



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

En undersökning kring äldres upplevelser av äldreomsorgen

Kandidatexamen i folkhälsovetenskap

En intervjuundersökning

Madelen Nyberg

Vårterminen 2016

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Folkhälsovetenskap
Hälsopedagogiska programmet
Folkhälsovetenskap, teori, metod och examensarbete

Handledare: Maria Lennernäs Wiklund
Examinator: Gisela van der Ster

Abstract

Nyberg, M. (2016). A study about the experiences of older people in elder care. Bachelor thesis in Public Health Science. Department of Occupational and Public Health Science. Faculty of Health and Occupational Studies. University of Gävle, Sweden.

The purpose of the study was to examine how older individuals over 80 years without dementia in a nursing home experience their daily routines, the physical living environment, meal situations and opportunities for physical activity indoors and outdoors. **The method** for the study was semi-structured interviews with four voluntary elderly living in a nursing home. **The results** were divided into three main themes which demonstrate the experiences that were raised during the interviews. Regarding physical activity and outdoor stay, the informants reported unstimulating gymnastics, helpful staff, and requests for more needlework. Regarding meal situations the respondents mentioned nice decoration in the dining room, a desire for sleep before breakfast and too large portion sizes. Regarding the living environment the informants reported a pleasant environment, good service and demented elderly who interfere. **The conclusion** of the study was that the older individuals generally felt well-being in the nursing home. Some experiences suggest that there was a lack of attention from the nursing staff to take account the older people's wishes regarding for example portion sizes. The interviews also showed that the social interaction between some of the older people could have been better.

Keywords:

Nursing home, experience, physical environment, physical activity, outdoors, meal situation, public health

Sammanfattning

Nyberg, M. (2016). En undersökning kring äldres upplevelser av äldreomsorgen. Kandidatuppsats i folkhälsovetenskap. Arbets- och folkhälsovetenskap. Folkhälsovetenskap, teori, metod och examensarbete. Högskolan i Gävle, Sverige.

Syftet med undersökningen var att undersöka hur äldre individer över 80 år utan demenssjukdom på ett äldreboende upplever de dagliga rutinerna på äldreboendet beträffande den fysiska boendemiljön, måltidssituationen samt fysisk aktivitet och utomhusvistelse. **Metoden** för undersökningen var semi-strukturerade intervjuer med fyra frivilliga äldre som bodde på ett äldreboende. **Resultatet** uppdelades i tre huvudteman som påvisade vilka upplevelser som togs upp under intervjuerna. Delar ur resultatet angående fysisk aktivitet och utomhusvistelse var ostimulerande gymnastik, hjälpsam personal samt önskemål om mer handarbete. Angående måltidssituationerna var iakttagna delar ur resultatet trevlig dekoration i matsalen, önskemål om sovmorgon före frukost och för stora portionsstorlekar. Angående boendemiljö framkom upplevelser om en trivsam miljö, bra service och dementa äldre som stör. **Slutsatsen** av undersökningen var att de äldre generellt upplevde situationen på äldreboendet som trivsam. En del upplevelser antydde att det saknades uppmärksamhet från personalen att beakta de äldres önskemål angående till exempel för stora portionsstorlekar. En del upplevelser från de äldre visade att den sociala interaktionen dem mellan kunde varit bättre.

Nyckelord:

Äldreboende, upplevelse, fysisk miljö, fysisk aktivitet, utevistelse, måltidssituation, folkhälsa

Förord

I samband med min fältstudie hösten år 2015 hos en folkhälsostrateg i Borlänge kommun fick jag en idé om vad examensarbetet skulle handla om. Under fältstudierna fick jag följa med en dietist i tjänst när hon besökte äldreboendet i fråga.

Jag vill passa på att ägna ett stort tack till de personer som deltagit i undersökningen på olika sätt. Stort tack till chef och personal på äldreboendet som tillät mig genomföra arbetet på äldreboendet och som på så vis gjorde undersökningen möjlig. Ett extra tack vill jag ägna de fyra äldre personerna som bodde på äldreboendet. Jag är tacksam för att ni ställde upp för intervju och att ni välkomnade mig in på era personliga rum och delade med er av era åsikter.

Det har varit väldigt intressant och givande att ha fått genomföra undersökningen. Jag är nu många intressanta intryck och upplevelser rikare.

Tack även till min handledare Maria Lennernäs Wiklund som givit mig många värdefulla tips till framställningen av undersökningen och som alltid givit mig ny inspiration i skrivarprocessen!

Tack till samtliga lärare och studenter som givit mig idéer till denna undersökning!

Madelen Nyberg
Hälsopedagogiska programmet
Högskolan i Gävle
16.06.12

Innehållsförteckning

Bakgrund	1
Samhällsutblick	1
Förklaring av aktuella begrepp i studien	2
Äldreomsorgens utveckling i Sverige.....	2
Kvarboendepincipen.....	3
Tidigare forskning	3
Delaktighet och inflytande.....	3
Fysisk miljö/boendemiljö	4
Fysisk aktivitet och utomhusvistelse	5
Matvanor och livsmedel	5
Trygghet i de egna hemmen	6
Problemformulering	6
Syfte.....	7
Uppsatsens frågeställningar.....	7
Metod.....	7
Studiedesign	7
Urvalskriterier, urval och urvalsförfarande	7
Kontakt	8
Platsbeskrivning av äldreboendet	8
Datainsamlingsmetod - Semi-strukturerade intervjuer.....	9
Intervjuguide.....	10
Genomförande av intervjuerna	10
Analys av intervjuerna.....	11
Forskningsetiska överväganden.....	11
Resultat	12
Huvudtema 1: Boendemiljön/den fysiska miljön	13
Kommentarer och citat till tabell 1	14
Huvudtema 2: Fysisk aktivitet och utomhusvistelse	15
Kommentarer och citat till tabell 2	16
Huvudtema 3: Måltidssituationer	17
Kommentarer och citat till tabell 3	18
Diskussion	19
Resultatdiskussion	19
Metoddiskussion.....	21
Slutsats.....	23
Förslag till framtida forskning.....	23
Referenser	24
Vetenskapliga artiklar.....	24
Böcker.....	25
Rapporter	26
Webbsidor.....	27

Bilagor:

Bilaga 1 – Intervjuguide

Bilaga 2 – Informationsbrev

Bilaga 3 – Transkriberade intervjuer

Bilaga 4 – Exempel på kodord ur det tematiska analysarbetet

Bilaga 5 – Litteraturgenomgång

Bakgrund

Samhällsutblick

Sveriges befolkning blir allt äldre och medellivslängden ökar, år 2020 beräknas 20 procent av Sveriges befolkning vara över 65 år (Pellmer & Wramner, 2005). I dagens samhälle definieras att vara "äldre" vid en ålder av 65 år fram till 85 år. I åldern 85-90 år definieras åldersspannet att vara "äldre äldre". "De allra äldsta" är de som uppnått en ålder av 90 år eller äldre (Nilsson, 2004). Det finns idag en halv miljon människor i Sverige som är över 80 år och de flesta av dem bor fortfarande hemma, sköter sig själva och mår bra. Resterande 80-åringar bor på särskilt boende (Socialstyrelsen, 2009). I Sverige förekommer olika benämningar för särskilt boende, men alla benämningar har samma betydelse. Vanliga benämningar är sjukhem, äldreboende och servicehem och samtliga innebär ett hem för äldre där de får den vård, omsorg och stöd i vardagen som de behöver (Engström, 2001). Det är inte alltid som de äldre ser sig själva som äldre. Enligt en studie gjord av Nilsson et al. (2000) antyder personens verkliga ålder inget om känslan av att vara gammal. Känslan av att vara gammal påverkas av fysiska förändringar som svårigheter med att gå och bristande balans. Känslan av orkeslöshet och oro hos äldre kan medföra ett mer inskränkt liv där behovet av hjälp och stöd blir större.

Några aspekter som förknippas med ett bra liv för äldre är detsamma som för många andra människor, en stabil och god ekonomi, ett bra socialt nätverk, god hälsa, självbestämmande och en känsla av meningsfullhet. Med tiden kommer oftast den dagen då de inte klarar av en vardag själva, i en del fall inser personerna det själva, i andra fall kommer det avgörandet från annat håll (Ytterberg, 2003). Socialstyrelsen (2009) redogör för förmågan att klara det dagliga livet och att det beror på fysiologiska funktioner men också på faktorer i omgivningen. Ett långt avstånd till affärer och begränsad tillgång till hjälpmedel är några faktorer som kan bidra till att äldre individer blir i behov av assistans. Den främsta anledningen till varför äldre personer flyttar in på ett särskilt boende, från sitt privata hem, är sviktande hälsa. En sviktande hälsa kan det fallet innebära att de får problem med att ta hand om sig själva och sina behov (Ibid.).

Andelen äldre personer har ökat från 1999 till 2003 och av den anledningen täcker inte antalet platser på äldreboendena i Sverige det nya behovet. En ökad konkurrens om boendeplatser på äldreboenden har påvisats och en besparing av resurser som kan komma att inträffa kommer att innebära stora utmaningar för äldreomsorgen längre fram, om den växande andelen äldre ska fortsätta att öka (Geisler et al., 2004). Många äldre upplever i sin tur att de börjar må dåligt i samband med att de flyttar in på ett äldreboende, det beror dels på att de känner en avsaknad av gamla vanor och rutiner men även tidigare tillhörigheter och bekvämligheter. Generellt sett känner de äldre inte samma livskvalité när de tillbringar sin vardag på ett äldreboende som de gjorde när de bodde hemma. Det krävs tålamod, känslighet och empati från vårdarnas sida för att på

bästa sätt stötta och ta hand om de äldre i de nya omständigheterna (Sainie & Hansebo, 2008).

Förklaring av aktuella begrepp i studien

För att förtydliga vad som eftersöks i undersökningen har det valts att använda ett vetenskapsfilosofiskt perspektiv, perspektivet förklarar sålunda vad som verkligen menas med begreppet ”upplever”. Giorgi (1985) beskriver det synsätt som har använts till den här undersökningen, nämligen deskriptiv fenomenologi. Synsättet har en filosofisk aspekt som baserar sig i Husserls och Merleau-Pontys fenomenologiska grundidéer (Robinson & Englander, 2007). Fenomenologin koncentrerar sig på vårt medvetande och våra upplevda erfarenheter. Forskare arbetar för att få människor att formulera erfarenheterna i uttryck och ord. I och med det krävs det att forskare befattar sig i respondentens livsvärld och även får personen att begrunda sin egen upplevelse (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Kunskap utgår enligt Robinson och Englander (2007) från medvetandet, men förutsatt att medvetandet alltid är riktat mot ett objekt (intentionalitet). Fenomenet är det som ”medvetandet är fokuserat på”, vilket gör sig tillgängligt genom intentionalitet. En framställning av ett fenomen görs utifrån den innebörd det har för medvetandet. Begreppet ”upplever” i studien kan även förstås genom hur Svensson (2014) diskuterar begreppet upplevelse i sin studie. En upplevelse innebär att värdera något på ett känslomässigt plan. En upplevelse innebär även något som vi får en kunskap om med hjälp av våra sinnen nämligen lukt, smak, syn, hörsel och känsel. En upplevelse kan vara till exempel ”jag tycker om att lyssna på musik”. Exemplet illustrerar hur någon fångat upp något med hörseln och bildat sig en upplevelse om det.

Äldreomsorgens utveckling i Sverige

Året var 1957 och riktlinjer utvecklades i Sverige för hur äldreomsorgen skulle vara utformad. Då skulle samhället och omsorgen respektera de äldres integritet, de enskildas önskemål och intressen, samt att den befintliga omsorgen skulle styras av valfrihet. Målet var att göra det möjligt för de äldre att kunna bo kvar i hemmen så länge som möjligt. Samtidigt beslutade riksdagen att de som skulle bo på ett äldreboende var främst de som behövde omsorg dygnet runt. År 1982 beslutade riksdagen att de äldre generellt skulle få bo kvar hemma och att samhället skulle hjälpa till med insatser i den mån som behövdes. 1990 utvecklades samhällets stöd ännu mer och då kunde till och med de med mer behov av hjälp välja att bo kvar hemma. De äldre skulle kunna sätta ihop sin egen önskan mellan olika omsorg- och boendeformer, vilket skulle främja deras trygghet och självbestämmande (Ytterberg, 2003). Idag säger socialtjänstlagen (2001:453, kap 1, 1-4§) att socialnämnden bär ansvaret för att de äldre ska ha ett meningsfullt och aktivt liv tillsammans med andra människor.

Enligt Regeringens proposition 2002/03:35 finns ett antal folkhälsopolitiska målområden som berör äldreomsorgen. I den här undersökningen har fyra mål valts ut att tas upp för att fokusera på de mest berörda målen, vilka är mål 1. Delaktighet och inflytande, mål 5. Miljöer och produkter, mål 9. Fysisk aktivitet och mål 10. Matvanor

och livsmedel (Socialdepartementet, 2002). Målens koppling till undersökningen beskrivs längre ned under respektive rubriker.

Kvarboendeprincipen

Det finns en princip i Sverige som innebär att äldre ska få bo kvar hemma så länge de vill. Den principen har formulerats av Socialstyrelsen och heter kvarboendeprincipen, vilken tillämpas av socialtjänsten i respektive kommun. Ansvaret för att de äldre ska få leva självständigt i hemmen ligger sålunda på kommunens socialtjänst. Är den äldre personen i behov av mycket hjälp och inte klarar av att bo hemma ska möjligheten att flytta till ett särskilt boende finnas, om den äldre önskar det. Principen innebär även att äldre, när de väl har flyttat till ett äldreboende, ska vara garanterade sina boendeplatser livet ut utan att behöva omflyttas. Personen kan behöva flytta vid särskilda fall om boendet anser det. Om personen önskar får han eller hon flytta till härkomstorten eller till ett närliggande område. Äldreboendet ska ses som de äldres bostad, därför skrivs även ett kontrakt på lägenheten/rummet (Socialstyrelsen, 2002).

Tidigare forskning

För att undersöka vad tidigare forskning kommit fram till om äldres upplevelser på äldreboenden i Sverige gjordes en litteraturgenomgång. Uppläggningsen av litteraturgenomgången sammanfattas i bilaga 5. Socialstyrelsen (2015) redogör i en rapport för hur äldre över 80 år tycker om äldreomsorgen och deras känsla av trivsel över måltidssituationerna, boendemiljön samt utomhusvistelsen och den fysiska aktiviteten. Data samlades in via enkäter från äldreboenden i Sverige under tre månader. Antal besvarade enkäter var 40248 stycken och gav en svarfrekvens på 55 procent. Resultatet innebar att majoriteten av äldre på äldreboendena i Sverige trivdes med sin situation (Socialstyrelsen, 2015). Resultat från deras undersökning kommer att återkopplas till den här undersökningen. Nedan följer en beskrivning av vad tidigare forskning visar beträffande hur de äldre upplever de svenska äldreboendena kring de tre kategorierna. Kategorierna valdes ut då det finns en tydlig koppling mellan dem och de 4 målområdena. Kategorierna är uppdelade i rubriker nedan för att skapa struktur och tydlighet.

Delaktighet och inflytande

Hansson Klevner och Karlssons (2004) beskriver att det kan innebära en stor omställning för äldre att flytta till ett äldreboende. En faktor som påverkar hur stor omställningen blir är hur delaktig personen är i beslutet. Äldre ska ha samma möjligheter att fatta egna beslut och ta ställning i olika frågor i samma omfattning som alla andra människor. Däremot blir hälsotillståndet avgörande för om personen ska flytta in på ett äldreboende. De äldres egna beslutsmöjligheter är viktigt att tänka på för att de ska må bra även när de bor på äldreboendet (Rundgren och Dehlin, 2004). I enlighet med 4§ och 5§, kap. 5, i SOL (SFS 2001:453), framgår det att omsorg och vård om äldre ska utgå från att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande. Dessa värdegrunder beskrivs i Socialstyrelsens (2011a) rapport som innefattar de etiska värden och normer som är stommen i arbetet med äldre.

Äldreboendet ska se de äldres behov och värdighet vid hjälp. Äldre ska ha ett värdigt liv, vilket innefattar ett privatliv, ett självbestämmande, individanpassning, delaktighet och inflytande, integritet samt få ett gott mottagande och bra kvalitet på hjälpinsatserna.

Mycket talar för att om vi får vara med att påverka och ha inflytande över situationer runtomkring oss känner vi välbehag. Tvingas vi att godta något som vi egentligen inte vill godta, skapas oro och rädsla. Sammanhangen kan förklaras med två olika ledarskapsstilar. Bolman och Deal (2015) beskriver ett demokratiskt ledarskap där de ledda får vara med och påverka, vilket skapar ett gott gruppklimat, egenkontroll och en positiv inställning mot ledaren. Wang, Chiang, Tsai, Lin, och Cheng (2013) förklarar ett auktoritärt ledarskap där ledaren istället är styrande och har makt över de ledda vilket ger en negativt laddad stämning i en grupp och på individnivå. Det finns alltså skäl att anta att sammanhangen inte bara gäller på en arbetsplats, utan även i privatlivet och på ett äldreboende. Äldreomsorgen ska idag, enligt politiska mål, inrymma möjligheter för personer med både stora och små behov. Målen innebär ett självbestämmande, egenmakt, integritet och trygghet för de äldre (Mattson Sydner, 2002).

Fysisk miljö/boendemiljö

Falk et al. (2013) menar att när det sker något nytt i de äldres liv kan de känna otrygghet. Eftersom de äldre är så pass beroende av allt de har runtomkring sig kan en flytt till ett äldreboende innebära en alltför stor omställning. Äldre personer upplever en svårighet med att lämna det egna hemmet för att behöva anpassa sig till en ny situation på ett äldreboende. Enligt den stora enkätundersökningen av Socialstyrelsen (2015) svarade 67 procent av de äldre att de trivdes med äldreboendets boendemiljö både ute och inne. En klar majoritet, nämligen 99 procent, svarade att de hade förtroende för personalen.

Mattson Sydner (2002) beskriver att ensamhet och en alltför stillsam fysisk miljö för äldre personer skapar känslor av olust och depression. Funktionsnedsättning begränsar äldres rörelseförmåga, däremot behöver äldre sysselsätta sig utifrån förmåga för att må psykiskt bra. Den fysiska miljön bör även vara tilltalande för att skapa välbefinnande som till exempel doftande blommor på borden och fina gardiner i fönstren (Ibid).

Carlsson och Dahlberg (2002) genomförde en intervjustudie med 6 äldre på ett äldreboende i Sverige om hur det är att bo på ett äldreboende. Ur intervjuerna framkom bland annat upplevelsen av att känna sig ensam på äldreboendet och en avsaknad av sociala kontakter. Vårdpersonalen upplevdes jäktad och hade varken tid att lyssna eller prata. De andra äldre var antingen syn- eller hörselskadade, orkeslösa och ointresserade av att knyta sociala band, vilket utgjorde att känslan av ensamhet bland de intervjuade istället ökade. I intervjuundersökningen framkom det att äldre även upplevde en känsla av vara beroende av andra, vilket kändes nedlåtande. Samtidigt upplevdes det som tryggt att veta att de fick den vård de behövde i vardagen då de var medvetna om att de inte längre kunde klara sig själva.

Fysisk aktivitet och utomhusvistelse

Det är viktigt att fortsätta att vara fysiskt aktiv även i äldre åldrar för att stimulera kroppen och behålla muskelmassa. Ju äldre människan blir, desto mer minskas muskelmassan, fettmassan ökar och en stelhet infinner sig i kroppen. Dessa fysiologiska förändringar innebär en försämrad ork jämfört med tidigare. I takt med den alltmer stillasittande vardagen i äldre åldrar försämras även de funktionella förmågorna som rörlighet och balans (Mattson Sydner, 2002). Några positiva effekter av att utöva fysisk aktivitet för äldre är förbättrad kondition, ökad muskelstyrka, förebyggande av kroniska sjukdomar, sänkt blodtryck och minskad benskörhet (Statens folkhälsoinstitut, 2005). Enligt Sviden et al. (2002) är de vanligaste aktiviteterna på äldreboendena i Sverige lugna, som att titta på TV, lyssna på radio och konversera med de andra på boendet. Författaren beskriver vidare att många äldre känner tillfredsställelse när de får utöva någon form av fysisk aktivitet på äldreboendet. Många äldre upplever en belåtenhet av att stimulera kroppsrörelser och den mentala hälsan genom fysisk aktivitet (ibid). Enligt den stora enkätundersökningen av Socialstyrelsen (2015) svarade 63 procent att de var nöjda med hur den fysiska aktiviteten erbjöds och fungerade, de som inte var nöjda klagade på vilka aktiviteter som erbjöds. Resterande 37 procent ansåg att de hade liten möjlighet att vistas ute av olika anledningar.

Att vistas ute i friska luften och i utomhusmiljö är även en viktig del för de äldre, att vara aktiv utomhus är ännu bättre. Några positiva effekter av att vistas i utomhusmiljön för äldre är att stresstoleransen höjs, välbefinnandet ökar, sömnkvaliteten förbättras, depression och ångest motverkas, positiva förändringar i hjärnan sker, harmonibalansen förbättras och känsla av ensamhet motverkas (Statens folkhälsoinstitut, 2005). Enligt den stora enkätundersökningen av Socialstyrelsen (2015) svarade 58 procent av de äldre att de var nöjda med möjligheten till utomhusvistelse på äldreboendet de bodde på.

Matvanor och livsmedel

Undernäring och magra pensionärer är ett känt fenomen idag och anledningarna kan vara flertaliga. Förändringar i hypothalamus kan ske, vilket reglerar känslan av mättnad, hunger, törst och sömn. Förändringar kan visa sig bland annat genom att smaken och lukten försämras, vilket kan leda till att äldre inte har samma matlust som tidigare. En fysiskt inaktiv livsstil hos äldre kräver inte lika stor mängd energi. Äldre personer känner sig inte hungriga lika ofta som yngre aktiva individer gör, vilket även är en anledning till ålderdomens undernäring. Ett bristande proteinintag kan öka musklernas förtvinande och i sin tur även leda till undernäring (Mattson Sydner, 2002). Fagerström et al. (2011) hävdar att undernäring bland äldre är vanligare på särskilda boenden än i de äldres egna hem, orsaken till det är ännu oklart. Mycket av den mat som serveras på äldreboendena i Sverige idag lämnas kvar på tallriken. Anledningarna till det kan bland annat ha att göra med att ätredskapen inte är rätt anpassade, att de äldre upplever maträtterna som osmakliga eller främmande, dålig varmhållning, att det ibland inte avsätts tillräckligt med tid för att tillaga maten samt avsaknad av stöd och hjälp från personal vid måltiden (Livsmedelsverket, 2011).

Äldre med funktionsnedsättning, som exempelvis oförmåga att gå, har svårt att handla och tillaga mat på egen hand. Funktionsnedsättningar hos äldre som bor ensam hemma leder även till att antalet måltider blir färre samt att antal sämre näringsmässiga mellanmål ökar. Funktionsnedsättning kan sålunda innebära ett försämrat näringsintag hos den äldre personen, vilket personal på äldreboenden kan motverka genom assistans och hjälp i vardagens sysslor. Måltidsmiljön är viktig för att äldre på ett särskilt boende ska trivas och känna matlust. Äldre föredrar generellt sett en matplats likt en hemmamiljö med alldagliga trämöbler, blommor på bordet och matvagnar där omsorgspersonalen synligt kan servera maten. Äldre individer föredrar även hemlagade och svenska klassiska maträtter som inte är för starka eller sega i smak och konsistens (Mattson Sydner, 2002). Enligt den stora enkätundersökningen av Socialstyrelsen (2015) svarade 69 procent av de äldre att de trivdes vid de olika måltidssituationerna på dagen. De flesta som inte var nöjda svarade att maten inte smakade bra.

Trygghet i de egna hemmen

Enligt en svensk intervjustudie med 40 deltagande män och kvinnor i åldrarna 80-89 år framkom det att hemmen är en viktig plats för äldre personer. Deras egna hem innebär säkerhet och är en plats som de kan känna sig bekväma på. Anledningar till att de känner trygghet hemma är dels på grund av att alla de nödvändiga materiella saker de behöver och vill ha oftast finns hemma. De äldre personerna spenderar även mycket tid i sina hem, mer än vad yngre individer gör som oftare har fysiskt lättare att förflytta sig till andra platser. Äldre personer känner sig även trygga i sitt närområde, vilket beror på att de vet vad som finns tillgängligt runtomkring i form av sjukvård, affärer, natur och sociala kontakter (Dahlin-Ivanoff et al., 2007). Svidén et al. (2002) konstaterade, utifrån semi-strukturerade intervjuer med äldre personer, att äldre som inte själva valt att flytta från sina hem uppvisade sorg och uppgivenhet inför en flytt till äldreboende. Uppgivenheten grundar sig på tanken att lämna hemmet, ägodelar, sociala roller och vänner. En minoritet av äldre betvivlar sin egen förmåga att klara sig själva på egen hand och väljer därför att flytta till äldreboende och känner istället glädje och tacksamhet för omsorgen som erbjuds.

Problemformulering

En betydande utmaning för folkhälsan i Sverige är den åldrande befolkningen där vård och omsorg ska täcka det ökade behovet. (Huls et al., 2015). Problemet är att det idag i Sverige finns äldre som upplever sin vistelse på äldreboenden som dålig, vilket innebär att den psykiska ohälsan är utbredd bland denna grupp (Socialstyrelsen, 2015). Det finns rikligt med forskning inom området. Trots det finns det goda skäl till att undersöka äldres upplevelser av situationen på äldreboendet för att ge underlag till hur äldreboendena kan arbeta mer hälsofrämjande och på så sätt minska den psykiska ohälsan bland äldre individer.

Syfte

Syftet med undersökningen är att undersöka hur äldre individer över 80 år utan demenssjukdom på ett äldreboende upplever de dagliga rutinerna beträffande den fysiska miljön, måltidssituationerna och den fysiska aktiviteten samt utomhusvistelsen.

Uppsatsens frågeställningar

- Hur upplever de äldre måltidssituationerna på äldreboendet?
- Hur upplever de äldre sin fysiska aktivitet och utomhusvistelse på äldreboendet?
- Hur upplever de äldre den fysiska miljön på äldreboendet?

Metod

Studiedesign

Studien är en beskrivande undersökning som syftar till att öka insikten/kännedomen om ett fenomen för att sedan kunna beskriva fenomenet tydligare efter genomförd undersökning. Det synsätt som används för undersökningen är deskriptiv fenomenologi (Olsson & Sörensen, 2011). I detta fall var avsikten att få en ökad kunskap om äldres upplevelser om situationen på äldreboendet. Undersökningen har en kvalitativ ansats, vilket enligt Rienecker och Jørgensen (2010) betyder att ta fram *egenskaper* och *kvalitet* ur något. I den här studien innebar den kvalitativa ansatsen att, genom semistrukturerade intervjuer, ta del av fyra äldre personers upplevelser. Databearbetningsmetoden för undersökningen var ett fenomenologiskt förhållningssätt, vilket innebar att erhålla kunskap om upplevda erfarenheter kring fenomenet/situationen på äldreboendet som de fyra utvalda personerna lever i (Hartman, 2004). Avsikten med databearbetningsanalysen var att sedan kunna beskriva människors upplevelser kring situationen på ett äldreboende angående måltidssituation, fysisk miljö och fysisk aktivitet samt utomhusvistelse. Ett fenomenologiskt förhållningssätt skiljer sig något från en innehållsanalys där syftet istället är att hitta likheter, skillnader och variationer i det material som granskas (Olsson & Sörensen, 2011). Metoden för undersökningen härledde slutsatser från empiriska upplevda erfarenheter, därför följer metoden en induktiv ansats (Ibid).

Urvalskriterier, urval och urvalsförfarande

Anledningen till varför det aktuella äldreboendet utsågs att ingå i studien var för att författaren till undersökningen varit på besök på äldreboendet tidigare under fältstudier. För att begränsa arbetet gjordes ett urval av den population som stod i fokus på det valda äldreboendet. Urvalskriterierna för personerna i undersökningen var att de skulle vara minst 80 år och inte ha demenssjukdom. Demenssjukdom kunde göra det svårt att få tillförlitliga och otvetydiga svar på grund av sjukdomens påverkan på människan (Ragneskog et al., 1998). Kriteriet om att urvalspersonerna skulle vara över 80 år beslutades på grund av att Ytterberg (2003) menar att de flesta yngre pensionerade personer ofta bor kvar hemma. Därför ansågs inte yngre personer representativa för undersökningen.

Författaren till studien bad äldreboendets chef att lista fyra individer på boendet som uppfyllde inklusionskriterierna för urvalet och som ville medverka i studien. Chefen hade på så vis i förväg frågat individerna om de ville delta i studien innan intervjuerna ägde rum. Den urvalsmetod som användes till denna undersökning var således ett icke slumpmässigt urval, en annan benämning är bekvämlighetsurval. Ett bekvämlighetsurval innebär att studiens urval avgörs utifrån de personer som fanns tillhands, ”man tager vad man haver”. I undersökningen avgjorde individernas vilja att delta i intervjuerna deras medverkande i studien. (Olsson och Sörensen, 2011). Relevant bakgrundsbeskrivning om de fyra respondenterna som erhöles av personalen var att person 1 var en kvinna som var 87 år och hade bott på boendet under 0,5 år. Person 2 var en kvinna som var 89 år och hade bott på boendet under 1 månad. Person 3 var en kvinna som var 87 år och hade bott på boendet under 1,5 år. Person 4 var en man som var 93 år och hade bott på boendet under 1,5 år.

Kontakt

Första kontakten med äldreboendet skedde genom mail med platschefen där intervjuaren skickade ut en förfrågan om det var möjligt att genomföra undersökningen på äldreboendet. Därefter pratades platschefen och författaren vid via telefon för närmare presentation. Genom mailkontakt med chefen bestämdes först en tid för ett kort besök på boendet för att presentera intervjuaren ytterligare och för att få information till en platsbeskrivning om vilka aktiviteter som anordnades, hur boendet såg ut och hur rutinerna var upplagda. Genom telefonkontakt bestämdes sedan vilka som skulle delta i intervju samt tider för intervjuerna. Via mail skickades sedan ett utkast av informationsbrev och intervjuguide till chefen för information. Efter slutförd undersökning skickades uppsatsen till chefen, därefter tackade intervjupersonen för all hjälp och samverkan.

Platsbeskrivning av äldreboendet

Som tidigare nämnts, besöktes äldreboendet före intervjutillfället för att dels kunna göra en tydligare platsbeskrivning av äldreboendet i undersökningen, och dels för att få information och förförståelse om de rutiner och regler som fanns kring måltidssituationerna, den fysiska aktiviteten och den fysiska boendemiljön. Besöket tog cirka 30 minuter. Informationen samlades upp utifrån förberedda frågor till chefen samt en guidad rundtur på äldreboendet.

Boendet var ett kommunalt ägt vård- och omsorgsboende för äldre där det fanns 59 platser fördelat på 6 avdelningar där de med demens och de utan demens bodde tillsammans. Alla äldre hade en frivillig schemalagd 30 minuters inomhusgymnastik varje vecka på vinterhalvåret, under sommarhalvåret skedde gymnastiken utomhus på äldreboendets uteplats. Gymnastiken leddes av en personal på boendet till musik som de äldre kände igen. Aktiviteterna som de äldre fick genomföra var anpassade till rullstolsbundna och innebar rörelser med huvudet, armarna, händerna och benen efter egen förmåga. Boendet anordnade fler aktiviteter som att sparka och kasta en

ballong/boll till varandra, sångstunder, frågesport, besök av orkestrar och körer, promenader utomhus eller att bara låta de äldre vistas utomhus innanför inhägnat område. Vid måltidssituationerna hade de äldre bestämda sittplatser runt matborden som valts ut av personalen. Inredningen i matsalen och köket var ljus och av äldre modell med trämöbler och öppna ytor mellan matborden. Det fanns hjul på stolarna som skulle underlätta för de äldre att lyfta stolen på egen hand. Matsedeln för dagens måltider stod på en tavla som hängde på väggen. Boendemiljön var städad och pyntad med äldre inredningsdetaljer. Det fanns blommor och dukar på borden samt äldre tavlor och hyllor på väggarna. Det fanns en katt som bodde på äldreboendet i syfte att skapa trivsel för de äldre. De gemensamma ytorna satt ihop med varandra där ett stort rum utgjorde både tv-rum, matsal och vilorum. De enskilda privata rummen var möblerade med egna dittagna möbler och tillhörigheter. Äldreboendet bistod med säng, sängkläder, kuddar och handdukar.

Datainsamlingsmetod - Semi-strukturerade intervjuer

Datainsamlingsmetoden för att samla in primärdata till denna undersökning var semi-strukturerade intervjuer. Till skillnad från andra intervjumetoder, som strukturerad- och ostrukturerad intervju, gav semi-strukturerade intervjuer större möjlighet till djupare förståelse eftersom det gick att anpassa frågorna efter varje respondent och dennes tidigare svar. Anledningen till varför semi-strukturerade intervjuer valdes som metod var för att få möjlighet att ta del av de personliga upplevelserna på ett bra sätt. Intervjuer med slutna frågor kunde leda till att respondenten ofta blev styrd till att svara på ett visst sätt och risken fanns att svaren då blir väldigt korta och opersonliga (Bryman, 2011). Tack vare de äldres egna åsikter var chanserna även större att svaren skulle bli sanningsenliga än om närstående hade bedömt de äldres situation. Hade personen missuppfattat eller haft svårt att förstå en fråga fanns möjligheten att förklara med andra ord. Ansåg intervjuaren att respondenten inte riktigt svarat på en fråga kunde följdfrågor ställas för att förtydliga frågan och då få ett mer välformulerat svar. Viktigt för den som intervjuade var att inte ställa ledande frågor som på något sätt kunde forma respondenternas svar (Björklund & Paulsson, 2003). Det var även viktigt att tänka på att inte ställa frågorna i en hastig takt, vilket kunde skapa en känsla av stress hos de äldre och leda till att de inte svarade utförligt på frågorna. Respondenterna skulle i lugn och ro besvara frågorna utan brådska. Frågorna i intervjun skulle även vara enkelt formulerade för att inte skapa några oklarheter eller förvirring hos respondenterna (Olsson & Sörensen, 2011).

Intervjumetoder kan vara väldigt tidskrävande med tanke på resan till och från respondenterna samt arbetet med transkribering och analysarbetet av svaren efteråt. Att skicka ut enkäter via nätet kräver inga möten eller resor till olika platser. Däremot blev möjligheten till tolkning av svar större med intervjuer genom respondenternas kroppsspråk, ansiktsuttryck och tonläge i rösten (Björklund & Paulsson, 2003).

Intervjuguide

Den intervjuguide som användes till de semi-strukturerade intervjuerna bestod av egna formulerade frågor med inspiration av hur Bryman (2011) beskriver utformning av intervjuguiden för semistrukturerade intervjuer. Vid utformningen av intervjuguiden är det dels fördelaktigt att skapa ordning och följsamhet av frågeställningarna utifrån teman, att anpassa språket till respondenten och att vara beredd på oförberedda omstruktureringar vid intervjutillfället (Ibid.).

Intervjuguiden till undersökningen var strukturerad över vilka frågor som skulle beröras i intervjun. Sammantaget bestod guiden av cirka 9 öppningsfrågor, 10 nyckelfrågor samt eventuella följdfrågor. Till en början var det tänkt att ställa öppningsfrågor kring hur respondenterna upplevde situationen i det tidigare hemmet. Öppningsfrågorna skulle ställas utan någon större betydelse för undersökningen i syfte att endast engagera och intressera respondenten för fortsatt intervju. Det visade sig vid intervjuerna att öppningsfrågorna inte behövdes. Efter öppningsfrågorna följde nyckelfrågor. Nyckelfrågorna är de betydelsefulla huvudfrågorna som var tänkt att fånga de äldres upplevelser om deras nuvarande vistelse på äldreboendet. De betydelsefulla nyckelfrågorna var jämnt fördelade över de tre kategorierna; måltidssituation, fysisk aktivitet/utomhusvistelse och fysisk boendemiljö med 3-4 frågor i varje kategori. Ansågs någon kategori utelämnad på grund av missuppfattningar av respondenten, var det tänkt att intervjuaren slutligen skulle ställa följdfrågor för att förklara frågan/frågorna på ett mer konsekvent och sammanhängande sätt. Därefter var det tänkt att intervjuerna skulle avslutas. Intervjuguiden finns att beskåda i bilaga 1. Innan intervjutillfällena ägde rum testades intervjuguiden på en äldre person som var 85 år, för att se om intervjuguiden var förståelig och användbar för urvalet. Utifrån prövningen av intervjun framgick det att intervjuguidens frågor var förståeliga.

Genomförande av intervjuerna

Intervjuerna ägde rum på ett äldreboende som i studien förblir anonymt av etiska skäl. Väl på plats på äldreboendet tillfrågades personalen först och främst om väsentlig bakgrundsinformation om de fyra personerna som ålder, kön och hur länge de bott på äldreboendet. Den informationen erhöles inte via intervju, utan var information som personalen bistod med innan intervjuerna skulle ske. Anledningen till varför personalen bistod med bakgrundsinformationen var för att respondenterna kanske inte skulle minnas hur länge han eller hon bott på boendet, eller kanske skulle tycka att frågor om kön och ålder var kränkande. Under intervjuerna föll sig däremot frågor om bakgrundsinformation naturligt.

Fyra enskilda intervjuer genomfördes i samband med personliga besök på deras privata rum på äldreboendet. Anledningen till varför intervjuerna gjordes på deras rum var för att respondenterna inte skulle påverkas av störningsfaktorer vilket kunde leda till osanningsliga svar (Olsson & Sörensen, 2011). För att få möjlighet till att analysera materialet noggrannare efter intervjuerna, spelades intervjuerna in med en diktafon. Ett inspelat material minskade även risken för intervjupersonen att omedvetet tolka det

respondenterna pratade om på ett annat sätt än vad respondenterna egentligen menade (Bryman, 2011). I samband med intervjuerna skrevs minnesanteckningar som stöd för senare dataanalys. Intervjuerna öppnades med en hälsningsfras, vilket var nödvändigt för att skapa god stämning och en god personkemi i situationen. De presumtiva intervjupersonerna fick ta del av informationsbrevet och de som ville medverka bekräftade informerat samtycke till medverkan genom en namnunderskrift. Därefter påbörjades varje intervju. Öppningsfrågorna föll sig inte naturligt i intervjuerna, vilket innebar att de uteslöts ur intervjun. När en mättnad i svaren på nyckelfrågorna tillslut upplevdes, då respondenten svarat på alla frågor och det inte fanns något mer att ta upp, avslutades intervjuerna (Olsson & Sörensen, 2011). Intervjuaren tackade för respondentens medverkan. Generellt sett blev tidsåtgången för varje intervju cirka 25 minuter.

Analys av intervjuerna

Intervjuerna bearbetades med en kvalitativ bearbetningsmetod, fenomenologi, som i detta fall innebar att studera de äldres upplevelser om deras situation på ett äldreboende. Syftet med den teoretiska ansatsen var att klarlägga upplevelsernas essenser, det vill säga anledningarna till varför upplevelserna var som det var. Det blev sålunda en analys av pensionärernas förklaringar av deras upplevelser om situationen på äldreboendet, och varför de upplever situationen på ett visst sätt (Hartman, 2004).

Efter genomförda intervjuer transkriberades de fyra intervjuerna ordagrant av intervjuaren med hjälp av inspelningarna från diktafonen, därefter påbörjades analysarbetet med hjälp av en deduktiv tematisk analysmetod enligt Braun och Clarke (2006). De transkriberade intervjuerna redovisas i bilaga 3. Analysen skedde i olika steg. Till en början lästes det transkriberade materialet igenom noga för att få en helhetskänsla av intervjuerna. Sedan meningskoncentrerades materialet genom att längre meningar eller stycken plockades ut ur materialet. Därefter plockades kortare kodord ut ur meningarna. Nästa steg innebar att samla ihop kodorden utifrån de förutbestämda temana; måltidssituationer, utevistelse och fysisk aktivitet samt boendemiljö/fysisk miljö. Därefter gjordes en noga granskning för att se om alla koder hamnat under rätt tema. Exempel på koder ur analysen redovisas i bilaga 4. Sedan lästes det transkriberade materialet igenom ännu en gång för att se om något eventuell kodord förbisetts. För att ge struktur åt resultatet delades funna kategorier in i olika delteman (Graneheim & Lundman, 2004). När den sista granskningen var klar kunde slutligen resultatet presenteras i en tabell med de meningsbärande enheterna, några betydande kodord och bearbetade delteman (Björklund & Paulsson, 2003).

Forskningsetiska överväganden

Undersökningen tar genomgående hänsyn till, både i informationsbrevet och under forskningsprocessen, de forskningsetiska principer och forskningskrav inom humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning som finns enligt Vetenskapsrådet (2002). De fyra etiska huvudprinciperna är rättvisepincipen, icke skada principen, autonomiprincipen och göra gott principen. I forskning ska alla individer respekteras

och ges möjlighet till att själva ta ställning till hur de agerar och tar till sig information. Undersökningen ska inte skada någon deltagare och avsikten med undersökningen är att göra gott och förhindra samt förebygga skada. Slutligen ska alla deltagare behandlas lika och ingen ska bli dömd av deras erfarenheter och upplevelser (Vetenskapsrådet, 2002). Informationsbrevet bifogas i bilaga 2 för tydligare beskrivning av undersökningens förhållningssätt till de etiska forskningskraven.

Efter att studien hade genomförts kunde ett etiskt dilemma urskiljas i samband med att chefen tillfrågade de äldre om de ville medverka i studien. De äldre personerna var nämligen bekanta med chefen, vilket kunde ha påverkat deras svar till att medverka. Om undersökningens författare istället hade tillfrågat de äldre om en medverkan kanske deras svar hade sett annorlunda ut.

Respondenterna kunde möjligtvis känt sig kränkta eller besvärade på grund av specifika frågor i intervjuguiden. Vid intervjutillfället hade respondenten däremot möjlighet att välja att inte besvara frågan och istället be om att gå vidare till nästa fråga. Risken fanns även att personerna kan ha känt sig besvärade när en främmande individ besökte deras boende och ställde frågor kring personliga erfarenheter. För att undvika att förskräcka personerna närmade sig intervjuaren de äldre med ett vänligt och inbjudande sätt. Det var viktigt som intervjuare att visa respekt, hövlighet och uppriktighet jämt mot respondenten (Olsson & Sörensen, 2011).

Resultat

Datamaterialet analyserades utifrån intervjuguidens nyckelfrågor. Därefter bildades tre huvudteman utefter kategorierna. Materialet samlades i tabellerna 1-3 där de äldres upplevelser redovisas. Tabellerna består av bearbetade meningsbärande enheter, kodord och delteman. Huvudtemat står som rubrik för varje tabell. Citat plockade ur det transkriberade materialet finns under varje tillhörande tabell. De meningsbärande enheterna är direkt plockade ur datamaterialet. Kodorden är en förkortad benämning på de meningsbärande enheterna. Deltemanen är markerade med färger och sammanfattar benämningar på ett flertal av kodorden i varje tema.

Huvudtema 1: Boendemiljön/den fysiska miljön

Tabell 1. Tabellen visar meningsbärande enheter, kodord och delteman för huvudtemat boendemiljö. Tabellen är en analys av datamaterial i form av transkriberade intervjuer från 4 intervjupersoner över 80 år utan demenssjukdom från ett och samma äldreboende.

Meningsbärande enheter	Kodord	Delteman
Trivs mycket bra här. Trivs ypperligt. Suverän avdelning. Jag trivs bra här. Trivs fantastiskt bra.	Trivs bra	Positiva synpunkter på boendemiljön
Lugn och ro tillvaro	Lugn och ro	
Skönt att det inte ställs höga krav på oss. Skönt att få ta god tid på sig i alla situationer.	Ingen press	
Det är trevlig personal. De är så pigga och glada och hjälpsamma. Gudomlig personal.	Service	
Uppskattar min goda vän som bor här. Jag har en god vän här.	Sällskap	
Sängen är skön. Det är en väldigt skön säng	Säng	
Doktorn kunde de ha skeppat	Dålig doktor	
För varmt personligt rum på sommaren.	Inomhustemperatur	
Besvärlig vattenkran att få in rätt temperatur.	Vattenkranen	
Jobbigt när andra dementa äldre betar sig illa. Oroliga dementa som pratar mycket.	Dementa som betar sig illa	
Jobbigt att andra boenden är frånvarande.	Socialt frånvarande äldre	
Det märks att de andra är krassligare än mig. Andra med sämre hälsotillstånd.	Andra äldre med dåligt hälsotillstånd	Önskemål kring boendemiljön
Saknar en pool ute på sommaren.	Utomhuspool	
Gå ut att sitta i trädgården på sommaren.	Sitta ute i trädgården	
Saknar att prata med fler.	Konversera	
Saknar fler duschtillfällen. Ett duschtillfälle är för lite.	Hygienrutiner	

Kommentarer och citat till tabell 1

Det går tydligt att avläsa att de meningsbärande enheterna kan indelas i positiva- och negativa synpunkter samt önskemål kring boendemiljön. Angående boendemiljön på boendet går det att se att upplevelsen av att inte behöva känna sig stressad och att inte ha några krav på sig uttrycktes. Ett exempel på det visar följande citat:

- *"Ja det finns ju lite avkoppling, olika aktiviteter man kan vara med på. Och de ställer inga stora krav på oss utan man får göra efter hur man orkar och vill med kroppen. Sen finns det inga bestämda tider att... man måste vara färdigt till en viss punkt utan man får hålla på att äta och dricka tills man är färdig."* – Person 1.

Upplevelser framkom att andra dementa äldre på boendet var en störande faktor i boendemiljön, ett exempel på det visar följande citat på:

- *"Jag förstår ju att det är svårt med sådana här som inte har någonting kvar i huvudet, utan bara sitter och gaggar och det... vi har ju en då... och hon är ju riktigt elak ibland för hon nyper på både personal och... sparkar dem och... det är väl det som jag... Annars så..."* – Person 2.

Citatet nedan påvisar upplevelsen av att vara nöjd med boendemiljön på äldreboendet:

- *"Man bryr sig nog inte så mycket när man blir såhär gammal, man är nöjd med det som är."* – Person 3.

Upplevelsen av en förbättrad hälsa efter att ha flyttat till äldreboendet uttrycktes genom citatet nedan:

- *"Jag alldeles förträffligt, för jag bodde ensam, frugan blev dö här för över tio år sedan, och så vart jag sjuk och då kom jag hit så smått, och sen jag kom hit har jag blivit mycket, mycket bättre. Både fysiskt och psykiskt."* – Person 4.

Huvudtema 2: Fysisk aktivitet och utomhusvistelse

Tabell 2. Tabellen visar meningsbärande enheter, kodord och delteman för huvudtemat fysisk aktivitet och utomhusvistelse. Tabellen är en analys av datamaterial i form av transkriberade intervjuer från 4 intervjupersoner över 80 år utan demenssjukdom från ett och samma äldreboende.

Meningsbärande enheter	Kodord	Delteman
Gymnastiken sker för sällan.	Sällan gymnastik	Negativa synpunkter kring aktiviteterna och utomhusvistelsen
Upprepade frågor vid frågesportstillfällena.	Upprepade frågor	
Ostrukturerad gymnastik.	Ostrukturerat	
Ostimulerande gymnastik.	Ingen stimulans	
Trivs bra med aktiviteterna.	Trivsel	Positiva synpunkter kring aktiviteterna och utomhusvistelse
Uppskattar verkligen dragspelsklubben.	Dragspelsklubben	
Uppskattar inspiratörerna som anordnar resor.	”Inspiratörerna”	
Hjälpsam och flexibel personal. Hjälpsam personal.	Personal	
Skönt att få röra på sig. Det är lite stimulerande.	Stimulerande	
Roliga sångstunder.	Sångstunder	Önskemål av aktiviteter och utomhusvistelse
Sitta ute på sommaren avskilt från trafiken.	Sitta ute	
Vi får gå ut och gå hur mycket vi vill. Vi får gå ut när vi vill.		
Mer frågesport. Mer frågesport med nya frågor.	Mer frågesport	
Mer handarbete.	Mer handarbete	
Ut och gå i grupp.	Ute i grupp	Personliga egenskaper som är avgörande vid aktiviteter
Saknar fler gymnastiktillfällen.	Mer gymnastik	
Saknar aktivare gymnastik.	Aktivare gymnastik	Egna aktiviteter
Vill komma ut oftare än jag gör.	Komma ut oftare	
Ser dåligt. Jag har synfel på ögonen.	Synfel	
Har bott här för lite och har inga erfarenheter.	Brist på erfarenheter	
Känner mig yngre än de andra.	Att känna sig yngre	
Jag går hellre ut och går.	Promenader	
Jag löser hellre korsord.	Korsord	
Läser böcker.	Böcker	

Kommentarer och citat till tabell 2

Som framgår ur tabell 2 framkom både positiva- och negativa synpunkter samt önskemål kring den fysiska aktiviteten och utomhusvistelsen. Angående utevistelsen på äldreboendet framkom upplevelsen av en skön utevistelse genom citatet nedan:

- *"Till sommaren har vi ju lov att sitta ute i inhägnade områden då, gångbana och motorväg och sådant, man kommer ju inte i vägen för någon trafik. Och det är ju skönt."* – Person 1.

Upplevelsen om att uppskatta den fysiska aktiviteten på äldreboendet påvisas med citat nedan:

- *"Ja den är väl bra för den som kan medverka, ja det är ju jättebra att alla har någonting att göra."* – Person 2.

Upplevelsen om att den fysiska aktiviteten är ostrukturerad framkom med citatet nedan:

- *"Det är också lite sådär. Det är de som står i köket som ska hjälpa till där men de har massa annat att göra ibland. Det blir inte samma."* – Person 3.

Önskemål om en aktivare gymnastik framkom, vilket påvisas med citatet nedan:

- *"Piggare gymnastik om jag säger så. Och det ska man ju vara lycklig över att man är så."* – Person 4.

Huvudtema 3: Måltidssituationer

Tabell 3. Tabellen visar meningsbärande enheter, kodord och delteman för huvudtemat måltidssituationer. Tabellen är en analys av datamaterial i form av transkriberade intervjuer från 4 intervjupersoner över 80 år utan demenssjukdom från ett och samma äldreboende.

Meningsbärande enheter.	Kodord	Delteman
Mycket frukt och grönsaker.	Frukt och grönsaker	Positiva synpunkter kring måltidssituationerna
Kaffe till maten.	Kaffe	
Trevlig dekoration i köket med vita dukar bland annat. Fin dukning.	Dekoration	
Bra variation på maten.	Variation	
Bra mattider för måltiderna.	Tider för mat	
Bra mat ibland. Vissa maträtter är bättre än andra.	Bra mat	
Att man får lämna mat om man inte orkar äta upp.	Att få lämna mat	
Extra festligt vid födelsedagar.	Festliga tillfällen	
Behöver inte gå hungrig	Inte gå hungrig	
Möjligheten att säga stopp.	Att säga stopp	
Lugnt och fint vid borden. Tämligen lugn och ro. Ingen stress.	Lugn och ro	
Duktig personal som städer bort matrester från borden.	Ordning och reda	
Att personalen ställer upp. Skötsam personal vid servering av maten. Glad personal.	Service/personal	
Inget att klaga på. Nöjd med måltidssituationerna. Finns inget att klaga på. Jag är tacksam. Har inte hört några klagomål. Saknar inget.	Inget att klaga på	
Ibland serveras mat som inte är i min smak.	Osmaklig mat	Negativa synpunkter kring måltidssituationerna
Maten är ibland dåligt tillagad vilket gör det osmakligt.	Tillagning	
Väckt tidigt på morgonen för frukost.	Kort sovmorgon	
Någon dement boende är stökig.	Stökiga dementa	
Jobbigt med tystnad vid matborden. Det går aldrig att konversera.	Jobbig tystnad	
Man blir lurad av matsedlarna ibland, får inte den mat som står.	Förvirrande matsedlar	
Dementa med företräde till måltiderna.	Företräde	
Lång tid innan man blir skjutsad till matbordet.	Lång väntetid	
Sen matleverans från köket till borden.	Sen matleverans	
För stora portioner.	För stora portioner	
Längre sovmorgonar.	Sovmorgon	Önskemål kring måltidssituationerna

Kommentarer och citat till tabell 3

Som framgår av sammanställningen har respondenterna både negativa- och positiva synpunkter om måltidssituationerna på äldreboendet. Upplevelsen om att känna tillåtelse att få lämna mat kvar på tallriken framkom genom citatet nedan:

”Ja och att man får lämna när man inte orkar äta mer, det är ju också bra” – Person 1.

Angående måltidssituationerna framkom upplevelsen av att portionsstorlekarna var för stora med citatet nedan:

- *”Ja det är tok för mycket mat. Jag har gått upp flera kilo sedan jag kom hit.”*
– Person 2.

Upplevelsen av en förvirrande matsedel framkom under intervjuerna, vilket påvisas med detta citat:

- *”Sen tycker jag inte om att de skriver upp på en tavla vad vi ska få, sen får vi inte det som står. Så vi har blivit lurade många gånger.”* – Person 3.

Upplevelsen om en jobbig tystnad vid matborden framkom med citatet nedan:

- *”Ja det är väl om jag säger tystnaden vid borden, det går inte att hålla någon konversation, munnarna är som ihop stängda dragkedjor.”* – Person 4.

Diskussion

Resultatdiskussion

Undersökningens syfte och frågeställningar har besvarats och det går att konstatera att det fanns skilda upplevelser om situationen på äldreboendet bland undersökningens fyra deltagare som var över 80 år utan demenssjukdom. Det framkom önskemål samt både positiva och negativa upplevelser om den fysiska boendemiljön, måltidssituationen och den fysiska aktiviteten och utomhusvistelsen. Iakttagna delar ur resultatet angående de tre kategorierna var upplevelser om att gymnastiken var ostimulerande, hjälpsam personal, trevlig dekoration i matsalen, för stora portionsstorlekar och förvirrande matsedlar, önskan om fler dusch tillfällen samt dementa äldre som stör. Resultatdiskussionen följer en ordning utefter de tre kategorierna och tar upp en del av de äldres upplevelser som finns med i tabellerna.

Angående *boendemiljön* på äldreboendet i studien framkom upplevelser om både en avsaknad av trivsel och en känsla av trivsel hos de äldre i undersökningen. Det går att se likheter beträffande vad respondenterna uttryckte i den här undersökningen med vad tidigare forskning visar angående trivsel på sitt äldreboende. Utifrån Socialstyrelsens enkätundersökning framkom det att de äldre trivdes med sin vistelse på sitt boende (Socialstyrelsen, 2015). Som tidigare nämndes menar Falk et al. (2013) att när något nytt sker i de äldres liv kan känslan av otrygghet infinna sig. Med tanke på att två av de äldre som deltog i den här undersökningen inte hade bott på boendet i mer än 0,5 år, kanske inte deras vistelsetid varit tillräckligt lång för att de ska ha hunnit vant sig med boendemiljön. Enligt Socialstyrelsen (2015) svarade en stor procentandel äldre att de trivdes mycket bra på äldreboendena i Sverige. Kanske har samtliga äldre i Socialstyrelsens undersökning vistas en längre tid på äldreboendena och att de av den anledningen tycktes trivas något bättre på boendet än vad de äldre uppvisade i den här undersökningen. Faktorer som vi iallafall med sannolikhet vet påverkade trivseln bland de äldre i den här undersökningen var bland annat störande dementa äldre och saknaden av att konversera med andra äldre.

Andersson (2007) skriver att äldre på äldreboenden i Sverige upplever det jobbigt att behöva anpassa sin vardag efter andra, men upplever samtidigt en trygghet med att få anpassad vård av andra med ett vårdansvar. Ingen av respondenterna nämnde något konkret angående det Andersson (2007) menar beträffande vården, men av svaren att tolka kan ändå en tacksamhet gestaltas. Person 1 nämnde att personalen var hjälpsam, vilket antyder att hon uppskattar den vård och omsorg personalen utför.

I den här studien deltog en man och tre kvinnor. Ett deltagande av både män och kvinnor var även fallet i Socialstyrelsens stora enkätundersökning år 2015. Sammanträffandet gällande urvalet stärker frågan om överförbarheten något mellan de båda studierna då kontexten och urvalet noga är beskrivet i denna studie. Studiens överförbarhet uttrycker även hur tillförlitligt undersökningen är. Om ett resultat ska vara tillförlitligt bör det även vara överförbart och generaliserbart i verkliga sammanhang

(Ibid.). Däremot kan det vara svårt att jämföra den här studien med socialstyrelsens undersökning med tanke på att så pass många medverkande varierade dem emellan. Socialstyrelsen (2015) visar att en tydlig majoritet på 99 procent av de äldre på äldreboendena i Sverige har ett gott förtroende för personalen. Den höga svarsfrekvensen överensstämmer väl till den här undersökningen då ingen av respondenterna i studien klagade på personalens service.

Ragneskog et al. (1998) hävdar att personer med demenssjukdom kan ha ett provocerande beteende som kan orsakas av stressiga miljöer, konflikter eller höga ljud. En uttryckt agitation hos dementa personer kan innebära höga rop, slag, sparkar och ett oroande prat. I studien framkom upprepade negativa synpunkter på att de äldre dementa som bodde på samma avdelning upplevdes störa trivseln hos respondenterna. En möjlig förklaring kan vara att de stördes av de demenssjukas provocerande beteende, samt att de dementa fick företräde till matsalen. Kanske skulle en separat avdelning för dementa eller omfördelning av de äldre i framtiden vara en möjlig åtgärd för problemet om arbetssituationen tillåter. Resurser i form av arbetskraft och pengar blir då en viktig aspekt i den frågan.

Angående *måltidssituationerna* framkom negativa synpunkter under intervjuerna om att det ibland kunde serveras för stora portioner, vilket medförde att de äldre brukade lämna mat kvar på tallriken. Som tidigare nämnt är det enligt Livsmedelsverket (2011) vanligt att äldre som bor på äldreboende ofta lämnar mycket mat kvar på tallriken av olika anledningar, dels brist på ätstöd i form av anpassade bestick och tallrikar och dels att maten, ur de äldres perspektiv, inte varit tillräckligt tillagade. Personalen kanske även utgår från sin egen aptit och serverar för mycket mat åt de äldre. Kanske krävs en tydligare lyhördhet hos personalen för att fånga in de äldres önskemål kring storleken på måltiden. En möjlig åtgärd för att minska problemet skulle även vara att personalen tillfrågar de äldre om de upplever svårigheter med att äta eller om det finns andra anledningar som leder till att de äldre lämnar mat kvar. Kanske finns det underliggande orsaker som de äldre inte har mod att berätta om. Person 4 i studien påpekade att maten på äldreboendet ibland inte föll honom i smaken och att den skulle kunna tillagas på ett bättre sätt. Den upplevelsen bekräftar det Mattson Sydner (2002) hävdar om att äldre personer föredrar svensk väl tillagad mat med en inte för stark eller seg konsistens.

Beträffande den *fysiska aktiviteten och utomhusvistelsen* var det två av de fyra respondenterna som deltog i gymnastiken. Förklaringarna till varför en del inte deltog i gymnastiken berodde dels på ostimulerande och ostrukturerade gymnastiktillfällen. Svidén et al. (2002) redogör, som tidigare nämnt, att äldre känner tillfredsställelse när de får utöva anpassad fysisk aktivitet på äldreboendet. En möjlig åtgärd till problemet skulle därför vara att anordna ett flertal gymnastiktillfällen med olika intensitetsgrader för att stimulera fler äldre mer olika rörlighetsbehov. Därtill skulle även gymnastiken anordnas av en särskild gymnastikinstruktör för att möjligtvis skapa en tydligare struktur över arbetsfördelning och rutiner vid gymnastiktillfället.

Under intervjun nämnde både person 3 och 4 att de hade en god vän som också bodde på äldreboendet, vilket de uppskattade och upplevde som tryggt. Vänskapen på äldreboendet kan ha haft en positiv påverkan på personernas upplevelser om vistelsen på äldreboendet eftersom relationer till vänner och anhöriga anses ha en koppling till en ökad livskvalité (Brülde, 2013). Randers et al. (2003) menar att det är viktigt att det sker en social interaktion mellan personal och de äldre inom äldreboenden, vilket innebär att lyssna och prata med de äldre. Han påstår även att tillhandahållen information från TV, radio och tidning till de äldre från personal ökar de äldres känsla av välbefinnande och trivsel på äldreboendet. En social interaktion mellan personal och de äldre blir därför viktigt för fortsatt känsla av trivsel för de äldre på det aktuella boendet. Person 4 upplevde att de andra äldre på boendet var tystlåtna och frånvarande. Han saknade att konversera, vilket bekräftar det Randers et al (2003) påstår kring vikten av social interaktion på äldreboenden. Enligt intervjustudien av Carlsson och Dalhberg (2002) är det viktigt att som boende behålla sin identitet och att *vara någon* även när man flyttar till ett äldreboende. Äldre vill gärna berätta om sig själva och om vad de åstadkommit tidigare i livet när de flyttat till ett äldreboende. Det bekräftades speciellt av person 1 då hon verkade vara benägen att berätta om sitt tidigare yrkesliv som sjuksköterska under intervjun.

Upplevelser som pekar på bristfälligheter på boendet, som att duschtillfällena skedde för sällan och att gymnastiken var ostimulerande, väcker frågan om äldreboendena i Sverige idag är rätt utformade utifrån de äldres behov, eller om de istället är mer anpassade för att passa personalens arbete med de äldre? Ofta är det en ekonomisk fråga, men möjligtvis kan den här studien synliggöra ytterligare behov av resurser på äldreboenden angående de framkomna synpunkterna.

Metoddiskussion

Semi-strukturerade intervjuer var lämplig som metod till den här typen av undersökning genom möjligheten att ställa följdfrågor i samband med intervjun. I studien är tillvägagångssättet med metoden noga beskrivet och dokumenterat. Chefen, personalen på äldreboendet och deltagarna i undersökningen anonyma. Författaren till undersökningen har däremot lagt de transkriberade intervjuerna som bilaga, vilket innebär att andra kan ta del av det textade anonyma materialet. I och med studiens noggrannhet har den en god transparens, vilket innebär att andra kan genomföra studiens tillvägagångssätt i exakta mönster och komma fram till liknande resultat (Yin, 2013).

Respondenterna kan ha påverkats av intervjuaren, vilket kan ha påverkat forskningsprocessen. Intervjuguiden som skapades till undersökningen passande väl till frågeställningarna. Med en egen skapad intervjuguide finns risker för olika defekter med intervjufrågorna som kan ha påverkat respondenternas svar på ett visst sätt. Författaren har på det sättet oavsiktligt påverkat studien, vilket kan medföra en lägre grad av trovärdighet. Som i alla intervjuer kan respondentens svar påverkas av att ”vara till

lags” eller ”svara rätt” (Ibid.). Det motsägs i studien av att negativa synpunkter framkom angående boendet.

Intervjuguiden som testats på en äldre person före intervjutillfällena fungerade väl. I efterhand konstaterades att en fråga om boendet var självvalt eller inte borde ha ställts till informanterna eftersom det ställningstagandet kan påverka resultatet. Har till exempel inte den äldre personen valt att flytta till boendet kan personen i fråga ha en mer negativ inställning till situationen där.

Ett tydligt fokus har varit eftersträvansvärt i studien och metoden har deducerat en vid mängd datamateriel utifrån det begränsade urvalet som bestod av 4 deltagare. Av dessa anledningar har ändå trovärdigheten för studien ökat. Vid analysen av det transkriberade materialet uppmärksammades det däremot att intervjuaren vid ett enstaka tillfälle inte ställt någon följdfråga, utan nöjt sig med ett kort svar från respondenten. Det korta svaret ledde till exempel till vetskapen om att personen i fråga upplevde trivsel, men inte specifik vad som skapade trivsel hos personen.

Urvalet för undersökningen var fyra äldre personer över 80 år utan demenssjukdom, vilket följer urvalskriterierna. Till antalet var urvalet något litet, men materialet som samlades in var ändå tillräcklig för att kunna redovisa ett resultat och analysera innehållet. En av personerna var under sin intervju mindre aktiv, gav korta svar och hade mer negativa synpunkter än de andra, vilket innebar att intervjun med henne bestod av upprepade tystnader och många följdfrågor. Före intervjun med personen berättade personalen att personen i fråga var på dåligt humör. Trots det dåliga humöret ville personen ändå delta i intervjun. Det dåliga humöret kan vara en orsak till varför hennes svar ofta var korta och bestod av klagomål. Det dåliga humöret kan ha medfört annorlunda åsikter än vad hon annars skulle tycka (Bryman, 2011).

Bakgrundsinformationen om respondenterna avslöjar att två av personerna inte hade bott på boendet i mer än ett halvt år, vilket kan innebära att de egentligen inte hade tillräckligt med erfarenhet för att uttala sig om hur de upplevde situationen på boendet. Person 2 hade bott på äldreboendet i en månad och utifrån transkriberingen går det att se att hon även bekräftar sina otillräckliga erfarenheter. Vid närmare eftertanke borde studien haft ett inklusionskriterium beträffande hur lång tid de äldre bott på boendet och avsatt 6 månader som den lägsta möjliga boendetiden för att undvika otillräckliga erfarenheter.

Beträffande analys av de transkriberade intervjuerna hade innehållsanalysen kunnat falla ut annorlunda om en erfaren forskare inom fältet genomfört den. Ett kritiskt förhållningssätt till analysen bör därför hållas av läsaren. Sohlberg och Sohlberg (2009) beskriver att en analys även kan påverkas av författarens förförståelse kring ämnet. Förförståelse är den kunskap eller bakgrundsbild vi har om olika företeelser. Det betyder att en analys kan se olika ut beroende på hur intervjuarens förförståelse om ämnet ser ut (Ibid.). I det här fallet är en förförståelse hos intervjuaren befintlig och

innebär att hon arbetat på ett äldreboende tidigare, samt varit på besök på det aktuella äldreboendet. De tre kategorier som fokuserats på har upprepade gånger tagits upp. Kategorierna användes även i analysen som där blev till förutbestämda teman. Igenkännandet av de tre kategorierna i undersökningen skapade en tydlig röd tråd genom hela processen.

Slutsats

De äldre var nöjda med personalens service, den lugna och stillsamma miljön, den goda maten och frågesporttävlingarna. Däremot var de äldre mindre nöjda med de dementa äldre som störde, socialt frånvarande äldre, för stora portionsstorlekar, för få duschtillfällen i veckan samt den låga intensiteten vid gymnastiken.

Generellt upplevde de äldre på det aktuella äldreboendet situationen som trivsamt. En del upplevelser tyder på att det möjligtvis saknas uppmärksamhet från personalens sida att beakta de äldres önskemål gällande portionsstorlek vid måltiderna, fler duschtillfällen samt en ökad intensitet vid gymnastiken, alternativt ännu ett gymnastikpass i veckan med en högre intensitet för de som önskar. En del upplevelser visar på att den sociala interaktionen mellan en del av de äldre kunde varit bättre.

Förslag till framtida forskning

En intressant studie skulle vara att göra en likartad undersökning för ta reda på hur personalen upplever de äldres situation på äldreboendet för att ta reda på likheter eller skillnader mellan de äldres upplevelser och personalens upplevelser om samma fenomen. Intressant vore det även att ta reda på hur anhöriga upplever deras äldre släktings situation på ett äldreboende utifrån vad de fått för information av personal, chef och de äldre själva.

Det vore även av intresse att utveckla denna studie och intervjua fler äldre för att på så vis göra resultaten mer tillförlitliga och överförbara till en större grupp. För att få en mer komplex förståelse om ämnet kan man i framtida studier använda sig av triangulering, exempelvis fler datainsamlingsmetoder. I denna studie har det valts att fokusera på tre kategorier. Det skulle vara intressant att lägga till fler frågeområden i framtida undersökningar för att få en tydligare och bredare bild om hur de äldre upplever äldreboendena. Exempel på andra frågeområden skulle kunna vara integritet och delaktighet för de äldre på äldreboendet. Det skulle även vara intressant att jämföra äldres upplevelser mellan ett privat ägt och kommunalt ägt äldreboende för att se om det eventuellt finns skillnader och likheter dem emellan.

Referenser

Vetenskapliga artiklar

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2). pp. 77-101.

Carlsson, L. & Dahlberg, K. (2002). Have a nice day! To live in a nursing home / Ha en bra dag! Att vara boende på servicehus. *Vård i Norden*, 1, pp. 20, SveMed+, EBSCOhost, viewed 21 may 2016.

Dahlin-Ivanoff, S., Haak, M., Fänge, A. & Iwarsson, S. (2007). The multiple meaning of home as experienced by very old Swedish people. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14 (1), pp. 25-32. Doi: 10.1080/11038120601151714.

Fagerström, C., Palmqvist, R., Carlsson, J. & Hellström, Y. (2011). Malnutrition and cognitive impairment among people 60 years of age and above living in regular housing and in special housing in Sweden: A population-based cohort study. *International Journal Of Nursing Studies*. 48, (7), pp. 863-871, Academic Search Elite, EBSCOhost, viewed 27 April 2016.

Falk, H., Wiik, H., Persson, L & Falk, K. (2013). A sense of home in residential care. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*. 27, (4), pp. 999, PublisherProvided Full Text Searching File, EBSCOhost, viewed 5 April 2016.

Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts procedures and measures to archive trustworthiness. *Nursing Education Today*, (24) pp. 105-112.

Hansson, K. A. & Karlsson, M. (2004). Att få vara den jag är- trots allt: Om hälso- och sjukvård på ett äldreboende. (Forskning och utveckling inom välfärdsområdet, nr 4: 2004). Göteborg: Göteborgsregionens kommunalförbund.

Huls, M., Rooii, S., Diepstraten, A., Koopmans, R. & Helmich, E. (2015). Learning to care for older patients: Hospitals and nursing homes as learning environments. *Medical Education*. 49, (3), pp. 332-339. Academic Search Elite, EBSCOhost, viewed 21 December 2015.

Ragneskog, H., Gerdner, L., Josefsson, K. & Kihlgren, M. (1998). Probable reasons for expressed agitation in persons with dementia". *Clinical Nursing Research*. 7, (2), pp. 189-206. 18p. CINAHL, EBSCOhost, viewed 17 April 2016.

Robinson, P. & Englander, M. (2007). Den deskriptiva fenomenologiska humanvetenskapliga metoden. *Vård i Norden*, 27, 57-59.

Svidén, G., Wikström, B-M. & Hjortström-Norberg, M. (2002). Elderly persons' reflections on relocating to living at sheltered housing. *Scandinavian Journal of Occupational therapy*, 9(1), 10-16.

Wang, A-C., Chiang, J. T-J., Tsai, C-Y., Lin, T-T & Cheng, B-S. (2013). Gender makes the difference: The moderating role of leader gender on the relationship between leadership styles and subordinate performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 122, (2), pp. 101-113.

Böcker

Andersson, M. (2007). *Äldre personers sista tid i livet – Livskvalitet, vård, omsorg och närståendes situation*. Avhandling. Lund: Medicinska fakulteten, Lunds universitet.

Björklund, M. & Paulsson, U. (2003). *Seminarieboken – att skriva, presentera och opponera*. Lund: Studentlitteratur.

Bolman, L. G. & Deal, T. E. (2015). *Nya perspektiv på organisation och ledarskap*. 5. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2 [rev] uppl. Malmö: Liber.

Brülde, B. (2003). *Teorier om livskvalitet*. Lund: Studentlitteratur.

Giorgi, A. Ed. (1985). *Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburg, PA: Duquesne University Press.

Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Polen: Studentlitteratur.

Mattson Sydner, Y. (2002). *Den maktlösa måltiden. Om mat inom äldreomsorgen*. Avhandling. Uppsala: Uppsala Universitet.

Nilsson, M. (2004). *Att vara äldre*, s. 29-38. I: Blomqvist, K. & Edberg, A-K. (red.). *Att vara äldre " ...man har ju sina krämpor... "*. Danmark: Narayana Press.

Hartman, J. (2004). *Vetenskapligt tänkande; från kunskapsteori till metodteori*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.

Pellmer, K. & Wramner, B. (2005). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber AB.

Rundgren, Å. & Dehlin, O. (2004). *Äldresjukvård: Medicinsk äldresjukvård av multisyka patienter*. Lund: Studentlitteratur.

Rienecker, L. & Jørgensen, P-S. (2010). *Att skriva en bra uppsats*. Johanneshov: TPB.

Sainie, J. & Hansebo, G. (2008). *Moving to a nursing home – a new life phase. An interview study/Att flytta till sjukhem – en ny fas i livet*. En intervjustudie. Ur boken: *Vård i Norden*. 8 (2), 27-31.

Sohlberg, P. & Sohlberg, B-M. (2009). *Kunskapens former; vetenskapsteori och forskningsmetod*. Johanneshov: TPB.

Svensson, A. & Högskolan i Jönköping. (2014). *Äldres erfarenheter av välbefinnande inom särskilt boende för äldre*. Dissertation Series. *School Of Health Sciences*, SwePub, EBSCOhost, viewed 21 May 2016.

Svensson, L. 1984: *Människobilden i INOM-gruppens forskning: den lärande människan*. Göteborg: Göteborgs universitet, Pedagogiska institutionen.

Yin, R. K. (2013). *Kvalitativ forskning från start till mål*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Rapporter

Engström, B. (2001). *Vad är det för särskilt med särskilt boende för äldre?* En kartläggning. Stockholm: Socialstyrelsen Hämtad 29 februari, 2016, från https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/11357/2001-110-19_2001110191.pdf

Geisler, D., Linderholt, C., Mogård, K., Rosenberg, G., Thulesius, H., Wikström, E. & Ygvesson, C. (2004). *Kommunal hemsjukvård i Kronobergs län 2004 –en sexårsuppföljning*. FoU-rapport 2004:4, Kronoberg. Växjö: Tryckeri Emile. Hämtad 10 januari, 2016, från <file:///C:/Users/madde/Desktop/Downloads/FoU-rapport+2008-10.pdf>

Livsmedelsverket. (2011). *Bra mat i äldreomsorgen*. Hämtad 19 januari, 2016, från http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/aldreomsorg/rad-och-material/aldremat_omsorgspersonal.pdf

Socialdepartementet. (2002). *Regeringens proposition 2002/03:35 Mål för folkhälsan*. Hämtad 7 mars, 2016, från <http://www.regeringen.se/contentassets/04207325e75943408c69a55643ea1d3e/mal-for-folkhalsan>

Socialstyrelsen. (2002). *Äldre utanför äldreomsorgen*. Hämtad 10 januari, 2016, från http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/11135/2002-123-63_rev200212363.pdf

Socialstyrelsen. (2009). Folkhälsorapport: *Äldres hälsa*. Hämtad 27 december, 2015, från http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71/Documents/5_Aldres.pdf

Socialstyrelsen. (2011a). *Nationell tillsyn av vård och omsorg om äldre delrapport 2011*. Hämtad 27 december, 2015, från <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18346/2011-5-28.pdf>

Socialstyrelsen. (2015). *Så tycker de äldre om äldreomsorgen 2015. En rikstäckande undersökning av äldres uppfattning om kvaliteten i hemtjänst och äldreboenden*. Hämtad 5 april, 2016, från <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19934/2015-10-10.pdf>

Statens folkhälsoinstitut. (2005). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade vid särskilt boende*. Hämtad 10 januari, 2016, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12211/utemiljonsbetyd0601.pdf>

Svensk författningssamling, (2001). Socialtjänstlag, 2001:453. Hämtad 5 januari, 2016, från <https://www.notisum.se/rnp/sls/sfs/20120776.pdf>

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders Gotab. Hämtad 15 februari, 2016, från http://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf

Ytterberg, C-B. (2003). *Äldrepolitik för framtiden. 100 steg till trygghet och utveckling med en åldrande befolkning*. Finns i Statens offentliga utredningar 2003:91. Stockholm: Edita Västra Aros. Hämtad 7 januari, 2016, från <http://www.regeringen.se/contentassets/b2f369212f5342a58bd5a23c572a4746/del-1-t.o.m.-kap.-2-aldrepolitik-for-framtiden>

Webbsidor

SFS 2001:453. Socialtjänstlag. Hämtad 27 december, 2015, från Riksdagen, <http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3911&bet=2001:453>

Bilagor

Bilaga 1 – Intervjuguiden

Bakgrundsinformation (får jag av chefen innan intervjun)

Ålder:

Kön:

Hur lång tid personen har bott på boendet:

Till att börja med innan intervjun börjar:

- * **Hälsa och presentera mig**
- * **Fråga vad personen heter**
- * **Visa informationsbrevet och få det underskrivet!**
- * **Få personen känna sig bekväm. ("kul att få komma hit och prata med dig")**
- * **Frågor innan start?**
- * **Kom ihåg att du inte behöver vara nervös, ta det lugnt och försiktigt.**
- * **Tryck på bandspelaren.**
- * **Säg intervjuperson nr 1, 2, 3 eller 4.**

Boendemiljö: (Prydnadssaker runtomkring, TV-rum, vilorum, personligt rum)

Öppningsfrågor

1. Vart bodde du innan du flyttade hit?
2. Hur såg det hemmet ut? Till exempel, fanns det trappor, hur många rum fanns, färg på tapeter, trädgård, husdjur, inredning.
2. Vilket rum tyckte du bäst om i ditt tidigare hem? Varför tyckte du om det rummet bäst?

Nyckelfrågor

1. Berätta vad du tycker om att bo här på boendet? Till exempel boendemiljön, personal, lugn och ro. Generellt sett känns det bra/obehagligt.
2. Vad trivs du bra med här på boendet? Specifik till exempel tv:n, möbleringen, inredningen.
3. Vad trivs du mindre bra med på boendet? Specifikt.
4. Hur skulle du vilja att det såg ut här på boendet? Till exempel är det något du saknar. Är det något du vill ändra på.

Fysisk aktivitet och utomhusvistelse: (Lekar, promenader, inom- och utomhushusgymnastik)

Öppningsfrågor

1. Hur såg en vanlig dag ut innan du flyttade hit? Till exempel promenader, trädgårdsarbete, gick och handlade.
3. Var du ofta utomhus när du bodde i ditt tidigare hem?

2. Har du några aktiva intressen nu? Om ja, vilka? Till exempel rörde du på dig något innan du flyttade hit.

Nyckelfrågor

1. Vilka fysiska aktiviteter finns att göra här på boendet, utomhus och inomhus? Till exempel dans, boule, gymnastik, promenader eller trädgårdsarbete.

2. Berätta hur du upplever den fysiska aktiviteten och utevistelsen här på boendet? Till exempel pågår den för kort eller lång tid, Sker den alltför sällan eller för ofta, Är den ostimulerande.

3. Finns det några andra fysiska aktiviteter du skulle vilja att boendet hade, utomhus eller inomhus? Till exempel har du några önskemål på aktiviteter.

Måltidssituation: (Tider, dukning, utseende, sällskap vid bordet, ätstöd, personalens rutiner)

Öppningsfrågor 1. Hur såg ditt kök och matplats ut i ditt tidigare hem?

2. Åt ni alltid på samma tider i ditt tidigare hem?

3. Hade ni bestämda sittplatser kring matbordet?

Nyckelfrågor

1. Berätta hur du upplever måltidssituationerna här på boendet? Till exempel är det trevligt dukat, är det lugn och ro vid matbordet, är det bra mattider.

2. Vad är bra kring måltidssituationerna här på boendet?

3. Vad är mindre bra kring måltidssituationerna här på boendet?

4. Hur skulle du vilja att måltidssituationerna såg ut här på boendet? Till exempel har du önskemål om när lunchen ska serveras.

Tacka för personens medverkan! Stäng av diktafonen.

Bilaga 2 – Informationsbrev



Informationsbrev

Detta är en inbjudan att medverka i en undersökning om boendes upplevelser kring vardagsrutinerna på boendet.

Hej!

Jag heter Madelen Nyberg och läser på Högskolan i Gävle på det hälsopedagogiska programmet. Jag tycker att det är viktigt att trivas och må bra på sitt äldreboende. Därför skriver jag just nu ett examensarbete vars syfte är att undersöka de boendes upplevelser kring de vardagliga rutinerna här på boendet.

För att öka kunskapen om hur äldre upplever äldreomsorgen önskar jag intervjua fyra personer. Jag är mycket tacksam om du ville medverka i en intervju som handlar om hur du upplever måltiderna, fysiska aktivitet/utevistelse och boendemiljön här på boendet. Din medverkan i undersökningen är betydelsefull. Det är viktigt att undersöka hur ni som bor på boendet upplever er vistelse och vilka önskemål det finns om förändringar.

Intervjun som troligtvis kommer att ta cirka 30 minuter kommer att spelas in med en diktafon som stöd för intervjuarens minne och endast för undersökningens ändamål. Ingen annan än jag själv har möjlighet att lyssna på inspelningen.

Det är frivilligt att delta i studien och du får när som helst avbryta din medverkan under studiens gång. Det material som samlas in genom intervjuerna kommer enbart användas till denna undersökning, efter genomförd undersökning kommer alla uppgifter att raderas. När jag skriver om resultatet från intervjuerna i mitt examensarbete kommer det inte att framgå vilket äldreboende som undersökts eller vilka personer som deltagit, all sådan information förblir anonymt.

Har du nu några frågor om undersökningen går det jättebra att när som helst kontakta mig på telefonnummer 076-8022760.

Ansvarig för undersökningen är Madelen Nyberg. Jag vill passa på att tacka för din medverkan. Med vänliga hälsningar Madelen Nyberg

- Jag har tagit del av informationsbrevet som handlar om medverkan i en undersökning av upplevelser på äldreboende. Härmed samtycker jag till att delta i en intervju. Jag är medveten om att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan att behöva ange något skäl.

Deltagarens

underskrift: _____

Bilaga 3 – Transkriberade intervjuer

Intervjuperson 1.

Ålder: 87 år

Kön: kvinna

Hur lång tid personen har bott på boendet: 0,5 år

Jag- Intervjuperson nummer 1

Jag - Berätta vad du tycker om att bo här på boendet gällande boendemiljön, till exempel om personalen, om de är trevliga osv.

1 – Ja de är väldigt trevliga och snälla och hjälpsamma. De syns att de är vana att jobba med äldre och sjuklingar.

Jag – mm okej, vad tycker du om miljön och atmosfären här, är den lugn och skönt?

1 – ja det är väldigt lugnt och bra.

Jag – vad trivs du specifikt bra med här på boendet, är det någonting som du tycker är jättetrevligt och skönt?

1 – ja det finns ju lite avkoppling, olika aktiviteter man kan vara med på. Och de ställer inga stora krav på oss utan man får göra efter hur man orkar och vill med kroppen. Sen finns det inga bestämda tider att... man måste vara färdigt till en viss punkt utan man får hålla på att äta och dricka tills man är färdig.

Jag – det måste ju vara riktigt skönt, att låta få ta den tid som man själv behöver

1 - Det är ingen press att du ska det vara klart. Så får vi duscha, hjälper de en gång i veckan, och det tycker jag var lite men de fick inte utrymme för att få mer.

Jag – okej.

1 – för jag kommer från reumatikersjukhuset i Falun och hit och där fick jag duscha tre gånger, och det är ju varannan dag och det saknar jag, men man vänjer sig. Och jag har förståelse när vi är så många så finns det ju inte möjligheter att hinna. Och sen all den personal som kostar att ha, och det ska sparas av landstinget också. Det finns ju inte hur mycket pengar som helst.

Jag – nej, nej jag vet att det fungerar likadant på fler äldreboenden.

1 - ja det vart som en stor förändring, men man vänjer sig vid det också. Så det går ju.

Sina egna möbler fick man ha med sig allt förutom sängen. Då ville jag ha just den här som går att flytta fram för att kunna vara två att hjälpas åt, det finns ju personer som inte kan vända sig själva. Då behöver man ju vara två för att inte göra illa den man ska vända.

Jag – ja precis. Är sängen skön då?

1 – Jadå, det är den.

Jag - vilken tur.

1 – neej jag har faktiskt bara gott att säga om det som är här och de som jobbar här. De är glada och pigga både de unga och de gamla.

Jag – det finns ingenting du känner är lite mindre bra här,

1 – nej, eller ja, vattenkranen är lite besvärlig men det är väl lika för alla, det är svårt att få till rätt värme. Det vill gärna bli för varmt. Men det är väl ett sådant där tekniskt fel

som... Man får väl försöka att passa sig och inte bränna fingrarna. Men det blir en vanesak det också.

Jag – okej jag förstår, men det är viktigt att ta upp.

1 – jo, det är ju sådant som kanske kan förbättras

Jag – absolut, absolut det är det.

1 – för det måste ju finnas grejer för det att reparera, en termostat för det där.

Jag – ja på nått sätt kanske. Nästa fråga då, Hur skulle du vilja att det såg ut här på boendet, till exempel någonting du saknar eller någonting du känner att det här skulle jag vilja att de hade.

1 – Jag tycker att det är så bar här så jag vet inte vad det skulle vara

Jag – det är ett gott tecken.

1 – jag tycker att det är så lugnt och fint, man behöver inte det här skynda dig skynda dig skynda dig, utan man får ta... Är det någonting som är besvärligt och såhär så får man hjälp. Den enda nackdelen jag tycker att det är... det blir sådant bestyr med mat för de lägger ju så stora portioner. För vi äldre äter dels mindre och så, vi rör oss så lite och då fodrar man inte så mycket mat. Så det kunde de få ändra på. Och är det någon gång att det är något man vill ha mer av så får man ju be att få mer då. För den möjligheten finns ju. Det är för det mesta att man måste lämna och man är inte van för när man var liten så skulle man ju äta upp det som var på tallriken.

Jag – ja det är jobbigt att lämna mat på tallriken, det håller jag med om.

1 – och särskilt nu när man ser hur besvärligt det är ute i världen annars, med svält och umbärande. För de har det inte alls lika fint som vad vi har de. Bara som kläder har ändrats så hemskt mycket från det att vi var små och till nu, för nu finns ju... har man pengar så kan man ju gå och köpa det man vill. Förut skulle de ju tillverka mycket hemma också.

Jag – ja juste, man stickade hemma mycket förr och sådant.

1 – ja det blev bra allting.

Jag – idag finns det ett överflöd.

1 – till och med sängkläderna tillverkade man hemma, och det var ju en upplevelse att få vara med att se det hur det gick till. Och hur det gick att använda sen. Det är ändrats mycket medan människan har levt.

Jag – ja bara på de senaste fem åren tycker jag som jag har upplevt.

1 – haha ja å jag som är 87 då har varit med om en hel del. Man har mycket att vara tacksam för. Det har gått framåt. Och att man har fått haft hälsan i behåll.

Jag – ja verkligen! Men vi går in på fysisk aktivitet och utomhusvistelse.

1 – ja vi får sparka boll, och vi får... får kasta boll och bowling och vi har jusom lekt, för det är en sal där vi får ha sång och musik. Och till och med ben brukar de ha vissa söndagar.

Jag – är det som gympa då det eller?

1 – ja det är som något sorts... sådant.

Jag – Brukar du vara med på gympan?

1 – ja. Sen får man vara med på någonting som... det har med andningen att göra, man får lära sig teknik hur man blåser in och hur man blåser ut. Hur man ska sitta rätt. Att inte sitta ihopkrupen i en boll utan räta ut så man får användning av ryggraden och

alltihop. Och det är ganska viktigt för det blir lätt att man sitter i en krok annars. Och då stelnar ju lederna mer.

Jag – javisst

1 – och sen vi fick vi en bra träning där i sjuksköterskeutbildningen, hur man skulle stå när an skulle lyfta tungt och sådär, hon lärde ut att man skulle stå brett med benen och sen liksom ihop med knäna för då blev man liksom två människor och inte bara en som lyfter rätt upp för då orkar man inte mycket, det tänker jag nu när min man vart så dålig och jag skulle bära honom in och ut i badrummet, jag tycker jag hade stor nytta av det där som sköterskan hade lärt ut.

Jag – ja det förstår jag, vad kul att du fått nytta av det. Ja det är en bra utbildning.

1 – ja det är det, det är mycket man får lära, även i hemmet som man har nytta av sådant där om det skulle bli något. Att veta hur man ska ta så man inte gör illa någon.

Jag – ja precis det är viktigt. Berätta hur du upplever den fysiska aktiviteten, bowlingen och allt det här som du har nämnt här på boendet, om den varar för kort eller för lång tid kanske eller om de sker för sällan eller för ofta till och med, vad tycker du om den fysiska aktiviteten?

1 – jaa, den är ju skön det är den, men det blir ju kanske lite långt emellan. För det är ju en gång i veckan som vi har, man stelnar ju liksom till när man sitter. Men det är klart det finns inte utrymme för allting och vi är ju många patienter, fast den här avdelningen är vi nio på, och det är ju inte så mycket men var och en de behöver ju sin tid, sen är det ju olika om det är morgon eller kväll som det händer något.

Jag – ja det kanske skulle ha varit lite oftare kanske.

1 – jaa det vore inte så dumt

Jag – finns det några andra fysiska aktiviteter som du skulle vilja att boendet hade?

1 – jaa att man fick ut och gå i grupp.

Jag – ja det skulle ju vara skönt.

1 – ja och skulle man önska då så skulle det väl vara mera handarbete och sådant där som man kunde sitta och knäpa med. fast vi fick ju en del både till jul och till påsk. Ja i år fick vi göra mycket julsaker och ljuslyktor och sådant där och till påsk var det ju kycklingar man gjorde.

Jag – lite pyssel och sådär då.

1 – ja de som orkade göra då och ville vara med på. Så brukar de ha sångstunder här ibland och det är ju uppskattat med sång och musik. Dragspelsklubben i Borlänge brukar vara här varje måndagkväll och öva, och då får vi gå ut och sitta å höra på om vi vill. För de kommer klockan sex och är här framemot nio. Och då kan man till och med få medicin och fika och det är den tiden det infaller men det... då kommer de med det åt oss.

Jag – men det verkar ju väldigt trevligt. Vad skönt.

1 – jag och bra för de som jobbar också för då får de ju hålla sitt schema även när man är ute på något annat. Och till sommaren har vi ju lov att sitta ute i inhägnade områden då, gångbana och motorväg och sådant, man kommer ju inte i vägen för någon trafik. Och det är ju skönt. Man hör ju sämre och man ser sämre när man är gammal. Jag har besvärligt med synen. Jag har ett öga där jag har gula fläcken på och det andra har jag slagit sönder.

Jag – usch då vad tråkigt.

1 – ja men det blir en vana det också

Jag – ja... Så kommer vi nu till måltidssituationerna, då får du reflektera kring dukning, var du tycker om hur det ser ut vid dukningen, om det finns sällskap vid borden, ätstöd och rutiner och tider och så. Och då är första frågan berätta hur du upplever måltidssituationerna här på boendet, till exempel är det trevligt dukat är det lugn och ro och sådär, är det bra mat?

1 – ja de är bra på alltihop (skratt) det är väldigt lugnt och fint och så är de duktiga på att städa, för det ligger aldrig några rester kvar och sådär utan det är ihop städlat mellan måltiderna. Så jag har ingenting att klaga på.

Jag – kan du komma på något specifikt som är bra när det gäller måltidssituationerna, någonting du känner att du uppskattar att de gör?

1 – det är bra variation på mat. Och mycket frukt och grönsaker.

Jag – det är bra. Kan du komma på något specifikt som är lite mindre bra kring måltidssituationerna?

1 – jag vet inte vad det skulle vara. Det är lugnt och det är skönt och det är... Ingen jäkt och ingen stress.

Jag – vad skönt det är A och O det. Att få sitta och äta i lugn och ro.

1 – ja och att man får lämna när man inte orkar äta med. det är ju också bra.

Jag – ja med precis. Man måste ju få lämna. Och nu kommer sista frågan här, hur skulle du vilja att måltidssituationerna såg ut här på boendet till exempel om du har några önskemål kring måltider kanske eller just tiderna mas ka äta eller ja... vad som serveras? Ingenting du skulle vilja ha i matväg kanske

1 – nej jag tycker man får ju allt man behöver, man får kaffe till maten och... jag vet inte, jag tycker det är bra jag, framförallt att det är lugnt och ingen stress.

Jag – okej, ja men då får jag tacka så mycket för din medverkan.

Intervjuperson 2.

Ålder: 89 år

Kön: kvinna

Hur lång tid personen har bott på boendet: 1 månad

Jag – intervjuperson 2. Då börjar vi med boendemiljön, som prydnadssaker runtomkring och TV-rum, vilorum och personligt rum. Öhm berätta vad du tycker om att bo här på boendet?

2 – Jag tycker att det... Här just den här avdelningen är ju suverän, när jag kom hit så kom jag på en som heter fyran uppe där, och jag tycker att det är förbannat svagt utav de styrande som sitter och bestämmer, jag är klar i huvudet precis... det är bara det att jag inte ser. Men där, där uppe var det... ja rena dårhuset, jag höll på att bli tokig, 14 dagar bodde jag där innan vi bestämde oss för att jag skulle få komma ner hit då. Så det, det tycker jag de ska ta sig... de ska gå hit och sätta sig en dag, och speciellt på fyran, får de se vilken hönsgrård det var. Men här är det perfekt, jag trivs ypperligt, ingenting att klaga på.

Jag – okej oj, ja vad skönt att du trivs här på denna avdelning. Var det personalen eller de andra boendena på den andra avdelningen som...

2 – nej det var, det var i klientenet de blandade ju... ja det var en till och jag som kunde samtala, annars var det bara skrik och gap och hjälp och... och svordomar och det... ja det är inte en plats för... som är acceptabelt för... blanda gamla som ska ha lugn och ro... och sätta sig där uppe.

Jag – okej det förstår jag. Öhm, är det någonting... om vi säger den här avdelningen som du bor på nu. Vad trivs du specifikt bra med, är det någonting i boendemiljön du trivs riktigt bra med?

2 – jag tycker allting, det är... jaa sängen är bra och... läget kanske blir för varmt till sommarn, men då får man väl gå ut då.

Jag – ja det är ju mitt i gassande solen det här fönstret ser jag.

2 – javisst, hela dagen lyser den in här. Man får dra ned persiennerna och grejer. Det ska väl ordna sig. Och maten är förträffligt bra.

Jag – ja vad bra, vi kommer till maten lite senare i intervjun. Men om vi tänker på den här avdelningen du bor på nu, vad trivs du lite mindre bra med? är det någonting du känner ” nja det där hade kunnat vara lite bättre kanske”?

2 – jadu, nej egentligen inte. Jag förstår ju att det är svårt med sådana här som inte har någonting kvar i huvudet, utan bara sitter och gaggar och det... vi har ju en då... och hon är ju riktigt elak ibland för hon nyper på både personal och... sparkar dem och... det är väl det som jag... Annars så...

Jag – jaa, öhm hur skulle du vilja att det såg ut här på boendet, är det någonting du känner att du saknar eller någonting som ska ändras?

2 – haha ja det skulle väl vara en pool då som man fick gå i och bada på sommaren... neej jag har inte varit här så länge, 1 månad har jag varit här, så jag vet inte hur det ser ut på... när vi närmar oss sommaren om man kan gå ut och sitta i trädgården, men det blir säkert bra för de... personalen är gudomlig.

Jag – vad skönt.

2 – ja det är så rara flickor så.. .

Jag – ja men då går vi in på lite fysisk aktivitet och utomhusvistelse, då ska vi se om jag kan trolla fram nästa fråga. Jaa, ehm, vet du vad som finns att göra här? Till exempel gympa eller någonting, vad finns det för aktiviteter?

2 – ja de har ju lite av varje nere i stora salen, men det är väl mest frågesport och lite kortspel och fia och lite sådana där spel. Men det kan inte jag vara med på för jag ser ju inte, men jag brukar sitta och lyssna lite på dem, så jag är med i alla fall. Och så är det ju lite körer som kommer och... förr var det dragspelsklubben.

Jag – okej, får ni gå ut någonting och röra på er?

2 – jarå, de är tillmötesgående så igår var de ut med mig, så jag satt ute en hel timme här vid entrén, det var varmt.

Jag - ja vad skönt, det gjorde jag också så jag är lite röd om kinderna.

2 – gjorde du? Jaa... neej jag trivs väldigt bra.

Jag – vad skönt. Då ska vi se, berätta hur du upplever den fysiska aktiviteten som du nämnde här att det finns lite av varje, hur upplever du... är den bra?

2 – ja den är väl bra för den som kan medverka, ja det är ju jättebra att alla har någonting att göra.

Jag – sker det för långt eller kort tid eller är den för sällan eller...

2 – jaa jag kan ju liksom inte uttala mig, jag har ju bara bott här 1 månad och så... men det är säkert bra.

Jag – jag förstår, men är den lite stimulerande för dig ändå?

2 – ja oja, och om jag ber personalen så går de ju och hämtar mig och så... inga problem.

Jag – finns det några andra fysiska aktiviteter som du skulle vilja att boendet hade, är det någonting du saknar?

2 – för egen del menar du?

Jag – ja precis.

2 – jadu det är inte mycket jag kan göra och vara med på, men jag lyssnar väldigt, jag har bra hörsel. Frågesport gillar jag ju.

Jag – ja frågesport, mer frågesport kanske?

2 – ja.

Jag – ja men då går vi in på måltidssituationer då, öhm, berätta hur du upplever måltidssituationerna som frukost, lunch och middag här på boendet, till exempel när det gäller dukningen eller personalen eller tiden?

2 – finns ingenting att klaga på, jag tycker att det är bra.

Jag – ja men vad bra, det känns skönt att höra.

2 – ja det finns ju alltid folk som gnäller, men jag är en sådan där positiv och tacksam för det lilla livet har att ge.

Jag – ja men det är bra det, skönt att vara en sådan person. Öhm, du upplevde den bra, men vad är mindre bra då? Finns det någonting specifikt som du tycker är lite mindre bra (skratt).

2 – jaa (skratt) det ska väl vara att man blir väckt tidigt på morgonen, det är det enda. Då väcker de en föra åtta då vet du, och jag har varit van att sovit till... när jag bodde eget boende så sov jag kanske till ända till tio på dagen. Det är det enda

Jag - jag förstår det. Okej, det är det enda. Är det någonting du uppskattar mycket när det gäller måltidssituationerna, någonting du känner att...

2 – ja det är tok för mycket mat. Jag har gått upp flera kilo sedan jag kom hit.

Jag – så det är inte heller så där jättebra eller?

2 – vadå att man får för mycket mat?

Jag – ja.

2 – ja man får ju säga stopp men... de vet ju att jag inte... kan.

Jag – matglad?

2 – javisst.

Jag – men finns det någonting... om vi säger är det lugn och ro vid matbordet eller är det stimmigt liksom?

2 – jaa, det är det väl, vi har ju en som är lite stökig. Men man får väl slå dövörat till.

Jag – okej. Men sista frågan här egentligen då. Hur skulle du vilja att måltidssituationerna såg ut här på boendet? Finns det till exempel någon specifik tid du skulle vilja att lunchen serverades och så vidare?

2 – vi äter ju middag kl 5, men då om det är någon simplare mat som bara soppa ungefär, då kommer de alltid och frågar om man vill ha ett glas yoghurt eller juice eller någonting till kvällen. Så jag tycker inte att det är någonting att klaga på. De ställer upp till 1000.

Jag – gud vad härligt.

2 – ja, så jag kanske inte var rätt person att intervjua

Jag – nej inte så, är det bra så är det ju bra.

2 – ja. Men det är väl många som har en annan åsikt kanske som kanske inte är så nöjda med någonting.

Jag – ja... ja men då får jag tacka för mig om du inte vill tillägga något mer?

2 – nej tack, det var så lite så.

Intervjuperson 3.

Ålder: 87 år

Kön: kvinna

Hur lång tid personen har bott på boendet: 1, 5 år

Jag - intervjuperson 3. Sådär, nu går det bra att svara på mina frågor. Vi börjar med fråga 1, berätta om hur du tycker om att bo här på boendet? Till exempel boendemiljön så som tapeter, möblering, tv-rummet och så vidare... är det lugn och ro här kanske?

3 – ja det är det, det är inge bråk på något vis. Jag trivs bra här. Jag har haft både min mamma och pappa här, och min make var här också men det är 15 år sedan har gick bort.

Jag – ja men då är det trivsamt att bo här?

3 – jaa jag tycker det. Klart att det kunde ha varit lite större garderober då.

Jag – så du vill ha större förvaringsplats?

3 – jaa det vill jag. Det är lite krångligt.

Jag - Vad trivs du specifikt bra med här på boendet? Något som brukar hända som du kanske längtar efter om dagarna?

3 – jaa, jag vet inte.

Jag – om möbleringen är bra, eller om du kanske gillar inredningen?

3- man bryr sig nog inte så mycket när man blir såhär gammal, man är nöjd med det som är.

Jag – vad skönt att du är nöjd. Är det istället något som du kanske trivs lite mindre bra med som du känner att du inte gillar angående boendemiljön.

3 – nej, jag klagar inte.

Jag - okej, det finns ingenting som du saknar här?

3 – joo mina döttrar saknar jag.

Jag – okej, så du trivs bra ute i alltagsrummet vid tv:n här? Det finns ingenting du skulle vilja att boendet hade där ute?

3 – jaa, fast det blir så korta stunder, man sitter inte kvar där.

Jag – okej så du är hellre inne här?

3 – ja det är jag.

Jag – varför det, är det stökigt ute där?

3 – nej då det är det inte, det är bra, fast det finns människor som är lite oroliga och... de rör ju inte för att de blir dementa. Det är hemskt.

Jag - så det är lite jobbigt att vistas därute när de pratar och så...?

3 – jaa det är det som är. Men sen har jag en god vän som är här också, vi har hållit ihop i 14 år. Jag sökte hit först så jag kom hit först, sen kom han efter. Han bor fyra rum snett upp här. Men det är så sällan han kommer in så...

Jag – men ni trivs bra med varandra?

3 – ja.

Jag – vad skönt med ett sådant sällskap.

3 – ja det är skönt.

Jag – ja, då kommer vi in på fysisk aktivitet och utomhusvistelse, så som musik och dans som jag vet att det finns här på boendet. Vilka fler aktiviteter finns det att göra här? Kommer du ihåg vad ni brukar göra?

3 – ja måndag har vi olika aktiviteter, tisdagen har vi gymnastik. Sen kommer inte jag ihåg mer.

Jag – okej, brukar du vara ute och gå något?

3 – nej jag har inte vart ute något nu, men jag har en dotterdotter som... hon kan ringa och säga att ”mormor idag är jag ledig får jag komma till dig då”. Så då går hon ut och går med mig runt lite granna.

Jag – vad mysigt!

3 – ja det är riktigt mysigt. Det är mitt äldsta barnbarn, sen bor resten långt borta för att komma.

Jag – vad tycker du om aktiviteterna som du nämnde som finns på måndagarna och tisdagarna? Brukar du vara med på dem?

3 – ja är med ibland, men jadu...

Jag – tycker du om dem?

3 – njaa vad ska man säga... de har frågesport ibland, och det skulle byta ut lite frågor ibland, inte ha samma frågor jämt, man kan ju de där som de har.

Jag - okej, vad tycker du om gympan då?

3 - äch, det är också lite sådär. Det är de som står i köket som ska hjälpa till där men de har massa annat att göra ibland. Det blir inte samma.

Jag – okej, finns det något som du skulle vilja att boendet hade här angående aktiviteter? Är det något du saknar?

3 – mer frågesport, fast riktiga frågor. Jag har önskemål att få komma ut lite oftare ...

Jag – jag förstår det är viktigt... Vi går in på måltidssituationerna då som frukost, lunch och middag. Berätta hur du upplever måltidssituationerna här. Du säger att du spenderar en kort tid i matsalen, men när du sitter där, hur upplever du situationen då?

3 – du vet när jag sitter i den där, då måste de ju skjutsa mig in dit, och då kan man ju få vänta.

Jag – okej så det tar lång tid?

3 – ja det gör det, det finns lite gunstlingar som får gå först. Men det är ju på sätt och vis bra då de har dement oftast. Så de slipper tjata (skratt).

Jag – okej, är det trevligt inne i köket då? Med dukning och allt?

3 – ja det är det. När det är högtider så är det väldigt mycket de har pyntat. Det är vita dukar på borden och det är mycket dekoration.

Jag – okej vad mysigt. Tiderna för frukost, lunch och middag, trivs du med dem?

3 – ja det gör jag. Jag har ju klarat mig själv innan jag blev dålig här så de har fått lov att hjälpa mig. jag har bott här sedan första september 2014.

Jag – finns det något som du tycker är bra när det gäller måltidssituationerna? Något som du uppskattar riktigt mycket kanske?

3 – ja det finns vissa maträtter jag tycker med om än andra. Sen tycker jag inte om att de skriver upp på en tavla vad vi ska få, sen får vi inte det som står. Så vi har blivit lurade många gånger.

Jag – okej det var inte så bra.

3 – nej visst, det är det första man tittar på när man kommer in där. Sen kan det dröja hemskt länge ibland innan det kommer från köket, så de är sena på det då.

Jag - är det maten som är sen?

3 – ja precis.

Jag – vilken mat tycker du bäst om då?

3 – jag är nog allätare. Har haft 8 syskon och ensam far, så man ha fått lärt sig att äta det som bjuds. Jag tror inte att det är något som jag... jag provar i alla fall.

Jag – okej, sista frågan här då, hur skulle du vilja att måltidssituationerna såg ut här på boendet? Är det något du saknar eller önskar att de hade? Önskemål kring tiderna när maten serveras.

3 – tiderna kan man väl inte påverka något..

Jag – kanske...

3 – du tror?

Jag – kommer du på något?

3 – njaa, jag hör från andra ställen, jag har en väninna som klagar väldigt där hon bor på maten, men här har jag inte hört något klagomål.

Jag – okej vad skönt. Är det något du vill tillägga?

3 – nej.

Jag – då får jag tacka så mycket!

Intervjuperson 4.

Ålder: 93 år

Kön: man

Hur lång tid personen har bott på boendet: 1,5 år

Jag – intervjuperson 4, berätta om vad du tycker om att bo här på boendet när det gäller boendemiljön så som tv-rum, ditt personliga rum, möbleringen och annat?

4 – det är fantastiskt, jag har aldrig kunnat drömma om att det kunde bli så bra.

Jag – vad skönt, finns det något specifikt som du trivs allra bäst med?

4 – ja jag kan väl säga de här inspiratörerna eller vad de nu kallas, som grejar mycket trevliga tillställningar och resor.

Jag – har du varit ute på någon resa?

4 – ja det har vi se du, sista var vi ut på en fågelskådartur, vi åkte runt åt Torsång, vi hade så trevligt. Sen var vi till Grängesberg och var på Spendrups, och där blev vi bjudna på mat och det var intressant att se, vilken anläggning! Det var en upplevelse. Nu ska vi på någon konstutställning till säter på torsdag.

Jag - jaha! Ja jag är från Stora Skedvi.

4 – jaha! Ja vi brukar vara ut till den där grisfarmen.

Jag – ja de är goa de där grisarna.

4 – ja nå alldeles fantastiskt, det var så otäckt att höra i vintras här med branden där.

Jag – ja men nu har de byggt färdigt.

4 – ja jag såg det i tidningen, de har haft mycket stöd från grannar och goda vänner.

Jag – ja vilken tur! Tillbaka till ämnet (skratt). Finns det något här på boendet som du trivs lite mindre bra med, som inte är alls lika bra.

4 – jag förstår hur du menar. Njaa det skulle vara maten i så fall, ibland är den bra och ibland är den mindre bra om man säger så. För det är mycket som går att laga till fint, men det blir lite... mat som inte jag gillar om man säger så.

Jag – jag förstår, men annars trivs du att bo här?

4 – annars trivs jag alldeles förträffligt, för jag bodde ensam, frugan blev dö här för över tio år sedan, och så vart jag sjuk och då kom jag hit så smått, och sen jag kom hit har jag blivit mycket, mycket bättre. Både fysiskt och psykiskt.

Jag – okej, finns det något som du vill att boendet skulle ha haft som du saknar?

4 – nej egentligen inte, det måste jag säga. Jag har en god vän som bor här och vi brukar vara ute och ta promenader, vi trivs väldigt bra tillsammans, alltså en kille på 91 år (skratt). Honom träffade jag här, hade aldrig sett honom tidigare.

Jag - ja men då går vi in på lite fysisk aktivitet och olika aktiviteter som boendet anordnar. Vad tycker du om dem?

4 – jag ska säga som sanningen är att jag deltar inte nå mycket i det där, för än har jag intresse kvar av att sköta både gymnastik och annat. Vi går ju ut och går många gånger mina gode vän och jag och då hinner man aldrig med för det är då på förmiddagen de flesta aktiviteterna är.

Jag – så du går hellre ut och går när gympatiden är här?

4 – ja visst.

Jag – okej, men du vet allt vad som finns att göra i alla fall?

4 – ja visst, det står alltid uppslaget, sen har Borlänge dragspelsklubb träningar här på måndagarna och de spelar väldigt mycket fint gör de, och då brukar man ju gå dit och titta och höra då. Att få så mycket trevliga och bra upplevelser som jag har här då det har jag inte kunna tänkt mig.

Jag – vad kul, jag önskar att jag också fick ha det så när jag blir äldre.

4 – ja men då är nog det här över, jag är en liten pessimist jag vet du, för det blir man om man lyssnar på radio och tv då blir man pessimist.

Jag – jag förstår. Men lite mer kring fysisk aktivitet... är du med någon gång ibland på aktiviteterna?

4 – ja jo...

Jag – hur upplever du den då?

4 – du vet att... om jag säger såhär, jag är mycket rörligare... det här är inge skryt utan det är ju bara sanningen. Rörligare och aktivare på alla vis mot de som är här på avdelningen, så på det viset blir det att jag inte följer alla... ja resor och sådant det följer jag.

Jag – så du vill röra på dig mer kanske?

4 – ja jag vill röra på mig mer.

Jag – brukar du vara med på frågesport som jag ört finns här?

4 – nej det är jag inte, jag har varit med där någon gång men, äch... jag löser lite korsord istället och läser mycket böcker.

Jag – okej, men när du är med på aktiviteterna...

4 - nej! nej.

Jag – du är inte med på gympan?

4 – nej men jag ska tala om för dig att jag gör mycket gymnastik här, och då anser jag att jag inte behöver... jag känner mig som en... ja vad ska jag hitta på... om man säger... det låter väldigt dumt det här men jag känner mig yngre i både sinne och kropp och själ, än de andra här.

Jag – okej, så då tycker du att gympan är ganska ostimulerande?

4 – ja för min del är det så.

Jag – vad bra att du tar upp det. Finns det några fysiska aktiviteter som du önskade att boendet hade som gynnade dig lite mer?

4 – piggare gymnastik om jag säger så. Och det ska man ju vara lycklig över att man är så.

Jag - ja att få behålla hälsan livet ut vore ju något.

4 – ja bara av att få gå ut när man tycker och vill själv är ju en lycka i den här åldern vet du.

Jag – verkligen. Det finns inga fler aktiviteter som du skulle vilja de hade, kanske något intresse du har?

4 – neej, man kan ju inte få allt här i livet (skratt). Nej men det är det inte. Trevlig personal är det, så fantastiska.

Jag – vad bra. Om vi går in på måltidssituationerna so frukost lunch och middag, och mellanmålen. Du har tidigare sagt att det är lite halvdant. Kan du berätta mer om det?

4 – ja, många gånger är det bra, men det är också många gånger som det inte är bra.

Jag – ja okej... vad är specifikt bra angående måltidssituationerna?

4 – jo men jag tycker det är bra, fränsett att det kan vara lite... men det är ju upp till var och en. Smaken är ju som baken nämligen delad (skratt).

Jag – (skratt) men tycker du att det är fint dukat och så?

4 – ja väldigt! Ja det är det verkligen. Och är det någon som fyller år såhär så är det lite extra festligt.

Jag – och de är skötsamma personalen med serveringen?

4 – ja, jag skulle aldrig kunna tänka mig att, det är klart de går ju sin utbildning, men ändå att vara på gott humör.

Jag – finns det något du tycker är lite mindre bra angående måltidssituationerna, du har ju nämnt det här med att maten skulle kunna se ut på ett annat vis...

4 – ja nejdå det är det inte, det enda jag har emot är hälsoskäl, för det är ju en doktor som de kunde ha skeppat alldeles. Det är något otroligt dåligt...

Jag – men det har väl inget med maten att göra?

4 – nej det har ingenting med maten att göra.

Jag – för jag tänker på måltidssituationerna, finns det något du tycker är lite mindre bra med dem?

4 – ja det är väl om jag säger tystnaden vid borden, det går inte att hålla någon konversation, munnarna är som ihop stängda dragkedjor. Dels är det väl att vi hör illa allihop, eller ja en del hör väl, men det går aldrig att föra ett samtal, till exempel över ett program på Tv:n eller något, vad man tycker eller vad man känner och så, men se du nej ingenting. Det är huvudet över bordet direkt.

Jag - vad synd, det kanske inte är lika många som är så pigga som du.

4 - nej det är inte det se du, det låter väldigt skrytsamt men jag är mer med i tidens gång, de andra har liksom kopplat ifrån.

Jag - önskar du att du hade fler att prata med kanske?

4 – ja det är nog så.

Jag – ja du och kompiserna har varandra i alla fall. Sista frågan. Finns det någonting som du önskar att boendet hade vid måltidssituationerna, något du saknar när du ska sätta dig och äta?

4 – nej det är det inte se du, det är så bra som det kan vara.

Jag - nej okej, vad bra. Ja det var alla frågor, något du vill tillägga?

4 – jaa det gick ju bra det här.

Jag – jaa jag tycker också det. Tack så mycket!

4 – det var så lite se du.

Bilaga 4 – Exempel på kodord ur det tematiska analysarbetet

Boendemiljö / fysisk miljö

Trivs fantastiskt bra
Lugn och fin miljö
Bryr mig inte
Inget att klaga på
Ingen stress
Trevlig personal

Fysisk aktivitet och utomhusvistelse

Ostimulerande
Hjälpsam personal
Oorganiserat
Mer frågesport

Måltidssituationer

Bra variation
Jobbig tystnad vid matbordet
Osmakligt
Fin dukning
Får allt man behöver
Saknar att konversera

Bilaga 5 Litteraturgenomgång

Litteraturgenomgångens tillvägagångssätt

För att hitta relevanta vetenskapliga artiklar till bakgrunden i undersökningen användes dels databasen ”Discovery”. De sökord som användes för att lokalisera fram relevanta artiklar i Discovery var “Nursing home for old people”, “good environment” och “quality of life”.

Google Scholar var även en sökmotor som användes. På Google Scholar hittades ett flertal kandidatexamensarbeten vars vetenskapliga referenser användes.

Utöver databaserna användes olika relevanta vetenskapliga böcker.

Vid sökandet efter olika artiklar och vetenskapliga källor betraktades inklusions- och exklusionskriterier för att på så vis kunna begränsa urvalet av informationen. Viktigt med källorna var att det inte ingick personer med demenssjukdom eftersom demenssjukdom kan göra det svårt att få tillförlitliga och otvetydiga svar på grund av sjukdomens påverkan på människan. Ett annat krav var att informationen i bakgrunden, som handlar om äldre som bor på särskilt boende, ska avgränsas till endast nationella svenska källor. Anledningen till varför avgränsningen om svenska källor gjordes, var för att källorna ska kunna relateras till svenska förhållanden på äldreboenden.

Internationella källor har däremot använts till information utöver situationen på äldreboenden i Sverige.