely. Tekijöillä, jotka vaikuttavat vapaa-ajan harrastuksen ja liikunnan ylläpitämiseen, on yhteys henkilö- ja tilannekohtaiseen minäpystävyyteen (Bandura 1997). Neuvonnan tulee olla mieluummin henkilökohtaista kuin yleistä, koska ihmisten kokemuksilla ja tulkinnoilla voi olla suurempi vaikutus terveyden edistämiseen kuin kuvittelemmekaan.</p>	
Avainsanat:	Hyvinvointi, itsestävyyys, ikäihminen, motivaatio, liikunta, HEA.
Sivumäärä:	57
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	19.11.2013

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INLEDNING</b>	<b>8</b>
1.1	Syftet med arbetet	9
1.2	Frågeställningar	9
<b>2</b>	<b>TEORETISK REFERENS RAM</b>	<b>10</b>
2.1	Examensarbetets sammanhang	10
2.2	Den åldrande människan	10
2.3	Välbefinnande hos äldre	11
2.3.1	<i>Fysiska välbefinnande</i>	11
2.3.2	<i>Sociala välbefinnande</i>	12
2.3.3	<i>Mentala välbefinnandet</i>	12
2.3.4	<i>Mentala resurser till välbefinnandet</i>	13
2.4	Motionens betydelse för den äldre	14
2.5	Självttillit – En länk till förverkligande	16
2.5.1	<i>Självttillit i mänskliga handlingar</i>	16
2.5.2	<i>De fyra källorna</i>	18
2.6	Tidigare forskning	22
<b>3</b>	<b>MATERIAL OCH METODBESKRIVNING</b>	<b>24</b>
3.1	Kvalitativ metod	24
3.2	Sampel och intervjudesign	25
3.3	Datainsamling	27
3.4	Databearbetning	28
3.5	Etiska reflektioner	28
<b>4</b>	<b>RESULTATREDOVISNING</b>	<b>29</b>
4.1	Faktorer som påverkar välbefinnande	29
4.1.1	<i>Faktorer som främjar välbefinnandet</i>	30
4.1.2	<i>Faktorer som försämrar välbefinnandet</i>	33
4.2	Faktorer som påverkar intresset till en omtyckt fritidsaktivitet	34
4.2.1	<i>Målmedvetenhet</i>	35
4.2.2	<i>Andra människors påverkan</i>	35
4.2.3	<i>Egen upplevelse av tillfredsställelse</i>	36
4.2.4	<i>Motiverande eller begränsande faktorer</i>	37
4.3	Faktorer som påverkar motionsvalet	37
4.3.1	<i>Egen upplevelse av tillfredsställelse/hot som hör ihop med motion</i>	38
4.3.2	<i>Andra människors inverkan till eget intresse till motion</i>	41
4.3.3	<i>Olika yttre faktorer som påverkar motionsvalet</i>	42

<b>5</b>	<b>DISKUSSION OCH KRITISK GRANSKNING .....</b>	<b>45</b>
5.1	Resultatdiskussion.....	45
5.1.1	<i>Välbefinnande</i> .....	45
5.1.2	<i>Fritidsaktivitet och motion</i> .....	47
5.2	Metoddiskussion.....	50
5.2.1	<i>Intern validitet</i> .....	51
5.2.2	<i>Extern validitet</i> .....	51
5.2.3	<i>Reliabilitet</i> .....	52
5.3	Relevans för arbetslivet .....	53
	<b>KÄLLOR.....</b>	<b>56</b>
	<b>BILAGOR .....</b>	<b>59</b>

## FÖRORD

Många varma tack till alla de personer som stött oss, inspirerat och gett energi till oss under vår skrivprocess. Det har varit en mycket lärorik tid.

Vi vill rikta ett tack till projektledare Annikki Arola för gott samarbete, vår omtänksamma handledare Hannele Sievers som stött och väglett oss i mångt och mycket.

Vi vill också tacka våra frivilliga informanter i intervjuerna, som ställde upp och möjliggjorde förverkligande av vårt arbete.

Då ni läser detta arbete, kanske ni också märker vilket intressant ämne vi satt oss in i. Människan är unik men en komplicerad varelse!

# 1 INLEDNING

Ålderdomen är en del av livet och medför olika förändringar som kan rubba det mentala och fysiska välbefinnandet. Sjukdomar och försämring av funktionsförmågan inträffar oss alla, både oss själva och våra egna närstående. Att insjukna kan föra med sig svårigheter att klara sig självständigt, förluster och svåra beslut så som att överge sitt hem och flytta till ett åldringshem eller serviceboende. Rehabilitering och fysisk aktivitet sägs vara den mest effektiva behandlingen vid återgång till god funktionsförmåga och upprätthållandet av välbefinnande. Rehabilitering och fysisk aktivitet minskar även risken för funktionshinder. (Dehlin & Rundgren 2007 s. 93)

En av 2000-talets utmaningar inom hälsovårdssektorn är att få den åldrande befolkningen att välja en aktivare livsstil, som i sin tur skulle leda till bättre hälsa, välbefinnande samt delaktighet i samhället. Enligt Statistikcentralen (2012) är 19 % av Finlands befolkning över 65år det vill säga nästan en femtedel. De äldre är oftast medvetna om motionens hälsoeffekter men ändå är det relativt få som tar till sig den informationen och utövar motion. Man har kunnat påvisa med studier att hälsorelaterade problem ökar med stigande ålder och inaktivitet. Det finns olika orsaker till inaktiv livsstil. Dessa är bland annat funktionsinskränkning, tidsbrist och bristande självförtroende och självförtroende. Det finns också säsongbetonad inaktivitet som till exempel inaktivitet under vintern då det är halt. (Morris & Schoo 2004 s. 64)

De som inte tror att de har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom  
*Edward Stanley 1800-talet*

För att minska inaktiviteten hos de äldre har det gjorts forskning om motivationsfaktorer och barriärer till motion samt metoder på vilka sätt de äldre borde spurras att välja en aktivare livsstil. Dessa studier kommer vi kort att behandla. Det kommer fram att det inte finns ett enda specifikt sätt hur man kan komma över problem eftersom alla människor är individuella varelser och alla blir sporrade på olika sätt. (Holmblom et al. 2008, Nied & Franklin 2002) Det som har kommit fram är individens upplevda självförtroende till motion, vilka spelar en stor roll när det gäller påbörjandet eller upprätthållandet av en aktiv livsstil. (Lee et al. 2008, Schutzer & Graves 2004)



De äldre lever nuförtiden längre men motionerar mindre. Forskningsproblemet ligger således i vilka faktorer man skall tänka på när man ordnar motion för äldre för att få dem att fortsätta motionera. Det har tidigare undersökts vad som motiverar och fungerar som barriärer till motion, men resultaten är på väldigt allmän nivå.

Det är svårt att motivera den äldre till att motionera och det är inte så lätt att hitta en motionsform som passar alla eftersom alla är unika individer. Med detta kom vi in på känslan av självförtroende och dess betydelse för att känna att man klarar av saker. Känslan av självförtroende är mycket viktig för både välbefinnande och motivation. Att utreda vilka faktorer som håller gnistan till nuvarande fritidsaktivitet kunde ge tips till en kommande motionsform. I vår studie har vi gått in på faktorer som de äldre upplever viktiga för sitt välbefinnande samt vilka faktorer de anser att är viktiga för att motionen skall vara sporrande och upprätthållbar.

## **1.1 Syftet med arbetet**

Vårt syfte är att utreda hurdana faktorer, som påverkar de äldres välbefinnande samt hur självförtroendet tar sig uttryck i motionsvalet. Detta för att få reda på nuläget bland de äldre som bor på seniorboendet, Loppukiri, för att inom en snar framtid kunna dra nytta av vårt arbete i utformande av lämpliga, trivsamma motionsformer som främjar deras välbefinnande. Den här typen av förarbete kunde vara ett sätt som hjälper idrottsledaren/hälsopromotören/fysioterapeuten att hålla deltagarna mer motiverade till att motionera då man inför en ny individuell- eller gruppbaserad motionsform/aktivitet.

## **1.2 Frågeställningar**

1. Hurdana faktorer anser de äldre att påverkar deras välbefinnande?
2. Hurdana faktorer anser de äldre att påverkar en omtyckt fritidsaktivitet?
3. Hurdana faktorer påverkar valet av motionsform bland de äldre?

## **2 TEORETISK REFERENSRAM**

### **2.1 Examensarbetets sammanhang**

Vi kom i kontakt med HEA (Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen) projektet på Arcadas FUI-dagar i oktober 2012. HEA-projektet startade år 2011 och pågår i 2,5 år. Det centrala inom HEA är att utveckla innovativa servicemodeller och lösningar som främjar de äldres välbefinnande och stöder energieffektivt boende. Detta utvecklingsarbete görs i sex olika delprojekt i samarbete med bland annat de äldre, deras närstående, kommunerna och forskare. I delprojekten piloterar olika serviceenheter, bostads- och servicehus. (HEA) Vi kommer att intervjua högst åtta frivilliga äldre från seniorboendet för vårt examensarbete.

Seniorboendet Loppukiri är ett slags seniorboende, byggt år 2006. Det är inte ett åldringshem eller ett serviceboende. Huset erbjuder inga tjänster och har ingen personal men de bosatta har rätt att vid behov beställa kommunala tjänster till sin bostad. Seniorboendet är planerat och byggt av Aktiiviset Seniorit ry i samarbete med professionella. I huset finns 58 bostäder och stora gemensamma utrymmen. De bosatta äger sina lägenheter. Majoriteten av de bosatta är singelkvinnor, få singelmän och några i parförhållande. När man skriver under aktieägaravtalet deltar man också i husets gemensamma aktiviteter som matlagning eller städning samt hjälper sina grannar vid behov och bestämmer över kollektivets gemensamma ärenden. I huset samlas regelbundet olika grupper som t.ex. gymnastik- och yogagrupper samt olika kretsar som t.ex. handarbets-, kortspels- och litteraturkretsar. Idén med boendemiljö är att främja självständigheten, hälsan och funktionsförmågan. (Loppukiri 2013, Aktiiviset Seniorit ry 2013)

### **2.2 Den åldrande människan**

”Livet gör åldringar av ungdomar, som har lyckats leva tillräckligt länge”, säger författaren Marcel Proust. Det här betyder att hos den unga groor alltid ålderdomens frö och i den äldre lever ungdomen. (Heimonen & Pajunen 2012 s. 18) I offentlig debatt ser man tyvärr ålderdomen alltför ofta som ett hot för ekonomin och samhället.

Ålderdomen är snarare en del av ett mångsidigt samhälle och framgångsrikt liv. (Eloranta & Punkanen 2008 s. 7) Samtidigt som medellivslängden har ökat och många lever längre både friska och hälsosamma har man börjat tala om den tredje och fjärde åldern. Tredje åldern innebär pensionsåldern (65+ åring) då individen ser framtiden som en lockande tid för att resa, ha mer tid för hobbyn och möjligheter att förverkliga sig själv. Den fjärde åldern sägs komma efter tredje åldern och det är tiden då individen börjar ha svårt att ta hand om sig själv. (Heimonen & Pajunen 2012 s.19, Kivelä 2012 s. 13) Det finns inga kalenderår som definierar när den tredje åldern slutar och den fjärde åldern börjar, utan åldrandet är en individuell process (Kivelä 2012 s. 14).

## **2.3 Välbefinnande hos äldre**

Individens välbefinnande byggs upp av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Centralt för välbefinnandet är inte bara hälsa och funktionsförmåga utan också människorelationerna, meningsfulla aktiviteter, boende, närmiljön, ekonomi och trygghet. Välbefinnandet kan mätas både objektivt och studeras som ett subjektivt fenomen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013)

På grund av att välbefinnandet är ett så brett och personligt fenomen är det svårt att mäta och definiera med en enhetlig definition. (McDowell 2009) Som redan nämnts byggs välbefinnandet av fysiska, mentala och sociala faktorer och därför kommer vi att definiera välbefinnandet enligt dessa tre kategorier.

### **2.3.1 Fysiska välbefinnande**

Det fysiska välbefinnande förklarar hur individen fungerar i samhället och hurdan hennes funktionsförmåga och hälsa är (Eloranta & Punkanen 2008 s. 59). När man blir äldre sker det naturliga förändringar i kroppen som sakta försämrar funktionsförmågan. Med studier har man kunnat påvisa att även mycket gamla individer kan förbättra sin fysiska funktionsförmåga och välbefinnandet med ändrad kost, motion, sociala aktiviteter och hobbyn. (Kivelä 2012 s. 18-19) När funktionsförmågan försämras kommer individen att ha svårigheter att vara socialt delaktig och att klara av sina vardagliga funktioner. Dessa inskränkningar och förluster försämrar i sin tur

välbefinnandet och den äldre befinner sig i ett ekorrhjul. (Eloranta & Punkanen 2008 s. 59)

### **2.3.2 Sociala välbefinnande**

Den sociala synvinkeln på välbefinnandet definierar hur individen ser sig som en familjemedlem, vän och en samhällelig varelse. Ensamheten är ett mycket vanligt förekommande fenomen bland de äldre och därför är känslan av det sociala välbefinnandet viktigt. Även om den äldre inte är fysiskt ensam kan hon dock känna sig psykiskt ensam om hon till exempel är anhängigvårdare till sin make/maka. Studier har visat att de äldres känsla av välbefinnande är bättre då de har starka familje- och vänskapsrelationer. Andra studier har visat att aktiviteter, sociala relationer och goda kontakter med andra människor har mest tyngd när det gäller välbefinnandet överlag. (Cattan 2009 s. 85)

### **2.3.3 Mentala välbefinnandet**

Ur en psykologisk synvinkel byggs det mentala välbefinnandet upp av växelverkan mellan personliga livserfarenheter, biologiska och sociala faktorer. Det är en process, där individen försöker upprätthålla en balans mellan olika livssituationer och tillstånd, som ständigt förändras. Ålderdomen är ett livsstadium, som för med sig förändringar och förluster. Det kan i sin tur rubba det mentala välbefinnandet. Förändringar, exempelvis närståendes eller egen försämrade funktionsförmåga, frågor gällande egen eller närståendes död, kan leda till mentala problem såsom depression och ångest. (Heimonen & Pajunen 2012 s. 42) Bland annat Carol Ryff har utformat en teori över det mentala välbefinnandet. Den består av sex dimensioner;

- Att acceptera sig själv och sin livssituation
- Positiv, empatisk och ömsesidig relation till andra. Denna dimension innehåller bland annat känslor som vänskap, gemenskap, att kunna älska och känna sig älskad.
- Känsla av livskontroll. Det betyder att man har kontroll över sig själv, sin vardag och sin miljö.
- Självständighet eller känsla av autonomi

- Känsla av att livet har mening och att man har mål som man kan sträva till
- Personlig tillväxt med möjlighet att utveckla sig själv, förverkliga sig själv och känna till sina potentialer

(Bouwer 2010 s. 20, Cattan 2009 s. 11, Heimonen & Pajunen 2012 s. 42).

Individen sysselsätter sig med fritidsaktiviteter av olika slag. Med fritidsaktivitet menar man hobbyn eller sysselsättningar, som den äldre upplever meningsfulla och intressanta. För välbefinnandet är det mycket väsentligt att den äldre känner sig nyttig, att hon klarar av något och har möjlighet att förverkliga sig själv genom att ha någon hobby eller något projekt. (Heimonen & Pajunen 2012 s. 19)

### **2.3.4 Mentala resurser till välbefinnandet**

Som avslutning till välbefinnande kapitlet vill vi ännu nämna de psykologiska resurserna till välbefinnandet som förklaras med hjälp av det salutogena perspektivet. Det salutogena perspektivet är motsatsen till det patogena perspektivet och fokuserar på hälsoresurser och hur man kan främja hälsan och välbefinnandet. Ordet salutogen kommer från grekiska salus (=hälsa) och genesis (=ursprung) och betyder hälsans ursprung. Hälsosociologen Aaron Antonovsky var den första teoretikern som på 1970-talet kom fram med det salutogena perspektivet och KASAM, känsla av sammanhang. Efter det har det under de senaste 30 åren uppkommit flera nya salutogena teorier. (Lindström & Eriksson 2008)

Det salutogena synsättet är främst viktigt då den äldre har blivit utsatt för något traumatiskt eller sorligt och då kommer vi in på begreppet KASAM. Enligt Antonovsky är KASAM, svaret på frågan på hur vissa individer klarar sig igenom svåra eller traumatiska tider bättre än andra. KASAM är ett personlighetsdrag, ett speciellt sätt att reagera på livets utmaningar, nå välbefinnande och hantera stress. De tre dimensionerna i KASAM är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. (Heimonen & Pajunen 2012 s. 47)

Begriplighet syftar på hur individen upplever sig själv och sin omgivning samt hur hon blir förstådd. (Antonovsky 2005 s. 44, Westerlund 2009 s. 18) Några exempel på att nå

begriplighet är information och kunskap genom miljöer och erfarenheter, veta sina rättigheter, ha kunskap om sin diagnos och prognos. Hanterbarhet förutsätter ofta begriplighet. För att kunna hantera en situation är det viktigt att veta hur och vad man skall göra. Några exempel på att nå hanterbarhet är tjänster, hjälpmedel, stöd, motivation, anpassat boende, hemrehabilitering, omsorg och vård. (Westerlund 2009 s. 21) Med meningsfullhet syftar man till vilken utsträckning individen känner att livet har en mening och känslomässig innebörd (Antonovsky 2005 s. 46). Några exempel på att nå meningsfullhet är kulturella, sociala och fysiska aktiviteter, delaktighet, rehabilitering, privatliv, självbestämmande rätt och gemenskap. (Westerlund 2009 s. 21)

Känslan av självförtroende, som förklaras i nästa kapitel, är också en mycket viktig mental resurs då det gäller välbefinnande. Med studier har man kunnat påvisa att äldre med stark självkänsla eller självförtroende inte visar tecken på minskade mentala resurser ifall en funktionsnedsättning eller dylikt inträffat. Känslan av självförtroende har till och med visat sig hämma depressiva symptom hos individer mellan 55 och 85 år som lider av cancer. Självförtroendet är en mycket viktig del av välbefinnandet, den sägs till och med vara en nyckelfaktor. (Cattan 2009 s. 20-21)

## **2.4 Motionens betydelse för den äldre**

Det är aldrig för sent att börja motionera. Det skall finnas en naturlig balans mellan rörelse och vila för att människan skall fungera optimalt. Människans kropp anpassar sig till de krav, som ställs på henne. Om det inte ställs något krav, försämras både kapaciteten och förmågan. (Woxneurd & Ketola. 2001)

Det är ytterst viktigt att motionen, som de äldre utför, är skön, anpassad, trygg och förmedlar njutning och glädje. Målet för hälsotionen hos den äldre befolkningen är att förbättra hälsan, öka funktionsförmågan och livskvaliteten samt främja deras självständiga liv. För att motionen skall inverka på hälsan och konditionen måste den vara regelbunden samt anpassad så att den är lämpligt belastande för den som motionerar. Motion, även kallad fysisk aktivitet, främjar inte bara den fysiska konditionen utan även det mentala och sociala välbefinnandet. Med hjälp av motion kan man förbättra muskelstyrkan, uthålligheten, balansen, humöret och minnets funktion.

(Hartikainen & Lönnroos 2008 s. 322) Motionsformer, som lämpar sig för äldre är bland annat: promenad, stavgång, konditionssalsträning, balansträning, gymnastik, seniordans, simning, vattengymnastik, Tai Chi, Pilates och cykling (Ikäinstituutti 2011).

USA:s hälsovårdsbyrå och Världshälsoorganisation, WHO, har gett ut en uppdaterad version av motionsrekommendationer för äldre där utgångspunkten är att man skall undvika stillasittande liv. Utöver det borde de äldre utöva:

- 2,5h/vecka uthållighetsträning, som t.ex. rask promenad eller 1,5h/vecka kraftig uthållighetsträning
- Styrke-, balans- och smidighetsträning åtminstone 2 gånger i veckan för de som är i fallrisk
- Töjnings- och rörlighetsträning minst två gånger i veckan (US Department of Healths and Human Services 2008, WHO 2010)

WHO:s rekommendationer skiljer sig från USA:s hälsovårdsbyrå genom att de påpekar att man kan dela motionspasset i kortare etapper som t.ex. 10min/gång. (WHO 2010)

De äldre har alltså lika stor nytta av motion som de yngre har. Fysisk aktivitet förbättrar konditionen, muskelstyrkan, reaktionshastigheten, balansen, gånghastigheten samt påverkar på humöret och minnet, vilka i sin tur påverkar välbefinnandet. (Hartikainen & Lönnroos 2008 s. 322, Dehlin & Rundgren 2007 s. 93) Med studier har man också kunnat påvisa att fysisk aktivitet minskar risken för olika sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, tarmcancer, sjukdomar i andningsorganen och i luftvägarna (Morris & Schoo 2004 s. 14).

Sambandet mellan fysisk aktivitet och kognitiva funktioner har man också studerat trots att resultaten har varit svaga. Känslan av glädje och nöje får man genom att känna att man klarat av någonting, av god stämning, av mångsidiga interaktioner, av intressanta motionsformer samt möjlighet till självförverkligande och kreativitet. Goda upplevelser av motion sporrar till att fortsätta motionera och vara mera delaktig. Känslan av att klara av, lära sig något nytt och känna närhet ökar också det sociala och mentala välbefinnandet. (Hartikainen & Lönnroos 2008 s. 330)

## 2.5 Självtillit – En länk till förverkligande

Albert Bandura är känd för bl.a. den sociala kognitiva teorin, social inlärning och self-efficacy. Begreppet self-efficacy kan översättas med en individs tilltro till sin egen förmåga att utföra ett specifikt beteende i en specifik situation. Vi har valt att använda oss av den svenska motsvarigheten ”självtillit” för det engelska begreppet self-efficacy, trots att den engelska benämningen ofta används i svenskspråkiga facktexter.

I vardagligt tal blandas ofta orden self-efficacy, det vill säga självtillit, ihop med self-esteem, som innebär individens självkänsla. I själva verket hänvisar orden till två olika saker. Självtilliten är kopplad till bedömningen av egna förmågor, medan självkänslan hör ihop hur man värderar sig själv som människa. Det finns ingen fast relation mellan tilltron till sina förmågor och känslan av sig själv. Människan har dock en tendens att inrikta sina kunskaper och förmågor i aktiviteter, som ger henne en bättre självkänsla. Enligt Bandura (1997 s. 37) är inte upplevd självtillit ett mått på färdigheter utan på vad man tror sig kunna göra under olika omständigheter med de färdigheter man har. Enligt Bandura påverkas människans självtillit av de så kallade fyra källorna. Mer information om dessa följer senare.

### 2.5.1 Självtillit i mänskliga handlingar

Människan har en strävan att kontrollera och styra situationer som påverkar hennes liv. Med bättre kontroll kan hon förverkliga önskvärda och undvika oönskade situationer i framtiden. Strävan efter kontroll i livets olika händelser präglas i nästan allt vad människan gör, för att hon vill försäkra sig om sin personliga och sociala nytta. Ju mer människan kan påverka händelser i sitt liv, desto bättre kan hon forma dem till sin belåtenhet och förbättra livskvalitetet. Människans nivå av motivation, emotionella tillstånd och nivå av prestation baserar sig mera på människans egen tilltro eller sina egna förväntningar av sig själv än på det hon faktiskt kan. (Bandura 1997 s. 2-5)

Människans egen tilltro till sin egen förmåga har således olika effekter. I den hälsofrämjande rollen kan det uppstå tankar kring exempelvis följande varierande effekter: Hur stor ansträngning sätter människan på vissa strävanden? Hur länge fortsätter hon sträva trots hinder och misslyckanden? Hurudan återhämtning från



motgångar har hon? Har hon känslor som tvivel på sig själv eller hur kan hon hjälpa sig själv i den situation hon är i? Hur mycket stress från miljön och samhället kan hon stå ut med och hur betraktar hon sin egen prestationsnivå? Tilltron till sin egen förmåga och effektivitet är nyckeln till mänsklig handlande. Ifall människan inte tror på att hon är kapabel att producera resultat med sitt handlande påstår Bandura (1997 s. 3) att hon inte kommer att agera alls.

Självförlitelsen har alltså inflytande på hur människor tänker, känner, motiverar sig själv och väljer saker hon kommer att göra (Bandura 1997 s. 117). Det här kallas enligt Bandura för förmedlingsprocessen och byggs upp av fyra huvudprocesser. Dessa är kognitiv -, motiverande -, emotionell - och selektiv process. **Den kognitiva processen** handlar om framtida visioner av en situation, alltså hur målinriktad man är och hur man värderar sin egen kapacitet för att uppnå någonting. Visualisering av framgång främjar alltså prestationen och visualisering av misslyckanden försämrar den. Det här vill säga att självförlitelse och kognitiv stimulering går hand i hand och påverkar varandra! (Bandura 1997 s. 117) **Den motiverande processen** betyder att självförlitelsen har en stor inverkan på motivationen. Om man har självförlitelse i sina kapaciteter ser man misslyckanden som otillräcklig ansträngning och individen blir motiverad att prova på nytt. Däremot de, som har nedsatt självförlitelse, ser misslyckanden som oförmåga. **Med emotionella processen** menar man att självförlitelsen till sina kapaciteter har en stor roll när det gäller regleringen av emotionella tillstånd. Det här betyder hur mycket av till exempel stress eller trötthet människan klarar av i svåra situationer eller hur människan orkar hålla uppe motivationen till en aktiv livsstil. Människor reglerar sina emotionella tillstånd på olika sätt. Vissa reglerar emotionerna med kognitionen eller tanken, alltså på vilket sätt man ser på det gångna livet och dess händelser. Vissa människor agerar genom att reglera sina emotioner. Människan kan t.ex. forma miljön eller handla på något sätt som främjar ett gott känslotillstånd. En del människor reglerar obehagliga känslotillstånd med goda känslor. (Bandura 1997 s. 137-141) **Den selektiva processen** innefattar hur människan väljer sin miljö. Känslan av självförlitelse är nyckelfaktorn till hur individen väljer sin miljö och sina aktiviteter. Ju bättre känsla av självförlitelse desto mer krävande aktiviteter väljer man. (Bandura 1997 s. 160)

## 2.5.2 De fyra källorna

Människans självtillit påverkar alltså människans handlande men den är också påverkbar. Bandura (1997 s. 79) påstår att människors självtillit utgör en stor del av deras kunskap om sig själva. Enligt hans teori är människans tankar på sin egen självtillit formade utgående från fyra källor.

Med kunskapen om de fyra källorna breddar vi synen på vad man inom det hälsofrämjande yrket kan beakta i främjande av en aktivare livsstil hos klienten t.ex. i form av gruppmotion eller varför inte rehabilitering och habilitering.

### ***Enactive Mastery Experience (ME)***

För det första, känslan av lyckad aktivitet sägs innebära en kraftig inverkan på självtilliten emedan misslyckanden försvagar den. Enactive Mastey Experience, (ME), anses vara den källa, som mest kan ge inflytande på individen. ME anses ge en starkare och mer allmän uppfattning av självtilliten jämfört med de andra tre källorna. Hur vi som individer upplever olika händelser är väldigt olika. Exempelvis kan en del individer lätt uppleva framgång, vilket gör att hon kan förvänta sig snabba resultat. En mer ihållande ansträngning kan vara bra för människan att lära sig eftersom den vanligen leder till framgång och kan förekomma fördelaktigt vid aktiviteter efter några svårigheter eller motgångar. Efter att människan har övertygat sig själv om att hon har vad som krävs för att lyckas så har hon lättare att möta motgångar och återhämta sig från dem. (Bandura 1997 s. 80)

Enligt Bandura är självtillit både resultatet av erfarenheter och det som konstruerar dem. Det kan förklaras genom att människor lägger olika stor tyngd på nya erfarenheter. Men också hur hon återkallar dessa erfarenheter i minnet är beroende av styrkan och hurdan självtillit vi har till de erfarenheterna. (Bandura 1997 s. 82) Det går också att underskatta sin egen förmåga. Exempelvis då människan frivilligt väljer att återkalla i minnet de sämre prestationerna hon åstadkommit, även om hon kan bearbeta sina minnen rätt. Och ena sidan ger forskning antydanden om att självtilliten ökar genom att fokusera på självförverkligande. Och andra sidan, de, som upplever periodiska misslyckanden, som följs av fortsatt förbättring med tiden, är mer benägna att höja sin

självförlit än de som lyckas. För de, som lyckas, kan det hända att de ser sin prestation mattas av jämfört med deras tidigare grad av förbättring. (Bandura 1997 s. 86)

### ***Vicarious Experience (VE)***

För det andra, genom att ta modell av andra kan människan också på ett effektivt sätt främja självförliten. I ett större antal aktiviteter finns det inte något mått på vad som är tillräckligt i olika prestationer. Därför börjar människor istället bedöma sin egen förmåga i jämförelse med andra. Ju starkare inflytande jämförelsen av andra har, desto större betydelse har social jämförelse som primär faktor i värderingen av egen förmåga. (Bandura 1997 s. 86-87)

Människan väljer att jämföra sig med människor som hon anser att liknar det egna jaget och på det sättet kan hon dra slutsatser utgående från andras talanger, som ett mått på hennes egna förmågor. Det här gör att då hon ser andra med liknande drag och lyckas i en prestation, höjer det även hennes självförlit i motsvarande verksamhet. Men tvärtom kan hennes självförlit också sänkas då hon ser andra misslyckas i motsvarande situation. Ju fler likheter det finns, desto mer övertygande är jämförelsegruppens framgångar och misslyckanden på den egna förmågan. Människans modelltagande kan också få influenser från hennes vardagliga nätverk, tv och annan visuell media, improvisation och sammansättning av färdigheter från olika situationer. (Bandura 1997 s. 87)

Människans självförlit ökas om prestationen påstås vara överlägsen jämfört med den grupp hon jämför sig med. Men tvärtom kan hennes självförlit sänkas om hennes prestation påstås vara lägre än jämförelsegruppens. Även modelltagande med hjälp av målsättningar vägleder och motiverar människan till att utveckla sig själv. (Bandura 1997 s. 87-89) Det här kan vara till nytta vid gruppmotion eller gymnastik på egen hand, nämligen att målsättningarna motiverar.

Då människan har mycket att lära sig och det finns någon hon kan ta modell av i sin inläring har modellgivaren en stor betydelse för självförliten. Människan väljer ofta den hon tar modell av på basen av vad hon vill lära sig och enligt den målsättning och strävan hon har själv. (Bandura 1997 s. 101) Det här betyder i praktiken att t.ex. en gruppleddare behöver vara en sådan person, som deltagaren känner att hon kan lära sig

något av men målsättningar och strävanden behöver även stämma överens. Bandura (1997 s. 96) påstår att ju längre människan är involverad i en och samma aktivitet desto mer minskar hennes självtillit och motivation. Om självtilliten är låg och ju lägre den är, desto snabbare ger hon upp. Det här betyder att gruppaktiviteten behöver någonslags variation för att hålla motivationen uppe samtidigt som uppmuntrande av deltagarens prestationer är av betydelse för att försöka höja dennes självtillit till aktiviteten.

### ***Verbal Persuasion (VP)***

För det tredje påverkas människans självtillit av vad andra människor tror och tycker. Exempelvis är det lättare för människan att behålla sin självtillit om andra uttrycker att de tror att hon klarar av uppgiften trots svårigheter. Då andra uttrycker positiv feedback verbalt medför det oftast att människan anstränger sig lite mer. Evaluerande feedback eller kommentarer är ett sätt att ge eller få feedback på. Det kan antingen nedvärdera eller stärka människans självtillit. Speciellt under ett tidigt skede under utvecklingen av någon färdighet kan feedback ha märkbar positiv inverkan på människans självtillit (Bandura 1997 s.102).

Övertygande yttringar från andra är enligt Bandura (1997 s. 105) endast så starka som mottagarens förtroende till personen i fråga är. Förtroendebandet mellan givare och mottagare påstås bestå av trovärdighet och skicklighet. Ju trovärdigare de övertygande yttringarna är, desto större sannolikhet är det att människans självtillit ändras i positiv bemärkelse eller hålls stark. (Bandura 1997 s. 105) De som övertygar eller ger feedback behöver vara bra på att kartlägga styrkor och svagheter hos individen, samt ha kunskap i hur man skraddarsyr aktiviteter för att förvandla individens potential till verklighet. På det sättet kan hennes tro på egen förmåga öka återigen genom lyckat bemästrande istället för misslyckande situationer. (Bandura 1997 s. 106) Detta är något tänkvärt inom det hälsofrämjande yrket!

Ett vanligt förekommande fenomen är att människan tar gott arbete förgivet. Däremot väcker ofta brister kritik och ibland hård sådan, som snarare läxar upp människan än ger en hjälpsam hand för henne i hur människan utför en bättre prestation. Människor som blivit övertygade att de saknar förmåga till någonting tenderar att undvika utmaningar och ge upp snabbare. (Bandura 1997 s. 101-104 )

### ***Physiological and Affective States (PAS)***

För det fjärde – Människans fysiologiska och emotionella tillstånd påverkar henne i bedömningen av sina förmågor. I frågavarande tillstånd är speciellt inflytelserika vid bedömning av självtilliten vid fysiska prestationer, hälsoöverväganden och stresshantering. Människan har nämligen en tendens att vid stressande eller påfrestande situationer ibland tolka de fysiologiska aktiveringarna som ett tecken på sårbarhet eller dysfunktion. Då hon gör uppgifter som behöver styrka och uthållighet kan hon uppleva trötthet, värk och smärta som nedsatt självtillit.

För att förbättra självtilliten ur den emotionella synvinkeln är det viktigt att kunna erkänna antagna emotioner och resultat av prestationer. Det är inte blott intensiteten av emotionerna och fysiska reaktionerna som är viktiga, utan snarare hur de uppfattas och tolkas. (Bandura 1997 s. 107-108) Människan kan tolka att trötthet, värk eller minskad uthållighet betyder att hennes fysiska kapacitet har minskat eller är en följd av stillasittande. Om tolkningen är minskad fysisk kapacitet kommer hon antagligen att börja begränsa sina aktiviteter mer än om tolkningen varit den andra. (Bandura 1997 s. 111)

Utvärderingar av olika slag påverkas av humöret; om människan är på gott humör gör hon mer sannolikt en positiv utvärdering. Om hon däremot är på dåligt humör gör hon mer sannolikt en negativ utvärdering. Det här innebär att positivt humör eller attityd främjar en ökad självtillit medan negativt humör försvagar upplevd självtillit. Ytterligare förstärks humörets inverkan av hur stark känslan är och i vilket sammanhang den upplevs i. Det här betyder i praktiken att upplevd framgång under upplevt positivt humör påverkar starkt positivt självtilliten emedan upplevt misslyckande under dåligt humör påverkar starkt negativt självtilliten. (Bandura 1997 s. 110-112) Då människan är förtvivlad, sänker det hennes självtillit och därmed försvagar det hennes motivation och prestation. Motsatsen till detta är att om människans självtillit höjs ökar också hennes motivation till uppgiften samtidigt som hennes prestation förbättras. (Bandura 1997 s.113)

Sammanfattningsvis kan de fyra källorna citeras av Bandura (1997 s. 79):

...enactive mastery experience that serve as indicators of capability; vicarious experiences that alter efficacy beliefs through transmission of competencies and comparison with the attainments of others; verbal persuasion and allied types of social influences that one possesses certain capabilities; and physiological and affective states from which people partly judge their capableness, strength, and vulnerability to dysfunction.

## 2.6 Tidigare forskning

I det här kapitlet kommer vi att ta upp forskningar, som gjorts om de äldres välbefinnande samt vad det är som sporrar och hur man blir sporrad till motion.

Faktorer som påverkar de äldres välbefinnande har oftast gjorts kvantitativt med olika skalor för välbefinnande som t.ex. Ryffs skala på de sex dimensionerna och WHO:s five item well-being scale. (Meléndez et al. 2009, McDowell 2009) Dessa skalor är bra för att se vad som påverkar de äldres välbefinnande i större skala. Men det är också intressant att få en mer omfattande bild av vilka faktorer, som stöder de äldres välbefinnande.

Vanhuuden Mieli, 2011-2014, är ett pågående projekt i Finland, som studerar de äldres välbefinnande och främjar det. I projektet har man lyft fram de äldres röst och uppmuntrat dem att igenkänna sina resurser och hitta glädjen i vardagen. (Fried et al. 2012) Projektet har haft Carol Ryffs sex dimensioner som sin teoribakgrund. Vanhuuden mieli projektet har ordnat flera evenemang s.k. ”voimapajoja” där de äldre har kunnat komma fram och diskutera välbefinnande och sina egna livserfarenheter. På dessa evenemang har man intervjuat individerna. Vanhuuden Mieli projektet har kommit ut med fyra artiklar. I en av artiklarna hade man intervjuat 64-88 åriga äldre om främjandet av mentalt välbefinnande. Resurser till mentalt välbefinnande var de närstående, egen hälsa, funktionsförmåga, pension, hobbyn, olika tjänster och natur. Det kom också fram att de som hade klarat av svåra livssituationer och förändringar i livet kände ökad självtillit att återhämta sig. (Fried et al. 2013)

Motivationsfaktorer och hinder till motion hos de äldre har studerats en hel del. Bland annat Schutzer och Graves (2004) skriver i sin studie att de vanligaste hindren till motion är försämrat hälsotillstånd och smärta. Andra faktorer som hindrar motionsutövandet hos de äldre är bland annat okunskap i motionseffekter, brist på råd

från läkaren, barndoms erfarenheter och brister i miljön, som gör det svårt att utöva motion. Faktorn, som ansågs viktigast för utövandet av motion var känslan av självtillit.

Holmblom et al. (2008) har försökt lösa problemet med stillasittande liv och skrivit en artikel om hur man kan använda de motiverande faktorerna och barriärerna till motion för att hitta en individuell lämplig motionsform. De kallar det för motionsekvationen. Forskarna förklarar att motivationsekvationen består av fyra faktorer; upplevd chans att lyckas, upplevd betydelse av målet, upplevda kostnader/barriärer och benägenhet att bli stillasittande. Den upplevda chansen att lyckas förknippas med upplevd känsla av självtillit och är en av de viktigaste förutsättningarna till upprätthållande av en aktiv livsstil.

Det finns ett stort antal studier om hur man skall motivera de äldre till motion. Nied och Franklin (2002) förklarar i sin studie att motivering till motion skall ske individuellt och man skall ta hänsyn till både motiverande faktorer och barriärer till motion. För att motionen skall upprätthållas är det viktigt att den innehåller personliga mål, är rolig, stöder individens egna behov och självtillit. Det är viktigt att ta personligheten i beaktande, exempelvis om personen är intro- eller extrovert. Det är en bra början då man rekommenderar grupp- eller individuell gymnastik i form av t.ex. hemgymnastik.

För att upplevelsen av självtillit i motion är så viktig, har Lee et al. (2008) studerat vilka av Banduras fyra källor som har största betydelsen då man arrangerar gymnastik för äldre. I studien framkommer det att känslan av framgång möjligtvis kan vara den viktigaste källan, eftersom den påverkar individen mest. Känslan av att lyckas ökar som sagt känslan av självtillit medan misslyckanden i tidiga fasen av motionsutövandet kan minska på självtilliten. Därför är det viktigt att planera många uppnåbara mål än ett stort mål. Den andra källan, modellering av andra, kan vara en betydelsefull källa för individer som är osäkra på sig själv och sina kapaciteter. Den tredje källan, mottagning av feedback, är däremot betydelsefull eftersom individen får bevis på att något hon gjort beaktas framgångsrikt. Dock enbart uppmuntran begränsar ökad känsla av självtillit. Den fjärde källan, emotionella responser, kan ibland skrämman den äldre individen i tidiga fasen av motionsutövandet då det uppkommer motionsrelaterad trötthet och muskelsmärta. Detta kan leda till att man slutar motionera. Därför är det viktigt för hälsovårdspersonalen att ge information om motionens inverkan på kroppen. När de

äldre inser motionens positiva effekter, som förbättrad fysiskt tillstånd, reducerad stress och förbättrat humör, ökar det på den upplevda självtilliten. En kombination av alla dessa källor rekommenderas pga. individualiteten. Detta stöder självtilliten till motion och kan därmed leda till påbörjad eller upprätthållande av en aktiv livsstil. (Lee et al. 2008)

### **3 MATERIAL OCH METODBESKRIVNING**

Forskningsproblemet i denna studie ligger i hurdana faktorer som påverkar intresset till fortsatt motion bland den äldre befolkningen på seniorboendet Loppukiri. Eftersom inte bara motion utan även självtilliten höjer välbefinnandes ligger tyngdpunkten i detta arbete på vilka faktorer, som påverkar välbefinnandet samt hur självtilliten tar sig uttryck i motionsvalet. Med detta kan man konstatera att problemställningen är utforskande vilket gör det mest naturligt att samla in kvalitativ data enligt kvalitativ design (Jacobsen 2012 s. 86).

Datainsamling sker med hjälp av halvstrukturerade temaintervjuer med ett induktivt synsätt för att söka förståelse i forskningsproblemet. Antalet deltagare är få, vilket möjliggör sökande av nyansering, detaljering och en djupare förståelse i informanternas svar (Jacobsen 2012 s. 61-63).

#### **3.1 Kvalitativ metod**

Enligt Jacobsen (2012 s. 61-63) lämpar sig den kvalitativa intensiva designen då man söker en så fullständig förståelse som möjligt av förhållandet eller samspelet mellan personen och den situationen hon befinner sig i. Det vill säga situationen att vara över 65år fylld senior på ett seniorboende.

De starka sidorna med intensiva designen är bl.a. möjligheten av närhet och öppenhet till informanten samt att kunna beskriva det specifika men även vara flexibel under forskningsprocessen. Det ger oftast data med hög intern validitet, vilket betyder att den underliggande ”riktiga” förståelsen av ett fenomen eller situation möjliggörs väl. Däremot de svaga sidorna med den intensiva designen tar sig uttryck i kravet på resurser



i form av tid och prioritering av nyansrikedom. Detta väcker i sin tur frågor om representativitet av det vanligt förekommande generaliseringsproblemet i den intensiva designen. Det här betyder att extern validitet är svår att nå, vilket innebär att det som undersökts även kunde gälla andra än det undersökta. Men även hur undersökarens hanterar flexibiliteten och förhåller sig objektiv i tolkningen av den stora mängd kvalitativ data är av betydelse för forskningsprocessen. (Jacobsen 2012 s. 67-70)

### **3.2 Sampel och intervjudesign**

Eftersom projektet HEA redan var involverat med seniorboendet Loppukiri, var det naturligt för oss att urvalet sker bland dem. För att få kontakta informanterna, godkändes forskningsplanen av Arcadas etiska råd i augusti 2013. En inbjudan, (se Bilaga 1) med kort beskrivande information om studien delades ut för hand direkt till alla 58 bostäder med omkring sjuttio inneboende. Med inbjudan skickades även en svarsblankett (Bilaga 2). Deltagarna hade en dryg veckas betänketid och de anmälde sig genom att fylla i svarsblanketten.

Innan datainsamlingen påbörjades definierades kriterier, som följdes systematiskt då informanterna kontaktades. Inklusionskriterier var följande: Av de anmälda kommer högst åtta stycken att slumpmässigt tas med i studien, givet att de är 65+. Detta kriterium gjordes för att vi lät avgränsa informanterna till den tredje åldern, det vill säga pensionsåldern likt Heimonen & Pajunen (2012 s. 19) och Kivelä (2012 s. 13) avgränsar. Detta stärker den externa validiteten.

Om antalet anmälda deltagare är åtta eller mindre kommer vi att använda oss av jägsagarurval. Om antalet frivilliga deltagare överskrider åtta, kommer vi att använda oss av obundet slumpmässigt urval, för att alla deltagare som uppfyller inklusionskriterierna skall ha lika stor chans att komma med i intervjun.

De anmälda var exakt åtta, vilket gjorde att alla informanter kontaktades per telefon för att diskutera kort om intervjun. Under samtalen med informanterna skedde en överenskommelse och man kom överens om intervjutidpunkt och plats. Flertalet informanter föreslog seniorboendets gästrum medan ett par andra ville ha intervjun

hemma hos sig. Målet var att kontakta informanterna och samla in intervjumaterialet under september månaden, vilket höll. Inget bortfall förekom.

### 3.3 Datainsamling

Datainsamlingen i denna forskning sker genom temaintervjuer, vilket innebär att intervjun delas in i bestämda teman som diskuteras. Det binder inte informanten till ett visst antal delade berättelser eller hur djupt diskussionen kan gå utan ger informanten möjligheten att dela erfarenheter, tankar och känslor. Samtidigt tas informantens tolkningar. Temaintervju ligger närmare en ostrukturerad än strukturerad intervju. (Hirsjärvi & Hurme 2000 s. 47-48) Med halvstrukturerad intervju menas att frågornas ordningsföljd kan ändras men frågorna är alltid de samma för alla. Frågorna är bestämda på förhand (se Bilaga 3) men intervjuaren kan vid behov omforma frågorna under intervjun. (Hirsjärvi & Hurme 2000 s. 47) Intervjufrågorna ställdes i mån om möjligt enligt formuläret men även andrahandsfrågor kunde tilläggas, (se Kvale s. 150-156). Ledande frågor undveks (Kvale & Brinkman 2009 s. 187).

Enligt Kvale & Brinkman (2009 s. 102-103) är intervjuens medium språket, men inte bara det verbala utan även det relationella och sådant som inte sägs är betydelsefullt, vilket av intervjuaren kräver tålmodigt lyssnande. Eftersom även transkriberingarna av intervjuerna skall uppfattas som levande samtal valdes att båda forskarna är med under intervjutillfällena för att se hela sammanhanget. (Kvale & Brinkman 2009 s. 208)



*Figur 1. Seniorboendets gästrum fungerade som intervju utrymme. Foto av Minna Eklund. Helsingfors 2013.*

Alla intervjuerna kunde bandas in med samtycke från alla informanter. Intervjutillfällena varierade från 20 till 60 minuter, vilket även är i enlighet med Jacobsen (2012 s. 105).

### **3.4 Databearbetning**

Det intervjumaterial som bandats in i september 2013 transkriberades av intervjuaren och den kvalitativa bearbetningen och analysen skedde under oktober. Intervjumaterialet erhöll 38 sidor nedskrivna text (A4, Calibri, font 11, radavstånd 1,15). Eftersom inte allt material kan inkluderas i analysen reducerades först material som inte ansågs relevant för frågställningarna. Rådata delas upp i tre teman; välbefinnande, fritidsaktivitet och motion. Innehållet i dessa teman grupperades i mindre kategorier beroende på temats innehåll. Därefter gjordes analys och reflektion till teorin. (Lantz 2013 s. 136-140, Jacobsen 2007 s. 141-149 )

Analyseringen av allt material gjordes med innehållsanalys, mer specifikt enligt induktiv innehållsanalys. Induktiv innehållsanalys lämpar sig bäst då man vill utgå från informanternas personliga tankar och erfarenheter. Efter transkriberingen analyserades materialet. (Tuomi & Sarajärvi 2009 s. 108-113) Den induktiva innehållsanalyseringen kan delas in i tre processer:

- 1) Reducering av materialet, vilket betyder att uttrycken, som anses vara nyttiga för forskningsfrågan, reduceras eller förenklas till korta, användbara uttryck.
- 2) Klustrering, dvs. gruppering av det reducerade materialet. Likartade uttryck bildas till grupper som kan nämnas som underkategorier.
- 3) Efter klustrering sker abstrahering, vilket innebär att man bildar överkategorier av liknande underkategorier. Abstrahering kan sägas vara en process där forskaren producerar teoretiska begrepp av ursprungsmaterialet.

I den induktiva innehållsanalysen är det frågan om att sammansmälta uttrycken, vilket ger resultat som svarar på forskningsfrågan. Innehållsanalys baserar sig alltså på tolkning, där man utgår från empirisk data till mer begreppsmässig syn på det undersökta fenomenet. (Tuomi & Sarajärvi 2009 s. 108-113)

### **3.5 Etiska reflektioner**

Enligt Jacobsen (2007 s. 32) förekommer det tre grundläggande krav som man vid undersökningar försöker uppnå, dessa är informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet och krav av korrekt återgivning av data. I och med att informanterna frivilligt

tar kontakt med respondenten för att anmäla sig till studien anser vi att kravet för samtycke erhålls. För att försäkra oss om informanternas samtycke har vi i informationsbrevet och vid intervjutillfället beskrivit studiens uppbyggnad och generella syfte och resultat användning. Före intervjun påbörjades, försäkrade vi oss om informanternas samtycke till bandinspelningen av intervjun. Ifall informanterna inte varit villiga att svara på vissa frågor eller vill avbryta intervjun eller hela studien, har hon all rätt till det utan negativa konsekvenser. (Jacobsen 2007 s. 32-33)

Denna studie påverkar ingen deltagare i negativ bemärkelse. Däremot kan informationen från deltagarna erbjuda viktig information för det framtida arrangerande av aktivitetsformer inom seniorboendet. Det kan även inom hälsofrämjande yrket bidra med nya insikter i förarbetet till en individuell eller gruppbaserad aktivitetsform. Förarbetet kan i sin tur vara av betydelse under aktivitetens gång och upprätthållande av motivationen. Namn publiceras inte i forskningen och det är inte möjligt att identifiera någon av deltagarna i forskningen. All personlig information kommer att förstöras då databehandlingen gjorts och resultaten fått. Det är enbart undersökarna, som har tillgång till materialet under studiens gång. Intervjumaterialet samt dess analys resultat kommer att förvaras på Arcada. Med detta anser vi att kravet för konfidentialitet uppfylls. Vi har förstätt och skrivit under blanketten för god vetenskaplig praxis och lovar presentera korrekt data.

## **4 RESULTATREDOVISNING**

Här presenteras resultat till de tre forskningsfrågorna. Analysering och presentation av resultat till fråga ett presenteras av Minna Eklund och fråga två och tre av Marika Melkko.

### **4.1 Faktorer som påverkar välbefinnande**

Den givna forskningsfrågan angående hurdana faktorer de äldre anser att påverkar deras subjektiva välbefinnande besvaras till följande. Analyseringen av materialet har gett två huvudkategorier; faktorer som främjar välbefinnandet och faktorer som försämrar välbefinnandet. Dessa huvudkategorier fungerar som huvudrubriker med förklarande

överkategorier: Gemenskapen på Loppukiri, tillfredsställelse och meningsfulla aktiviteter, sociala relationer utanför huset, mental tillfredsställning samt fysiska inskränkningar, sociala inskränkningar och mentala inskränkningar/oro. En tabell över kategoriseringen finns i bilagorna. (Bilaga 4).

#### **4.1.1 Faktorer som främjar välbefinnandet**

##### ***Gemenskapen på Loppukiri***

Alla åtta informanter ansåg att boende på Loppukiri har en mycket stor betydelse för välbefinnandet på grund av gemenskapen som individerna har utformat där. Några informanter berättade att de har valt den här formen av boende för att bekämpa ensamheten eller för att inte behöva bemöta ensamheten överhuvudtaget. En av informanterna bodde i tio år ensam efter sin mans död, vilket gjorde att gemenskapen på Loppukiri passar henne.

... että jos oisin kotona yksinäni ni.. ni sillon todennäkösesti.. en tiedä, miten..( nauraa.) laiskasti tämän ajan kulu... kuluttasinkaan.

Gemenskapen som råder på Loppukiri är mycket viktig för alla. De gemensamma fritidsaktiviteterna, kortspel och gymnastiklektionerna stöder väldigt bra relationerna i huset. Alla, cirka 70 bosatta, är delade i sex arbetsgrupper, vars uppgift är att antingen städar eller lagar mat. Arbetsveckan och övriga ärenden som vissa har tagit på sitt ansvar för med sig glädje, utmaning, känsla av gemenskap, trivsel och ger takt till livet. En informant berättar att det här inte är ett husbolag för alla. Man kan isolera sig om man vill men för att trivas på seniorboendet krävs det att man gillar en tät gemenskap. En annan informant ansåg att Loppukiri inte bara för med sig känsla av gemenskap utan också trygghet då man behöver det.

En del av informanterna berättade att det inte är enkelt att få goda vänner utanför seniorboendets gränser. En informant hade fel då hon trodde sig hitta vänner då hon skulle flytta från ett egnahemshus till ett höghus i Helsingfors. Skapandet av nya vänskapsrelationer på Loppukiri har inte varit en utmaning för någon av informanterna. Alla berättade att det är mycket enkelt att som äldre hitta en grupp som man känner sig tillhöra. Vissa berättade att orsaken varför de valt att flytta hit har varit främst för gemenskapens skull.

...siis must tää on tää on tota ... todella... todella tota mulle sopiva talo

### ***Tillfredställande och meningsfulla sysselsättningar***

Meningsfull sysselsättning var också en mycket viktig faktor som upprepades av alla informanter. Sysselsättningarna för med sig glädje och känsla av att man klarar av någonting, påpekade en informant.

No sehän saa tässä vielä tuntemaan itsensä niinku tämmöseks työkykyiseksi ihmiseksi. Se on aika tärkeä. Että.. ett on semmonen tunne ainaki et pärjää jos haluaa.

De obligatoriska och de övriga ärendena i huset är viktiga och meningsfulla för informanterna. Många förklarar att de känner sig nyttiga och att arbetena känns givande vilket gör att det är skönt att ha arbetsuppgifter då och då. En annan förklarar att det inte är meningen att ha alltför mycket arbete, bara det känns att det är intressant och utmanande.

No sehän on sehän on ihan semmonen pippuri ja suola mun elämässä ja tota enkä mä koe niitä edes semmosiks että mä oisin väsyny tai kyllästyny niihin töihin että mä olen itse vapaaehtoisesti ilmottautunu selllasiin...

Alla har också egna aktiviteter som de kopplar av i vardagen med.

Joo! nyt mä haluun pitää omaa ohjelmaa ku mul on sieniä valtavasti mul oli nii ihana kermanen sienikastike en mä sitä tuolt saa.. (nauraa) ja ite poimitut ni mä syön...

En del anser att det också är viktigt att kunna ibland isolera sig och ge tid till sig själv. En del läser böcker för att leva sig in i en fantasivärld och de andra läser för att kunna slappna av. En informant berättade att hon njuter av att beställa maten upp till sitt rum och sätta sig ner i lugn o ro för att se på ”Kauniit ja Rohkeat”. En av informanterna berättade att hon nyligen köpt en sommarstuga i närheten av seniorboendet där hon brukar slappna av och njuta av naturen. Några informanter berättar att motionen är en aktivitet som för med sig mycket glädje till vardagen.

Joo’o.. huomen aamul on jumppa kello kymmenen (nauraa) sitä ei laiminlyödä!! juu! vaikkois ollu muuta ohjelmaa tarjolla.

Vissa trivs på de motionspass som ordnas på Loppukiri och en informant njuter av variation och har skaffat sig ett seniorkort som ger henne möjlighet att gå på många olika motionsgrupper runt i Helsingfors. Några informanter tycker om att simma. Vissa simmar ensamma och vissa tycker om att gå på vattengymnastik. De säger att vattnet är ett bra element som både piggar upp och avslappnar.

### ***Sociala relationer utanför huset***

Informanterna berättade kort att gamla goda vänner och familjen är en mycket viktig del av deras välbefinnande. Ett par informanter ansåg att man med tiden inte haft så mycket kontakt utanför Loppukiri förutom med familjen eftersom man inom Loppukiri bildat sig en vänskapskrets, vilket har gjort att det varit mycket enklare att hålla kontakten med dem.

En kvinna berättade att hon tycker om att vara medlem i olika gemenskaper. Hon hör bland annat till församlingen och till föreningen för hörselskadade. Dessa grupper träffar hon regelbundet och spenderar mycket tid tillsammans med dem, vilket hon anser att är mycket trevligt. Församlingen ordnar ibland så kallade specialveckor då det ordnas mer aktiviteter än vanligt. En informant tillhör en gammal körgrupp som har varit aktiv och hållit fast vid varandra sedan långt tillbaka. Några informanter påpekar att de har bra relationer till sina barn och barnbarn och anser att det är väldigt viktigt. En informant flyttade från västra Finland till Loppukiri och berättar att hon har kunnat hålla bättre kontakt nu med sin syster och hennes barn för att även de bor i Helsingfors.

... ja tietysti sukulaisia on... lapsenlapset, lapset.. kaikki on täs ympärillä että kaikkihan ne vaikuttaa hyvinvointiin.

### ***Mental tillfredställelse***

Några informanter berättar att det i deras ålder redan uppkommit eventuella sjukdomar och inskränkningar. Då man accepterar sin situation och har positiv attityd har det mycket stor betydelse för hur man verkligen mår. En informant säger att hon har varit frisk hela livet och att hon mår överlag alltid bra. Det krävs en lite större hotande händelse förrän hon mår dåligt, ansåg hon.

No, sehän riippuu vähän asenteesta myöskin että mitenkä sen kuvaa yhtä sun toista pientä krempkaa mutta ei ne nyt mua haittaa.. kamalasti. Jos ei satu menemään pahaks. Mmm...

Saan olla tyytyväinen...

En informant påpekar att välbefinnandet är ett mycket mångdimensionellt fenomen och förklarar det så här:

Se on niinkun moniulotteinen se kysymys. et jos ihmisellä on tahtoa... niin niin se pystyy sitten kyllä sen verran ihan hyvin.. että jääkö sitten sen jonkin vamman tai jonkun tämmösen vaikeuden vangiksi vai pystyykö sen voittamaan...



... ihan se mun oma elämän asenteeni on pitäny mua virkeenä varmaasti.

Under rubriken meningsfulla sysselsättningar kom det redan fram att det är mycket viktigt att det man gör har någon betydelse till en själv och andra. Det att man har intresse till sina arbetsuppgifter och aktiviteter piggar upp och ger en känsla att man är nyttig.

#### **4.1.2 Faktorer som försämrar välbefinnandet**

##### ***Fysiska inskränkningar***

Informanterna nämner faktorer så som tillfälliga nedsatta hälsotillstånd samt ingrepp och medfödda eller degenerativa förändringar i kroppen som rubbar funktionsförmågan. Några informanter berättade att de har något fysiskt problem exempelvis övervikt, ryggproblem såsom skoliosis, som sades rubba deras välbefinnande på grund av att det stundvis försämrar möjligheten att röra på sig hur man vill. Informanterna som hade ingrepp som ögonoperation och knäprotesoperation hade varit tvungna att ändra på sina motionsvanor vilket hade också påverkat deras välbefinnande. En informant hade snuva och hon sade att det påverkar hennes humör mycket. En hörselskadad informant berättar att det är tungt att följa med program och nyheter när hon har nedsatt hörsel. Nästan alla informanter lät inte inskränkningarna desto mer påverka dem och de har funnit nya sätt att överkomma besvären. Vissa individer antog att motion eventuellt skulle hjälpa till deras fysiska problem men på grund av känslan att motion inte för med sig någon glädje och njutning, har de avstått från att motionera. En av dessa säger att motion är ett tvångsmässig hobby. En kvinna säger att hon har som ung varit mycket sportig, men nu har hon insett att hon inte klarar av det och känner begränsningar, vilket ibland för med sig känslor som hon inte mår bra av.

##### ***Sociala inskränkningar***

Faktorerna som räknas upp här är gräl i husbolaget och gräl med maken/makan och vänner. Fastän alla informanter berättade att gemenskapen på Loppukiri är en stor orsak till att man mår bra så är inte husbolaget helt problemfritt.

Sehän on sitten paljon kiinni siitä että... että... kuinka täällä talossamenee niinkun itselläni kanssaihminen kanssa mikä on se yleinen tilanne... riidelläänkö kokoussalissa siitä että kissa on pissannu tonne porraskäytävään.

Många av dem som ansvarar över vissa av husbolagets ärenden berättade att den allmänna stämningen i huset och gräl har en stor inverkan på välbefinnandet. Det sades att vissa saker måste man kunna acceptera, alla husbolag har problem ibland och man kan inte vara lika bra vän med alla. Problem med närmaste vänner och maken/makan uppkommer också ibland och de påverkar på individens sinnestämning men det sades att sådana problem är oftast övergående.

### ***Mentala inskränkningar/oro***

Faktorer som oroar individen såsom försämring av det egna fysiska tillståndet, närståendes eller vännernas fysiska tillstånd samt oro över familjen är även sådant som upplevs påverka välbefinnandet negativt.

Tähän henkiseen hyvin vointiin vaikuttaa se että kun on omia ystäviä joilla on sairauksia vaikeita sairauksia ja...sellasta... ja jos käy tapaamassa toinen toisensa jälkeen eikä tuu mitään ... niinku.. siis niinku valoa... iloa... siihen ni kyl alkaa vetää alas, masentaa sillee.. mm...

Vissa informanter berättar att de har oro över att drabbas av någon svår sjukdom eller att den egna fysiska funktionsförmågan försämras och att man då skulle bli beroende av utomståendes hjälp. En informant berättar att som moder har man också oro över sina barn och barnbarn när de genomgår motgångar, som medför medlidande i någon form hos en själv.

## **4.2 Faktorer som påverkar intresset till en omtyckt fritidsaktivitet**

Den andra forskningsfrågan, angående faktorer som den äldre anser att ligger bakom fortsatt intresse till en omtyckt fritidsaktivitet, besvaras genom att tillgå intervjumaterialet som berör fritidsaktiviteter och självtillit. Den andra delen av intervjumaterialet beskriver de äldres fritidsaktiviteter, vad i intresset som har gjort att hon har velat fortsätta med aktiviteten och vad det bringar henne. I analyseringen har det framkommit fyra huvudkategorier, nämligen målmedvetenhet, andra människors påverkan, egen tillfredsställelse och motiverande eller begränsande faktorer. Dessa huvudkategorier innefattar i sin tur nio överkategorier som invävt i detta kapittel men syns närmare i bilaga 5.

#### 4.2.1 Målmedvetenhet

En del av intervjumaterialet beskriver målmedvetenhet hos individen. Några informanter betonar vikten av att se någon form av resultat i fritidsaktiviteten, som gör att de vill fortsätta. Exempel, som gavs på resultat, är kläder, tavlor, muskelstyrka med mera.

Ehkä se on se. se että se on tavoitteellinen kuitenkin.. niin.. siin. kyl se tavoite on aika tärkeä näissä... et nyt esimerkiksi mä maalaan, tai mä aion tehdä näistä mun lapsenlapsista muutokuvat ja tota... se että mä... mä oon yhh... se on siis yritykseen edellytyksen menetelmää et mä on nyt jo kahtena sessiona ni joutunu repimään koko homman kun en ollu tyytyväinen ja se on semmosta yrittämistä ja harjoittelua ja ....ja jos sitä joskus tulis jotain ni..

Men även värderingen av sin egen aktivitet liknar någon form av målmedvetenhet. Någon informant tog upp betydelsen av om man känner att man utvecklas och lär sig något eller inte. Finns det någon möjlighet att nå målet?

No ehkä se tulee tästä niinku näytöstä että jos kokee et oppii jonku. Ni sehän on hirveen helppo tos tietokoneessaki ku oppii jonku ohjelman tai .. tällä hetkellä ni harjotellaan videokuvausta ni sehän nopeesti näkee et siinä eteneekö vai eikö. Nii ja töissä myös että onko asiakkaat tyytyväisiä.

#### 4.2.2 Andra människors påverkan

I sällskap av andra människor kom det fram två betydande kategorier för att upprätthålla fritidsintresset. Det som andra människor uttrycker om ens egen förmåga genom komplimanger eller feedback är av betydelse för fortsatt intresse. Exempelvis motiverande vägledning, beröm vid lyckanden och beröm för positiva egenskaper vid fritidsaktiviteten i den gruppgemenskap man tillhör eller av andra observanter.

No.. siin on kyllä se että siel saa siis semmosta kannustavaa opastusta ja ja se että myöskin myöskin tota... [...] kyl siis se on nimen omaan se ryhmä mikä on tärkeä, mä en oo mikään yksinpuurtaja ollenkaan, päitsi kompuutterin kanssa.

Gemenskapen är en annan viktig faktor för fortsatt intresse. Gemenskapen på Loppukiri känns viktigt för alla informanter. En bra gruppanda, flera goda bekanta i gruppen, en gemensam historia genom en gemensam aktivitet samlar ihop gruppen.

Must se on hirveen kivaa ja siel on hirveen mukava ilmapiiri ja ja. ja tota... sieltäkin on tullu semmosi hyvii tuttavii...

En informant upplever att de gemensamma måltiderna är något som hon njuter av.

Ainakin mitä mä täällä talossa seuraan ja mä käyn syömässä, se syöminen ruokailu on niinku meidän talon semmonen, minun mielestäni semmonen todellinen clue että se kokoaa ihmiset, se ei oo pelkkä se ruokailu vaan siellä sinne jäädään juttelemaan ja..

Gemenskapen på Loppukiri uttrycks även genom intresset till gemensam historia och uppföljning.

Täällä mä haluan kuvata sen takia että tulis niinkun tätä tal.. meidän historia.. dokumentoitua [...] kun mä... tavallaan niinku seuraan sitä.. sitä miten täällä me.. miten .. mitä meille tapahtuu.

#### 4.2.3 Egen upplevelse av tillfredsställelse

En annan stor kategori som påverkar intresset till en fritidsaktivitet är hur individen upplever tillfredsställelse i aktiviteten. För någon är själva upplevelsen av aktiviteten av stor betydelse för upprätthållande av dem. Känsla av uppfriskning, total avkoppling, kompensation av något man inte kan göra och njutning är exempel på upplevelser som fått dem att hålla fast vid fritidsaktiviteten.

Se tavallaan kompensoin, nuo matkani.. kun.. kun mä en sitte kuitenkaa lähdettyä niin ni must tuntuu et noitten kirjojen kautta matkustanu ympäri maailma...

För ett par informanter är tillfredsställelsen kopplad till lyckande i aktiviteten. Det att man upplever något nytt i aktiviteten, vågar öppna sig för andra vilket man inte vågat som yngre kan vara en lyckande vändpunkt från ungdomstiden. Samtidigt kan individen känna att hon lyckas då hon stått inför en utmaning.

En mä nuorempana pystyny ollenkaan niinku esiintymään. Mä oon ollu semmonen et.. mä en ois sitte menny tilaisuuteen jos mä ois. jos mut ois pakotettu ja sitte mä[...] ja tota että tosissaan mä olin niin hiljanen [...] Et mä oon ollu niin niin sulkeutunu sillo.. ni nyt jälkikäteen harmittaa et miksen mä [...] Se et mä uskalsin mennä.. yleisön eteen ja esittää ja puhua ja ja tota sitte mul on kuulemma hyvä ääni et meiän yks 93 vuotias nainen sano että mä olin.. ett mun.. hän sai selvää mun niinku puheesta, et mä artikuloin sil.. hyvin tai jotain, en mä tiä mitä siin on... ja sitte ee... inspiraatiota tuli siitä ku mä en muistanu vuorosanoja ja mä keksin niitä ja mä sanoin meidän kuiskaajalle et mitä sä et sanonu mulle mitä pitää tulla!! ni se sano mulle et sähän keksit hyvän jutun siihen! Onnistumisen.. en mä tiä se on .. siinä vaan on jotain... jotain mielenkiintoista siinä.. Ja sit todennäkösesti varmaan se ku tota ku ei itse niinkun oo se henkilö.. van sä esität jotain toista. et sill on aika suuri merkitys.

Aktiviteten kan även kännas belönande och tacksam efter att man lyckats omvända ingenting till någonting.

Ton.. noi kasvien hoito (osoittaa kasviriviä ikkunanlaudalla) ... kato ku tuol kukkii kolmee orkkideaa ja ne on tän talon roskiksista.. (nauraa) toiset pistää od.. orkidean ku seon kukkinu ni heittää pois. [...] No... ne on kiitollisia.. ne palkitsee... (nauraa taas) mä kaipaen tätä riviä (osittaa riviään) siinä aina joku lepää. mut mä niille ku tulee joku palvelee mua ni mä sanon et otappa tosta kaks... ne vie kotiinsa ku mä jaan niitä sit taas. niin niit tulee pian lisää...

Upplevelse av tillfredsställelse är också i någon mån beroende av tid och rum. Någon trivs med sitt fritidsintresse för att det gör att man glömmer allt annat, lever i en annan värld, glömmer dåliga tankar exempelvis på stugan.

Mul on se lukeminen ollu se mun harrastuksen aina. että... jotenki must tuntuu et se on ainoa tapa mil voi rentoutuu ihan täysin.. unohtaa kaikki asiat ku siihen eläytyy johonki muuhun maailman. et se on... lukeminen ja sit niinku tos liikuntaa on jonkun verran semmonen mikä mua kans.. ja et jos mä oon oikeen pahal tuulel et mä meen kävelemään ja... ne unohtuu siinä sitten ne... huonot asiat... ihan yksin sitte mielellään et tietenki kavereitakin on mutt että jos oikein pahalla tuulella on ni .. paras on ettei mene kenenkään kans (nauraa)... ihan ittekseen...

#### **4.2.4 Motiverande eller begränsande faktorer**

Intresset till en viss fritidsaktivitet påverkas även av egenskaper på uppgiften. Någon tycker om att uttrycka sig själv genom frihet i dans eller spela någon annan än sig själv. Någon annan trivs med att få något lite nytt i samma uppgift och få vara kreativ med händerna.

Nuvarande fritidsintressen anses även påverkats av tidigare vanor och erfarenheter, ibland fysiska begränsningar. Exempelvis kunde någon tidigare handarbete men nu går enbart mindre handarbeteten. Någon annan hade mycket arbete före pensionen, vilket gjorde att hon inte hade mycket tid för annat samtidigt som hon såg arbetet som ett slags intresse.

Sitte vaan paljon tehny sillai ku mä oon ollu kahdessä tai kolmessaki työssä välillä yhtä aikaa ja sit mul on joutunu ottaa kotiinki niit töit et kotonaki tehny niit töitä vähän niinku harrastusmielellä töitä että [...] yksityisyrittäjänä ollu siinä ni... välillä tuntuu et ei oo aikaakaan millekkään muuta ku sit jaksaa lähtee kävelyllä tai jotain...

### **4.3 Faktorer som påverkar motionsvalet**

Den tredje forskningsfrågan, angående faktorer som påverkar valet av motion bland äldre, besvaras genom att tillgå det intervjumaterial som berör motion. I motionsdelen av intervjun framgår information om tidigare erfarenheter och vad som gjort att de hållit fast vid motionsaktiviteten eller slutat. Det framkommer även information om hurdan slags motionsform de skulle vara intresserade av och vad de tror de skulle kunna få ut av den samt vad som påverkar upprätthållande av den. I analyseringen har det framkommit tre huvudkategorier som påverkar motionsvalet, nämligen egen upplevelse av tillfredsställelse/hot som hör ihop med motion, andra människors inverkan till eget

intresse till motion och olika yttre faktorer. Dessa huvudkategorier innefattar i sin tur 13 överkategorier, som invävts i detta kapittel men syns närmare i bilaga 7.

#### **4.3.1 Egen upplevelse av tillfredsställelse/hot som hör ihop med motion**

Denna huvudkategori kan anses ganska bred eftersom den innefattar allt vad som kunde tänkas höra ihop med individens upplevelser av hur hon känner sig hotad eller tillfredsställd jämt mot motion. Det här är den första kategorin som beskriver påverkan av motionsvalet.

Hur man värderar sig själv jämt mot motion är en bred faktor som påverkar upplevelsen av tillfredsställelse i den äldres motionsintresse. Informanterna hade olika inställning och intresse till motion.

Se tuntuu vaan vastenmieliseltä...Raskasta.

Någon såg sig själv som för bekväm i vardagen för att orka börja röra på sig.

Eii.. oo muuta ku et laiska.. saamaton... mukavuuden hak.. mukavuuden rakkaus.. on se. enkä mä oo ilmeisesti saanut sitä kipinää et olis... ninku.

Ytterligare finns en informant som påstod att hon alltid varit rörlig och vill ännu idag pröva på nya saker. En av informanterna tyckte det inte hör till hennes natur att röra på sig medan en tredje inte lade märke till att hon valde att röra på sig och någon har alltid varit rörlig av sig. Motion sågs av några som någonting nödvändigt.

Siis mä oon ajatellu näin et mun on pakko .. jotta että sais ne lihakset ja ne ... siellä ainakin vesijumppa on semmonen mikä rentouttaa lihaksia ni.. ni.. siel on vähemmän kipuja ja pystyy suorittamaan siel vedes ku se vesi kantaa.. ja tota...

Men ett par av de, som ser motion oundvikligt, tänker på nyttan bakom motionen. Samtidigt ser några det motiverande att motionera eftersom det ger en bra upplevelse.

[...] vaan se et ku mä yritän ajatella sitä siltä kannalta et terveyden kannalta täytyy... tehdä ja sit mä jotenki tykkääänki liikkumisesta et ei se... ei se pelkästään se terveystietenkää siinä ole mutta kyl se saa ... siit saa va nii hyvän olon ku on lopettanu.. tietää tehneensä jotain hyvää ja hyödyllistä.

Motionen behöver även framkalla bra känsla och inte verka skrämmande. Upplevelse av tillfredsställelse uttrycks bland informanterna på många sätt i samband med motionen. Ett flertal deltagare framhäver betydelsen över att motionen behöver vara rolig eller

bringa gott humör i efterhand för att de ska känna sig motiverade att utföra motionsaktiviteten.

No.. mä tunnen sen et mä oon pirteempi... juu. nii ja herään aikasemmin... mä herään vähän turhan aikaseen kyllä! ja illasta mä oon ventti! mut se on.. se terveen merkki! se on parempi niin päin! jotkut alkaa täälä vasta iltapäivästä herätä ja sit valvoo myöhään.. kaikki telkkari on katottava! ja sit sanotaan ”selkää särkee!! (nauraa) eei.. ja mikä tos jalos on ni tekis mullekki hierominen hyvää!

Promenader kan exempelvis kännas tråkigt för en som inte tycker om att motionera. Men även det hur belastande motionen känns fysiskt och psykiskt vid själva utförande är av betydelse för god känsloupplevelse. Någon tyckte simning är avkopplande, behagligt och att det känns att man gjort något nyttigt efteråt.

Se on se vesijuoksu ensinnäki se ei rasita niin kauheets ku uinti.. uintia mä en voi harrastaa ollenkaa ku mä jotenki niin et mulle tulee hirvee niska kipeeks ja (nauraa) mut et vesijuoksus on, se onjotenki nii rentouuttavaa ja sit siin voi ihan mieltii ihan mitä haluaa ja... mennä omaa tahtiinsa ja...

Någon tyckte att lugna rörelser med fokus på andningen kändes behagligt samtidigt som det hade bra effekt. Namnet på grupp gymnastiken lockade henne att prova eftersom det inte lät så krävande. En annan informant tog upp mystik/magi i gymnastiken som avskräckte henne.

Ja se kynttilä palaa ja sit yht äkkii kädet pystyyn ja to... mä tykkään et jo toi on vähän omituista (nauraa!!) et se on niinku se kynttilä ois niinku palvonnan kohde... et siin ois jotaki... siin on magiaa mukana en tykkää!

Flera av deltagarna beskriver handlingar som tyder på att de känns bra att lyckas på något sätt i motionsformen. Någon kände sig nöjd då hon upplevde att hon kunde utföra rörelserna på egen hand jämfört med väninnan som inte kan. En annan informant beskrev att hon tidigare hållit på med friidrott och nu på äldre dagar har hon hittat en seniorgrupp som hon kan utöva nya grenar i och uppleva saker med som hon drömt om. Någon började motionera på äldre dagar och kände lycka över resultaten.

Jossakin vaiheessa mä olin varmaan 6 vuotta käyny siel ni.. hyvänen aika mä saan varpaistani kiinni!! elikkä tavallaan niinku noina vuosina mä tunsin et mähän koko ajan vaan niinku kunto paranee!! et se oli aika.. hieno kokemus et.. kuudestakymmenestä eteenpäin ni voi kokea sillä tavalla!

En annan informant trivs bäst i vattnet då hon motionerar och är nöjd över sig själv då hon känner att hon kan röra sig så lätt. Även en annan informant tycker hon känner sig 10år yngre i vattnet och tycker att det känns bra att hon ännu lyckas känna det.

Silloin siin uinnis, ni se tuo semmosta liikkumisen riemua ku se tuntuu nii kevyeltä ku se vesi kannattaa ja siinä tuntuu et taipuu ihan eri lailla ja pariki kertaa must tuntuu et mä oon kymmenen vuotta nuorempi ku mul oli fyysisesti niin hyvä olo!! Se tuo sen tyytyväisyyden itseensä et mähän pystynki viel johonkin!

Flera av de informanter som motionerar ser som sagt sig tvungna att motionera, med en tanke att undvika fysiska problem. Ett flertal av informanterna njuter inte av motionen men de gör det för att det gör gott till kroppen, minskar smärta och stärker musklerna.

Siis mä oon ajatellu näin et mun on pakko .. jotta että sais ne lihakset ja ne ... siellä ainakin vesijumppa on semmonen mikä rentouttaa lihaksia ni.. ni.. siel on vähemmän kipuja ja pystyy suorittamaan siel vedes ku se vesi kantaa..

En informant hade jobbat mycket i arbetslivet och upplevde att hon som pensionär behöver börja ta hand om kroppen och sköta om tidigare kroppsliga problem.

Tota... pikkusen pidemmältä.. sillä tavalla että mä jäin 60-vuotiaana eläkkeelle.. elikkä mä oon sitten 11 vuotta ollu eläkkeellä ja sillä lailla että mä tein hurjasti töitä ja mä tunsin että mul oli niinkun just tää fyysinen puoli niinku se kaipas ihan jotakin mul oli paljon kaikenlaista issiasta ja muuta vaivaa ja sillä lailla sit mä aloin niinku katsella ympärille et mitä nyt sitten senioreille on.

Motion är också ett sätt att ta hand om sig själv då samhället inte gör det, tycker en informant. Varför inte då ha roligt då man motionerar?

Se on välttämätöntä koska yhteiskunta ei hoida sairaita! (nauraa) ku tullaan niin huonoks ettei tulla toimeen ni... silloin on ikävä asia... joo... et se on se on ittelleni tärkeää... ja mieluiten hauskaa liikuntaa.. mieleistä.

Någon håller fast vid att upprätthålla förmågan att cykla. Att falla är det många som är rädda för i hennes ålder.

Pyörälläajo yritän pitää hyvin yllä että.. jossin vaihessa ihmiset rupee pelästymään jos jos sattuu kaatumaan.. ja se kaatuminen on semmonen mitä pitää aika paljon varoo mun iässä ettei katko luitansa, siitä tulee pitkä juttu...

Tidigare erfarenheter i positiv neutral och negativ ton påverkar också valet av motion. Någon informant hade på äldre dagar provat på gymträning som hon trodde skulle passa henne, men det var inte alls motiverande utan enformigt. En informant hade i ungdomen tyckt om en motionsform och fortsatt med den även på äldre dagar i likande form för äldre. Ett par tog upp intresset till skidning från ungdomen och att de hållit fast vid det. En av informanterna upplever att även en kortare tid skidning känns mödan värd för den positiva upplevelsen i kroppen efteråt. En informant stötte knä med utdragna



komplikationer, vilket gjorde att hon känner mer begränsningar än vad hon gjorde tidigare. Nästan alla deltagare hade dock positiva upplevelser av dans och ville gärna fortsätta med det.

#### **4.3.2 Andra människors inverkan till eget intresse till motion**

Den andra breda huvudkategorin bakom motionsvalet visade sig ligga i hur andra människor påverkar motionsvalet.

De flesta av informanterna beskrev någon form av samhörighetskänsla som de kände sig bekväm med. Betydelsen av att ha jämnåriga med i gruppen, som de kunde jämföra sig med och skoja med, kändes bra.

No... meidän nyt uolla ku ollaan tuttuja heitetään herjaa koko ejan... tuollaki tapaa toiset [...] tapaa toisia... toisenlaista... näitä muodostuu niinku erinlaisia.. tämmösiä, viiteryhmiä joissa.. nii... samaa porukkaa käy kamalan ...

Likaså blir det en slags bekantskapskrets i motionsgruppen, som de känner stöd och gemenskap av. Även på själva boendet, Loppukiri, brukar de ordna olika form av spel inom- och utomhus som också binder ihop dem som en grupp.

För att hålla samhörigheten är det även viktigt att dynamiken i gruppen är balanserad. Någon påstod att det är synd att motionsgrupperna på ett eller annat sätt faller sönder med tiden. Dynamiken i gruppen behöver vara ganska stabil för att det inte påverka deltagarna, exempelvis andras frånvaro får inte ställa till problem för gruppen. Det fanns även önskemål på någorlunda konstant gäng i motionsgruppen. En deltagare tog upp vikten av att alla skall kunna få uttrycka sig själv i gruppen och att man inte blir dömd för det utan respekteras. En deltagare hade varit med om att det känts ångestfullt att vara med i gruppen.

Se alko tympästä niin kerta kaikkiaan ku siel oli niitä musk.. muskelimiehiä ja sitte semmosia daameja joilla olli hienot vaatteet ja muuta , ni must.. ni mä koin sen hirveen ahdistavana.

Intresset till gemenskap i grupp eller individualitet påverkar motionsvalet. Alla deltagare var positivt inställda till motion i grupp, emedan några påstod att det också kunde vara möjligt att motionera individuellt beroende på motionsform. Några tyckte

det är trevligare med sällskap samtidigt som det motiverar mer att motionera. En informant sade att hon ibland lite springer då ingen ser medan en annan informant avslöjade att hon mycket väl kan ta en skidtur eller cykellänk på egen hand. En annan informant tyckte det är trevligt att gå ut och gå eller gå på någon motionsgrupp i eller utanför Loppukiri med en eller flera vänner/grannar.

Då det kommer till ledaren i motionsgruppen är hon en viktig del av motionsupplevelsen. En gruppleadare till motionsgruppen motiverar mer till att fara på jumpa, menar någon. En av informanterna tyckte hon inte fick tillräckligt med information vid motionstillfället, vilket var en delorsak till att hon aldrig riktigt blev förtjust och slutade. Ledaren kan dessutom visa bra modell men hon får inte kräva för mycket.

Vänners och andra pålitligas delade erfarenheter eller åsikter påverkar även motionsintresset. En informant berättade att hon hade fått ett tips från en bekant att söka sig till en motionsgrupp som denne tyckte att skulle passa – och den var väldigt lämplig. En annan informant hade hört att en vän skött sin hälsa med dans, vilket gjorde att hon också blev intresserad. Vännen hade inte lärt sig att göra självhjälpande övningar i vattnet som läkaren hade rekommenderat.

[...] ja hän hoiti sillä tanssimalla tota... sanotaan viis kuus vuotta terveytensä. joo sitte joku lääkäri tarjos myöskin tota vesivoimistelua ja... joo mut hänel on vaikee se ku hän ei ne liikkeet oppinu sitte ite vaan ois pitäny määrääikaan mennä niihin voimisteluihin.. mä aikanani olin sellasella hyvällä ohjaajalla ni mä tykkäsin nyt mä osaan ite.

Någon berättade även att hennes döttrar har accepterat att hon helt enkelt är en sådan person som inte naturligt motionerar såsom de. En annan tog även upp läkarens begränsande talan om att inte belasta knä såsom hon själv föreslog så hon lyssnade på honom.

### **4.3.3 Olika yttre faktorer som påverkar motionsvalet**

Den tredje och sista breda kategorin, som informanterna ansåg att påverkar deras motionsval är olika yttre faktorer.

Olika hjälpmedel eller verktyg under själva motionen och motionsprocessen kan påverka intresset till motionen. Med hjälpmedel eller verktyg menas olika typer av variationer, som i mindre mån ändrar på tidigare mönster i motionen. Exempelvis lätt dans med någon paus mitt i kunde vara bra. Någon hade blivit inspirerad av foton, någon annan i att klä sig fint, men mångsidigheten ansågs viktig av flera. Motion i vattnet gör att motionen känns behagligare, likaså lugna rörelser med fokus på andingen, kommenterade informanterna. Dans är något som motiverar och piggar upp många av informanterna speciellt med anpassad musik som stöder rörelserna och takten.

Yks pointti on se tssä tässä liiku.. tässä näin.. liikunnassa että mä tykkään siitä että et mä kuulen musiikin ja poljentoja ja mä voin tehdä sen tahdissa koska mul on tietysti tää musikaalisuus on silläläilla.. et... et.. mmm.. takana että. että mä tykkään et mä kuulen sen sen tahdin.. siis sen poljennon.. joo..ja mä en tykkää niistä kuntosalien musiikeista ja.. ja... siitä melust mikä siel on ja.. jotenki.. se varmaan se teki se on se. se on hirveen terveellistä.. mullekin tehtiin semmonen ohjelman jossa oli ihan hyvät.. siin oli vissiin toistakymmentä. olisko niitä ollu joku 12-14 telineitä... ja ja tota.. itseasiassa teki ihan hyvää kyllä... mut mul se ei vaan riittäny...

Även sättet som motionen var uppbyggd vid ett tidigare skede, var något de tyckte skulle vara roligt att prova på nytt. I tidigare seniordans hade det kombinerats hjärngymnastik, som upplevdes bra.

[...]Siiitä mä tykkäsin kovasti juuri siitä et siin oli myöskin semmosta haastetta että että tota se ei ollu pelkkää pelkkää sitä liikkumista vaan siin oli myöskin tätä aivovoimistelua askel.. askelkuvion opettelua ja se musiikki...

Det är inte alltid så lätt att hålla fast vid en motionsform. Några tog upp vikten av att ha ett mål med motionen, t.ex. en uppvisning.

Tai sit sii.. vois ajatella niinku mä olin katsomassa...tanssiesitystä et siin on joku tavote, et valmistetaan jotakin esitystä, jotain semmosta että, et se tulee semmonen yhdessä toimimisen tunne. Et ei pelkkä semmonen junnaaminen.

Men det behöver inte bara vara själva uppvisningen eller huvudmålet som har betydelse utan det mångsidiga arbetet bakom.

Sitte varsinki jos valmisteltais joku esiintyminen ni siin tulis paljon muutaki niinku suunnittelua ja .. ja rekvisiitan valmistelua.. et se menis siinä kaikki yhdessä.. ni siitähän tulis hieno... soppa!

Samtidigt har den ekonomiska aspekten en viss inverkan på motionsvalet, påpekar ett fåtal deltagare. Förmånligheten uppskattas bland flera inte bara på motionen utan även på eventuell matförmån vid utflykter. En som inte är motionsintresserad tog upp finansiering som en mer sporrande faktor till att prova på någon motionsform.

Motionsvalet är beroende av tid, rum, avstånd och tillgänglighet. Platsberoende faktorer till motionsformen är t.ex. olika tillgångar såsom sommarstuga, som även har en inverkan på nyttomotion eller avnjutande av promenader. Flera tycker om att resa och se sig omkring bl.a. i skog och landskap. Åt andra har avståndet till motionen betydelse för om hon närvarar eller inte. Några informanter ansåg att de nog skulle gå på en dansgrupp om det ordnas åt dem. Nyttomotion, som promenad till butiken, cykla till nära räckhåll eller ta trapporna i huset är möjligt för de flesta informanter eftersom det är nära och tillgängligt.

No, jos se ei ois kovin kaukana, ni täähän on ninku yks kans että jos siihen menee.. niinkun niihin välimatkoihin hirvee aika [...]sitte, sitte, tykkään kovin matkustella silloin tällön ja.. semmosta.. ja sit ku meil on työviikko ni sillo ei oikee harrasteta yhtään mitään... et se on aika sitova..

Faktorer som berör tid och rutiner påverkar också vad det finns för motionsalternativ vid den tidpunkten. Åt en person var tidpunkten mer avgörande än själva motionsformen. En del vill motionera på morgonen, en gång i veckan eller flera gånger i veckan på specifika dagar, inte vart sjätte vecka då det är arbetsvecka på Loppukiri. Även årstiderna såsom sommar eller vinter kan vara avgörande för hurdan motion som blir av eller om den alls blir av.

Se et se sopii mun aikatauluun (naurahtaa) et silloin niinku hirvee merkitys ku mul on kaikkennäkösii menoja... ni ni tota et mä tietäisin et se on säännöllistä ja se ois siihen aikaan mihin aikaan se nyt sit onki et mul on mahdollisuus mennä sinne.

Då det gäller fysiska begränsningar förekommer det flera olika och individuella. Någon har inte varit i bassängen pga. tåproblem och inflammationsrisk.

Viimesen vuoden sisällä käynny tyolla vesijumpassa, mutta nyttän tänä syksynä en oo vielä tehny sitä... mul oli vähän varvas kipee ja mä ajattelin et mä en lähe uimaan sinne, sitte koska, siin oli tota, ... siin oli vähän semmosta vaivaa,, että.... jonkunnäköstä tulehdusta, mä en halu sinne mennä sinne sitte, sen parempin tartuttaa ku saamaankaan... et luultavasti sielt on kotosin...

Två informanter tog upp vikten av att känna sina gränser och att beakta risken för att falla t.ex i cykling. En fick inte cykla pga. av ögonprobelm, någon undviker hopp pga knäprotes. Knästående går inte efter bilolyckan säger en fjärde. En femte känner att andningen är sämre nu i uppförsbacke men benen orkar nog. I gruppmotionen är det

viktigt att musiken är lämplig då någon har försämrad hörsel, vilket också påverkar valet till fortsättning eller inte.

Tietysti mua pikkasen haittaa se et mä kuulen huonosti. Musiikkii pitää kuulua mut yleensä se kuuluu aina liian lujaa...

## **5 DISKUSSION OCH KRITISK GRANSKNING**

I detta kapitel sammanfattats och diskuteras resultaten. Resultaten svarar på forskningsfrågorna och reflekteras tillbaka till teorin. Här diskuterar vi även hur vi har uppfyllt syftet och kritiskt granskat vårt metodval. Till sist kommer vi att berätta våra egna tankar kring möjliga förbättringar samt arbetslivsrelevans.

### **5.1 Resultatdiskussion**

Kategorisering av alla faktorer var inte enkelt, eftersom både välbefinnandet och självtillit består av kombinationer av olika saker. Olika faktorer påverkar individerna på olika sätt samt många faktorer balanserar varandra. Detta har ökat vår förståelse för hur individuellt människan fungerar.

#### **5.1.1 Välbefinnande**

Den mest återkommande faktorn var gemenskapen på Loppukiri. Den påverkar starkt både det sociala och mentala välbefinnandet. Därför kategoriseras gemenskapen på Loppukiri som en egen helhet och de övriga sociala relationerna enskilt. Det här behöver inte betyda att andra sociala relationer utanför Loppukiri inte betyder lika mycket, men några informanter berättade dock att de med ålderns förlopp tagit mindre kontakt med gamla vänner utanför Loppukiri. Några informanter berättar dock att gemenskapen ibland för med sig nackdelar, som till exempel gräl i husbolaget, som i sin tur rubbar tillfälligt det mentala och sociala välbefinnandet. Hanterbarheten och begripligheten från Antonovskys teori av KASAM speglar sig fram här. Trygghet och social närvarande spelar en stor roll för individens välbefinnande. (Antonovsky 2005 s. 44-45, Westerlund 2009 s. 18-21)

Den andra faktorn som lyftes starkt upp var meningsfulla sysselsättningar i vardagen. Ryff förklarar också i sin teori över de sex dimensioner att individens mentala välbefinnande stärks när hon har någon sysselsättning som hon tycker om att göra och har möjligheten att förverkliga sig själv (Bouwer 2010 s. 20, Cattan 2009 s. 11, Heimonen & Pajunen 2012 s. 42). Dessa sysselsättningar varierade från handarbete och läsning till gymnastik och husbolagets ärenden. Informanterna poängterade att de känner sig nyttiga, väl mående och ibland avslappnade när de har något meningsfullt och intressant de kan syssla med. Man kunde i princip koppla meningsfulla sysselsättningar till kategorin mental tillfredsställelse, men vi bestämde oss för att behålla dessa två separat för att poängtera sysselsättningarnas betydelse till välbefinnande. Antonovsky (2005) menar också att meningsfullheten, som är en dimension i KASAM teorin, har stor betydelse för individen. En förstärkt känsla av sammanhang är mycket viktigt för att individen skall fungera optimalt. Informanterna på Loppukiri var mycket aktiva både inom husbolagets egna ärenden och egna hobbyn samt övriga sysselsättningar. Antonovsky påpekar att individen känner meningsfullhet i livet då hon kan förverkliga sig själv och känner att livet har mening och syfte (Westerlund 2009 s. 21). Även Ryffs teori beskriver liknande fenomen i de sex dimensionerna till välbefinnandet.

Centralt för välbefinnandet är alltså hur människan själv upplever sig själv och sin omgivning (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013), därför valde vi att kategorisera mental tillfredsställelse separat. Det framkom att den egna personligheten och humöret påverkar välbefinnandet. Många informanter poängterade betydelsen av att ha något meningsfullt att göra och upprätthålla en positiv inställning till livet. Bortsett från om individen har något fysiskt problem eller inte, främjar positiva inställningen välmående mycket. Vissa informanter hade dock fysiska inskränkningar och tillfälliga hälsoproblem som påverkar negativt på deras mentala och fysiska välbefinnande. De eventuella fysiska inskränkningar, som kan uppkomma, kan medföra försämrat mentalt välbefinnande, eftersom individen inte känner sig lika kapabel som tidigare (Eloranta & Punkanen 2008 s. 12-14). I intervjuerna framkom övriga hot mot välbefinnandet såsom oro för sin egen, närståendes eller vänners hälsa samt gräl mellan människor t.ex. i husbolaget. Dessa känslor är mycket väsentliga och aktuella då den äldre bemöter sina närståendes och vänners åldrande (Heimonen & Pajunen 2012 s. 45) Välbefinnandet

ansågs vara ett brett tema bland de äldre och vissa visste inte riktigt hur de skulle besvara frågorna. Men vi anser att vi fick många beskrivande svar och en omfattande kartläggning över fenomenet. Vi valde att kartlägga faktorerna som ligger bakom välbefinnandet för att få en bild över vad de äldre anser påverka deras välbefinnande. Detta för att sedan komma över till ämnet, som handlar om självtillitens påverkan till de omtyckta fritidsaktiviteter och motion, som i sin tur påverkar välbefinnandet.

### **5.1.2 Fritidsaktivitet och motion**

Man kan konstatera att det är en hel del faktorer som påverkar intresset för en omtyckt och fortsatt fritidsaktivitet. I många fall uppskattas konkreta resultat men ibland upplevs själva processen och utvecklingen motiverande. Det finns också faktorer, som av den enskilda individen upplevs likt mer motiverande eller begränsande vid fritidsaktiviteten. Hit hör uppgiftens egenskaper eller tidigare vanor men dessa kan vara personlighetsspecifika. Dessa faktorer, som informanterna tog upp, upplevs motiverande vid fritidsaktiviteten. Svaren påminner i viss mån om svaren, som gavs vid motionsvalet. Faktorer som berör tid, rum, avstånd och tillgänglighet påverkar motionsvalet. Även fysiska begränsningar påverkar motionsvalet hos äldre. Det här kan man allt som allt tolka som ganska individuella aspekter eftersom någon blir motiverad av att ha en uppvisning som mål medan någon annan kanske blir rädd av enbart tanken. För någon kan tidtabellen ha en väldigt stor betydelse medan någon annan går om den känner för. Någon annan kan känna något väldigt begränsande medan någon annan inte alls ser ett problem. Det här stämmer väl överens med det bl.a. Morris & Schoo (2004 s. 64) påpekade, nämligen att bl.a. säsonsaktiviteter och tidsbristen kan leda till inaktiviteten och en bristande självtillit kan ligga i bakgrunden.

Andra människor har stor inverkan på fritidsintresset, både genom att de ger feedback och gemenskapskänsla. Det gör att trivseln ökar i det sammanhanget som aktiviteten utförs i. Även i temat, som berör motion hade andra människors påverkan till eget intresse för motion stor betydelse. Andra människors inverkan beskrevs i motionsfrågan genom känsla av gemenskap, gruppdynamik, eget intresse för gemenskap eller individualitet i motionen, gruppledarens position samt vänners och andra pålitligas delade åsikter och erfarenheter. Det här kan man också jämföra med det Bandura (1997

s. 87) påstår om social jämförelse, nämligen hur en människa trivs i grupp eller inte har också att göra med om hon upplever sig själv i jämförelse till de andra. Hon kan ta modell av andra och uppleva att hon är sämre än de andra, vilket kan sänka hennes självtillit. Men ibland skulle det vara bra att hon även lägger tyngdpunkten på sig själv, ser sina egna talanger då hon gör sitt bästa och att hon ser sin förmåga att prestera vilket kunde höja hennes självtillit. Om hon gymnastiserar i grupp med gruppleddare är det viktigt att hon får tillräckligt stöd även av ledaren, för att minska mängden osäkerhet som kan vara i form av okunskap och brist på erfarenhet (Bandura 1997 s. 87-89). Det är kanske något som många gånger kan tas för givet av ledaren, anser vi. Det som vänner eller andra pålitliga ger respons eller berättar kan individen tolka likt vinster. Det stöder i sin tur utvecklingen i gruppen jämfört med om feedbacken fokuserar på brister, som högst troligen minskar självtilliten (Bandura 1997 s. 101-103). Det här var något som man i analyseringen kunde koppla ihop med upplevelse av lyckade i motionsaktiviteten.

Även tillfredsställelse i olika form kan noteras vid den omtyckta fritidsaktiviteten, såsom de individuella upplevelsorna som aktiviteten ger, känsla av lyckande. Det förekom även tillfredsställelse i fritidsaktivitet, som tar fasta på tid och rum. Känsla av tillfredsställelse kunde även i motionsfrågan uppmärksammas i hög grad, nämligen upplevelsen av tillfredsställelse eller hot är en kategori som i motionsfrågan beskrev hur individen värderar sig själv jämfört mot motion. Tillfredsställelse kan även nås under bra känsloupplevelser och i lyckande under motionen. Även tidigare erfarenheter kan påverka i positiv eller negativ riktning på upplevelsen av tillfredsställelse.

Upplevelse av hot i motionen kan komma från rädslan och undvikande av fysiska problem. Likt Hartikainen & Lönnroos (2008 s. 322, 330) påstår, är det viktigt att motionen, som de äldre utför är skön, anpassad, trygg och för med sig njutning och glädje. Detta överensstämmer med vad informanterna önskar samtidigt som det också ökar det mentala välbefinnandet. Den positiva upplevelsen av motionen verkar ha stor betydelse för att hålla fast vid den – inte bara undvikande av fysiska begränsningar. Motion i vattnet kan exempelvis vara ett ypperligt sätt för äldre att känna att de klarar av och känna välbehag. Att lyckas i det man utmanar sig själv i verkar spela en stor roll för motionsvalet. Bandura (1997 s. 96) påstår även att ju längre människan är involverad i en och samma aktivitet desto mer minskar det hennes självtillit och motivation. Om



självstilliten är låg och ju lägre den är, desto snabbare ger hon upp. Det här kan till viss del förklara varför många av informanterna slutat med någon motionsform, medan de som upplevt nya saker och variationer har villat fortsätta med aktiviteten/motionsformen.

Som väntat var förstås motionsvanorna och inställningen till motion väldigt varierande. De som upplever att de inte spontant motionerar verkade lättare begränsas av yttre faktorer. Hur man upplever begränsningarna är väldigt individuellt och kan påverka hurdan motion man vågar åta sig. Alltid behöver inte begränsningarna vara så stora som de upplevs. En annan intressant aspekt är att informanterna upplever motion på olika sätt. Man kan tänka sig att individens tidigare erfarenheter eller brist på erfarenhet gör att hon tolkar sin egen kropp på olika sätt vid motionen. Såsom Bandura (1997 s. 107-108) påpekar, har människan en tendens att vid olika emotionella tillstånd, exempelvis stressande och påfrestande situationer, tolka det fysiologiska t.ex. trötthet, värk och smärta som tecken på sårbarhet och nedsatt självstillit. Det här betyder i sin tur att vi behöver som hälsofrämjare stöda och informera vår klient, vilket även stöds av teorierna av välbefinnande där begripligheten har stor betydelse, enligt Westerlund (2009 s. 19).

Den motionsform som mest efterfrågades av de äldre på boendet var seniordans. Motionsformer i vatten var inspirerande medan andra även var intresserade av motionsgrupper. Detta stämmer bra överens med de motionsformer som Ikäinstituutti (2011) påstår att lämpar sig för äldre. Men frågan som än en gång högst antagligen blir aktuell är hur man efter en tid, år, kan bevara intresset? Det intressanta är att faktorerna som informanterna tar upp och betonar var väldigt varierande. Någon tyckte exempelvis att tidpunkten på motionen är mer avgörande än själva motionsformen. Jämför med variationerna på de korta koncisa svaren vid fritidsintresset till fråga 2, (Bilaga 6).

Det svåra och mer oförklarliga i frågan är det som ligger i individens individuella egenskaper, dvs. vad det är egentligen som passar just henne och i ett långsiktigt perspektiv. De flesta informanterna gav intrycket av att de är eller skulle vara intresserade av motion i grupp. Man kan diskutera hurdan motion som verkligen skulle passa bäst för en den enskilda individen i långa loppet. Det verkade som en del av informanterna påverkades olika mycket av känslan vid aktiviteten, någon var mottaglig

för utmaningar och någon annan motionerade för att tänka på något annat. Men det behöver inte vara gruppgymnastik heller som skulle vara lämpligast för informanterna eftersom någon också provat och slutat. Även Nied och Franklin (2002) tar upp betydelsen av om individen är mer introvert eller extrovert. Klienten behöver inte heller alltid vara medveten om vad som skulle passa henne i motionsväg om hon inte har tillräcklig erfarenhet i ämnet. Det är trots allt flera individuella faktorer man bör som hälsofrämjare ta i beaktande i motionsvalet.

Oberoende av vilken motionsstil, som passar bäst individen, vill vi ändå lyfta fram den stora betydelsen av kombinationen av alla fyra Banduras källor. Det gjorde även Lee, Artur och Avis (2008) för att framhäva effekten i påbörjande och upprätthållande av en aktiv livsstil. Motionsledaren kunde vinna fortsatt intresse hos motionären genom att ge trovärdig, övertygande feedback, kunna kartlägga styrkor och svagheter hos individen samt ha kunskap i hur man skräddarsyr aktiviteter (Bandura 1997 s. 106). Samtidigt läggs det krav på hälsofrämjaren att hitta den personliga och mest naturliga motionsstilen, som kan hålla motivationen uppe på längre sikt.

## **5.2 Metoddiskussion**

Då vi ser tillbaka på metodvalet kan man konstatera att metodvalet gällande kvalitativ intervjustudie fortsättningsvis är lämplig med tanke på vårt syfte. Eventuellt kunde man ha intervjuat per telefon eller i grupp men vi ansåg att individuella intervjuer gav mera djup och möjlighet för informanterna och oss att hålla ett avslappnat, naturligt samtal. Gruppintervju skulle även kunna varit ett alternativ för den här typen av studie eftersom gruppen kunde belyst de olika temorna ur olika synvinkel (Hirsjärvi & Hurme 2000 s. 61). Eftersom vi inte hade förhandsuppgifter om exempelvis hörsel funktion i grupp, togs beslutet att göra individuella intervjuer. Men även risken att en eller två är dominant i gruppen utslöts (Hirsjärvi & Hurme 2000 s. 63). Dessutom är välbefinnande en så pass subjektiv upplevelse att de individuella synpunkterna högst antagligen skulle fallit bort i en gruppintervju.

Vissa förbättringsmöjligheter finns naturligtvis och går att diskutera. Det kan hända att det skulle behövats poängteras tydligare i informationsbrevet och/eller under intervjun

om informerat samtycke genom en blankett med underskrift från informanten. Efter de två första intervjuerna beslöt vi oss för att påpeka för informanterna att de skall nämna den sysselsättningen som de njuter av, istället för att räkna upp alla olika fritidsaktiviteter de har, för att inte materialet skulle bli för brett. Vi var också tvungna att poängtera att en fritidsaktivitet inte behöver vara en motionsform utan det kan vara vad som helst som individen njuter av att göra.

### **5.2.1 Intern validitet**

Med intern validitet menar man huruvida det data man samlat in och de resultat man fått är riktiga och ifall de uppfyller syftet och våra frågeställningar. (Jacobsen 2012 s. 158) Vi anser att vi uppnått en god validitetsnivå. Med hjälp av den halvstrukturerade intervjun har vi fått subjektiva och mångsidiga svar till våra forskningsfrågor som motsvarar vårt syfte. Med tanke på att vi gjorde studien induktivt, kan även en viss kritik väckas mot den teori som vi läst om på förhand eftersom det inte alltid var fullständigt lätt att hålla sig öppen för alla svar vid intervjutillfället. Vi försökte vara så objektiva som möjligt vid intervjun, vilket också syntes i materialbearbetningen då det uppstod nya upptäckter, som inte kunde dras till teoretiska bakgrunden utan till mer personliga aspekter. Intern validiteten kan testats genom att jämföra med teorier eller tidigare forskning som vi har gjort i resultatdiskussionen. Två pilotintervjuer gjordes dagen innan egentliga intervjuerna, vilket stärker den interna validiteten. Vi hade ännu möjligheten att omforma vissa frågor som vi ansåg vara otydliga under pilotintervjun förrän vi hade de egentliga intervjuerna. Den interna validiteten kan även stärkas av att både informanterna och intervjuarens modersmål är finska och intervjun gjordes på finska.

### **5.2.2 Extern validitet**

Med svarens mångsidighet kan vi diskutera styrkan på den externa validiteten, alltså generaliserbarheten. Jacobsen (2012) menar att huvudsyftet med kvalitativa metoder inte är att generalisera de resultat man fått från ett litet sampel till en större enhet utan istället nå omfattningen av något specifikt fenomen. Externa validiteten sjunker därför ofta i kvalitativ forskning. I vår studie kan vi dock diskutera externa validitetens styrka

för att vi har intervjuat åtta stycken äldre som bor i samma boendemiljö med över 60 stycken andra. Vi kan diskutera ifall det i någon mån är möjligt att generalisera vissa faktorer som till exempel gemenskapens betydelse för både välbefinnande och motion, för att alla dessa bosatta befinner sig inom samma kontext. Informanterna hade själv möjligheten att välja ifall de vill delta i intervjun eller inte, vilket kan betyda att vi har haft ett vinklat urval. Vi gav lite information om vår studies syfte i inbjudan till informanterna som kan ha lett till att välmående individer och aktiva motionsutövare ville delta. Det förekom trots det informanter som inte eller helst inte motionerar. Majoriteten av våra informanter var kvinnor som var aktiva inom Loppukiris egna ärenden. Detta är ett problem när det gäller generaliserbarheten. Ytterligare kan nämnas att alla åtta deltagare var kvinnor. Om man tänker på att kvinnornas totala antal på Loppukiri är de 54 stycken av 68. Det betyder att generaliserbarheten inte behöver vara så låg i den bemärkelsen.

### **5.2.3 Reliabilitet**

Intervjusituationen har också en stor betydelse för hurdana resultat man får. Undersökaren påverkar informanten och tvärtom, även intervjuplatsen och tidpunkten inverkar på resultaten. Det är frågan om studiens reliabilitet, alltså kunde man få samma resultat om någon annan skulle göra undersökningen på nytt. Vi valde att vara båda skribenter närvarande vid intervjuerna för att senare kunna diskutera och se helheten, dela åsikter och tankar efter varje intervju. Det här stärker också reliabiliteten när det gäller analysfasen. Under intervjun kunde man inte observera att någon informant skulle blivit distraherad av att vi båda var närvarande vid intervjutillfället.

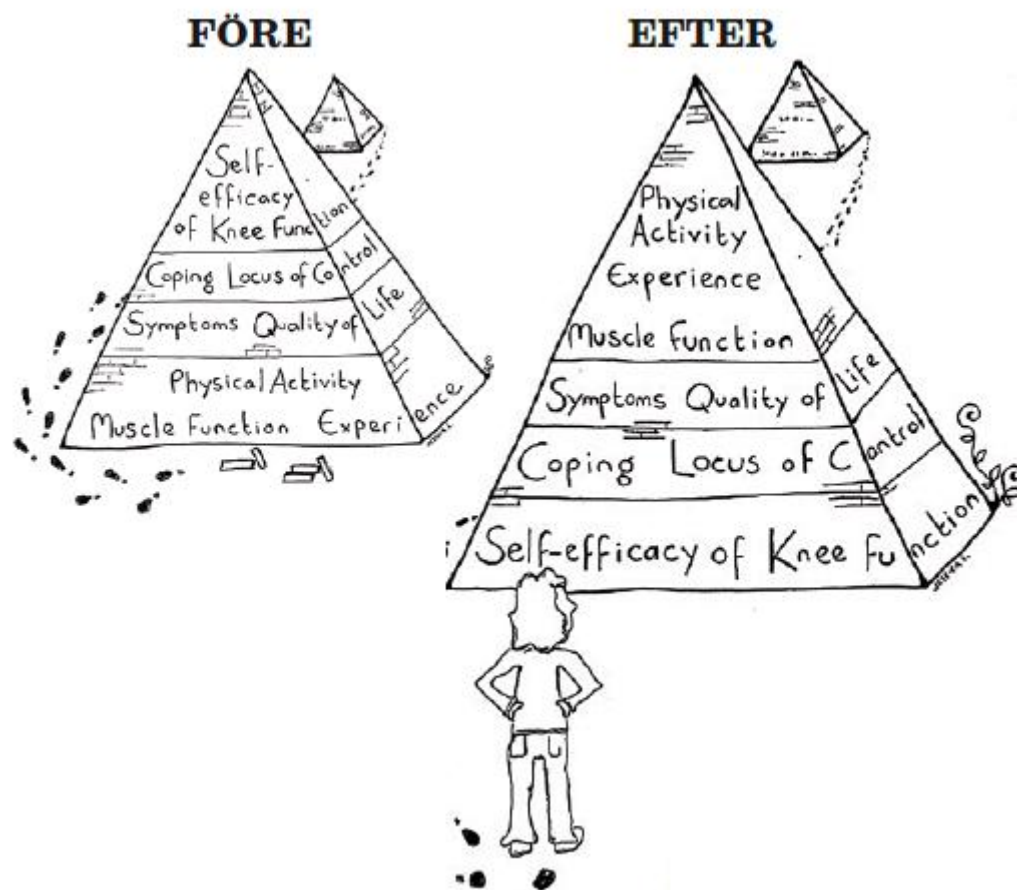
En annan faktor som stöder reliabiliteten är att kontext är naturlig (Jacobsen 2012 s. 175). Vi valde att hålla intervjuerna i ett gästrum i Loppukiris egna utrymmen där intervjun gjordes i lugn och ro utan störande stimuli utifrån. Två informanter ville bli intervjuade i sitt eget hem. Dessa utrymmen var naturliga för informanterna. Reliabiliteten kan också diskuteras hur noggrant vi samlat in data och analyserat det. För att försäkra oss om tillgången till ursprungsdata under analysfasen bestämde vi oss för att ljudinspela intervjuerna, vilket även underlättade och gjorde dialogen naturlig. Intervjusituationen skulle ha varit klumpig ifall intervjuaren skulle ha varit tvungen att

anteckna samtidigt. Det som också möjligen har påverkat våra resultat samt reliabiliteten är att deltagarna visste att vi är fysioterapistuderande och att vi kommer att diskutera motion i någon form. Detta kan leda till att informanterna tog upp motionens betydelse lättare än vad de skulle ha gjort om t.ex. en socionom skulle ha intervjuat.

### 5.3 Relevans för arbetslivet

Med tanke på kombinationen av temana välbefinnande, fritidsaktivitet och motion kan detta diskuteras i förhållande till relevansen för arbetslivet. Vi anser att alla tre teman hänger ihop, eftersom vi som hälsofrämjare strävar efter att befolkningen skall må bra, dvs. förbättra välmående. Det som förbättrar välmående är bl.a. motion, som sedan länge tillbaka visat sig göra det. Men förstås är det inte lätt att få hela befolkningen att motionera trots att forskning påvisar positiv inverkan på människans hälsa. Därför kunde självtilliten fungera som en länk, en kärna eller ett hjälpmedel mellan motionsaktivitet och välmående. Det här kunde i sin tur förbättra välmående bland äldre. Men det här behöver inte vara ett sätt att främja välmående bland enbart äldre fastän vi fokuserat på den åldersgruppen.

I Vivancos artikel (fysioterapi 12/09 s. 16-18) lyfter exempelvis Pernilla Åsenlöf, medicine doktor och forskarassistent vid Institutionen för Neurovetenskap, fram betydelsen av självtilliten i rehabiliteringen. Man har i olika studier fått fram att aktiv sjukgymnastik (fysioterapi) påverkar självtilliten till det bättre. Hon påstår att självtilliten/self-efficacy och en tydlig målsättning är intimt kopplade. Det gör att klientens mål, som Åsenlöf prioriterar högt, är sådana som klienten tror sig klara av och höjer hennes självttillit. Även Thomeé (2007 s. 14-15), som är idrottsmedicinsk inriktad sjukgymnast har i sin avhandling om rehabilitering av ACL-skador poängterat betydelsen av självtilliten i rehabiliteringen. En intressant tanke är att från att man trott träningen varit det viktigaste till ett resultat i rehabiliteringen, ansåg hon sedan att det är självtilliten som utgör basen (figur 2.) för lyckade resultat (Zollitsch 2009 s. 19-21). En intressant, tänkvärd aspekt för alla och en var, anser vi!



Figur 2. Den s.k. rehabiliteringspyramiden av Thoméé (2007), där tanken fick en total omvändning - från att träningen varit basen för lyckat resultat till att självtilliten är det.

Självförtroendet är således en faktor som påverkar mänskliga handlingar på olika nivåer och dess betydelse kunde vara ett sätt att nå bättre resultat i rehabilitering och hälsofrämjande. Det som är viktigt att minnas som hälsofrämjare är således att minnas att allmänna råd inte biter på alla utan personliga faktorer kan styra intresset mer än man anar. Därför är god kommunikation av stor betydelse för att förstå varandras drifter och anpassa dem till motionen eller rehabiliteringen. Kommunikation i form av information är också viktigt i handledningen men så också känslan av lyckande, positiv feedback, jämförelse och andra människors påverkan och känsloupplevelse. Motivering till motion är trots allt en process som sällan händer över en natt. Därför bör hälsofrämjaren beakta olika infallsvinklar, som kunde stöda klienten multidimensionellt.

Med tanke på den information, som framkommit i detta examensarbete finns det nu en grund för utarbetande av en lämplig motionsform för äldre på seniorboendet Loppukiri.

I och med att gemenskapen på Loppukiri, betydelsefulla aktiviteter, andra människors inverkan och själva upplevelsen av aktiviteten har betydelse för de äldre på seniorboendet så kunde en motionsform ordnas där man förespråkar betydelsen av dessa faktorer. Dessa faktorer utgör enligt vårt arbete en utgångspunkt för kommande motionsform. Eftersom informanterna har varierande åsikter, är det även i kommande gruppgymnastik värt att beakta detta. En del förespråkar målsättning eller uppföljning med aktiviten, någon blir mer eller mindre påverkad av tidigare vanor/erfarenheter, egenskaperna på uppgiften, tid och rum. En del äldre undviker fysiska problem genom motionen och en del har fysiska begränsningar som man bör beakta i motionen. Många påverkas av andras åsikter och blir motiverade av olika hjälpmedel eller verktyg såsom stödande musik, hjärngymnastik, dans, som stöd till motionen. Det här gör att det är viktigt att man håller fast vid de gemensamma utgångspunkterna, men i övrigt kan variationer från gång till förekomma så att allas subjektiva värderingar i någon mån blir uppfyllda. Även Banduras fyra källor skulle vara betydelsefulla och användbara av gruppleddaren, som även strävar att alla i gruppen trivs och känner gemenskapen. En positiv anda mellan alla parter i gruppen är något som gruppleddaren kan vara en stöttepelare till.

Då vi blickar på framtiden kunde detta arbete även ge insikter till övriga hälsofrämjare eller gruppleddare. Då kunde hälsofrämjaren lägga mer vikt på att undersöka deltagarnas starkaste drivkrafter, vilket kunde utnyttjas mer gymnastiken. Regelbunden, gruppgymnastik (för dem som är mer lämpade för det), varierande program och hjälpmedel/verktyg, där samma motionärer samlas och nya får hoppa med kunde vara något för hälsofrämjaren att sträva efter. En viktig aspekt kunde vara att lägga fokus på det individuella i en större helhet, som bildar en gemenskap. Än en gång, kunde Banduras teori vara en stödpunkt för gruppleddaren.

## KÄLLOR

- Aktiiviset Seniorit ry.* 2013. Tillgänglig: <http://aktiivisetseniorit-fi.directo.fi/loppukiri/>  
Hämtad 16.10.2013
- Antonovsky, Aaron. 2005, *Hälsans mysterium*, 2 uppl., Stockholm: Natur och Kultur. 271 s.
- Bandura, Albert. 1997. *SELF-EFFICACY – The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company. 604 s.
- Bouwer, Johan. 2010, *Successful ageing, spirituality and meaning*, Paris: Peeters, 283 s.
- Cattan, Mima. 2009, *Mental health and well-being in later life*, Maidenhead: McGraw-Hill Education, 177 s.
- Dehlin, Ove. Rundgren, Åke. 2007, *Geriatrisk*, 2:a uppl., Studentlitteratur AB, 415 s.
- Eloranta, Tuija. Punkanen, Tiina. 2008, *Vireään vanhuuteen*, Helsingfors: Tammi, 208 s
- Fried, Suvi. Heimonen, Sirkka-Liisa, Jokinen, Pirjo. 2013, *Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen keinoja kertyä elämäkokemuksen myötä*, Vanhustyö 1, s.44-45.
- Hartikainen, Sirpa. Lönnroos, Eija. 2008, *Geriatrisia – arvioinnista kuntoutukseen*, 2 uppl. Helsingfors: Edita Prima 352 s.
- HEA. *Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen*. Tillgänglig: <http://hea.metropolia.fi/> Hämtad: 16.10.2013
- Heimonen, Sirkkaliisa. Pajunen, Hannu. 2012, *Mielenterveys vanhuudessa*, 1 uppl., Helsingfors: Edita Prima. Persona Grata 236 s.
- Helsingin Loppukiri Senioriyhteisö.* 2013, Tillgänglig: <http://loppukiriseniorit.blogspot.fi/> Hämtad 16.10.2013
- Hirsijärvi, Sirkka. Hurme, Helena. 2000, *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki. Yliopistopaino, 213 s.
- Holmbom, Johannes. Ritzén Håkan. Lundin-Olsson, Lillemor. 2008, *Motivationssekvationen – att vägleda äldre personer till fysisk aktivitet*, fysioterapi nr5/2008, s. 38-45.
- Ikäinstituutti. *Vanhuuden Mieli* Projekt, 2011-2014, Tillgänglig: <http://www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/vanhuuden+mieli/> Hämtad: 12.8.2013



- Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. 2uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 327s.
- Jokinen, Pirjo. Laine, Minna. Fried, Suvi. Heimonen, Sirkkaliisa. 2012, *Elämäkokemus voimavarana ja mielen hyvinvoinnin peruskivenä*, Vanhustyö 1, s. 42-43.
- Kivelä. Sirkka- Liisa. 2012, *Hyviä vuosia – Arvokas ja turvallinen ikääntyminen*, Helsingfors: Kirjapaja, 185 s.
- Kvale, Steinar. Brinkman Svend. 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur, 370s.
- Lantz, Annika. 2013, *Intervjumetodik*, 3uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 173s.
- Lee, Ling-Ling. Arthur, Antony. Avis, Mark. 2008, *Using self-efficacy theory to develop interventions that help older people overcome psychological barriers to physical activity: A discussion paper*, International Journal of Nursing Studies, nr 45, s. 1690–1699
- Lindström, Bengt. Eriksson, Monica. 2008, Suomen Lääkärilehti, *Salutogeneesin teoria nostaa hyvän elämän voimavarat esiin*, SLL 6/2008, s. 517 - 519
- McDowell, Ian. 2009, *Measures of self-perceived well-being*, Journal of Psychosomatic Research nr. 69 s.69–79
- Meléndez, Juan Carlos. Tomás, José Manuel. Esperanza, Amparo Oliver. 2009, *Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A structural model examination*, Archives of Gerontology and Geriatrics nr. 48 s. 291–295
- Morris, Meg. Schoo, Adrian. 2004, *Optimizing Exercise and Physical Activity in Older people*, 2 uppl., Edinburgh : Butterworth-Heinemann, 345 s.
- Nied. Robert, Franklin, Barry. 2002, *Promoting and Prescribing Exercise for the Elderly*, American Academy of Family Physicians 2/2002, vol. 6, nr. 3, s. 419-426
- Sarajärvi, Anneli. Tuomi, Jouni. 2009 *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsingfors: Tammi, 182 s.
- Schutzer, Karen. Graves, Sue. 2004, *Barriers and motivations to exercise in older adults*, Preventive Medicine, nr 39, s.1056– 1061
- Statistikcentralen. 2012. Tillgänglig: [http://tilastokeskus.fi/til/kan\\_sv.html](http://tilastokeskus.fi/til/kan_sv.html) Hämtad: 27.10.2013

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Tillgänglig:  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/lait/kasitteet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/lait/kasitteet)  
Hämtad: 14.10.2013
- Thomeé, Pia. 2007, *Self-efficacy of knee function, in patients with an Anterior Cruciate Ligament injury*, Göteborg, 100s.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2008, *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*, Tillgänglig:  
<http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf> Hämtad: 20.3.2013
- Vivanco, Lois Steen. 2009, Self-efficacy- ett begrepp på modet? Fysioterapi 12/2009, s.16-18.
- Westerlund, Peter. 2009, *Salutogen GPS för ett gott bemötande*, Stockholm: Fortbildning AB, 85 s.
- WHO. 2010, *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Tillgänglig:  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf) Hämtad: 20.3.2013
- Woxneurd, Katarina. Ketola, Jari. 2001, *Motionera som senior*, Farsta: Sisu Idrottsböcker, 96 s.
- Zollitsch, Grill Hilda. 2009, Forskning om tilltro blev klinisk modell, Fysioterapi 12/2009, s.19-21.

## BILAGOR

# Hei Loppukiriläiset!

Bilaga 1

Olemme kolmannen vuoden fysioterapia-opiskelijoita ammattikorkeakoulu Arcadasta ja olemme juuri aloittaneet opinnäytetyömme ja tarvitsemme siinä teidän apuunne!

Teemme haastattelututkimuksen, minkä aiheena on ikäihmisten hyvinvointi.

Haluaisimme tavata korkeintaan 8 Loppukiriasukasta haastatteluamme varten.

Kysymme teiltä helppoja kysymyksiä hyvinvoinnista, kiinnostustenkohteista.

Jos olet yli 65 vuotias olet tervetullut haastatteluamme. Tulemme haastattelemaan teitä yksilöllisesti noin 20–45 minuutin ajan.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan **täytä mukana oleva ”Osallistuminen opinnäytetyöhaastatteluun” - lomake. Laita lomake samaan kirjekuoreen ja sulje se. Palauta kirjekuori ilmoitustaulun alla olevaan laatikkoon perjantai 13.9.2013, viimeistään klo 15.00.** Kaikki Loppukiri-asukkaat saavat tämän tiedotteen, joten **jos kiinnostuneita on yli 8** joudumme valitettavasti arpomaan osallistujat.

Kaikille kiinnostuneille ilmoitamme henkilökohtaisesti osallistumisesta. Tulemme äänittämään haastattelut pystyäksemme rauhassa analysoimaan kertomanne. **Kaikilla osallistujilla on oikeus keskeyttää haastattelu milloin tahansa tai olla tulematta.** Emme tule julkaisemaan henkilökohtaisia tietoja eikä kukaan ole tunnistettavissa opinnäytetyössämme. Sen jälkeen kun olemme analysoineet ja saaneet tulokset, tulemme hävittämään kaikki henkilökohtaiset tiedot, nimet sekä äänitysmateriaalin.

Syksyisin terveisin

*Minna Eklund ja Marika Melke*

Hannele Sievers

Opinnäytetyöohjaaja

Fysioterapian opettaja, Arcada

puh. 040 512 8774



# Osallistuminen opinnäytetyöhaastatteluun

Bilaga 2

Nimi(etu- ja sukunimi): \_\_\_\_\_ Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Kaikki Loppukiri-asukkaat saavat tämän tiedotteen, joten jos kiinnostuneita on yli 8 joudumme valitettavasti arpomaan osallistujat.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan **täytä tämä lomake. Laita lomake samaan kirjekuoreen ja sulje se. Palauta kirjekuori ilmoitustaulun alla olevaan laatikkoon perjantai 13.09.2013, viimeistään klo 15.00.**

Kaikille lomakkeen täyttäneille ilmoitamme henkilökohtaisesti puhelimitse osallistumisesta. Emme käytä puhelinnumeroa muuhun tarkoitukseen!

Meille voi soittaa jos sinulla on kysyttävää, muuten otamme yhteyden sinuun kun olet täyttänyt lomakkeen ja palauttanut sen.

Fysioterapiaopiskelijat, Arcada:

Minna Eklund puh. 040 5097828

Marika Melkko puh. 040 960 4236

Opinnäytetyö ohjaaja,

Fysioterapiaopettaja, Arcada:

Hannele Sievers puh. 040 512 8774

## Välbefinnandet

- Minkälaisena koet arkipäivän täällä Loppukirissä?
- Miten viihdyt Loppukirissä?
- Miten kuvailisit sinun osuus tässä Loppukiri yhteisössä? Ja miten se vaikuttaa sinuun?
- Minkä ikäinen olet?
  
- Miten koet oman hyvinvointisi?
- Mitkä asiat tai tekijät vaikuttavat sinun hyvinvointiisi?
- Mistä hyvinvointisi koostuu?
- Mitkä asiat pahentavat hyvinvointiasi?
- Miten mielestäsi selviät arkipäivän askareista? Miten itsepystyvyys arkipäivässä vaikuttaa sinun hyvinvointiisi?

## Self-efficacy – Självtrillit

- Onko sinulla harrastusta tai jotain tekemistä josta nautit?/Mikä tekeminen antaa sinulle mielihyvää?
- Miksi luulet että tämä tekeminen antaa sinulle mielihyvää?
- Miksi olet jatkanut tätä harrastusta/puuhaa?
- Mitkä asiat/tekijät vaikuttavat siihen että jatkat?

## Motion

- Harrastatko liikuntaa?
- **A) Jos harrastat**; Minkälaista? Pidätkö harrastamastasi liikunnasta? Miten oma harrastamasi liikunta vaikuttaa hyvinvointiisi? Onko jotain mitä haluaisit muuttaa?
- **B) Jos et**; oletko harrastanut aikaisemmin liikuntaa? Miksi olet lopettanut? Muistatko oliko siinä harrastuksessa jotain mistä pidit? Mitä?
- **C) Jos et ole aikaisemmin** harrastanut; miksi et?
  
- Minkälaisesta liikuntamuotodosta luulet että pitäisit eniten? Onko mitään sellaista mitä luulisit että haluaisit aloittaa/kokeilla? Ryhmä, yksilö, pari liikunta?
- Miksi juuri tämä liikuntamuoto?
- Jos aloittaisit jonkun uuden liikunta harrastuksen millä asialla olisi suurin vaikutus/merkitys siihen että päätät aloittavasi?
- Mitä hyötyä luulet että saisit siitä?
- Mitkä asiat merkitsevät eniten että jatkaisit tätä uutta harrastusta?
- Miten luulet että tämä liikuntamuoto vaikuttaisi sinun hyvinvointiisi?

## Faktorer som påverkar välbefinnandet

## Bilaga 4

Över kategorier	Huvudkategorier	Kombinerande kategori
Gemenskapen på Loppukiri	Främjar välbefinnande	De äldres subjektiva känslor vad som påverkar välbefinnandet
Tillfredställande och meningsfulla aktiviteter		
Sociala relationer		
Mental tillfredställelse		
Fysiska inskränkningar	Försämrar välbefinnandet	
Dålig stämning mellan individer		
Rädslor och oroliga tankar		

Underkategorier	Över kategorier	Huvudkategori
Skapa vänskapsrelationer	Loppukiri gemenskapet	Främjar välbefinnandet
Utrotar ensamheten		
Gemensamma aktiviteter i huset		
Tryggheten		
Grupp uppgifterna i huset	Tillfredställande och meningsfulla aktiviteter	
Övriga arbetsuppgifter och ärenden i huset		
Egna avkopplande aktiviteter		
Religiösa aktiviteter		
Motionering		
Andra gemenskaper utanför husbolaget (kör, församlingen)	Sociala relationer utanför huset	
Familjens närhet		
Nöjd med nuläget	Mental tillfredställning	
Acceptering och anpassning av tillståndet		
God attityd		
Viljan att klara av		

Underkategorier	Överkategorier	Huvudkategori
Tillfälliga nedsatta hälsotillstånd Ingrepp, medfödda eller degenerativa förändringar i kroppen som rubbar funktionsförmågan	Fysiska inskränkningar	Försämrar välbefinnandet
Gräl i husbolaget Gräl med maken/makan Gräl med vännerna	Sociala inskränkningar/problem	
Rädslor över att den fysiska kapaciteten minskar Rädslor att närstående/vänner insjuknar Oro över sina barn/barnbarn (familjen i överlag)	Mentala inskränkningar/Oro	

Hurdana faktorer anser de äldre att ligger bakom fortsatt intresse till en subjektivt omtyckt fritidsaktivitet?

Bilaga 5

Underkategorier	Överkategorier	Huvudkategori
Man ser resultatet	Beskrivning av konkret eller ickekongret resultat	Beskrivning av målmedvetenhet
Resultatet finns i hemma på väggen		
Man får kläder till resultat då man syr, målinriktat		
Man håller sig i skick s.s styrka och upprätthåller det, ökar spänstigheten		
Man upplever att man lär sig något	Beskrivning av egen värdering under processen till målet	
Man ser snabbt om man framskrider eller ej		
Framskridning i lärande		
Uppföljning		
Man får beröm då man lyckas	Beskrivning av andras bedömning av min förmåga	Beskrivning av andra människors påverkan
Man får motiverande vägledning		
Fått beröm för en subjektiv egenskap		
Då man ser att andra är nöjda med min prestation		
Aktiviteten samlar ihop Loppukiri seniörerna (maten)	Beskrivning av gemenskap	
Man har bra gruppanda och bekanta		
Man har goda bekanta		
Bilderna berättar om vår historia		
Det uppriskar	Beskrivning av upplevelser som aktiviteten i sig ger	
Man upplever total avkoppling		
Man kompenserar något liknande - (Läsning kompenserar resande som inte blev av)		
Man njuter av det		
Man upplever något nytt; vågade öppna sig för andra, som man inte vågat göra i ungdomen - vändpunkt.	Beskrivning av lyckande i samband med antagen utmaning	Beskrivning av egen tillfredsställelse
Man upplever lycka över att våga ta steget.		
Man upplever lycka i en improvisationssituation		
Man upplever aktiviteten belönade och tacksam (växter)		
Man glömmer allt annat	Beskrivning av faktorer som berör tid och rum	
Man lever i en annan värld -		
Man får vara ensam vädra dåliga tankar		
Man får vara på en avkopplande plats; (på stugan)		
Man uttrycker sin livshistoria i dansen	Beskrivning av egenskaper på uppgiften	Beskrivning av motiverande eller begränsande faktorer
Man spelar en annan person än sig själv		
Man får något lite nytt till i uppgiften		
Man får vara kreativ med händerna		
Tidigare mer handarbeten men nu går det inte	Beskrivning av tidigare vanor	
Tidigare arbete tog mycket tid bort av fritiden		



## Bilaga 6/1(2)

Tabellen nedan har samma innehåll men där kan man se i hurdan variation informanterna svarat vid utredningen av faktorer som påverkar en subjektivt omtyckt fritidsaktivitet. Detta är en tabell från analyskedet, då materialet grupperades. I detta skede är tabellen indelad i rader; en rad motsvarar en informants svar.

Underkategorier	Överkategorier	Huvudkategorier
<p>-Näytöstä</p> <p>-kokee et oppii jonku.</p> <p>-Näkee jos muut on tyytyväisiä</p> <p>-Nopeesti itse näkee et siinä eteneekö vai eikö.</p>	<p>Konkret resultat, produkt</p> <p>Egen upplevelse av ny inlärnning.</p> <p>Andas uttryck över min förmåga/Feedback</p> <p>Erfaren - Egen upplevelse</p>	<p>Beskrivning av konkret resultat</p> <p>Beskrivning av egen värdering, process till målet</p> <p>Beskrivning av andras upplevelse</p> <p>Beskrivning av egen värdering, process till målet</p>
<p>OBS: Valde inte själv viktigaste intresse:</p> <p>-Tuo virkeyttä</p> <p>-Pitää itseni kunnossa m.m fyysistä voimaa ylläpitää, lisää notkeutta.</p>	<p>Erfaren - Positiv upplevelse</p> <p>Strävan till bättre välmående</p> <p>Icke abstrakt - kondition</p>	<p>Beskrivning av egen tillfredsställelse</p> <p>Beskrivning av konkret resultat</p>
<p>Lukeminen kompensoi matkoja</p> <p>Pitää suomen kieltä</p> <p>- Ruokailu talossa – kokoaa ihmiset</p>	<p>Erfaren - positiv upplevelse</p> <p>Motiverande Intresse</p> <p>Kontakt /Gemenskap</p>	<p>Beskrivning av egen tillfredsställelse</p> <p>Intresse</p> <p>Beskrivning av känsla av gemenskap</p>
<p>(Teatteri esiintyminen)</p> <p>- uutta mulle, aldrig gjort det tidigare, vändpunkt till ungdomen då hon inte vågade öppna sig.</p> <p>Nykytanssi – tykkää hirveesti - Tarinoita elämästämme</p> <p>Spelar en annan person än sig själv.</p> <p>Nauttii siitä.</p> <p>Lycka över att våga ta steget.</p> <p>Fått beröm för bra röst.</p> <p>Lyckades bra improvisera</p> <p>Fick beröm för då hon lyckades.</p>	<p>Ny Erfarenhet – Vändpunkt i livet</p> <p>Något personligt- uttrycker sig själv som person</p> <p>Rollspel – tankarna bort från egna livet.. Opersonligt</p> <p>Positiv upplevelse.</p> <p>Lyckande i ny aktivitet</p> <p>Positiv feedback verbalt över specifik prestation</p> <p>Lyckande i aktivitet</p> <p>Positiv feedback över lyckande</p>	<p>Beskrivning av egen tillfredsställelse</p> <p>Beskrivning av egenskaper på uppgiften</p> <p>Beskrivning av egenskaper på uppgiften</p> <p>Beskrivning av egen tillfredsställelse /inte</p> <p>Beskrivning av egen tillfredsställelse</p> <p>Beskrivning av andras upplevelse</p> <p>Beskrivning av egen tillfredsställelse</p> <p>Beskrivning av andras upplevelse</p>

Tabellen fortsätter på nästa sida.

Forts. Bilaga 6/2(2)

<p>-Man får kläder till resultat då man syr, målinriktat</p> <p>hyvää ilmapiiri, hyviä tuttavvia</p> <p>-Ser sina konstverken på väggen hemma.</p> <p>-Motiverande vägledning</p> <p>-Framskridning i lärande</p> <p>- Alltid något nytt</p> <p>- Gruppen viktig!</p> <p>-Man får vara kreativ med händerna</p>	<p>Konkret resultat</p> <p>Kontakt /Gemenskap</p> <p>Konkret resultat</p> <p>Feedback /Stöd</p> <p>Framsteg till lyckande</p> <p>Utveckande, mer utmaningar</p> <p>Stödande Gemenskap</p> <p>Uppgiften stöder personlighetsdrag</p>	<p>Beskrivning av konkret resultat</p> <p>Beskrivning av känsla av gemenskap</p> <p>Beskrivning av konkret resultat</p> <p>Beskrivning av andras upplevelse</p> <p>Beskrivning av egen värdering, process till målet</p> <p>Beskrivning av egenskaper på uppgiften</p> <p>Beskrivning av känsla av gemenskap</p> <p>Beskrivning av egenskaper på uppgiften</p>
<p>-Uppföljning,</p> <p>- Bilderna berättar om vår historia</p>	<p>Man ser framskridningen, helheten?</p>	<p>Beskrivning av egen värdering, process till målet</p> <p>Beskrivning av känsla av gemenskap</p>
<p>-(Kasvien hoito) – kiitollisia ja palkitse.</p> <p>- Tidigare mer handarbeten</p>	<p>Lyckande i aktivitet</p> <p>Klarar inte lika bra av det längre</p>	<p>Beskrivning av egen tillfredsställelse</p> <p>Beskrivning av tidigare vanor</p>
<p>Total avkoppling</p> <p>Man glömmer allt annat</p> <p>Man lever i en annan värld</p> <p>Man får vara ensam vädra dåliga tankar</p> <p>Tidigare arbete tog mycket tid även hemma.</p> <p>Avkopplande plats på stugan.</p>	<p>Avkoppling och egen upplevelse</p> <p>Komma bort från verkligheten?</p> <p>Tidsanvändning</p> <p>Platsspecifik</p>	<p>Beskrivning av egen tillfredsställelse</p> <p>Beskrivning av egen tillfredsställelse</p> <p>Beskrivning av egen tillfredsställelse</p> <p>Beskrivning av tidigare vanor</p> <p>Beskrivning av egen tillfredsställelse</p>

Överkategorier	Huvudkategorier	Kombinerande kategori
Värdering av sig själv jämfört mot motion	Egen upplevelse av tillfredställelse/hot som hör ihop med motion	<b>Faktorer som påverkar valet av motionsform bland äldre</b>
Motionen behöver framkalla bra känsla – inte skrämmande (Physiological an Affective state)		
Lyckande upplevelse av motionen (Mastery Experience)		
Undvikande av fysiska problem genom motion		
Tidigare erfarenheters inverkan på intresset till motion		
Gemenskap och samhörighet i gruppen (Vicarious Experience)	Andra människors inverkan till eget intresse till motion	
Dynamiken i gruppen behöver vara balanserad		
Inställning/intresse? till gemenskap eller individualitet i motionen / Intresse att motionera tillsammans med andra		
Gruppledarens position (Verbal persuasion/ Vicarious Experience)		
Vänners och andra pålitligas delade erfarenheter eller åsikter – (Verbal persuasion)		
Olika hjälpmedel under själva motionen och motionsprocessen (även ekonomiska)	Olika yttre faktorer som påverkar motionsvalet	
Faktorer som berör tid och rum, avstånd och tillgänglighet		
Fysiska begränsningar		