



HÖGSKOLAN
TROLLHÄTTAN · UDDEVALLA

**Mycket gamlas upplevelser av en bra dag
En fenomenologisk intervjustudie**

**Författare: Lena Håkansson
Handledare: Gullvi Flensner**

**Enskilt arbete 10 poäng, fördjupningsnivå 1
Omvårdnad 41 - 60 poäng
Institutionen för omvårdnad
April 2002**

Titel: Mycket gamlas upplevelser av en bra dag.
En fenomenologisk intervjustudie.
Very old people's experiences of a good day. A
phenomenological interview study.

Författare: Lena Håkansson

Institution: Högskolan i Trollhättan/Uddevalla
Institutionen för omvårdnad

Kurs: Fristående kurs i omvårdnad, 41-60 poäng

Typ av arbete: Enskilt arbete i omvårdnad, fördjupningsnivå 1

Datum: April 2002

Arbetets omfattning: 10 poäng

Antal sidor: 21

Handledare: Gullvi Flensner

Abstract

The fastest growing sub-group of elderly people in the Western societies, is people aged 90 and over. An increasing number of very old people is taken care of in Swedish community elderly care, although the knowledge of very old people's daily life is limited. The purpose of this study was to describe very old people's experiences of a good day. The sample consisted of five women between 88 and 100 years of age, who lived in an medium sized west Swedish community. The women were interviewed in their own homes about their lived experience of a good day. A phenomenological method, the empirical phenomenological psychological (EPP) method, was used in the analysis of the interviews. The EPP-method implies that the essence, or meaning-structure, of the lived phenomenon is emphasized. The result showed that very old people confirm their existence in the world through daily meetings with other human beings and sometimes through other contacts with the world outside. Other elements, such as the surrounding environment and obtained adjustment to old age could be seen as conditions for a good day. Implications for nursing care in community elderly care are to maintain health and increase well-being among the very old by reading newspapers, taking walks and stimulate relations with relatives and friends.

Key words: very old people, a nice day, EPP- method, phenomenology, qualitative study
Nyckelord: mycket gamla, en bra dag, EPP- metod, fenomenologi, kvalitativ studie

INNEHÅLL

SAMMANFATTNING / ABSTRACT

| | |
|--|-----------|
| INLEDNING | 1 |
| BAKGRUND | 1 |
| PROBLEMFÖRMULERING OCH SYFTE | 3 |
| STUDIEN | 4 |
| Teoretisk grund | 4 |
| Urval | 5 |
| Etiska överväganden | 5 |
| Intervjuerna | 6 |
| Dataanalys | 6 |
| RESULTAT | 8 |
| En individuell struktur för hur en bra dag är | 8 |
| Gemensam meningsstruktur för vad en bra dag är | 9 |
| Typiska strukturer | 9 |
| <i>Innebörder av en bra dag</i> | 10 |
| <i>Förutsättningar för en bra dag</i> | 11 |
| DISKUSSION | 13 |
| Metoddiskussion | 13 |
| Resultatdiskussion | 14 |
| Implikationer för omvårdnaden | 18 |
| REFERENSER | 19 |
| Bilaga 1 | |
| Bilaga 2 | |
| Bilaga 3 | |

INLEDNING

I det industrialiserade västerländska samhället ökar idag antalet äldre invånare. Mest markant är ökningen av de allra äldsta (Berg, 1994; SCB, 1999). Antalet äldre över 90 år är idag ca 571 000 och förväntas öka till 693 000 år 2010 (SCB, 2002). I en västsvensk kommun betyder detta en kraftig ökning av antalet mycket gamla invånare under samma period och en fördubbling av gruppen äldre över 95 år. De äldsta är stora konsumenter av service och vård och ökningen medför därför växande krav på den kommunala äldreomsorgen (Trollhättans kommun, 1999). I åldersgruppen över 65 år är antalet äldre som erhåller omsorg i kommunernas äldreboenden fler än de som erhåller omsorg hemma i eget boende. Institutionsboendet ökar för äldre (Socialstyrelsen, 2000).

I kommunernas äldreboenden har tidigare inte förekommit ett så stort antal mycket gamla. Den grupp äldre, som i mycket långt framskriden ålder flyttar från sitt hem till kommunernas äldreboenden ökar i antal. Ibland har dessa mycket gamlas tidigare kontakter med sjuk- och äldreomsorg varit sparsamma. I arbetet som sjuksköterska i kommunal äldreomsorg har min erfarenhet varit att det efter flyttningen kan uppstå svårigheter och problem som grundar sig i personalens okunskap om de äldres tidigare vardagsliv. Vad är väsentligt för att uppleva ett tillfredsställande vardagligt liv när individen uppnått en mycket hög ålder? Vad krävs för att ha en bra dag? De eftersökta komponenterna kan utgöra underlag för att utveckla omvårdnaden inom äldreomsorgen.

BAKGRUND

De äldre har tidigare ansetts vara en homogen grupp men omfattningen av gruppen och den ökade kunskapen om åldrandet har fört med sig en uppdelning i "yngre" äldre, "äldre" äldre och mycket gamla (Berg, 1994; Ronnström, 1999; Ågren, 1995). "Yngre" äldre anses man vara från pensioneringen och tio år framåt. Gränsen mellan äldre äldre och de mycket gamla varierar i litteraturen men ligger oftast vid 80 eller 85 år. Det är troligt att åldersgränsen för de allra äldsta kommer att flyttas fram ytterligare (Suzman & Riley, 1985). Särskilt boende infördes efter Ädelreformen 1992 (Lövne & Gaunt, 1997) som en gemensam benämning för servicehus, gruppboenden, ålderdomshem och

andra boendeformer som kommunerna ansvarar för, till skillnad från ordinärt, eget boende (Socialstyrelsen, 2000).

Forskningen runt de allra äldsta har länge varit relativt sparsam, förmodligen på grund av metodologiska och praktiska problem. Gruppen mycket gamla har tidigare inte heller varit så omfattande (Berg, 1994; Tornstam, 1998). Många studier är gjorda med ett utifrånperspektiv och visar äldres levnadsvillkor ur vårdgivarnas och samhällets synvinkel. Relativt lite är känt om de äldres egna tankar och vad de själva uppfattar som viktigt (Olby, 1997; Tornstam, 1998).

I Stockholm har det tvärvetenskapliga Kungsholmsprojektet följt ca. 2500 äldre (>75 år) sedan 1987. Resultaten har bland annat ökat kunskapen om demenssjukdomar (Raune, 2000a). Ett tvärvetenskapligt nationellt institut, Ageing Research Center, är under uppbyggnad. Tillsammans med Tema Ä (Tema Äldre och Åldrande) på Linköpings universitet ska forskningen inriktas på att studera den äldre människan i sin helhet (Raune, 2000b). För närvarande bedrivs på Institutet för gerontologi i Jönköping en studie om hur de mycket gamlas (86-94 år) behov av vård och omsorg bemöts.

De studier som hittats med ett innifrånperspektiv har gjorts med hel eller delvis fenomenologisk ansats. Ågren (1992, 1995) har studerat 85- och 92-åringars upplevelser av att vara och bli mycket gammal och hur individerna anpassar sig till livet i en hög ålder. Studierna har kvalitativ/fenomenografisk ansats och indelar de mycket gamla i kategorier alltifrån "självförverkligande" till "avskärmade". Nilsson (2000) har studerat äldres och mycket gamlas upplevelser av åldrandet med i huvudsak fenomenologisk hermeneutisk ansats. Hon beskriver olika dimensioner av livskvalitet, så kallade livsmodeller, som spänner mellan "ett utmärkt åldrande" och "en eländig ålderdom". Beijar och Christiansson (1995) har studerat livskvalitet hos äldre finländare (75-95 år) med kvalitativ metod och intervjuer. De urskiljde tre olika idealtyper, "livet är bra som det är"; "det är nog bra, men..." och "livet är meningslöst". Hillerås (2000b) studerade i sin avhandling välbefinnandet hos de mycket gamla (>90 år). Ansatsen i denna avhandling är till en mindre del kvalitativ.

Enligt Berg och Johansson (1991) har uppfattningen om de allra äldsta dubbeltydiga drag. De mycket gamla tillhör en speciell "elit" som klarat sig, men att vara mycket

gammal kan också innebära att man (i allmänhetens ögon) anses som sjuk och handikappad. Det finns sedan långt tillbaka en negativt hållen schablonbild av äldre och många vetenskapliga myter (Tornstam, 1998). Detta "eländesperspektiv" innebär att bilden av de äldsta är onödigt mörk. Enligt Tornstam (1983) kan vårdpersonal som kommer i kontakt med de allra mest vårdbehövande äldre generalisera sina erfarenheter till att gälla alla mycket gamla. Mot detta kan sättas att åttio procent av de mycket gamla tycker deras hälsa är "ganska bra" till "mycket bra". Drygt sextio procent bedömer också sitt allmänna tillstånd som bättre än andras i samma ålder (Berg & Johansson, 1991). Hur man subjektivt upplever sin hälsa har större betydelse för välbefinnandet än sjukdomen i sig (Hillerås, 2000b; Ågren, 1992).

Som grupp har de mycket gamla ett flertal karaktäristiska drag. Tre fjärdedelar är kvinnor, varav en stor del är ensamstående (Berg & Johansson, 1991). Andelen kvinnor ökar ju högre upp i åldrarna man kommer (Socialstyrelsen, 2000). Med åldern ökar också heterogeniteten, d.v.s. de individuella skillnader som orsakas av genetiska förutsättningar, livsstil och tidigare levnadssätt. Flera studier framhåller att de olikheter som alltid förekommer mellan människor tycks accentueras ju äldre individen blir (Berg och Johansson, 1991; Nilsson, 2000; Ågren, 1995). Karaktäristiskt är även de mycket föränderliga levnadsförhållandena. Den opålitliga hälsan medverkar till att de psykiska, fysiska och sociala förhållandena är osäkra och snabbt kan förändras (Berg, 1994). Framtidsperspektivet är kort (Ågren, 1995). Personligheten och hur man bemöter livets förändringar och förluster spelar in i hur livet gestaltar sig för de riktigt gamla (Hillerås, 2000b; Ruth & Coleman, 1996). I detta arbete fokuseras vad som kan vara en bra dag för mycket gamla människor.

PROBLEMFORMULERING OCH SYFTE

Vad upplevs som en bra dag av mycket gamla människor?

Syftet är att belysa en grupp mycket gamla människors upplevelser av innebörden av en bra dag och förutsättningar som finns för en bra dag.

STUDIEN

Teoretisk grund

Då avsikten med denna studie var att ur de mycket gamlas perspektiv erfara hur en bra dag kunde upplevas, valdes ett fenomenologiskt perspektiv och en fenomenologisk forskningsmetod, the empirical phenomenological psychological method (Karlsson, 1995). Metoden är grundad i Husserls fenomenologiska filosofi, som utvecklades under 1900-talets första årtionden. Ordet fenomen kommer från grekiskan och betyder "det som visar sig". Genom att "gå tillbaka till sakerna själva" utgjorde fenomenologin en motreaktion på de "ismer" som ansågs generalisera och förminska tillvarons variation och mångfald. Fenomenologin betraktades som den grundläggande vetenskapen, den som andra vetenskaper bygger vidare på (Bengtsson, 1999).

Inom fenomenologin beskrivs den värld som omger oss (livsvärlden) som självklar och tagen för given (Karlsson, 1995). Vi reflekterar inte över den, eller ifrågasätter den närmare. Detta kallas den "naturliga attityden" (natural attitude). Livsvärlden är en intersubjektiv värld som kan uppfattas annorlunda av någon annan. Allt vi upplever finns inom en världshorisont och upplevelsen är omedelbar och intuitiv. Men även om livsvärlden existerar utanför vårt medvetna sinne kan den medvetandegöras och tolkas.

Med en fenomenologisk attityd avses en kritisk undersökning av upplevelsen av livsvärlden. Fenomenologin är i första hand en metod, som eftersträvar en reduktion av den naturliga attityden för att belysa kärnan i fenomenen. Ordet reducera används inom fenomenologin i betydelsen att när livsvärlden sätts inom parentes framträder objekten (fenomenen) i den egentliga mening de har för oss (Karlsson, 1995).

Den kvalitativa intervjun ger enligt Kvale (1997) en unik möjlighet att träda in i och beskriva den levda livsvärlden. Kvalitativ metod och öppna intervjuer är enligt Ågren (1995) metoder som är speciellt lämpliga för studier av de allra äldsta. Ofta är dessa människor särskilt ömtåliga och har handikapp som försvårar, t.ex. nedsatt hörsel och minnessvårigheter. Korta frågor, som lätt kan upprepas på ett vardagligt språk, är mer lämpade än frågeformulär. Öppna intervjuer och fenomenologiskt perspektiv kan fånga in olika aspekter av åldrandet som kan vara svåra att fastställa på andra sätt. Enligt

Bondevik (1994) värderar och bedömer äldre varje fråga ur ett livsloppsperspektiv. Nutid ses i belysning av dåtid, vilket stämmer med ett fenomenologiskt närmande.

Urval

Respondenter eftersöktes via biståndsenheterna i två västsvenska kommuner. De skulle vara cirka 90 år eller äldre, svensktalande och kunna förmedla sina upplevelser.

Urvalet av möjliga respondenter (ett tiotal) gjordes av biståndshandläggare på kommunens biståndsenhet. Telefonkontakt togs därefter av biståndshandläggaren. Respondenter söktes också via kontaktpersoner i kommunernas olika hemtjänstgrupper (bilaga 1). Ett brev till de äldre (bilaga 2) skickades eller lämnades ut och respondenten ombads besvara detta via kontaktpersonen inom hemtjänsten eller direkt per telefon till intervjuaren.

Tre intervjuer gjordes efter att respondenterna själva ringt upp intervjuaren och fått ytterligare information om studien. Ännu en respondent, som fått vetskap om studien, ringde själv upp och erbjöd sig medverka. I ytterligare ett fall skedde kontakten helt via respondentens kontaktperson. Sammanlagt intervjuades fem respondenter.

Alla fem respondenter var kvinnor. Åldern varierade mellan 88 och drygt hundra år. Alla var ensamstående och/eller änkor. Tre av kvinnorna bodde i egen i samhället centralt belägen lägenhet och två i servicehus. De två äldsta hade hemtjänstinsatser och alla som bodde i egen lägenhet anlidade privat städhjälp. Alla utom en anmärkte på sin dåliga hörsel, de två äldsta hade också starkt försämrad syn. Den allra äldsta respondenten var rullstolsburen. Gånghjälpmedel användes av två respondenter både utom- och inomhus. En använde rollator enbart utomhus och en klarade sig utan gånghjälpmedel.

Etiska överväganden

Tillstånd för studiens genomförande ansöktes från vederbörande chef för kommunens äldreomsorg (bilaga 3). På grund av gruppens litenhet har extra ansträngningar gjorts för att bevara konfidentialiteten. Respondenterna har fått fiktiva namn och demografiska data redovisas inte i tabellform.

Intervjuerna

Intervjuerna skedde under hösten 2001 i respondenternas respektive hem, oftast vid köksbordet. Avsikten var att intervjusituationen skulle kännas trygg och informell för respondenten. Efter kompletterande information rörande person- och hemförhållanden gjordes en kort återkoppling till det brev informanten fått tidigare, för att säkerställa informerat samtycke. Respondenten försäkrades om att kunna dra sig ur när helst hon ville.

Intervjun skedde som en dialog och utgick från en enda öppet ställd fråga: "Kan du berätta hur det är när du har en bra dag?" För att underlätta för respondenterna ombads de starta berättelsen från det att de steg upp på morgonen. Frågan följdes upp av följdfrågor. Informanterna verkade glada och nöjda med att få dela med sig av sina upplevelser, men de två äldsta respondenterna hade ibland svårt att utveckla svaren. Hörsel- och minnessvårigheter utgjorde i ett par fall problem och informationen fick upprepas flera gånger under intervjun. Vid en intervju förekom störningar i form av telefonsamtal. I ett annat fall sammanföll tiden för intervjutillfället med ankomsten av en hemtjänstpersonal, som var närvarande under större delen av intervjun och även medverkade.

Intervjuerna varade mellan drygt en halvtimme och en timma och spelades in med hjälp av bandspelare. De skrevs ut ordagrant av intervjuaren.

Dataanalys

Inom fenomenologin är det viktigt att vara trogen mot fenomenet. Metoden som använts, EPP-metoden, innebär alltid analyserande av en text, t.ex. en intervjuutskrift. Analysen utgår inte från teorier eller begrepp utan från informantens upplevelse av fenomenet (Karlsson, 1995). Metoden är ursprungligen utvecklad inom psykologin, men infallsvinkeln kan variera och har i denna studie varit utifrån ett omvårdnads- och sjuksköterskeperspektiv.

EPP- metoden innebär en analys i fem steg:

1. Bandupptagningen av intervjun lyssnades igenom och den transskriberade texten lästes flera gånger för att erhålla en god helhetsuppfattning av den.

2. I syfte att åstadkomma en koncentrerad och begrundande attityd av textens delar indelades texten i meningsbärande enheter. Detta gjordes där en variation eller skifte av mening kunde urskiljas och följde inte grammatiska regler.

3. Här efter började den egentliga analysen, varvid de meningsbärande enheterna transformerades och omformulerades utifrån fenomenets kärna, men utan att andemeningen ändrades. Exempel visas i tabell 1.

Tabell 1. Exempel på frågor, indelning i meningsenheter och transformation mellan steg två och tre

| Transskriberad intervjutext och indelning i meningsbärande enheter | Omformulering |
|---|--|
| <i>/ Ja. Men jag vill veta hur du har det när det är en bra dag? Vad gör du då?</i> | |
| Jaa, när de hjälper mej upp å, å så där, då är det väl skönt / 9 | 9 För H är en bra dag att få hjälp att komma ur sängen på morgonen. H uppskattar all skötsel och omvårdnad personalen utför. |
| <i>/ det är de ju tvungna å göra... / 10</i> | 10 H poängterar att det är personalens plikt att hjälpa henne med morgontoaletten p.g.a. hennes egen funktionella oförmåga. |
| <i>/ Men nu skulle jag gärna velat att det kommit nån så jag hade fått gått å lagt mej en stund men, de kommer ingen.</i> | 11 H önskar få den middagsvila hon i vanliga fall får vid denna tid, hon väntar på att personalen ska komma, men det kommer ingen. |
| <i>Dom kommer snart. Ja, ja.</i> | |
| Kommer de snart? | |
| <i>Jaa, så fort jag fått pratat med dej lite. (Hör inte). När jag fått pratat med dej lite. Då kommer dom å hjälper dej. / 11</i> | |

4. De transformerade meningsbärande enheterna sammanställdes till en "situated structure", en individuell struktur, utifrån den enskilde individens upplevelser

5. Slutligen syntetiserades en gemensam meningsstruktur ur de individuella strukturerna. I detta steg gjordes reflektion på en "högre nivå", med återkoppling till intervjuernas rådata. Ytterligare strukturer (typological structures) har lyfts fram för att belysa olika betydelser och innebörder av fenomenet.

I analysen eftersträvades en så stor öppenhet och följsamhet som möjligt (Dahlberg & Drew, 1997; Karlsson, 1995). För att säkerställa detta och för att utesluta att teoretiska antaganden och att förförståelse smugit sig in om fenomenet har intervjuerna och analysens alla faser granskats av handledaren.

RESULTAT

En individuell struktur för hur en bra dag är

Toras individuella struktur får närmare belysa hur en bra dag beskrivs efter sammanställning av de transformerade meningsenheterna.

En bra dag tillfredsställs Toras behov av sällskap och hjälp. Tora upplever ofta i sitt vardagsliv en tung ensamhet. Tora menar att ensamheten beror på hennes höga ålder och brist på umgänge, då hennes vänner också blivit gamla. Det enda botemedlet hon kan se är ökad hjälp från hemtjänsten. En bra dag får Tora besök av släktingarna, men Tora har inga anhöriga kvar på nära håll.

En bra dag för Tora är att få en följeslagare med på en promenad utomhus. Tora är sedan sin pensionering för trettio år sedan år van att dagligen ta en promenad tillsammans med någon vän. Tora längtar mycket efter dessa promenader, de var viktiga för hennes hälsa men betydde också en samvaro med andra. Att inte som förr vara fri att komma utomhus ökar Toras ensamhet.

Tora kan gå ut själv på kortare promenader men hon upplever det som besvärligt och mödosamt. Hon går ibland till en närbelägen butik eller vandrar fram och tillbaka på trottoaren utanför lägenheten. Varje torsdag kommer en bekant till Tora och följer med ut och handlar.

En bra dag för Tora är att bo kvar i den lägenhet där hon bott under så många år. Att bo på ålderdomshem skulle vara lika ensamt, menar Tora, och det är onödigt att flytta då hon på grund av sin ålder ändå inte kommer att leva så länge till. Det kommer många olika personal från hemtjänsten, men Tora kan acceptera detta bara hon får bo kvar, vilket hon tvivlar på ibland. Förutom tillsyn får Tora matportioner distribuerat till sig.

En bra dag är för Tora att komma upp ur sängen på morgonen i sin egen takt, klä på sig och äta frukost i lugn och ro. Tora verkar inte ha behov av sällskap på morgonen. Tora vilar sällan på dagtid eftersom hon då sover sämre.

Tora försöker att följa med vad som händer i världen genom att läsa dagstidningen och titta på TV:s nyhetsprogram, men hennes syn och hörsel är dåliga och det är besvärligt.

Tora har svårt att tala om vad hon tycker är en bra dag, hon känner resignation över sin höga ålder och hänvisar många gånger till den.

Gemensam meningsstruktur för vad en bra dag är

Följande gemensamma meningsstruktur för innebörden av vad en bra dag är kunde sammanställas ur de fem transformerade intervjuerna.

En bra dag innebär för denna grupp mycket gamla människor en bekräftelse på individens existens i världen genom kontakt med omvärlden och innefattar möten med andra människor. Dessa möten kan vara av olika betydelse men har en kärna som omfattar en känsla av gemensam närvaro i världen. Individen kan bekräftas i sin existens och upplevelsen av medverkan i världen genom kontakter med det näraliggande samhället och/eller genom att hålla sig aktuell med händelser i omvärlden.

Typiska strukturer

De typiska strukturerna kunde dels ses som innebörder av en bra dag, dels som förutsättningar för en bra dag.

Innebörder av en bra dag

En bra dag innebär ett möte med andra människor

En bra dag inbegriper att träffa andra människor. Värdefullast är samvaro med de närmaste anhöriga och vänner. Behovet kan även fyllas av till exempel hemtjänstpersonal. Brist på mänskliga kontakter utlöser hos de äldsta respondenterna starka känslor av ensamhet och övergivenhet. Så länge hälsotillståndet är bra finns möjlighet att själv initiera kontakter med andra. Ju mer hjälpbehövande individen är, desto essentiellare verkar de mänskliga kontakterna vara. I följande citat används orden ”levande varelser” som uttryck för att vilken mänsklig kontakt som helst kan duga för att minska ensamheten:

Men det är roligt när de kommer en människa så jag får se en levande varelse omkring mej. För då kan jag ju...inbilla mej att de ska bli bättre allt möjligt. När det kommer levande människor, som stannar hos mej en stund. Det är väldigt skönt. (Hilda)

Det är själva mötet som är det primära och som utgör grunden i upplevelsen av en bra dag. De funktionella försämringarna sätter gränser och umgängesformen bör helst vara enkel och kravlös, vilket efterkommande citat belyser:

Jo, det är väldigt roligt. Det är bara det att man tycker det är lite besvärligt att göra nånting, man tycker det är jättebesvärligt. Och, och framför allt när man tänker på det att man ska bjuda. Men vi tar det ju så enkelt så. Det frestar på benen i alla fall. (Bea)

En bra dag innebär att hålla kontakt med omvärlden

En bra dag kan också inbegripa någon sorts kontakt med världen som finns runt den mycket gamla. Promenaden kan vara en kontakt med samhället man bor i eller påminna om tidigare samvaro med andra. Den kan också, genom att ge en känsla av frihet, utgöra en del i upplevelsen av en bra dag. Att komma ut påverkar välbefinnandet positivt, särskilt om hälsoläget medför att promenaden inte är självklar, vilket följande citat belyser:

Å, sen, som sagt, ja går ut och... så länge, ja, i regel är det en halvtimme. Det är inte så mycket, men det är i alla fall så att... det är sällan jag missar en dag. Så, för de...kommer jag inte ut, utan det kanske är oväder, jag kanske inte vill egentligen, men då tar jag mej själv i kragen och säger, gå ut, och kommer hem, glad och nöjd över att ha varit ute (skratt). (Gerda)

Alla utom en av informanterna läser dagstidningen och/eller följer med TV-nyheterna dagligen, trots problem med syn och hörsel. Respondenterna föredrar helst att se nyhetsprogram eller liknande, vilka uppskattas för sitt informativa värde:

Jag ser ju alltid på Godkväll i teve... och jag tycker att när de pratar där, väldigt mycket får man veta, väldigt mycket. Det är klart det är både och, det... man kan ju inte, man får ju sortera men i alla fall. (Alva)

En bra dag innebär en meningsfull aktivitet

En bra dag är en dag som informanten känner har mening och innehåll. Att ha intressen och "fritidssysselsättningar" medverkar till en positiv upplevelse av dagen. För en respondent var den dagliga promenaden mycket betydelsefull och tycktes vara den enda aktivitet som skänkte mening:

Bra dag, det är väl om man får komma ut något, och få lite besök, en bra dag. (Tora)

Flera av respondenterna var mycket intresserade av läsning och ägnade mycket av sin "fritid" åt detta intresse. Läsningen upplevdes som meningsfull och njutbar och rekommenderades som en lämplig aktivitet för äldre:

Och det säger jag till dej, lär dej att läsa när du är ung och tycka det är roligt att läsa. Då blir inte tiden så lång när man är gammal. För då har man allt det där. Och... den där klagan på att tiden är lång, den har jag ännu inte upplevt. (Bea)

Handarbete av olika slag, korsordslösning, naturupplevelser, trädgårdsskötsel och kortspel var andra eftersökta aktiviteter som ingick i upplevelsen av en bra dag. En bra dag kan också innebära att i lugn och ro få minnas och fundera. Studiens två äldsta respondenter hade svårt att beskriva vad som ingick i en bra dag. Många av de saker man tidigare intresserat sig för var inte längre möjliga att utföra.

Förutsättningar för en bra dag

En bra dag förutsätter att bo i en lämplig miljö

Till en bra dags förutsättningar hör att bo i en för individen gynnsam och passande miljö. Det kan t.ex. vara att bo i ett servicehus med möjligheter till samvaro och aktiviteter, om detta är vad man önskar. Studiens "yngre" respondenter beskriver möjligheter att påverka sin miljö utefter de egna behoven och förutsättningarna. En

miljö som är anpassad till de funktionella behoven stärker upplevelsen av en bra dag.

Följande citat får illustrera detta:

Jag hade så svårt för trappan också förstår du, och här är ju hissen. Å det är ju underbart. Men jag tycker det är väldigt bra på alla sätt här. (Alva)

En bra dag kan också innebära att leva utan hjälp och inblandning från andra. Möjligheter att handla mat i samband med den dagliga promenaden kan innebära fortsatt autonomi och medverka till upplevelser av en bra dag. Den omgivande miljön kan på så sätt motverka ett dåligt hälsotillstånd och funktionella handikapp. Ett centralt bostadsläge medverkar till fortsatt autonomi och möjlighet att leva på det sätt man önskar, vilket detta citat belyser:

De är så centralt, underbart bra här, alla affärer i närheten och hårklippningen nära och allting är nära. Så att... man kan inte ha det bättre.(Gerda)

En bra dag förutsätter att livsföringen anpassas efter hälsoläget.

En bra dag förutsätter också att individen anpassat sig till en förändrad dagsrytm. Hälsotillståndet, värkproblematiken och ibland glömskan påverkar allt mer arbetstempot och livsföringen för den mycket gamla. Funktionella försämringar medverkar till att hushållssysslor tar lång tid att utföra och kan upplevas som irriterande störningar i tillvaron. Kroppens kapacitet räcker inte längre till för vad respondenten önskar göra:

Då måste man först å främst tänka på... att allting tar mycket längre tid... Det är det tråkiga när man blir gammal... Det... Man måste sätta sej emellanåt. Och det gör man tyvärr alltför ofta.(Bea)

Tiden upplevs av de ”yngre” respondenterna som värdefull och onödig att slösa bort. Respondenterna behöver ofta en stunds vila mitt på dagen, vilket medverkar till att lite "fritid" blir över. Hjälpen som erbjuds bör vara anpassad till det individuella behovet, så att den stör så lite som möjligt, vilket följande citat belyser:

Nu kommer dom inte förrän halvtio och tar av mej strumporna, så då har jag ju en kväll. (Alva)

DISKUSSION

Metoddiskussion

Avsikten med studien var att beskriva mycket gamla människors upplevelser av en bra dag. En fenomenologisk ansats ansågs relevant då fenomenologin utgår från upplevelsen av livsvärlden. Den metod som valdes, EPP- metoden (Karlsson, 1995), avser att hitta de meningsbärande enheterna i det studerade fenomenet. Trovärdigheten är enligt Karlsson beroende av hur väl teoretiska ramar och förförståelse hålls utanför analysen av intervjun. Det är en vanskelig uppgift att nå den grad av öppenhet och frihet från antaganden som krävs (Karlsson, 1995).

Transkriberingen av intervjun skall vara ordagrann. Bandinspelningen lyssnades igenom flera gånger och jämfördes med utskriften. Under läsningen av intervjuerna granskades intervjuarens uppföljning av respondenternas svar. En strävan efter följsamhet och öppenhet kunde ses. Vad som kallas horisontal trovärdighet, att rådatan inte ändras i analysen, tillförsäkrades genom att handledaren läste igenom alla intervjuer och följde analysens alla steg.

Intervjusituationen var ny och ovan för intervjuaren. Den yngsta respondenten var 88 år och den äldsta hade fyllt hundra. Alla intervjuer skedde i respondenternas hemmiljö, oftast vid köksbordet. Detta innebar störningar i form av telefonsamtal och, vid ett tillfälle, att en personal från hemtjänsten fanns i samma rum under intervjun och medverkade i samtalet. Informanternas ålder innebar särskilt vad gäller de två äldsta att intervjuförhållandena var mycket speciella på grund av hörselproblem. Respondenterna delade villigt med sig genom att själva berätta, men var ibland osäkra på om de pratade om "rätt" saker och eftersökte mer detaljerat ställda frågor.

Behovet av öppenhet tillsammans med respondenternas hörsel- och minnesproblem ställde stora krav och intervjuerna får därför ur kvalitetsaspekt ses i ett studie- och övningsområde. Ibland kom uppföljningsfrågorna att mer handla om vanor i stället för upplevelser. Några frågor hade påverkats av intervjuarens tidigare arbete med sjuka äldre. Författaren antog att en viss tillfredsställelse borde finnas hos respondenterna över deras förhållandevis gynnsamma hälsoläge och levnadssituation.

Tolkningens vertikala trovärdighet, det vill säga hur den gemensamma meningstrukturen erhållits i resultatet, har belysts genom tabell 1 och i bifogandet av den individuella struktur som kan ses som ett exempel. Fenomenologin som filosofi och metod har inte inför detta arbete studerats i originalverk, utan grundar sig på Karlsson (1995) och Bengtssons (1993; 1999) arbeten.

Resultatdiskussion

Enligt Karlsson (1995) kan fakta bara anses vara fakta i en specifik kontext. Den ursprungliga upplevelsen är alltid något mer än intervjutexten och en fullständig korrekt tolkning är omöjlig. Resultatet av studiens fem intervjuer måste ses utifrån det sammanhang som denna grupp kvinnor lever i och att respondenternas antal är litet. För att vara representativt befolkningsmässigt borde minst en av informanterna i studien ha varit man.

Flera andra studier, med hel eller delvis kvalitativ/fenomenologisk ansats, bekräftar att upplevelsen av en bra dag i sina delar kan se ut som beskrivits här. Studiernas syften varierade, men handlade ofta om upplevelser av välbefinnande, livskvalitet och hur äldre själva ser på hur det är att bli gammal (Beijar & Christiansson, 1995; Hillerås, 2000b; Nilsson, 2000; Ågren 1992 och Ågren 1995). Sarvimäki och Stenbock-Hults (2000) intervjustudie med kvantitativ ansats presenterar och testar en modell för hur livskvalitet kan beskrivas hos äldre (>75 år). Trehundra finländare ingick i denna studie.

Studiens gemensamma och typiska strukturer liknar Hillerås (2000a) beskrivning av vad de äldre själva innefattar i upplevelsen av välbefinnande. Viktiga orsaker till välbefinnande är enligt de äldre själva "livsinställning", "orsak att leva", "socialt stöd/känslomässiga band", "engagemang i världen utanför" och "fysisk förmåga" (sid 10).

Respondenterna visade stora skillnader i fråga om livsstilar, personligheter och hälsotillstånd. Heterogeniteten bland de mycket gamla har beskrivits av bland annat Nilsson (2000) och Ågren (1995). Graden av välbefinnande varierade mycket i denna studie. Hur den enskilde individen bemästrade vardagslivets krav när funktionella försämringar ökade påfrestningarna påverkade upplevelsen av en bra dag. De "yngre" deltagarna kunde trots ett ibland dåligt yttre hälsotillstånd och värkproblematik uppleva

höga grader av välbefinnande. Studiens två äldsta respondenter visade resignation och uppgivenhet inför sin vardagliga tillvaro och hade svårt att svara på frågan om hur en bra dag kunde vara. De verkade ha små möjligheter att själva välja levnadsstil och påverka sina möjligheter till välbefinnande.

Resultatets komponenter framkom i denna studie i en specifik inbördes ordning utifrån vad som utgjorde essensen av en bra dag. De mycket gamlas behov att bekräfta sin närvaro i världen framträdde på ett särskilt sätt. Den gemensamma och sammanhållande meningsstrukturen, mötet med andra och/eller med omvärlden, fanns med i alla individuella strukturer. Vardagstillvaron vilade dels på de relationer de mycket gamla hade med andra människor och dels på att närvaron i, och med, omvärlden bekräftades. Hos den äldsta respondenten framträdde behovet av mötet med andra starkast. En daglig kontakt med andra människor, att "se en levande varelse", kan anses som ett grundläggande mänskligt behov. Enligt Eriksson (1995) definieras vi som individer i våra relationer till andra. För att bli den jag är, den människa jag är ämnad att vara, måste jag bli bekräftad av andra.

Förutom "relationen mellan människan själv, Gud och den andra människan" ligger enligt Eriksson (1995) dilemmat i människans existens i hennes relation till samhället. "I denna relation konstituerar människan sitt själv och sitt varande" (s.33). Omvärlden och miljön man bor i har stor betydelse för den enskilde människans upplevelse av sin livsvärld, vilket respondenterna i denna studie också gav uttryck för.

I en bra dags möten med andra fanns möten av olika betydelse. Den värdefullaste samvaron fanns i relationen med de närmaste anhöriga. Den närmaste familjen, vilket för de mycket gamla i denna studie främst innebar barnen, stod för en grundläggande trygghet som upplevdes som självklar. Att inte ha nära släkt att umgås med påverkade upplevelsen av ensamhet i det dagliga livet och sänkte välbefinnandet, särskilt när påfrestningarna ökade. Slakten stod för kontakten med den man varit och kände till familjeförhållanden som var okända för andra. Enligt Ågren (1995) är barnen de viktigaste personerna i de mycket gamlas liv. Att vara den siste kvar i sin generation kan innebära en speciell känsla av ensamhet, som även barnen har svårt att lindra. Även Hillerås (2000b) och Nilsson (2000) menar att välbefinnandet är högst hos de äldre som

har regelbunden kontakt med sina barn och att ett "utmärkt åldrande" utmärks av en djup och god familjerelation.

Att ha möjlighet till umgänge med jämnåriga var viktigt, medan däremot formen för umgänget spelade mindre roll. Flera av respondenterna betonade betydelsen av att samvaron var enkel och inte frestade på kroppen för mycket, en åsikt som inte återfinns i andra studier. Själva mötet med andra människor var det betydelsefulla. En av de perspektivförskjutningar Tornstam (1998) beskriver i teorin om gerotranscendens är ett minskat intresse för ytliga sociala relationer och materiella ting. En av respondenterna gav uttryck för en stark saknad efter umgänget med vänner, som nu inte längre kunde medfölja som sällskap på den dagliga promenaden. Ågren (1995) menar att med vänner och jämnåriga kan man prata på ett annat sätt än med de yngre generationerna. Hillerås (2000b) och Sarvimäki och Stenbock-Hults (2000) studier visar att de finns skillnader i den funktion den nära familjen och andra släktingar och vänner har för äldre. Hillerås (2000a) beskriver det som att familjen har betydelse för livstillfredsställelsen medan vännerna står för positiva upplevelser ("kickar").

För alla respondenter utom den allra äldsta var den dagliga kontakten med omvärldens händelser naturlig. Respondenterna följde regelbundet och oftast dagligen med i dagstidningarnas och TV:s nyhetsrapportering, trots syn- och hörselproblem. En märkbar försämring i livskvalitet sågs i denna studie hos de respondenter som inte längre förmådde hålla denna kontakt utåt. Fynden sammanfaller med Ågren (1995), som skriver att "det allra viktigaste tycktes vara att man kände att man följde med vad som hände i världen" (s.44). Läsning av dagstidningen som en daglig morgonaktivitet förekom inom de kategorier som Ågren ansåg uppleva högst välbefinnande (Ågren, 1994).

Närvaron i världen bekräftades genom en daglig promenad. Promenaden påverkade välbefinnandet på flera sätt. Den kunde innebära frisk luft och motion, men även stå för minnen av samvaro med andra. Att ta sig ut på en promenad kunde betyda ett fortsatt autonomt liv om respondenten samtidigt hade möjlighet att handla livsmedel. Ågren (1994) åskådliggör mycket av upplevelsen av promenaden i en enda mening, som sammanfaller med resultatet av denna studie. Hon säger, att väl utomhus kunde de intervjuade "uppleva både *fysiskt och psykiskt välbefinnande* och en känsla av att vara

delaktiga i livet, det kändes bra i kroppen att få röra på sig, man blev *nöjd med sig själv* för att man tagit sig utomhus och man kände igen och blev *igenkänd* av andra" (s.144, Ågrens kursivering). Ågrens mest välmående äldre tar långa promenader oberoende av väder och fysiskt handikapp. Även Hillerås (1999) menar att välbefinnandet ökar om den äldre får komma ut och röra på sig och samtidigt får sociala kontakter.

I upplevelsen av en bra dag ingick som en förutsättning ett för individen anpassat boende. Denna studies resultat påvisar betydelsen av boendemiljön för de mycket gamla och hur oberoendet och välbefinnandet stärks av en adekvat boendeform, vilket inte framkommer på liknande sätt i andra studier, t.ex. Hillerås (2000b). Nordenfelt (1991) menar att en viss hälso- och bostadsnivå kan vara nödvändig för välbefinnandet men garanterar inte högt välbefinnande, eller upplevelse av meningsfullhet. De "yngre" respondenterna i denna studie hade möjligheter att själva påverka valet av boendemiljö, vilket i sig kan påverka livstillfredsställelsen och välbefinnandet. För de allra äldsta var valmöjligheterna i fråga om bostad av olika skäl begränsade och så även livstillfredsställelsen. Möjligheter till tillfredsställande boendemiljöer och levnadsvillkor verkade i denna studie vara minst för de som var i störst behov av hjälp.

En förändrad tidsuppfattning hörde till de mycket gamlas vardagsliv. Flera av respondenterna upplevde att tiden gick fort och var angelägna om att utnyttja tiden så väl som möjligt. Det var därför viktigt att den hjälp som erbjöds inte störde vardagslivet för mycket. Bland allmänheten är det en vanlig föreställning att äldre har obegränsad tid till sin förfogande, vilket inte stämmer för dessa mest välmående mycket gamla (Ågren, 1994). Först när man inte längre kan hålla sig sysselsatt i hemmet kommer känslor av långsamhet, och dessa är nära förbundna med ensamhet, vilket också Ågren (1995) beskriver.

Arbetstakten var inte som förr, och anpassningen till ett långsammare tempo kunde kännas svår. Tiden räckte ibland inte till för de egna "fritidsintressena". Respondenterna upplevde att de, på grund av trötthet och smärtproblematik, var tvungna att vila även om de inte ville. Detta behov styrde och begränsade vardagslivet. Någon planering inför framtiden var svår att göra, då det kroppsliga tillståndet satte gränser som varierade dag för dag. På liknande sätt beskriver Ågren (1995) att de äldsta lever efter mottot, att ta "en dag i taget".

Flera av respondenterna hade speciella intressen som de ägnade sig åt så fort tid fanns. Handarbete och läsning var vanligt. Särskilt läsning kunde upplevas mycket glädjefyllt. I motsats till detta hade de äldsta respondenterna inte något alls att sysselsätta sig med, på grund av funktionella försämringar och syn- och hörselproblem. Dessa äldre upplevde en påtvingad sysslolöshet och att många behov inte blev tillgodosedda. Enligt flera andra studier är meningsfulla sysselsättningar en av indikatorerna på hög livskvalitet (Hillerås, 2000b; Nilsson, 2000; Ågren, 1995).

Implikationer för omvårdnaden

De mycket gamlas vitt skilda livsstilar, personligheter och hälsoläge ställer stora krav på en individuellt anpassad omvårdnad. En viktig del av omvårdnaden är att tillvarata det friska, något som innebär fördelar för de mycket gamla i form av förlängt välbefinnande. För vårdpersonalen finns fördelar i form av minskad framtida vårdtyngd. Välbefinnandet hos de mycket gamla som sent i livet flyttar till kommunernas särskilda boenden borde enligt denna studie kunna påverkas och ökas på olika sätt. Åtgärderna är dessutom till synes enkla att praktiskt införa som dagliga rutiner i kommunernas särskilda boenden:

- Läsning av dagstidningen som en gemensam morgonaktivitet.
- Möjligheter att titta på TV-nyheterna och andra nyhetsprogram.
- Hjälpa vårdtagarna ut på promenader.
- Stimulera till samvaro i grupper.
- Stimulera anhöriga, släkt och vänner till besök.

Ett problem inom äldreboendena kan vara, att den blandning av mentalt friska och dementa vårdtagare som förekommer inom äldreomsorgen negativt påverkar livskvaliteten för de mentalt klara och därmed försämrar möjligheterna till upplevelser av en bra dag (Social styrelsen, 1996).

Ökade kunskaper om de mycket gamlas upplevelser av sitt vardagliga liv behövs för att förbättra möjligheterna till fortsatt autonomi, kvarboende och välbefinnande för de som bor kvar i ordinärt boende. Kanske kan tidpunkten när funktionella försämringar medverkar till resignation inför ålderdomen då flyttas fram ytterligare en bit.

REFERENSER

- Beijar, C., Christiansson, T. (1995). Källor till livskvalitet i hög ålder. *Gerontologia vol 9 No 4*, sid 273-282.
- Bengtsson, J. (1993). *Sammanflätningar. Husserls och Merleau-Pontys fenomenologi*. Göteborg: Daidalos.
- Bengtsson, J. (1999). *Med livsvärlden som grund*. Lund: Studentlitteratur.
- Berg, S., Johansson, B. (1991). Överlevarna-om de allra äldsta. *Socialmedicinsk tidskrift nr 2-3*, sid 94-98.
- Berg, S. (1994). Om de allra äldsta. I: Hallberg, H. (red.): *Äldres villkor. Myter och verklighet*. DFR (Dalarnas forskningsråd) rapport 1993:7, sid 59-66. Falun: Dalarnas forskningsråd.
- Bondevik, M. (1994). Forholdt mellom forståelse og kvantifisering. *Vård i Norden Vol 14*, Nr 2-3, sid 28-33.
- Dahlberg, K., Drew, N. (1997). A Lifeworld Paradigm for Nursing. Research. *Journal of holistic nursing, vol 15 No 3*, September 1997, pp.303-317.
- Eriksson, K. (1995). *Vårdandets idé*. Stockholm: Liber Utbildning.
- Hallberg, H. (red.).(1994). *Äldres villkor. Myter och verklighet*. DFR (Dalarnas forskningsråd) rapport 1993:7. Falun: Dalarnas forskningsråd.
- Hillerås, P. (1999). Välbefinnande bland de allra äldsta. *Vård: Utbildning, Utveckling och Forskning nr 2*, sid 93-101.
- Hillerås, P. (2000a). *Välbefinnandet hos de allra äldsta*. Rapport 6. Projekt Äldre och Folkhälsa, 2000:13. Stockholm: Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum.
- Hillerås, P. (2000b). *Well-being among the very old. A Survey on a Sample Aged 90 years and Above*. Akademisk avhandling. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Karlsson, G. (1995). *Psychological Qualitative Research from a Phenomenological Perspective*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lövne, M., Gaunt, D. (1997) Bokslut över Ädel-reformen. FoU-rapport 1997:3. Resursförvaltningen för skola och socialtjänst, Forsknings- och utvecklingsenheten, Stockholm.
- Nilsson, M. (2000). *Understanding the meaning of past, present and future in advanced age: very old person's experiences of ageing*. Akademisk avhandling. Stockholm: Karolinska institutet.

- Nordenfelt, L. (1991). *Livskvalitet och hälsa: teori & kritik*. Solna: Almqvist & Wiksell.
- Olby, B. (1997). *Äldres livsfrågor*. SoS- rapport 1997:2. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Raune, I. (2000a). Forskning ger kunskap! *Tidskriften Äldre i Centrum*. Nr 4, sid 4-5.
- Raune, I. (2000b). Två nya forskningsinstitut som kompletterar varandra. *Tidskriften Äldre i Centrum*. Nr 4, sid 22.
- Ronnström, O. (1999). Ålder som perspektiv. *Vård* nr 2, sid 2-14.
- Ruth, J-E., Coleman, P. (1996). Personality and aging: Coping and Management of the self in Later Life. I: Birren, J. E., Schaie, K. W. (eds): *Handbook of the psychology of aging*. Fourth Edition. San Diego: Academic Press.
- Sarvimäki, A., Stenbock-Hult, B. (2000). Quality of life in old age described as a sense of well-being, meaning and value. *Journal of Advanced Nursing Vol 32 No 4*, pp.1025-1033.
- SCB (1999). *Statistisk årsbok för Sverige. Årg. 86 (2000)*. Stockholm: Statistiska Centralbyrån.
- SCB (2002-04-30) Statistiska centralbyrån. Sveriges officiella statistik. Statistiska meddelanden. Sveriges befolkning 2001-2050. (www dokument). URL http://www.scb.se/sm/BE18SM0101_tabeller.asp
- Socialstyrelsen (1996). *Ädelutvärderingen 99:6*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2000). *Äldreuppdraget*. Slutrapport. Socialstyrelsen följer upp och utvärderar 2000:4. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Suzman, R., Riley, MW. (1985). Introducing the "Oldest old". *Milbank Memorial Fund Quaterly / Health and society, Vol 63*, (spring) pp.177-186.
- Tornstam, L. (1983). *Kunskaper och okunskaper om äldre*. Arbetsrapport nr 13. Projektet äldre i samhället- förr, nu och i framtiden. Uppsala universitet.
- Tornstam, L. (1998). *Åldrandets socialpsykologi*. Stockholm: Rabén Prisma.
- Trollhättans kommun. (1999). *Äldreomsorgen 2010 - förslag till utvecklingsplan*. Trollhättan: Vård- och Omsorgsförvaltningen.
- Willis, S. (1996). Everyday Problem Solving. I: Birren, J. E, Schaie, K. W (eds.): *Handbook of the psychology of aging*. Fourth Edition. San Diego: Academic Press.
- Ågren, M. (1992). *Life at 85. A studie of life experiences and adjustment of the oldest old*. Akademisk avhandling. Göteborg: Göteborgs universitet.

Ågren, M. (1994). Livserfarenheter och anpassning hos de äldsta äldsta. I: Hallberg, H. (red.) *Äldres villkor. Myter och verklighet*. DFR (Dalarnas forskningsråd) rapport 1993:7, sid 141-148. Falun: Dalarnas forskningsråd

Ågren, M. (1995)...*en dag i taget. En rapport om livet vid 92 års ålder*. Rapport nr 75. Jönköping: Institutet för gerontologi.

Till dig som arbetar inom äldreomsorgen i Trollhättans kommun

Jag heter Lena Håkansson och har tidigare arbetet som sjuksköterska i kommunens äldreomsorg i fjorton år. För närvarande studerar jag omvårdnad på fördjupningsnivå vid Högskolan i Trollhättan / Uddevalla, campus Vänersborg. I kursen ingår ett uppsatsarbete om tio poäng där mitt intresseområde handlar om mycket gamla människors upplevelse av sin vardagsvärld.

Avsikten med mitt arbete är att få ökade kunskaper om hur de äldre upplever sin vardagstillvaro, vad som får dem att må bra. Deras behov och önskemål behöver ju inte vara vad vi tror de är. Hittills är det sparsamt forskat inom detta område för att det tidigare inte funnits så många mycket gamla människor bland oss. Mitt syfte är att försöka ta reda på vad som kan göras för att underlätta vardagslivet för de äldsta äldsta som kommer att bli beroende av vår hjälp. Vad kan vi göra för att få dem att uppleva en bra dag?

Jag behöver din hjälp att komma i kontakt med äldre personer över 90 år gamla. De kan bo kvar hemma eller ha flyttat in till särskilt boende i kommunen. Huvudsaken är att de är mentalt vitala, "klara", och inte heller har alltför många krämpor som sänker deras livskvalitet. Givetvis behöver de inte vara inskrivna i äldreården utan kan vara grannar, släktingar eller anhöriga till de du vårdar. Genom dig kan jag få en bra första kontakt.

Jag kommer att utgå från en enkel fråga om hur en alldeles vanlig dag ser ut. Intervjun kommer att ta ungefär en timma och spelas in med hjälp av bandspelare.

Vänligen

Lena Håkansson
Vassändagatan 31
461 57 Trollhättan
tel: 0520-12332
e-mail: hakansson.lena@telia.com

Du kan också få kontakt med mig genom Magna Curas mail-system där jag har beteckningen 43LAH.

Till Dig som är bland de allra äldsta i kommunen

Mitt namn är Lena Håkansson och jag studerar Omvårdnad på Högskolan i Trollhättan / Uddevalla. Inom ramen för dessa studier vill jag fördjupa kunskapen om mycket gamla personers vardag. Syftet med mina studier är att ta reda på vad en "bra dag" innebär och hur den upplevs. Eftersom antalet äldre i samhället ökar är det ett angeläget område att få större kunskap om.

Jag önskar komma i kontakt med personer som i en intervju vill och kan berätta om sin vardag och vad en "bra dag" innebär. Detta är anledningen till att jag vänder mig till Dig med en förfrågan om Du vill och kan dela med Dig av Dina upplevelser.

Intervjun kommer att vara ungefär en timme. För att så långt som möjligt ta del av Dina erfarenheter vill jag spela in intervjun på band. Ljudupptagningen kommer att raderas efter sammanställningen av resultatet. Din identitet kommer alltså att skyddas. Data som kan identifiera Dig som person kommer inte att redovisas.

Din medverkan är helt frivillig. Du kan avbryta intervjun och Ditt deltagande när som helst utan att ange någon orsak. Ingenting som har med denna intervju att göra kommer att påverka Dina möjligheter till vård eller äldreomsorg vare sig nu eller i framtiden.

Om det är något mer Du undrar över är Du välkommen att ringa mig. Vill Du dela med dig av Dina erfarenheter ber jag att Du anmäler Ditt intresse genom att lämna Ditt godkännande och telefonnummer till.....Jag kommer då att ringa upp Dig inom kort.

Min handledare heter Gullvi Flensner och finns på Institutionen för Omvårdnad i Vänersborg. Hennes telefonnummer är 0521- 26 42 36.

Vänligen

Lena Håkansson
Vassändagatan 31
461 57 Trollhättan
Tel 0520-123 32

Trollhättan 2001-09-03

Kopia för kännedom till
programchef Ann Backstad

Socialchef
Sture Johansson
Vänersborgs kommun

Bäste Sture Johansson!

Angående intervjuundersökning bland kommunens allra äldsta

Jag heter Lena Håkansson och arbetar sedan många år som sjuksköterska inom äldreomsorgen. För närvarande studerar jag omvårdnad på fördjupningsnivå vid Högskolan i Trollhättan / Uddevalla, campus Vänersborg. I kursen ingår ett uppsatsarbete där mitt intresseområde handlar om mycket gamla människors upplevelse av sin vardagsvärld.

Antalet äldre personer ökar i hela landet och särskilt stor är ökningen av de allra äldsta. Min erfarenhet är att detta redan märks i de särskilda boendena där ett ökande antal äldre flyttar in mycket sent i livet. Många gånger är omständigheterna runt flytten tvingande och traumatiska. All forskning visar att vi blir alltmer olika ju äldre vi blir. För att ta emot den riktigt gamla människan på ett så bra sätt som möjligt krävs specialkunskaper av vårdpersonalen och framför allt ökade kunskaper om de allra äldstas behov och vanor.

Avsikten med min uppsats är att intervjua några gamla personer, helst över nittio år, angående deras upplevelse av vad som är en "bra dag". På detta vis hoppas jag kunna se vilka insatser vårdpersonal och sjuksköterskor särskilt behöver uppmärksamma i omvårdnaden. Hälsa och välbefinnande för dessa gamla människor kanske inte alltid innebär vad vi yngre tror.

Jag behöver hjälp från vårdpersonal inom kommunen att etablera kontakt med äldre personer som inte själva behöver vara "brukare" inom äldreomsorgen. De kan lika gärna vara släktingar, grannar eller anhöriga till de boende.

Jag vänder mig till dig för att få medgivande att ta kontakt med berörda biståndshandläggare / enhetschefer / hemvårdspersonal som i sin tur kan hjälpa mig vidare. Min förhoppning är att under hösten intervjua 4-6 äldre och att uppsatsen ska vara färdig i början av nästa år.

Vänligen

Lena Håkansson
Vassändagatan 31
461 57 Trollhättan,
Tel 0520-12332
Handledare: Gullvi Flensner
Högskolan i Trollhättan / Uddevalla, campus Vänersborg
Institutionen för omvårdnad
Tel 0521-26 42 36

Högskolan i Trollhättan / Uddevalla
Institutionen för omvårdnad
Box 1236
462 28 Vänersborg
Tel 0521-26 42 01 Fax 0521-26 42 99
www.htu.se