

Fakultet for medisin- og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap

Eksamensoppgave i HERG3004 (Bacheloroppgave)

Kandidatnummer: 10017 og 10036

Eldre og deltakelse i aktivitet

Older adults and participation in activity

Kull: PET17

Antall ord: 7896

Annen informasjon:

NTNU har intet ansvar for synspunkter eller innhold i oppgaven.

Framstillingen står utelukkende for studentens regning og ansvar.

Abstrakt

Tittel: Eldre og deltakelse i aktivitet.

Bakgrunnsinformasjon: Formålet med denne bacheloroppgaven er å undersøke hvilke faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet for hjemmeboende eldre, og på hvilken måte.

Metode: Denne bacheloroppgaven er en litteraturstudie basert på stegene i en Scoping review. Fem forskningsartikler ble inkludert fra det strategiske litteratursøket. Videre ble oppgavens samfunnsaktualitet, teoretiske grunnlag og empiri fra forskningsartiklene anvendt for å belyse problemstillingen.

Resultat: Det ble identifisert flere faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet, disse ble organisert innenfor følgende kategorier: aktivitet, deltakelse, sosialt nettverk og omgivelser.

Konklusjon: Resultatene viser at hjemmeboende eldre ønsker å delta i aktiviteter som er i tråd med deres interesser. I tillegg kan det se ut som behovet for deltakelse i aktivitet er knyttet til vaner og rutiner fra tidligere i livet. Videre ble opplevelsen av tilhørighet og ønske om å utvikle og/eller opprettholde sitt sosiale nettverk identifisert som motiverende faktorer for deltakelse i aktivitet. Resultatene pekte også på at faktorer i de eldre sine omgivelser kunne både fremme og hemme deltakelse i aktivitet.

Nøkkelord: Hjemmeboende eldre, deltakelse, aktivitet

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	1
1.1 SAMFUNNSAKTUALITET	1
1.2 ERGOTERAPEUTENS ROLLE	2
1.3 PROBLEMSTILLING.....	2
<i>1.3.1 Begrepsavklaring og avgrensning</i>	<i>3</i>
1.4 OPPGAVENS OPPBYGGING.....	3
2.0 TEORETISK GRUNNLAG	3
2.1 THE PERSON-ENVIRONMENT-OCCUPATION MODEL	3
<i>2.1.1 Person</i>	<i>4</i>
<i>2.1.2 Omgivelser</i>	<i>4</i>
<i>2.1.3 Aktivitet</i>	<i>4</i>
2.2 AKTIVITET OG DELTAKELSE I ALDERDOMMEN	5
3.0 METODE.....	5
3.1 SØKEMOTORER.....	6
3.2 UTARBEIDING AV SØKEORD	6
3.3 INKLUSJONS- OG EKSKLUSJONSKRITERIER	6
3.4 SØKEPROSESS	7
3.5 INNHOLDSANALYSE	9
4.0 RESULTAT	9
4.1 AKTIVITET	11
4.2 DELTAKELSE.....	12
4.3 SOSIALT NETTVERK.....	14
4.4 OMGIVELSER	15
5.0 DISKUSJON	16
5.1 AKTIVITET	16
5.2 DELTAKELSE.....	17
5.3 SOSIALT NETTVERK.....	19
5.4 OMGIVELSER	20
5.5 METODISKE BETRAKTNINGER	22
6.0 AVSLUTNING.....	22
REFERANSELISTE	24

1.0 Innledning

Tema for denne bacheloroppgaven i ergoterapi er eldre og deltakelse i aktivitet. Dette temaet er valgt på bakgrunn av vår faglige nysgjerrighet for deltakelse i aktivitet, og med et ønske om å bidra til økt deltakelse for eldre som framtidige ergoterapeuter. Hensikten med denne bacheloroppgaven er å undersøke hvilke faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet, og på hvilken måte. Gjennom praksis knyttet til bachelorstudiet i ergoterapi har vi fått erfare at det er ulike faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet for eldre, og vi har derfor valgt å fordype oss nærmere i dette. Kunnskap om dette temaet kan bidra til økt forståelse for hvordan ergoterapeuter kan tilrettelegge og muliggjøre deltakelse i aktiviteter for eldre.

1.1 Samfunnsaktualitet

Antall mennesker i verden over 60 år vil ifølge World Health Organization (WHO) dobles fra 900 millioner i 2015 til 2 billioner i 2050 (World Health Organization, 2018). I Norge har antall eldre over 67 år i 2017 blitt nesten tredoblet sammenlignet med antall eldre i 1950. Den største veksten er i dag blant eldre i aldersgruppen 67-80 år, og dette vil dermed gi en økning i antall eldre over 80 år i 2030 (Helse og omsorgsdepartementet, 2018).

Stortingsmeldingen *Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre* skal gi eldre muligheten som tittelen sier, å leve livet hele livet (Helse og omsorgsdepartementet, 2018). Reformen skal bidra til å sikre aktivitet, deltakelse og et sosialt fellesskap for eldre. Hensikten er å fremme eldre sin mulighet til å opprettholde relasjoner til familie, venner og sitt sosiale nettverk. Fysiske, sosiale og kulturelle aktiviteter skal tilpasses etter den enkeltes interesser, ønsker og behov for deltakelse (Helse og omsorgsdepartementet, 2018). Stortingsmeldingen *Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre* beskriver at de eldre sitt sosiale liv påvirkes av deltakelse i samfunnslivet, i arbeid, nabolag og familie. Vennskap er preget av gjensidig likeverd og tillit, og har en positiv innvirkning på de eldre sin livskvalitet, som ikke kan oppfylles av andre relasjoner (Helse og omsorgsdepartementet, 2018). Statistikk fra stortingsmeldingen *Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre* viser at omtrent halvparten av eldre over 70 år treffer venner ukentlig eller oftere. Videre kan en lese at lokalsamfunnet påvirker de eldre sin mulighet for et selvstendig hverdagsliv. Dette innebærer nærhet til blant annet offentlige og private tjenester, sosiale møteplasser, kulturtilbud og arrangementer, samt turveier (Helse og omsorgsdepartementet, 2018).

1.2 Ergoterapeutens rolle

Ergoterapi handler om å tilrettelegge for aktivitet og deltakelse. Hensikten med dette er å fremme menneskers mulighet til en aktiv og selvstendig hverdag (Peoples, Brandt & Pedersen, 2019). World Federation of Occupational Therapists (WFOT) definerer ergoterapi som en helseprofesjon som fremmer helse og velvære gjennom aktivitet (World Federation of Occupational Therapists, referert i Peoples, Brandt & Pedersen, 2019, s. 25). Aktivitet regnes som et essensielt aspekt ved livet, som virker betydningsfullt inn på menneskets trivsel og velvære (Peoples et al., 2019).

Norsk Ergoterapeutforbund beskriver ergoterapeuters kjernekompetanse om samspillet mellom person, aktivitet og omgivelser i *Alle skal kunne delta* (Norsk Ergoterapeutforbund, 2017). Ergoterapeuters kompetanse om dette samspillet gjør det mulig å identifisere faktorer som bidrar til deltakelse og inkludering. Gjennom å tilrettelegge aktivitet og skape inkluderende omgivelser arbeider ergoterapeuter for å fremme deltakelse i aktivitet og opplevelsen av tilhørighet (Norsk Ergoterapeutforbund, 2017). Dette samspillet kommer til uttrykk gjennom den ergoterapeutiske modellen The Person-Environment-Occupation Model (PEO) (Law, Cooper, Strong, Stewart, Rigby & Letts, 1996). Denne modellen benyttes som aktivitetsperspektiv i denne bacheloroppgaven, og blir beskrevet nærmere i kapittelet om teoretisk grunnlag.

1.3 Problemstilling

Tema for denne bacheloroppgaven er eldre og deltakelse i aktivitet. Dette teamet er valgt på bakgrunn av faglig nysgjerrighet, og med et ønske om å bidra til en god alderdom for de eldre gjennom å fremme aktivitet og deltakelse. Vi vil på bakgrunn av dette undersøke nærmere hvilke faktorer som påvirker de eldre sin deltakelse i aktivitet, og på hvilken måte. Denne kunnskapen kan bidra til en bredere innsikt og forståelse for de eldre sin deltakelse i aktivitet. Vi har derfor valgt følgende problemstilling for denne bacheloroppgaven:

“Hvilke faktorer påvirker deltakelse i aktivitet for hjemmeboende eldre, og på hvilken måte?”

1.3.1 Begrepsavklaring og avgrensning

Hjemmeboende eldre. Hjemmeboende eldre defineres i denne oppgaven som eldre som bor i egen bolig. Definisjonen på eldre varierer, og i denne bacheloroppgaven er aldersavgrensning satt til eldre over 60 år.

Aktivitet og deltakelse. Aktivitet og deltakelse brukes ofte i sammenheng med hverandre. Aktivitet defineres som alle handlinger og oppgaver i et menneskets liv (Aagaard & Langdal, 2019). Dette inkluderer aktiviteter utført i hjemmet, i fritiden og på arbeid (Aagaard & Langdal, 2019). Deltakelse omhandler menneskers mulighet til å være involvert i og få adgang til sosial og samfunnsmessige sammenhenger, både alene og sammen med andre (Ergoterapeutforeningen, referert i Aagaard & Langdal, 2019, s. 115). I denne bacheloroppgaven er aktivitet og deltakelse avgrenset til å gjelde aktiviteter utført i en sosial kontekst.

1.4 Oppgavens oppbygging

Videre blir oppgavens teoretiske grunnlag introdusert. Deretter blir fremgangsmåten for innhenting av forskningsartikler og innholdsanalyse presentert. Videre blir funn fra forskningsartiklene beskrevet. Problemstillingen blir deretter diskutert ved hjelp av funn fra forskningsartiklene, oppgavens kunnskapsgrunnlag og aktivitetsperspektiv. Avslutningsvis beskrives oppgavens svar på problemstillingen basert på diskusjonens viktigste poeng.

2.0 Teoretisk grunnlag

Innledningsvis i dette kapittelet blir valg av aktivitetsperspektiv presentert. Videre blir teori knyttet til oppgavens kunnskapsgrunnlag beskrevet. The Person-Environment-Occupation Model (PEO) er valgt som aktivitetsperspektiv for å forstå hvilke faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet for hjemmeboende eldre, og på hvilken måte.

2.1 The Person-Environment-Occupation Model

The Person-Environment-Occupation Model (PEO), heretter kalt PEO, er en ergoterapeutisk modell som beskriver samspillet mellom person, aktivitet og omgivelser (Strong, Rigby, Stewart, Law, Letts & Cooper, 1999). Samspillet mellom dimensjonene og deres gjensidige påvirkning på hverandre resulterer i personens aktivitetsutførelse. Dimensjonene er fremstilt med tre sirkler som overlapper på midten (Strong et al., 1999). Graden av overlapping

illustrerer samspillet mellom dimensjonene og reflekterer kvaliteten på personens opplevde aktivitetsutførelse. Dersom det oppstår endringer i dimensjonene kan dette påvirke samspillet, og følgelig personens aktivitetsutførelse. Endringene kan føre til at det kreves tilpasning og tilrettelegging innenfor dimensjonene for å oppnå et tilfredsstillende samspill (Strong et al., 1999).

2.1.1 Person

PEO har et holistisk menneskesyn hvor personen er i kontinuerlig utvikling og i konstant samhandling med omgivelsene (Law et al., 1996). Personen har flere roller som varierer i viktighet, varighet og betydning over tid (Law et al., 1996). Personen innehar egenskaper, erfaringer og verdier, som vil påvirke hvordan personen samhandler med omgivelsene og utfører sine aktiviteter. Dette innebærer personens oppfatning av seg selv, sin personlighet og kulturelle bakgrunn samt sine kognitive, sensoriske og motoriske ferdigheter (Law et al., 1996). Denne dimensjonen refererer til mennesket på både individ- og gruppenivå (Strong et al., 1999).

2.1.2 Omgivelser

PEO beskriver omgivelsene som konteksten hvor personen utfører sine aktiviteter (Law et al., 1996). Modellen definerer at omgivelsene består av kulturelle, sosioøkonomiske, institusjonelle, fysiske og sosiale faktorer. Omgivelsene kan muliggjøre eller begrense personens aktivitetsutførelse. Personen og omgivelsene blir gjensidig påvirket av hverandre. Omgivelsene skal vurderes opp mot aktiviteten som skal utføres og personens forutsetning for deltakelse (Law et al., 1996).

2.1.3 Aktivitet

Aktivitetene er knyttet til personens roller og utføres i ulike omgivelser (Law et al., 1996). Personen engasjerer seg i aktivitet basert på hvilken verdi og betydning aktiviteten har for vedkommende (Strong et al., 1999). Aktivitetene er varierende og komplekse, og er en nødvendig del av livet (Law et al., 1996).

2.2 Aktivitet og deltakelse i alderdommen

Kjersti Vik (2015) skriver i boken *Mens vi venter på eldrebølgen* at aktivitet og deltakelse virker positivt inn på aldringsprosessen. Vik (2015) viser til stereotypier om aktivitetsnivået til eldre, og at dette varierer fra aktive pensjonister som reiser verden rundt, til ensomme og inaktive eldre. Videre understreker hun at flere eldre befinner seg midt mellom disse ytterpunktene (Vik, 2015).

Ifølge Vik (2015) har interesser og verdier som de eldre har utviklet gjennom livet betydning for hvilke aktiviteter de ønsker å delta i. Videre er opplevelsen av tilhørighet gjennom et sosialt nettverk samt muligheten til å ivareta roller betydningsfulle faktorer som fremmer livskvalitet (Vik, 2015). Vik (2015) viser til antakelser om at et sosialt nettverk er den viktigste faktoren for et godt liv og god helse. Ifølge undersøkelser utført av Herzog, Franks, Markus & Holmberg (referert i Vik, 2015, s. 29) har sosial deltakelse en positiv innvirkning på helsen.

Ifølge Vik (2015) kan dårlig tilgjengelighet til offentlige områder og mangel på tilrettelagte omgivelser oppleves som en barrierer for deltakelse. Trapper, manglende tilrettelegging av offentlige kommunikasjonsmiddel og ubrøytete fortau er eksempler på dette (Vik, 2015). Videre beskriver Vik (2015) bilen som et viktig hjelpemiddel for å kunne besøke venner og familie, samt delta på sosiale arrangementer og turer.

3.0 Metode

Denne bacheloroppgaven er en litteraturstudie, og i dette kapitlet blir framgangsmåten for innhenting og analyse av datamateriale presentert. Hensikten med denne bacheloroppgaven er å belyse hvilke faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet for hjemmeboende eldre, og på hvilken måte. Dette spørsmålet har vært ledende under innhenting og analyse av datamateriale. Metoden i litteraturstudien er basert på stegene i en Scoping review.

En Scoping review består av fem steg som guider søkeprosessen: identifisere forskningsspørsmål, identifisere relevante studier, valg av studier, kartlegge data, samt systematisere, summere og rapportere resultatet (Arksey & O'Malley, 2005).

3.1 Søkemotorer

Litteratursøket foregikk i databasene Oria, Pubmed, Embase, OTseeker, Cinahl og Scopus. Oria ble valgt basert på god erfaring fra tidligere bruk, med mulighet for avgrensninger innen årstall, type materiale og emner. OTseeker ble valgt for å undersøke om databasen hadde tilgjengelige studier fra et ergoterapeutisk perspektiv. PubMed, Embase, Cinahl og Scopus ble valgt på bakgrunn av at de inneholder litteratur fra ulike fagområder som vil kunne resultere i en bred dekning av tilgjengelige artikler innenfor tema for denne bacheloroppgaven.

3.2 Utarbeiding av søkeord

Det ble i forkant av det systematiske søket utarbeidet et PICO-diagram. PICO er en forkortelse for Population, Intervention, Comparison og Outcome. Dette er et verktøy som benyttes for å strukturere og definere problemstillingen slik at nødvendige opplysninger om temaet kommer fram (Bukhave & Brandt, 2019). Denne litteraturstudien omfatter ikke "Comparison" og denne komponenten er derfor utelatt fra PICO-diagrammet. Søkeord og synonymer som kunne gi informasjon om problemstillingen ble diskutert og skrevet opp i PICO-diagrammet, som vist i tabell 1. Forslag på både engelske og norske søkeord ble inkludert slik at søket kunne omfatte litteratur på begge språk.

Tabell 1: PICO-diagram.

PICO	Tema	Forslag til søkeord
P (Pasient)	Eldre over 60 år Hjemmeboende	Eldre Older adults
I (Intervensjon)	Sosial deltakelse Faktorer	Sosial deltakelse, barrierer Social participation, barriers
O (Utfall)	Deltakelse Tilhørighet til lokalsamfunn Livskvalitet	Deltakelse Participation

3.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Kriteriene for inklusjon- og eksklusjon vil sammen med problemstillingen være førende under utvelgelse og gjennomlesing av datamateriale (Bukhave & Brandt, 2019). Valgt brukergruppe er hjemmeboende eldre over 60 år. Studier med deltakere som bor på sykehjem ble ekskludert. Det antas at deres forutsetninger for deltakelse er forskjellig fra hjemmeboende, med tanke på funksjonsnivå og konteksten aktivitetene utføres i. Tema for bacheloroppgaven

er deltakelse i aktivitet i en sosial kontekst, og forskning om deltakelse i fysisk aktivitet ble ekskludert. Litteraturen ble avgrenset til å gjelde fagfelleverderte tidsskrifter, for å sikre kvalitet og pålitelighet. Krav for utgivelsesår ble satt mellom 2010-2020 slik at litteraturen er oppdatert og sammenlignbare med forhold i dagens samfunn. Studier utført i utlandet ble begrenset til å gjelde land tilnærmet lik Norge når det gjelder helse, levestandard, infrastruktur og helsevesen. Dette for at funnene skal være sammenlignbare med norske forhold. Hensikten med problemstillingen var å belyse hvilke faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet for hjemmeboende eldre, og på hvilken måte. Litteratur med kvalitativ forskningsmetode ble derfor valgt for å innhente informasjon om hvordan eldre selv beskriver deres deltakelse i aktivitet. Litteratur med kombinerte metoder ble vurdert for å ikke utelukke forskning som kunne bidra til å belyse tema.

3.4 Søkeprosess

Søkeprosessen startet med et overordnet søk i valgte databaser, med ulike kombinasjoner av søkeord for å få en oversikt over eksisterende forskning. Før det systematiske søket ble det bestemt at treff under 250 skulle bli vurdert ut ifra tittel. Titlene ble vurdert med utgangspunkt i PICO-diagrammet samt kriteriene for inklusjon og eksklusjon. Artikler hvor tittelen ble vurdert som interessant og rettet mot tema, kvalifiserte til gjennomlesning av abstraktet. Aktuelle artikler ble organisert i en tabell, og artikler som møtte kriteriene for inklusjon ble lest i sin helhet. Referanselisten til aktuelle artikler ble gjennomgått for å avdekke eventuelle studier som kunne inkluderes i litteraturstudien. Det systematiske søket ble gjennomført i tidsrommet 16.04.2020 til 28.04.2020. Under gjennomføring av det systematiske søket ble følgende kombinasjon av søkeord benyttet: *Social participation AND barriers AND older adults*. Det boolske ordet “AND” ble brukt for å konkretisere søket og avgrense treff.

Det første systematiske søket ble gjennomført i Oria. Dette ga et betydelig antall treff, og det ble derfor nødvendig å avgrense søket før resultat kunne vurderes. Søket ble avgrenset til fagfelleverderte tidsskrift, årstall 2010-2020, artikler og engelsk.

Deretter ble søket avgrenset til å gjelde følgende emner: “Occupational Therapy” og “Occupational Therapy & Rehabilitation”. Emnene ble valgt for å få litteratur fra et ergoterapeutisk perspektiv. Følgende emner ble ekskludert da fysisk aktivitet og forskning knyttet til spesifikke diagnoser falt utenfor oppgavens tema: “Exercise”, “Physical fitness” og “Medicine”. Søket resulterte i 231 treff, hvorav 1 artikkel ble inkludert i litteraturstudien.

Denne studien hadde en deltaker under 60 år, noe som ikke var i henhold til inklusjonskriteriene. Det ble likevel besluttet at studiens innhold og funn samsvarte med bacheloroppgavens problemstilling, og den ble derfor inkludert i litteraturstudien. Søket ble deretter gjenskapt i Oria med samme søkeord, avgrensninger og ekskluderte emner, men med endring i inkluderte emner. Emnene “Occupational Therapy” og “Occupational Therapy & Rehabilitation” ble byttet ut med “Older adults” og “Aged”. Dette ble gjort for å inkludere forskning fra andre fagområder enn bare ergoterapi. Disse avgrensningene ga 165 treff, hvorav 1 artikkel ble inkludert i litteraturstudien basert på brukergruppe, tema samt tittel som inneholdt “deltakelse i aktivitet”. De samme søkeordene ble benyttet i Cinahl, med avgrensning på årstall 2010-2020. Dette resulterte i 64 treff, hvorav 2 artikler ble inkludert i litteraturstudien. De to inkluderte artiklene ble vurdert som aktuelle basert på tittel, brukergruppe og tema hvor begge artiklene belyser faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet.

Resultatene fra de tre første systematiske søkene resulterte i få aktuelle artikler. Søkingen ble derfor utvidet til databasene Embase, OTseeker, Scopus og Pubmed. Søket i Embase ble avgrenset til årstall 2010-2020, dette ga 46 treff hvorav 1 artikkel ble inkludert i litteraturstudien. Dette basert på brukergruppe samt tema som kunne belyse bacheloroppgavens problemstilling. Søk i OTseeker, Scopus og Pubmed resulterte i treff som ikke samsvarte med inklusjonskriteriene. Et avsluttende søk ble utført i Cinahl hvor det ble benyttet samme kombinasjon av engelske søkeord, som i de foregående søkene. Databasen foreslo synonymer til søkeordene, og disse ble inkludert for å øke antall treff og for å kontrollere at tidligere søk ikke hadde utelatte artikler som var aktuelle for tema. Søket resulterte i 160 treff, hvor ingen av artiklene samsvarte med tema basert på tittel. For å inkludere norsk og nordisk forskning ble det gjennomført et søk i Oria med norske søkeord. Dette resulterte i 32 treff, hvor ingen av artiklene ble inkludert i litteraturstudien. Artiklene hadde titler som ikke samsvarte med bacheloroppgavens tema.

Gjennomgang av referanselisten til inkluderte artikler ga ingen aktuelle treff. Litteratursøket resulterte i totalt fem artikler. En detaljert beskrivelse av litteratursøkets inkluderte artikler blir presentert i tabell 2 senere i oppgaven.

3.5 Innholdsanalyse

Fremgangsmåten for analyse av datamateriale er basert på stegene i innholdsanalysen presentert i Hsieh & Shannon (2005), herunder identifisere meningsbærende enheter, gruppere meningsbærende enheter samt identifisere tema. For å kunne identifisere meningsbærende enheter startet vi med å lese gjennom hver enkelt artikkel. Det ble foretatt en grundig gjennomgang av hver artikkel for å identifisere funn og sitat som kunne belyse problemstillingen. Under gjennomgangen ble det sett etter faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet, og på hvilken måte. Det ble i tillegg fokusert på faktorer som kunne relateres til aktivitetsperspektivet, og belyse samspillet mellom person, omgivelser og aktivitet. For å skape struktur og oversikt ble aktuelle funn samt sitat fra deltakerne skrevet inn i et felles dokument. Videre ble det skrevet et sammendrag samt identifisert meningsbærende enheter fra hver enkelt artikkel. Funn og meningsbærende enheter fra studiene ble diskutert for å finne fellestrekk og motsetninger i datamateriale. Gjennomgående temaer ble videre gruppert inn i nye meningsbærende enheter. Denne analysen resulterte i følgende fire meningsbærende enheter; *aktivitet, deltakelse, sosialt nettverk og omgivelser*.

4.0 Resultat

I dette kapittelet blir valgte artikler introdusert og funn beskrevet. Valgte artikler blir innledningsvis presentert i tabell 2. Denne tabellen inneholder følgende punkter: forfattere, tittel, årstall for publisering, land, hensikt med studien, deltakere, metode og funn. Videre blir funn fra valgte artikler gjengitt, for å belyse hvilke faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet for hjemmeboende eldre, og på hvilken måte. Presentasjon av funn blir organisert i henhold til meningsbærende enheter identifisert i innholdsanalysen: *aktivitet, deltakelse, sosialt nettverk og omgivelser*.

Forfattere	Tittel	År	Land	Hensikt	Deltakere	Metode	Funn
Andonian, L. & MacRae, A.	Well Older Adults within an Urban Context: Strategies to Create and Maintain Social Participation.	2011	USA	Identifisere strategier eldre bruker for å opprettholde deltakelse, og deltakernes egne erfaringer med sosial deltakelse.	7 deltakere, 57 til 77 år.	Photovoice.	Opplevelse av tilhørighet. Transport. Økonomi.
Orellano-Colón, E. M., Mountain, G. A., Rosario, M., Colón, Z. M., Acevedo, S. & Tirado, J.	Environmental Restrictors to Occupational Participation in Old Age: Exploring Differences across Gender in Puerto Rico.	2015	USA	Sammenligne hvordan faktorer i omgivelsene påvirker deltakelse i hverdagsaktiviteter for eldre.	26 deltakere, 70 år og eldre.	Dybdeintervju.	Fysiske omgivelser. Offentlig transport. Redusert sosial interaksjon. Økonomi.
Dare, J., Wilkinson, C., Marquis, R. & Donovan, R. J.	“The people make it fun, the activities we do just make sure we turn up on time.” Factors influencing older adults’ participation in community-based group programmes in Perth, Western Australia.	2018	Australia	Undersøke faktorer som påvirker deltakelse i gruppeaktiviteter i lokalsamfunnet, og om faktorene varierer mellom de som deltar regelmessig og de som ikke deltar.	35 deltakere, 65 til 77 år.	Fokusgruppe intervjuer og semi-strukturerte intervjuer.	Tilbud i lokalsamfunn. Strukturering av aktivitetstilbud. Følelsen av tilhørighet.
Papageorgiou, N., Marquis, R. & Dare, J.	Identifying the enablers and barriers to community participation amongst older adults.	2016	Australia	Undersøke hvilke faktorer som muliggjør og hindrer deltakelse i aktiviteter i lokalsamfunnet.	10 deltakere, 64-83 år.	Semi-strukturerte intervju.	Relasjoner. Interesser. Helse og velvære. Omgivelsene.
Goll, J. C., Charlesworth, G., Scior, K. & Stott, J.	Barriers to Social Participation among Lonely Older Adults: The Influence of Social Fears and Identity.	2015	England	Undersøke hvilke barrierer som begrenser eldre sin tilgang til sosial deltakelse, og hvordan barrierene håndteres.	15 deltagere, 62-100 år.	Semi-strukturerte intervju.	Helse. Funksjonsnivå. Venner og familie. Tilhørighet til samfunnet.

4.1 Aktivitet

Deltakerne i Andonian & MacRae (2011), Papageorgiou, Marquis & Dare (2016) og Dare, Wilkinson, Marquis & Donovan (2018) deltar blant annet i aktiviteter som dansegrupper, bokklubber, håndarbeidsgrupper og svømmegrupper. Funn fra Goll, Charlesworth, Scior & Stott (2015) viser at to av deltakerne drar ukentlig til kirken, og at de resterende deltakerne ikke deltar i aktivitet med andre. De utfører i stedet aktiviteter som husarbeid, TV-titting og lesing. Videre bruker deltakerne i Goll et al. (2015) telefonsamtaler til familie og venner for å minimere følelsen av ensomhet.

Ifølge Dare et al. (2018) og Papageorgiou et al. (2016) er interesser en faktor som fremmer deltakelse i aktivitet. Funn fra Papageorgiou et al. (2016) viser at deltakernes vaner og rutiner motiverer dem til å opprettholde deltakelse i aktiviteter som er knyttet til deres interesser. Deltakerne med en interesse for håndarbeid oppsøkte for eksempel lokale aktivitetstilbud som inkluderte håndarbeidsgrupper, og etablerte en rutine for deltakelse i denne aktiviteten (Papageorgiou et al., 2016). Ifølge Papageorgiou et al. (2016) ga deltakelse i aktiviteter basert på interesser positive ringvirkninger som motivasjonen til å opprettholde interessen, bedre helse, muligheten til å møte likesinnede mennesker samt deltakelse i en meningsfull aktivitet. Dare et al. (2018) påpeker at aktivitetstilbud som er i tråd med deltakernes personlige interesser, bidrar til at deltakerne i større grad føler at aktivitetstilbudet er aktuelt for dem. En deltaker illustrerte dette med følgende sitat: «I don't want to waste time doing things that aren't meaningful to me at this age» (Dare et al., 2018, s. 876).

Papageorgiou et al. (2016) påpeker at aktivitetstilbud i lokalsamfunnet som er rettet mot seniorer og eldre over 60 år hemmer deltakelse, da deltakerne følte seg yngre og ikke assosierte seg med en slik gruppe. Deltakerne i Papageorgiou et al. (2016) uttrykker at de ønsker aktiviteter basert på interesser, og ikke alder. En av deltakerne i Dare et al. (2018), som hadde et ønske om å møte likesinnede mennesker gjennom deltakelse i aktivitet, uttrykte at det var et begrenset utvalg av aktivitetstilbud, og at aktivitetstilbudene som eksisterte var stillesittende aktiviteter som bingo og håndarbeid. Videre påpeker deltakeren i Dare et al. (2018) at dette var aktiviteter som ikke appellerte til hans interesser, og at han følte at han ikke kom til å ha noe til felles med de eldre som deltok på slike aktiviteter.

Funn fra Dare et al. (2018) viser at aktivitetens tidspunkt er en faktor som påvirker deltakelse. Videre fremhever deltakerne i Dare et al. (2018) at de foretrekker aktiviteter som arrangeres i ukedagene, og gjerne på formiddagen da energinivået ble angitt til å være høyest tidlig på dagen.

4.2 Deltakelse

I studiene (Andonian & MacRae, 2011; Dare et al., 2018; Goll et al., 2015; Papageorgiou et al., 2016) har deltakerne ulikt nivå av deltakelse i aktivitet. I studien til Goll et al. (2015) deltar kun to av 15 deltakere i aktiviteter. I studiene til Andonian & MacRae (2011), Dare et al. (2018) og Papageorgiou et al. (2016) deltar flertallet av deltakerne i en eller flere aktiviteter. Deltakerne i Dare et al. (2018) og Papageorgiou et al. (2016) beskriver hvordan aktivitetstilbud i lokalsamfunnet påvirker deres mulighet for deltakelse i aktivitet. Deltakerne i Papageorgiou et al. (2016) beskriver et flertall av aktivitetstilbud i lokalsamfunnet som de kan delta på, og at de føler seg bortskjemt med valgmuligheter. Dette er tilbud som blant annet håndarbeidsgrupper, treningssenter, tennisklubber og svømmebasseng. En deltaker i Dare et al. (2018) som bor på et mindre område utenfor bykjernen opplever at hennes lokalsamfunn har færre tilbud, noe som oppleves som en barriere for deltakelse. Goll et al. (2015) fant i sin studie at de fleste deltakerne har lite kunnskap om sosiale muligheter i sitt lokalsamfunn.

Deltakerne i Papageorgiou et al. (2016) identifiserte at støttende og sosiale grupper er en motiverende faktor som fremmer deltakelse i aktivitet. Funn fra Dare et al. (2018) viser at deltakelse i gruppeaktiviteter og aktiviteter i lokalsamfunnet gir deltakerne i studien mulighet til å møte og utvikle sitt sosiale nettverk, dette er spesielt viktig for deltakere som bor alene. Ifølge Dare et al. (2018) beskriver en av deltakerne som nettopp har flyttet til vest i Australia, at hun er motivert til å bli kjent med mennesker i lokalsamfunnet, og at deltakelse i gruppeaktiviteter er en gylden mulighet for henne til å møte nye mennesker og utvide sitt sosiale nettverk. Videre fremhever Dare et al. (2018) at muligheten for sosialisering i aktiviteten virker som en motivator for deltakelse, uavhengig av om deltakerne deltar regelmessig, sjeldent eller aldri. Flere av deltakerne vektlegger den sosiale komponenten og gleden av dette, mer enn aktiviteten selv (Dare et al., 2018). Fornøyelsen og ønsket om sosial tilhørighet er viktige faktorer for å ta initiativ og opprettholde regelmessig deltakelse.

En av deltakerne i Dare et al. (2018) uttrykker det slik: “the people make it fun, the activities we do just make sure we turn up on time” (Dare et al., 2018, s. 876).

Funn fra Dare et al. (2018) og Goll et al. (2015) viser at deltakerne foretrekker å delta i aktivitetstilbud fra begynnelsen av. Deltakerne i Goll et al. (2015) forteller at de unngår deltakelse i allerede oppstartede aktiviteter, i frykt for å bli avvist av deltakerne som har vært med fra starten av. Ifølge Dare et al. (2018) beskriver deltakerne utfordringer knyttet til å delta i aktiviteter hvor andre deltakere allerede har dannet en relasjon til hverandre. Funn fra Dare et al. (2018) viser at en aktivitetsleder, som kan tilrettelegge for sosial deltakelse samt bidra til å igangsette samtalene, fører til at flere opplever at det blir lettere å bli kjent med de andre gruppelemmene.

Studiene (Dare et al., 2018; Goll et al., 2015; Papageorgiou et al., 2016) beskriver hvordan deltakelse i aktivitet og helse påvirker hverandre. Resultater fra studien til Goll et al. (2015) viser at deltakerne beskriver utfordringer knyttet til håndtering av symptomer, lavt energinivå og nedsatt mobilitet som barrierer for deltakelse i aktivitet. Flere av deltakerne i Dare et al. (2018) uttrykker at deltakelse i aktiviteter i lokalsamfunnet hjelper dem å komme seg ut av huset, noe som virker positivt inn på deres psykiske helse og velvære. Deltakerne i Papageorgiou et al. (2016) beskriver fysiske og psykososiale fordeler med å være sosialt engasjert og aktiv, og at dette fungerer som en motivator for deltakelse.

Ifølge Dare et al. (2018) og Orellano-Colón, Mountain, Rosario, Colón, Acevedo & Tirado (2015) er økonomi en faktor som påvirker deltakelse i aktivitet. Deltakerne i Orellano-Colón et al. (2015) beskriver lav inntekt som en barriere for deltakelse i aktivitet, og at de opplever at de ikke kan prioritere tid og ressurser på dette. Funn fra Dare et al. (2018) viser at en begrenset økonomi påvirker muligheten for deltakelse i aktivitet, og deltakerne fremhever at de ikke ønsker å bli bundet til langvarige medlemskap. Videre uttrykker deltakerne i Dare et al. (2018) at de ønsker å betale for hvert oppmøte på aktivitetstilbudene, slik at de ikke taper penger på de gangene de ikke har mulighet til å delta.

4.3 Sosialt nettverk

Funn fra studiene (Andonian & MacRae, 2011; Dare et al., 2018; Goll et al., 2015; Orellano-Colón et al., 2015; Papageorgiou et al., 2016) identifiser betydningen av et sosialt nettverk, og hvordan det sosiale nettverket påvirker deltakelse i aktivitet. Deltakerne i Papageorgiou et al. (2016) fremhever at familierelasjoner blir opprettholdt gjennom faste besøk, middagsavtaler og ferier, samt gjennom kontakt via telefon og internett. Videre beskriver deltakerne i Papageorgiou et al. (2016) at ønsket om å opprettholde og utvikle nye relasjoner er en motiverende faktor for deltakelse i aktivitet. Funn fra Papageorgiou et al. (2016) viser videre at vennskap er en motiverende faktor for deltakelse i aktivitet, da dette gir en mulighet for gjensidig utveksling av sosial støtte. En deltaker understreket dette med følgende sitat: “Every second Sunday I walk with girlfriends. And then we sometimes through the week, the four of us, catch up for a movie or if it’s a birthday we go out for a meal (Barbara)” (Papageorgiou et al., 2016, s. 745).

Funn fra Andonian & MacRae (2011) og Dare et al. (2018) viser hvordan relasjonen mellom gruppemedlemmene i aktivitetsgruppen virker inn på deltakernes sosiale nettverk og opplevelsen av tilhørighet. Resultatene fra studien til Dare et al. (2018) viser at relasjoner som deltakerne utviklet gjennom deltakelse i gruppeaktiviteter ble en verdifull del av deres sosiale nettverk. Ifølge Dare et al. (2018) var en uskreven regel at deltakerne i aktivitetstilbudet passet på og støttet hverandre, ved sykdom og fravær fra aktiviteten. En enslig kvinne i studien til Dare et al. (2018) forteller at hun hadde vært svært sosialt isolert om hun ikke hadde deltatt på håndarbeidsgruppen. Alle deltakerne i studien utført av Andonian & MacRae (2011) uttrykker viktigheten av sosiale og støttende relasjoner. En av deltakerne beskriver betydningen av deltakelse i gruppe med følgende sitat: «Our group might even be my life – it’s an important part. They’re like my family» (Andonian & MacRae, 2011, s. 8).

Funn fra studiene (Goll et al, 2015; Orellano-Colón et al., 2015; Papageorgiou et al., 2016) viser hvordan et begrenset sosialt nettverk og redusert sosial interaksjon med andre er en faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet. Ifølge Orellano-Colón et al. (2015) er redusert sosial interaksjon med andre den mest fremtredende barrieren for deltakelse i aktivitet. Deltakerne i Orellano-Colón (2015) beskriver at den travle hverdagen til deres barn samt tap av ektefelle og venner, førte til en begrenset mulighet for deltakelse i aktiviteter som å gå på restaurant, delta på arrangementer, teater og museumsbesøk.

To tredjedeler av deltakerne i Goll et al. (2015) beskriver at deres reduserte deltakelse i aktivitet er knyttet til avdøde venner samt familiemedlemmer som har flyttet. Deltakerne i Papageorgiou et al. (2016) belyser viktigheten av å opprettholde deltakelse i aktivitet etter tap av ektefelle, da dette fremmer muligheten til å etablere nye relasjoner.

Goll et al. (2015) og Papageorgiou et al. (2016) identifiserer hvordan relasjoner til naboer og tilhørighet til lokalsamfunnet påvirker deltakernes deltakelse i aktivitet. Ifølge Papageorgiou et al. (2016) er det betydningsfullt å opprettholde uformelle relasjoner i lokalsamfunnet. Funn fra Papageorgiou et al. (2016) viser at relasjoner til naboer i samme aldersgruppe gir sosial støtte, og bidrar til økt deltakelse i aktivitet. Deltakerne i Goll et al. (2015) beskriver at de opplever manglende tilhørighet til lokalsamfunnet, og at nåværende naboer bryr seg i mindre grad om dem. Videre beskriver deltakerne i Goll et al. (2015) at dette har en negativ innvirkning på deres ønske om å oppsøke lokale muligheter for aktivitet og deltakelse.

4.4 Omgivelser

Funn fra Dare et al. (2018), Orellano-Colón et al. (2015) og Papageorgiou et al. (2016) viser hvordan ulike faktorer i omgivelsene påvirker deltakelse i aktivitet. Deltakerne i Dare et al. (2018) og Papageorgiou et al. (2016) identifiserte faktorer i omgivelsene knyttet til aktiviteten samt aktivitetens beliggenhet som faktorer som påvirker muligheten for deltakelse. Ifølge Dare et al. (2018) ble aktivitetens beliggenhet angitt som en barriere for deltakelse, samt at deltakerne foretrekker aktivitetstilbud i nærheten av hjemmet. Funn fra Orellano-Colón et al. (2015) viser at manglende utforming av offentlige områder er en barriere for deltakelse i aktivitet. Dette er barrierer knyttet til fortau, mangel på tilgjengelig parkering samt mangel på offentlig toalett. En av deltakerne i Orellano-Colón et al. (2015) som hadde redusert gangfunksjon, beskriver utfordringer knyttet til manglende vedlikehold av fortau, og at dette gjorde det utfordrende for henne å gå til kirken.

Ifølge Andonian & MacRae (2011), Dare et al. (2018), Orellano-Colón et al. (2015) og Papageorgiou et al. (2016) er transport en faktor som både fremmer og hemmer deltakelse i aktivitet. Andonian & MacRae (2011) identifiserer at trygg og pålitelig transport, som tar hensyn til de eldre sine behov fremmer deltakelse. Et eksempel på dette er tilstrekkelig med sitteplasser i bussen (Andonian & MacRae, 2011).

Studien til Papageorgiou et al. (2016) viser at muligheten til å kjøre bil og benytte offentlig transport er en viktig faktor som fremmer deltakelse i aktivitet. Funn fra studien til Orellano-Colón et al. (2015) viser at værforhold påvirker deltakelse i aktivitet, for eksempel påvirker regnvær en mannlig deltakers mulighet til forsvarlig bilkjøring, noe som utgjorde en barriere for deltakelse i aktiviteter utenfor hjemmet. I studien utført av Orellano-Colón et al. (2015) identifiserte deltakerne som ikke kjørte bil at utfordringer med offentlig transport var en barriere for deltakelse i aktivitet. Dette var utfordringer knyttet til begrensede bussruter og lang ventetid samt mangel på universell utforming av bussen (Orellano-Colón et al., 2015). Funn fra studien til Dare et al. (2018) viser at barrierer knyttet til transport gjelder spesielt for deltakere som ikke kjører bil eller som kun kjører på dagtid. Videre identifiserer deltakerne i Dare et al. (2018) som bor utenfor bykjernen begrenset offentlig transport som en barriere for deltakelse.

5.0 Diskusjon

Denne bacheloroppgaven har til hensikt å besvare følgende problemstilling: *“hvilke faktorer påvirker deltakelse i aktivitet for hjemmeboende eldre, og på hvilken måte?”*. I dette kapittelet blir problemstillingen diskutert gjennom funn fra valgte artikler, oppgavens samfunnsaktualitet, teoretisk grunnlag og aktivitetsperspektiv samt hvordan denne kunnskapen kan ses i sammenheng med ergoterapi. Avslutningsvis blir det presentert en metodisk betraktning av oppgaven.

5.1 Aktivitet

I Vik (2015) kan en lese at interesser og verdier som de eldre har utviklet gjennom livet har betydning for hvilke aktiviteter de ønsker å delta i. En lik tolkning kan vi se i *Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre* som legger vekt på at aktiviteter skal tilpasses etter interesser, ønsker og behov for deltakelse (Helse og omsorgsdepartementet, 2018). I flere av studiene (Andonian & MacRae, 2011; Dare et al., 2018; Papageorgiou et al., 2016) deltar deltakerne i ulike aktiviteter som dansegrupper, bokklubber og håndarbeidsgrupper. Dare et al. (2018) og Papageorgiou et al. (2016) påpeker at aktiviteter basert på interesser fremmer deltakelse, og at interesser er førende for hvilke aktiviteter deltakerne deltar i. Deltakerne i Papageorgiou et al. (2016) fremhever at de ønsker aktivitetstilbud basert på interesser uavhengig av alder slik at de kan møte likesinnede. Et lignende funn ser vi i Dare et al. (2018) hvor en deltaker forteller at stillesittende aktiviteter, som bingo og kortspill, ikke appellerer til hans interesser og at han

ikke tror han vil ha noe til felles med de som deltar i slike aktiviteter. Her mener vi at våre resultater peker mot at de eldre oppsøker aktivitetstilbud som er i tråd med deres interesser, da det kan virke som at de i større grad identifiserer seg med andre med samme interesse. Videre mener vi at ergoterapeuter kan bidra til økt deltakelse for eldre gjennom å kartlegge interesser og ressurser, samt tilrettelegge for aktiviteter som samsvarer med deres ønsker og behov for deltakelse. Vi mener at ergoterapeuten kan bidra med å finne en god match mellom de eldre og aktivitetstilbud i lokalsamfunnet.

Papageorgiou et al. (2016) påpeker at vaner og rutiner er faktorer som fremmer deltakelse i aktivitet for de eldre, og at dette motiverer de eldre til å delta i aktiviteter som samsvarer med deres interesser. Dette er i tråd med Strong et al. (1999) som beskriver at mennesker engasjerer seg i aktivitet på bakgrunn av hvilken betydning og verdi aktiviteten har for vedkommende. Her mener vi at våre resultater peker mot at de eldre sine vaner og rutiner er knyttet til aktiviteter fra tidligere i livet, og at dette fremmer et ønske og behov for å ivareta sitt aktivitetspotensiale i alderdommen. Videre mener vi at ergoterapeuter kan bidra med sin kompetanse ved å kartlegge de eldre sin aktivitetshistorie, med tanke på å gjenoppta eller finne nye interesser. Vi mener dette kan bidra til å fremme deltakelse i aktivitet for de eldre.

5.2 Deltakelse

Vik (2015) skriver i sin bok at de fleste eldre befinner seg midt mellom stereotypiene om den superspreke pensjonisten, og den eldre ensomme og inaktive. Basert på deltakerne i studiene (Andonian & MacRae 2011; Dare et al., 2018; Goll et al., 2015; Papageorgiou et al., 2016) er det et stort sprang i nivå av deltakelse i aktivitet. Funn fra Goll et al. (2015) viser at av totalt 15 deltakere, er det kun to av deltakerne som deltar i aktiviteter med andre. I motsetning til Goll et al. (2015) viser funn fra Andonian & MacRae (2011), Dare et al. (2018) og Papageorgiou et al. (2016) at flertallet av deltakerne i studiene deltar i en eller flere aktiviteter i lokalsamfunnet. Dette kan betraktes fra en annen synsvinkel, hvor funn fra Goll et al. (2015) viser at flere av deltakerne har manglende kunnskap om aktivitetstilbudene i lokalsamfunnet, sammenlignet med Papageorgiou et al. (2016), hvor deltakerne beskriver et lokalsamfunn med flere varierte aktivitetstilbud. Her mener vi at våre resultater peker mot at ulike aktivitetstilbud i lokalsamfunnet samt tilgjengelig informasjon knyttet til tilbudet, påvirker graden av deltakelse. På bakgrunn av dette kan det kanskje forventes at et lokalsamfunn med

varierte aktivitetstilbud som er godt kommunisert kan fremme deltakelse i aktivitet for de eldre.

Funn fra Papageorgiou et al. (2016) viser at støttende og sosiale grupper er en motiverende faktor som fremmer deltakelse i aktivitet. Et lignende funn ser vi i Dare et al. (2018) hvor flere av deltakerne uttrykker at det sosiale aspektet ved aktiviteten er en motiverende faktor for deltakelse i aktivitet. Dette ble videre beskrevet av en av deltakerne i studien til Dare et al. (2018), som uttrykket at verdien av det sosiale aspektet ved aktiviteten var viktigere enn selve aktiviteten. Videre viser funn fra Dare et al. (2018) at gleden og ønsket om sosial tilhørighet førte til at deltakerne tok initiativ til å opprettholde deltakelse i gruppeaktivitetene. Her mener vi at resultatene peker mot at opplevelsen av sosial tilhørighet samt et aktivitetstilbud med mulighet for sosial interaksjon med andre er motiverende faktorer som fremmer deltakelse i aktivitet.

Deltakerne i Dare et al. (2018) opplever det som utfordrende å komme inn i en gruppe, hvor gruppe medlemmene allerede har dannet en relasjon til hverandre. Et lignende funn ser vi i Goll et al. (2015) hvor deltakerne uttrykket frykt for å bli avvist og ekskludert av eksisterende medlemmer i aktivitetstilbudet. Videre identifiserte deltakerne i Dare et al. (2018) betydningen av en aktivitetsleder som fremmer sosial deltakelse og inkludering, og at dette bidrar til at gruppe medlemmene lettere danner relasjoner til hverandre. Disse funnene kan ses i sammenheng med Norsk Ergoterapeutforbund (2017) som beskriver at ergoterapeuter fremmer deltakelse, og opplevelsen av tilhørighet gjennom å tilrettelegge aktiviteter og sørge for inkluderende omgivelser. Her mener vi at våre resultater peker mot at en støttende og sosial gruppe kan fremme opplevelsen av tilhørighet, og at dette er en faktor som motiverer til deltakelse samt bidrar til å opprettholde deltakelse i aktivitet. Vi mener at ergoterapeuter kan bidra til å fremme deltakelse for de eldre gjennom å tilrettelegge aktivitet og bidra til inkluderende omgivelser.

Flere av studiene (Dare et al., 2018; Goll et al., 2015; Papageorgiou et al., 2016) identifiserer hvordan deltakelse i aktivitet og helse påvirker hverandre. Dette er i tråd med Strong et al. (1999) som beskriver at en endring i en av dimensjonene: person, omgivelser og aktivitet, kan føre til en endring i en persons aktivitetsutførelse. Deltakerne i Goll et al. (2015) identifiserer utfordringer knyttet til helse som en faktor som begrenser deres deltakelse i aktivitet. I motsetning til Goll et al. (2015) viser Papageorgiou et al. (2016) at deltakelse i aktivitet har en

positiv innflytelse på deltakernes helse. En lik tolkning kan vi se i Dare et al. (2018) hvor deltakelse i lokale aktivitetstilbud ble sett på som en mulighet til å komme seg ut av huset, noe som hadde en positiv innvirkning på deltakernes helse og velvære. Dette er i tråd med undersøkelsen utført av Herzog, Franks, Markus & Holmberg (referert i Vik, 2015, s. 29), som fant at sosial deltakelse hadde en positiv innvirkning på helsen. Basert på disse resultatene mener vi at ergoterapeuter kan bidra til å tilrettelegge for deltakelse i aktivitet uavhengig av helsetilstand, for å fremme et tilfredsstillende samspill mellom person, omgivelser og aktivitet.

5.3 Sosialt nettverk

Statistikk presentert i stortingsmeldingen *Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre*, viser at halvparten av eldre over 70 år møter venner ukentlig eller oftere, og at vennskap har en positiv innvirkning på de eldre sin livskvalitet som ikke kan oppfylles av andre relasjoner (Helse og omsorgsdepartementet, 2018). Denne kunnskapen kan ses opp imot funn fra studiene (Andonian & MacRae, 2011; Dare et al., 2018; Goll et al., 2015; Orellano-Colón et al. 2015; Papageorgiou et al., 2016) som viser at deltakernes sosiale nettverk er en faktor som påvirker deltakelse i aktivitet. Deltakerne i Papageorgiou et al. (2016) har et ønske om å ivareta eksisterende og etablere nye relasjoner, og dette ble identifisert som en motiverende faktor for deltakelse i aktivitet. Deltakerne i Papageorgiou et al. (2016) uttrykker at familie og venner fremmer mulighet til sosial støtte samt deltakelse i aktiviteter som lunsjavgtaler, middager og reiser.

Funn fra studien til Orellano-Colón et al. (2015) viser at et begrenset sosialt nettverk er den mest rapporterte barrieren for deltakelse i aktivitet. Et tilsvarende funn ser vi i studien til Goll et al. (2015), hvor flertallet av deltakerne relaterer sin begrensede deltakelse i aktivitet til sitt sosiale nettverk. Et annet relevant funn ble gjort i studien til Papageorgiou et al. (2016) som viser at å opprettholde aktivitet og danne nye relasjoner etter tap av ektefelle er viktig. Her mener vi at funnene tydeliggjør at et sosialt nettverk fremmer deltakelse i aktivitet. I tillegg kan en anta at omfanget av nettverket påvirker hyppighet av deltakelse, jo flere relasjoner desto flere aktivitetsmuligheter. På en annen side kan det tenkes at et redusert sosialt nettverk kan begrense muligheten til å invitere andre eller å bli invitert med på aktivitet, noe som videre kan hemme muligheten for deltakelse i aktivitet.

I Vik (2015) kan en lese at de eldre i hovedsak deltar i aktiviteter med venner og familie, og at opplevelsen av tilhørighet gjennom et sosialt nettverk er en betydningsfull faktor som fremmer god helse og et godt liv. En lik tolkning kan vi se i studien til Andonian & MacRae (2011), hvor en deltaker forteller at aktivitetsgruppen han deltar i, er som familien hans. Et lignende funn ble gjort i Dare et al. (2018) hvor en deltaker føler at hun hadde vært sosialt isolert uten deltakelse i og vennskapene fra håndarbeidsgruppen. Her mener vi at våre resultater peker mot at deltakelse i aktiviteter sammen med andre er viktig for de eldre sin opplevelse av tilhørighet, helse og livskvalitet.

5.4 Omgivelser

Ifølge Law et al. (1996) er omgivelsene konteksten hvor en person utfører sine aktiviteter, videre kan omgivelsene både fremme og hemme en persons aktivitetsutførelse. Ifølge stortingsmeldingen *Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre* påvirker nærhet til blant annet private tjenester, sosiale møteplasser og kulturtilbud de eldre sin mulighet for en selvstendig hverdag (Helse og omsorgsdepartementet, 2018). Denne kunnskapen kan ses i sammenheng med funn fra Dare et al. (2018) og Papageorgiou et al. (2016) som viser at aktivitetens beliggenhet både fremmer og hemmer de eldre sin mulighet for deltakelse. Videre påpeker Dare et al. (2018) at deltakerne foretrekker aktiviteter i nærheten av hjemmet.

I Vik (2015) kan en lese at begrenset tilgjengelighet i offentlige områder og mangel på tilrettelagte omgivelser kan hemme deltakelse. Dette kan ses i sammenheng med Orellano-Colón et al. (2015) hvor deltakerne opplever at mangel på fortau, parkering og offentlig toalett er barrierer som hindrer deltakelse i aktivitet. En deltaker i Orellano-Colón et al. (2015) med redusert gangfunksjon, beskriver at manglende vedlikehold av fortau gjør det utfordrende for henne å gå til kirken. Dette er i tråd med Strong et al. (1999) som beskriver at en endring i person, omgivelser og aktivitet kan påvirke samspillet mellom dimensjonene og personens aktivitetsutførelse. En endring kan kreve tilpasning og tilrettelegging for å oppnå et tilfredsstillende samspill (Strong et al., 1999). Her mener vi at våre resultater peker mot at mangel på tilrettelagte omgivelser påvirker personens aktivitetsutførelse, og skaper en barriere for deltakelse i aktivitet. Videre mener vi at ergoterapeuter kan bruke sin kunnskap om samspillet mellom person, omgivelser og aktivitet for å identifisere faktorer i dimensjonene som påvirker personens aktivitetsutførelse. Gjennom å tilpasse, tilrettelegge

eller gradere faktorer som påvirker personens aktivitetsutførelse kan ergoterapeuter bidra til å muliggjøre deltakelse i aktivitet.

I flere av studiene (Andonian & MacRae, 2011; Dare et al., 2018; Orellano-Colón et al., 2015; Papageorgiou et al., 2016) blir transport identifisert som en faktor som både fremmer og hemmer deltakelse i aktivitet. Ifølge Papageorgiou et al. (2016) er muligheten til å kjøre bil samt tilgang til offentlig transport, betydningsfulle faktorer som fremmer deltakelse i lokalsamfunnet. Deltakerne i Dare et al. (2018) identifiserte tap av førerkort samt bilkjøring i mørket som faktorer som hemmer deltakelse i aktivitet. En lik tolkning kan vi se i Orellano-Colón et al. (2015) hvor værforhold, spesielt regnvær, blir identifisert som en barriere for deltakelse utenfor hjemmet, da dette begrenser deltakernes mulighet til å kjøre bil. Disse funnene kan ses opp mot Vik (2015) som beskriver at bilen gir frihet til å kjøre for å besøke venner og familie, samt dra på turer og sosiale arrangementer. Videre viser funn fra Orellano-Colón et al. (2015) at deltakerne som benytter offentlig transport identifiserte barrierer knyttet til begrensede bussruter og mangel på universell utforming av bussen. Et lignende funn ser vi i Dare et al. (2018) hvor begrenset offentlig transport ble identifisert som en barriere for deltakelse, blant eldre som bor utenfor bykjernen. Dette kan også betraktes fra en annen synsvinkel hvor funn fra Andonian & MacRae (2011) viser at trygg og pålitelig transport fremmer deltakelse, og et eksempel på dette er tilstrekkelig med sitteplasser på bussen.

Resultatene våre peker mot at et tilgjengelig lokalsamfunn og transportmuligheter er faktorer påvirker de eldre sin deltakelse i aktivitet. Dette er i tråd med Law et al. (1996) som peker mot at omgivelsene er en betydningsfull faktor i samspillet mellom person, omgivelser og aktivitet, for en tilfredsstillende aktivitetsutførelse. Her mener vi at ergoterapeuter kan være en viktig bidragsyter for å fremme et aldersvennlig samfunn, gjennom å bidra med kunnskap om hvordan faktorer i omgivelsene påvirker deltakelse i aktivitet for de eldre.

5.5 Metodiske betraktninger

Framgangsmåten for utarbeiding av søkeord og innhenting av forskningsartikler var basert på erfaringer fra det overordnede litteratursøket. Vi erfarte at det overordnede søket resulterte i et betydelig antall treff, og vi brukte derfor god tid på å konkretisere både tema og problemstilling før strategiske litteratursøket ble gjennomført. Vi ser i etterkant at vi kunne anvendt andre søkeord i det strategiske litteratursøket for å inkludere flere studier som kunne belyst teamet fra ulike synspunkter. Artikkene som ble inkludert var fra ulike tidsskrifter og forfattere, for å sikre et bredere perspektiv på bacheloroppgavens tema. Vi valgte å inkludere nyere forskning fra land tilnærmet lik Norge, for at resultatene skulle være overførbare til norske forhold og dagens eldre. En av studiene hadde en deltaker som var yngre enn 60 år, som var alderskriteriet for inklusjon. Studien ble likevel inkludert da vi mener at denne deltakeren ikke påvirket resultatet i studien. De ergoterapeutiske modellene Model of Human Occupation (MoHO) og Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) ble vurdert som mulige aktivitetsperspektiv. Valgte falt på PEO-modellen da vi mener at det dynamiske samspillet mellom person, omgivelser og aktivitet i større grad kunne belyse hvilke faktorer som påvirket deltakelse i aktivitet, og på hvilken måte.

6.0 Avslutning

I denne bacheloroppgaven har vi undersøkt hvilke faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet for hjemmeboende eldre, og på hvilken måte. Funnene er strukturert innenfor følgende fire kategorier; *aktivitet, deltakelse, sosialt nettverk og omgivelser*.

Funnene peker mot at de eldre sine valg av aktiviteter er basert på interesser. Aktivitetstilbud som er i tråd med de eldre sine interesser er en motiverende faktor for deltakelse i aktivitet. Videre har vaner og rutiner knyttet til aktivitet fra tidligere i livet betydning for de eldre sitt ønske om å opprettholde deltakelse i aktivitet. Resultatene peker mot at aktivitetstilbud i lokalsamfunnet, støttende og sosiale grupper samt deltakernes helse er faktorer som påvirker muligheten for deltakelse. Godt kommuniserte aktivitetstilbud bidrar til økt deltakelse blant eldre. Gleden av og ønsket om sosial tilhørighet er viktige faktorer for å ta initiativ til å opprettholde deltakelse i aktivitet. Funnene peker mot at et sosialt nettverk påvirker deltakelse i aktivitet. Resultatene viser at ønsket om å ivareta eksisterende og etablere nye relasjoner, samt opplevelsen av tilhørighet gjennom et sosialt nettverk er motiverende faktorer som fremmer deltakelse i aktivitet. Funn viser at et begrenset sosialt nettverk hemmer deltakelse i

aktivitet da dette virker å begrense muligheten til å invitere andre og/eller bli invitert med på aktiviteter. Resultatene peker videre mot at fysiske omgivelser, aktivitetstilbudets beliggenhet samt transportmuligheter er faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet for eldre. Funn viser at tilrettelagte fysiske omgivelser, muligheten til å kjøre bil samt tilgjengelig kollektiv transport fremmer muligheten for å opprettholde en aktiv og selvstendig hverdag.

Vi mener at ergoterapeuter med sin unike kompetanse om aktivitet og deltakelse kan være en betydningsfull ressurs for å bidra til å sikre en aktiv og selvstendig hverdag for hjemmeboende eldre. Videre mener vi at ergoterapeuters kunnskap om samspillet mellom person, omgivelser og aktivitet kan bidra til å fremme deltakelse i aktivitet, som er i tråd med de eldre sine ønsker, behov og forutsetninger for deltakelse.

Referanseliste

- Aagard, M. & Langdal, I. (2019). Centrale begreber inden for ergoterapi. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi* (4.utg., s. 111-128). København: Munksgaard.
- Andonian, L. & MacRae, A. (2011). Well older adults within an urban context: strategies to create and maintain social participation. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 2-11.
<https://doi.org/10.4276/030802211X12947686093486>
- Arksey, H. & O'Mally, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19-32.
<https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Bukhave, E. B. & Brandt, Å. (2019). Søging og vurdering af ergoterapirelevante forskningslitteratur. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi* (4.utg., s. 421-440). København: Munksgaard.
- Dare, J., Wilkinson, C., Marquis, R. & Donovan, J.R. (2018). "The people make it fun, the activities we do just make sure we turn up on time." Factors influencing older adults' participation in community-based group programmes in Perth, Western Australia. *Health and Social Care in the community*, 26(6), 871-881.
<https://doi.org/10.1111/hsc.12600>
- Faber, L. L. (2019). Ergoterapeutisk intervention. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi* (4.utg., s. 197-210). København: Munksgaard.
- Goll, C. J., Charlesworth, G., Scior, K. & Stott, J. (2015). Barriers to Social Participation among Lonely Older Adults: The Influence of Social Fears and Identity. *PLOS ONE*, 10(2), 1-17.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116664>

- Helse og omsorgsdepartementet. (2018). *Leve hele livet - En kvalitetsreform for eldre* (Meld. St. 15 (2017-2018)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/>
- Hsieh, H.-F. & Shannon, S.E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *QUALITATIVE HEALTH RESEARCH*, 15(9), 1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P. & Letters, L. (1996). The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63(1), 9-23. <https://doi.org/10.1177/000841749606300103>
- Norsk Ergoterapeutforbud. (2017, 1. november). Alle skal kunne delta – Ergoterapeuters kjernekompetanse. Hentet fra <https://www.ergoterapeutene.org/ergoterapi/>
- Orellano-Colón, E. M., Mountain, G. A., Rosario, M., Colón, Z. M., Acevedo, S. & Tirado, J (2015). Environmental Restrictors to Occupational Participation in Old Age: Exploring Differences across Gender in Puerto Rico. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11288-11303. <https://doi.org/10.3390/ijerph120911288>
- Papageorgiou, N., Marquis, R. & Dare, J. (2016). Identifying the enablers and barriers to community participation amongst older adults. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(12), 742-751. <https://doi.org/10.1177/0308022616656195>
- Peoples, H., Brandt, Å. & Pedersen, U. (2019). Introduksjon til ergoterapi. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi* (4.utg., s. 25-31). København: Munksgaard.

Strong, S., Rigby, P., Stewart, D., Law, M., Letts, L. & Cooper, B. (1999). Application of the Person-Environment-Occupation Model: A practical tool. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 66(3), 122-133.

<https://doi.org/10.1177/000841749906600304>

Vik, K. (2015). *Mens vi venter på eldrebølgen: fra eldreomsorg til aktivitet og deltakelse*. Oslo: Gyldendal akademisk.

World Health Organization. (2018). Aging and health. Hentet 29/04-20 fra:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>