

Martine Karlsen og Synne Strange

# Hva kan påvirke deltakelse i aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre?

Bacheloroppgave i Ergoterapi

Veileder: Nina M.L.F Benden

Mai 2023



Martine Karlsen og Synne Strange

# **Hva kan påvirke deltakelse i aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre?**

Bacheloroppgave i Ergoterapi  
Veileder: Nina M.L.F Benden  
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for medisin og helsevitenskap  
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap



Kunnskap for en bedre verden



## Abstrakt

**Tittel:** Hva kan påvirke deltakelse i aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre?

**Bakgrunnsinformasjon:** Oppgaven tar utgangspunkt i problemstillingen: *Hva kan påvirke deltakelse i aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre?* Formålet med oppgaven er å identifisere faktorer som påvirker deltakelse i aktivitetstilbud, for å kunne gjøre endringer som skaper økt deltakelse. De neste årene vil antall eldre i Norge stige betraktelig som en konsekvens av store fødselskull etter krigen, i tillegg til at den generelle levealderen øker. En sentral målsetting er at hver enkelt skal kunne bo hjemme lengst mulig, og det kan dermed tenkes at det vil være viktig å fasilitere for at de har aktivitetstilbud som treffer deres interesser og bidrar til å skape en meningsfull hverdag.

**Metode:** Oppgaven tar utgangspunkt i en kvalitativ metode, gjennom semistrukturerte intervjuer. Det ble gjennomført fire intervjuer hvor samtlige informanter hadde ergoterapeutisk bakgrunn.

**Funn:** Faktorene som påvirker deltakelse angår person, aktivitet og samfunn. Personlige faktorer som påvirker deltakelse er: *funksjon, selvbilde, motivasjon og økonomi*. Faktorer som angår aktivitet er: *sosialt samvær, matching og stigmatisering*. Faktorer som går på samfunn er: *rekruttering og digitalisert samfunn, universell utforming, transport og ressursmangel*.

**Konklusjon:** Funnene fra intervjuene viser til at det er flere faktorer som påvirker deltakelse i aktivitet. Det kan dermed konkluderes med at utfordringene er sammensatte. Det vil kreve løsninger på nivåene: person, aktivitet og samfunn for å øke deltakelsen i aktivitetstilbud blant hjemmeboende eldre, og for å fasilitere for en meningsfull hverdag.

## **Forord**

Denne oppgaven er skrevet av to studenter ved ergoterapiutdanningen ved NTNU i Trondheim.

Vi vil gjerne benytte anledningen til å takke de fire informantene som stilte til intervju, som gjorde denne studien mulig. Videre vil vi takke Nina M. L. F Benden for god veiledning og oppfølging underveis i prosessen.

Avslutningsvis ønsker vi å takke hverandre for fine arbeidsdager og godt samarbeid.

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning</b> .....	4
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	4
1.2 Tema og relevans for ergoterapi.....	5
1.3 Begrepsavklaring.....	5
1.4 Problemstilling .....	6
1.5 Oppgavens struktur .....	6
<b>2.0 Teoretisk perspektiv</b> .....	6
2.1 Den transaksjonelle modellen for aktivitet.....	7
<b>3.0 Metode</b> .....	8
3.1 Valg av metode.....	9
3.2 Intervjuguide.....	9
3.3 Rekruttering av utvalg.....	9
3.4 Gjennomføring av semistrukturert intervju .....	10
3.5 Analyse av innhentet data .....	11
3.6 Validitet og reliabilitet.....	12
<b>4.0 Resultat</b> .....	13
4.1 Personlige faktorer .....	14
4.2 Aktivitet.....	15
4.3 Samfunnsmessige faktorer .....	16
<b>5.0 Diskusjon</b> .....	18
5.1 Diskusjon av funn .....	18
5.2 Metodediskusjon.....	23
5.3 Relevans for praksis .....	24
<b>6.0 Avslutning</b> .....	25
<b>7.0 Litteraturliste:</b> .....	27
Vedlegg 1 -intervjuguide .....	28

## 1.0 Innledning

I denne bacheloroppgaven ønsker vi å studere nærmere hva som kan påvirke deltakelse i aktivitetstilbud blant hjemmeboende eldre. Gjennom praksis har vi fått et inntrykk av at flere hjemmeboende eldre blir sittende i hjemmene sine, uten innhold å fylle dagene med. Gjennom studiet har vi lært om viktigheten av å ha meningsfulle aktiviteter å fylle hverdagen med, og vi ønsker derfor å undersøke hva som hindrer enkelte i å delta på aktivitetstilbud. Ved å få informasjon om hva som kan påvirke deltakelse, kan en se på nye løsninger for at tilbudene skal treffe målgruppen.

### 1.1 Bakgrunn for valg av tema

De neste årene vil antall eldre stige betraktelig som etterfølger av store fødselskull etter krigen, samt forhøyet levealder, dette omtales ofte som eldrebølgen (Mæland, 2021, s. 40). I dagens omsorgspolitik er en sentral målsetting at den enkelte skal kunne bo hjemme lengst mulig. Denne målsettingen vil ha en samfunnsøkonomisk gevinst, i tillegg til at den enkelte eldre vil få utnyttet sine ressurser i større grad, og slipper å bryte med kjente omgivelser (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 35). Ettersom det er fokus på å bo hjemme lengst mulig, kan det tenkes at det vil være viktig å bidra til at de eldre har aktivitetstilbud som er attraktive og som de ønsker å benytte seg av. Dette for å opprettholde funksjon, forhindre ensomhet og øke trivsel (Meld. St. 15 (2017-2018), s.127). Ved å rekruttere eldre tidlig ved pensjonering kan en potensielt forebygge helseplager og fremme god helse (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 8). En utfordring som det rapporteres om i stortingsmeldingen er at eksisterende aktivitetstilbud ikke er samstemt med enkeltes ønsker og behov (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 14). Et løsningsforslag er at det skal jobbes mot å skape meningsfulle aktiviteter i hverdagen til de eldre, i samarbeid mellom helse- og omsorgstjenesten, frivillige og lokalsamfunnet (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 14).

For å undersøke temaet har vi valgt å inkludere en artikkel som tar utgangspunkt i barrierer og tilretteleggere for sosial deltakelse blant eldre. I artikkelen til Townsend et al. (2021) presenteres flere barrierer for sosial deltakelse blant eldre. Studien tar utgangspunkt i flere land, blant annet Nederland, Sverige, USA og Japan. Barrierene som trekkes frem er inndelt i demografiske, individuelle og miljømessige faktorer (Townsend et al., 2021, s. 359). Eksempler på demografiske faktorer som har en innvirkning på sosial deltakelse er økonomi og sosioøkonomisk status. Individuelle faktorer som trekkes frem i artikkelen er helse, motivasjon, digitale ferdigheter og personlige ressurser. Noe av det som blir trukket frem i artikkelen som miljømessige faktorer er nabolagets fasiliteter, tilgang på transport og



relevante aktiviteter. Gjennom bacheloroppgaven ønsker vi å undersøke faktorer som kan påvirke deltakelse i aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre i Norge, for å få innsikt i hva som kan endres for å øke lysten til å delta.

## 1.2 Tema og relevans for ergoterapi

Ergoterapeutenes kjernekompetanse omhandler å muliggjøre deltakelse og inkludering i aktivitet gjennom å se sammenhengen mellom person, aktivitet og omgivelser (Ergoterapeuten, 2017, s. 17). I forhold til aktivitetstilbud kan denne kompetansen brukes til å tilrettelegge fysiske omgivelser, gradere aktiviteter og planlegge innhold på tilbudene (Ergoterapeutene, u.å.). Det kan derfor tenkes at ergoterapeuters kjernekompetanse vil være relevant i utviklingen av aktivitetstilbud. På denne måten kan eldre sine interesser og behov bli ivaretatt ved utformingen. Som fremtidige ergoterapeuter har vi et ønske om å øke eldre sin mulighet til deltakelse i aktivitetstilbud. På bakgrunn av dette ønsker vi å undersøke hvilke faktorer som påvirker deltakelse.

## 1.3 Begrepsavklaring

I følgende avsnitt vil vi definere og avklare begrepene som er benyttet i oppgaven, for å svare på spørsmålet som reises i problemstillingen. Vi er klare over at det finnes ulike definisjoner på begrepene, vi har derfor valgt ut de vi anser som mest passende til vår oppgave.

**Eldre:** Ifølge Folkehelseinstituttet regner vi i moderne tid personer som “eldre” ved pensjonering eller ved 65 års alderen (Folkehelseinstituttet, 2022). I denne oppgaven har vi intervjuet sekundærkilder og har dermed ikke eksakt alder på de eldre det prates om. Likevel fremkom det gjennom intervjuene at størsteparten av de eldre som deltok på tilbud var over 70 år.

**Barriere:** Barriere kan defineres som noe som hindrer eller vanskeliggjør kommunikasjon, handling, utvikling eller lignende (Barriere, u.å.). I denne oppgaven blir barrierer brukt om ulike faktorer som hindrer hjemmeboende eldre i å delta på aktivitetstilbud.

**Aktivitetstilbud:** Aktivitetstilbud er i denne oppgaven brukt om alle sosiale, kulturelle og fysiske aktivitetstilbud som arrangeres for hjemmeboende eldre.

**Universell utforming:** Med universell utforming menes at offentlige rom skal utformes på en slik måte at det er tilgjengelig for alle uavhengig av funksjonsnivå, og at alle skal ha mulighet til å ta del i det offentlige rom og liv (Faber, 2019, s. 198).

## 1.4 Problemstilling

Hovedgrunnen til at vi har valgt dette temaet er at vi ønsker å bli bevisst på hvilke faktorer som hindrer eldre i å delta på aktivitetstilbud. På denne måten kan en ta tak i utfordringene som eksisterer, og arbeide mot å overvinne dem, slik at flere eldre får muligheten til å delta på aktivitetstilbud. I stortingsmeldingen kommer det frem at tilbakemeldinger fra eldre viser at de ikke er tilfreds med mulighet til aktivitet og fellesskap, da ikke alle tilbud er tilpasset deres ønsker og behov (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 79). Dette har vi også observert gjennom praksisperioder underveis i studiet ved at flere eldre blir sittende i hjemmet uten å foreta seg mye i løpet av en dag. Det vekket følelser i oss, som førte til at vi ønsket å bruke bacheloroppgaven til å undersøke hvordan en kan finne løsninger, slik at alle har mulighet til å ta del i aktivitet og fellesskap. I tillegg fant vi en del informasjon om at eldre er passive og ikke deltar i aktiviteter, men lite inngående informasjon om årsaker til det. Av den grunn har problemstillingen vår falt på:

*-Hva kan påvirke deltakelse i aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre?*

## 1.5 Oppgavens struktur

Denne oppgaven vil ta utgangspunkt i en tilpasset IMRaD-struktur med en teoridel inkludert. Det vil si at oppgaven starter med en innledning etterfulgt av en teoridel. Deretter kommer resultatdelen etterfulgt av diskusjon, og til slutt avslutning. Vi har nå introdusert problemstillingen i lys av samfunnsaktualitet og teori. Videre vil metodevalg bli beskrevet, etterfulgt av en presentasjon og analyse av funnene. Deretter vil funnene bli diskutert opp mot eksisterende kunnskap og teori. Til slutt vil avslutningen inneholde en kort oppsummering av studien og problemstillingen vil besvares.

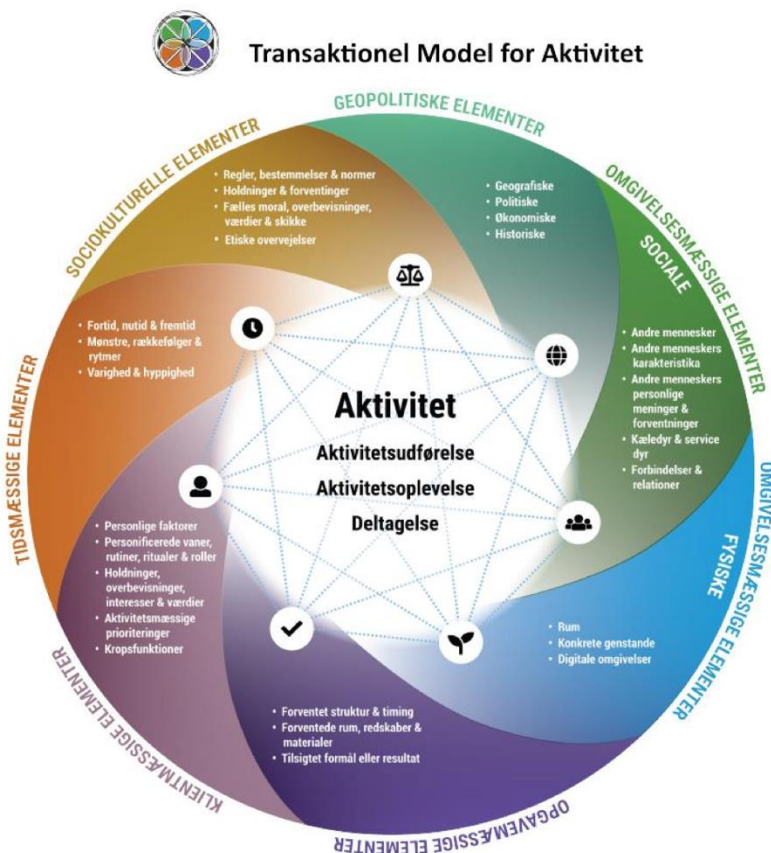
## 2.0 Teoretisk perspektiv

I dette kapittelet vil teorien som benyttes i oppgaven presenteres. Valgt teori er den Transaksjonelle Modellen for Aktivitet.

## 2.1 Den Transaksjonelle Modellen for Aktivitet

For å se problemstillingen ut fra et ergoterapeutisk perspektiv har vi valgt å benytte den Transaksjonelle Modellen for Aktivitet (TMA) (Fisher & Marterella, 2019). Modellen er formet som en sirkel hvor ulike situasjonelle elementer står ytterst i sirkelen, mens aktivitetselementer er sentrert i midten (Fisher & Marterella, 2019, s. 17). De situasjonelle elementene er: omgivelsesmessige (sosiale og fysiske), oppgavemessige, personlige, tidsmessige, sosiokulturelle og geopolitiske (Fisher & Marterella, 2019, s. 17). De aktivitetselementene er: aktivitet, aktivitet utførelse, aktivitet opplevelse og deltakelse (Fisher & Marterella, 2019, s. 17). Modellen illustrerer hvordan samtlige elementer har gjensidig påvirkning på hverandre, gjennom linjer som går på kryss og tvers mellom alle elementene. Denne modellen kan fungere som en påminner om at en aldri kan skille en person fra sin situasjonelle kontekst, og at en dermed må undersøke hvilke faktorer rundt personen som kan endres for å fremme aktivitet og deltakelse (Fisher & Marterella, 2019, s. 16). Nedenfor presenteres de ulike situasjonelle elementene i TMA (Fisher & Marterella, 2019).

Figur 2.1 Den Transaksjonelle Modellen for Aktivitet.



Fra *Powerful practice* (s.17), av A.G. Fisher & A. Marterella, 2019, Center for Innovative OT Solutions.

*Sosiale omgivelsesmessige elementer* handler om andre mennesker, deres meninger og relasjoner, og hvordan dette er med på å påvirke aktivitet og deltakelse (Fisher & Marterella, 2019, s. 25).

*De fysiske omgivelsesmessige elementene* inkluderer fysiske rom, gjenstander og digitale omgivelser (Fisher & Marterella, 2019, s. 25). Det kan blant annet handle om universell utforming av fysiske rom.

*Oppgavemessige elementer* handler om forventet struktur, forventede rom og redskaper, samt tiltenkt formål (Fisher & Marterella, 2019, s. 26).

*Personlige elementer* handler om personlige faktorer som alder, livsfase, vaner, rutiner, roller, interesser og kroppsfunksjoner (Fisher & Marterella, 2019, s. 28). En må ta hensyn til en persons aktivitetsprioriteringer og ønsker eller mål for fremtiden (Fisher & Marterella, 2019, s. 28).

*Tidsmessige elementer* innebærer fortid, nåtid, fremtid, mønstre og varighet (Fisher & Marterella, 2019, s. 24). Personers tidligere aktiviteter og aktivitetsmønstre vil påvirke nåtidens og fremtidens aktiviteter. Noen aktiviteter vil følge deg hele livet, mens andre kan være avgrenset til en fast tidsperiode (Fisher & Marterella, 2019, s. 24).

*Sosiokulturelle elementer* vil si regler og normer, handlinger og forventninger, og etiske overveielser (Fisher & Marterella, 2019, s. 24). Dette kan hjelpe en til å forstå hva personen gjør, samt hvorfor, hvordan og når (Fisher & Marterella, 2019, s. 24).

*Geopolitiske elementer* omhandler geografi, politikk, økonomi og historie. Det innebærer at det for eksempel vil være forskjeller ut fra hvor i landet du bor (Fisher & Marterella, 2019, s. 24).

Oppgavens formål er å se på hvilke faktorer som kan påvirke den enkeltes deltakelse i aktivitetstilbud. Til det vil TMA være en egnet modell å bruke. Dette fordi den illustrerer hvordan ulike elementer samspiller og påvirker hverandre. Endringer i ett av elementene vil skape en endring i de resterende elementene, som igjen vil påvirke aktivitet og deltakelse. Det kan være alt fra personlige faktorer som interesser og kroppsfunksjoner til samfunnsmessige faktorer som fysiske rom og geografi.

### **3.0 Metode**

I dette kapittelet skal vi gjøre rede for fremgangsmåten som er benyttet for å belyse temaet vi har valgt for oppgaven, som ble presentert i første kapittel. Vi vil gå inn på hvilke

metodiske valg vi har foretatt underveis i prosessen, forberedelsene av intervjuene, gjennomføring av intervjuene, etterarbeid og analyse, samt se på validitet og reliabilitet.

### **3.1 Valg av metode**

Vi har valgt å benytte kvalitativ metode som kjennetegnes ved at materialet stammer fra samtaler eller observasjoner (Malterud, 2017, s. 30). Vi ønsket å innhente informasjon fra personer som har erfaring med hjemmeboende eldre, og valget falt derfor på kvalitative intervjuer som metode. Kvalitative intervjuer egner seg når formålet er å innhente enkeltpersoners opplevelser og erfaringer med et gitt tema (Dalland, 2017, s. 65). Ved bruk av kvalitative intervjuer er fokuset på å innhente meningene til et færre antall personer, som gir en mulighet for utdypende informasjon. For å studere hva som påvirker deltakelse i aktivitetstilbud, ble kvalitativt intervju med ergoterapeuter benyttet. Bakgrunnen for dette var at deres erfaringer med hjemmeboende eldre kunne gi oss en innsikt i hvilke faktorer de opplever eksisterer og påvirker deltakelse. En fordel med denne metoden er at det skapes en nærhet til informantene, som kan gi en bedre innsikt i det som studeres (Sverdrup, 2021, s. 60). Som fremtidige ergoterapeuter vil det være hensiktsmessig å innhente kunnskap om situasjonen for eldre i Norge, slik at vi kan bidra til å tilrettelegge for deltakelse i fremtiden.

### **3.2 Intervjuguide**

For å danne en struktur på intervjuet, samt stille forberedt, ble det utviklet en intervjuguide (Vedlegg 1). I henhold til Sverdrup (2021) bør problemstillingen brukes som utgangspunkt for intervjuguiden, og en bør utforme en innledning med generell informasjon. Dette tok vi hensyn til ved utformingen av intervjuguiden. Vi utformet totalt 11 hovedspørsmål med tilhørende oppfølgingsspørsmål, som kunne gi oss en bredere innsikt i det vi ønsket å undersøke. Spørsmålene som ble stilt var åpne, noe som førte til at vi fikk utfyllende og brede svar.

### **3.3 Rekruttering av utvalg**

Rekruttering av informantene ble gjort gjennom et strategisk utvalg. Det innebærer at valg av informanter ble tatt på bakgrunn av hvem en tror har kunnskap om temaet som skal studeres (Dalland, 2017, s. 74). Inklusjonskriteriene var fagpersoner med ergoterapeutisk bakgrunn, samt at de skulle ha erfaring med hjemmeboende eldre og aktivitet. Dette for å innhente kunnskap som potensielt ikke er presentert i faglitteraturen (Dalland, 2017, s. 76). Valget falt

på å kontakte ergoterapeuter fra ulike arbeidsplasser, i en stor kommune. De respektive arbeidsplassene var hjemmetjeneste, helse- og velferdskontor og kommunalt aktivitetstilbud. Bakgrunnen for valg av informanter ble gjort etter ønske om å innhente ulike erfaringer og meninger om valgt tema. Valget falt på å innhente informasjon fra ergoterapeuter, fremfor hjemmeboende eldre. Dette var for å få et faglig perspektiv på problemstillingen, og samtidig sikre at vi forholdt oss til regler om innhenting av personopplysninger. Oversikt over informantenes bakgrunn og respektive arbeidsplasser er presentert i tabellen nedenfor.

**Tabell 3.1 Oversikt over informanter**

<b>Bakgrunn:</b>	<b>Arbeidsplass:</b>
1: Ergoterapeut	Hjemmetjeneste
2: Ergoterapeut	Helse- og velferdskontor
3: Ergoterapeut	Kommunalt aktivitetstilbud
4: Ergoterapeut	Kommunalt aktivitetstilbud

Antall informanter ble valgt på bakgrunn av studiens tidsramme og omfang. To ergoterapeuter ble kontaktet via tekstmelding, og det ble avtalt intervju på de to respektive arbeidsplassene. Dette for å skape trygge omgivelser for informantene som kan bidra til å gjøre intervjusituasjonen mer naturlig for vedkommende. Etter å ha besøkt nettsiden til en kommune fant vi kontaktinformasjon til mulige informanter, som vi kontaktet via e-post. Det ble avtalt digitalt intervju med to ergoterapeuter som er aktivitetskoordinatorer for aktivitetstilbud i kommunen. Det er naturlig å avslutte intervjurunden når informasjonen som kommer frem i intervjuet er lik de foregående, såkalt metning (Sverdrup, 2021, s. 75). Dette erfarte vi mot siste intervju, og fant det derfor hensiktsmessig å avslutte intervjurunden.

### **3.4 Gjennomføring av semistrukturert intervju**

For å skape tillit og en behagelig atmosfære startet vi intervjusituasjonen med en innledende samtale for å bli bedre kjent med hverandre (Dalland, 2017, s. 78). Deretter ble det gitt innledende informasjon om hensikten med intervjuet, samt retningslinjer angående anonymitet, taushetsplikt, samtykke, og retten til å trekke seg når som helst (Dalland, 2017, s. 77).

Under intervjuene ble ansvaret fordelt slik at én stilte spørsmål, mens den andre tok notater. Likevel ble oppfølgingsspørsmål stilt av begge. Rollefordelingen ble gjort for å skape en ryddig intervjusituasjon. Dette var for å sikre at informasjonen som kom frem ble notert ned, samtidig som informantene følte seg sett og hørt. Under intervjuene var vi nøye på å ikke avbryte informantene dersom de snakket utenfor det opprinnelige spørsmålet, da det kan fremkomme verdifull informasjon (Sverdrup, 2021, s. 63). Underveis i intervjuene stilte vi bekreftende spørsmål, dette for å sikre at vi hadde forstått informantene riktig. På slutten av intervjuene oppsummerte vi funnene for informantene slik at de kunne komme med eventuelle tilbakemeldinger på det vi hadde oppfattet gjennom samtalen. I tillegg etterspurte vi tilbakemeldinger fra informantene på hvordan de opplevde spørsmålene som ble stilt, og generelt intervjusituasjonen. Dette for å eventuelt kunne gjøre endringer til neste intervju og for å sikre at intervjuet opplevdes greit for informantene.

### **3.5 Analyse av innhentet data**

På grunn av kort tid til disposisjon er det ikke søkt til Norsk Senter for Forskningsdata om godkjenning til bruk av lydopptak under intervjuene. Dermed ble det tatt notater underveis, som ble vårt grunnlag for tolkningen av intervjuene. I etterkant diskuterte vi funnene for å sikre at oppfatningen var lik. Formålet var å oppsummere inntrykk og erfaringer.

Analysen av innsamlet data er inspirert av systematisk tekstkondensering, som er en metode som blir benyttet for å analysere kvalitative data (Malterud, 2017, s. 97). En slik metode er egnet for nybegynnerne for å sikre at analysen foregår på en systematisk måte (Malterud, 2017, s. 97). Metoden innebærer fire ulike trinn: helhetsinntrykk, organisere tekst i foreløpig tema, sammenfatte utvalgt tekst i kategorier og undergrupper og til slutt sammenfatte tekst til beskrivelser av funn (Malterud, 2017, s. 112). Hensikten med analysen er å tolke innhentet data, slik at de kan presenteres på en saklig måte (Dalland, 2017, s. 88). Tolkning står sentralt i en kvalitativ metode, og innebærer at en som forsker oppfatter funnene ulikt ut fra erfaringer og perspektiver (Malterud, 2017, s. 43). Derfor vil vår tolkning av funnene preges av vår bakgrunn og erfaring med målgruppen.

Det første trinnet ved systematisk tekstkondensering er å danne seg et helhetsinntrykk (Malterud, 2017, s. 99). Dette innebærer å danne et helhetsbilde av funnene fremfor å se på detaljene (Malterud, 2017, s. 99). I etterkant av intervjuene reflekterte vi rundt dataene som ble innhentet, for å få en felles forståelse. For å danne et helhetsinntrykk av funnene, ble første utkast av notatene renskrevet. Deretter systematiserte vi svarene og plasserte dem under intervjuguidens spørsmål.

Neste trinn er å danne meningsbærende enheter (Malterud, 2017, s. 100). Her inkluderes detaljer, og funnene sorteres i ulike temaer (Malterud, 2017, s. 100). Det ble tatt utskrift av notatene fra intervjuene hvor hensikten var å sortere svarene i temaer med ulike fargekoder med inndelingen: personlige faktorer, samfunnsmessige faktorer, aktivitet og sitater/løsninger.

Tredje trinn ved metoden er å sammenfatte utvalgt tekst i kategorier og undergrupper (Malterud, 2017, s. 105). I dette trinnet ble funnene delt inn i hovedkategorier med tilhørende underkategorier. Vi systematiserte svarene ut fra de valgte kategoriene, og utarbeidet en tabell. På denne måten ble resultatene mer oversiktlig som gjorde neste trinn enklere.

Funnene ble delt inn i tre hovedkategorier med følgende underkategorier:

1. Personlige faktorer (*funksjon, selvbilde, motivasjon og økonomi*)
2. Aktivitet (*sosialt samvær, matching og stigmatisering*)
3. Samfunnsmessige faktorer (*rekruttering, digitalisert samfunn, universell utforming, transport og ressursmangel*)

Siste trinnet i vår analyse handler om å sammenfatte tekst til beskrivelser av funn (Malterud, 2017, s. 108). Etter å ha systematisert funnene i kategorier gikk vi inn i hvert enkelt funn og beskrev de mer inngående med utgangspunkt i det bearbejdede tekstmaterialet. Her ble gullsiter fra informantene inkludert. Dette skal bidra til å svare på problemstillingen.

### **3.6 Validitet og reliabilitet**

Gjennom oppgaven har vi foretatt oss flere valg som potensielt kan føre til at fremgangsmåten kan ha enkelte svakheter, som påvirker oppgavens validitet og reliabilitet. Med validitet menes relevans og gyldighet, som innebærer at dataene som innhentes må være relevant og gyldig for problemstillingen (Dalland, 2017, s. 40). En faktor som styrker gyldigheten, er at informantene har erfaring fra ulike arbeidsplasser. Selv med ulik arbeidserfaring svarte flere av informantene forholdsvis likt på enkelte spørsmål, noe som vil være med på å styrke svarenes gyldighet.

Reliabilitet vil si at noe er pålitelig og går ut på at undersøkelsen må utføres riktig og at potensielle feilkilder må opplyses om (Dalland, 2017, s. 40). En faktor som kan svekke reliabiliteten er at informantene misforstår spørsmålene og svarer på noe annet enn det som opprinnelig spørres om. På samme måte kan vi som intervjuere feiltolke svar og dermed notere feil og ufullstendig (Dalland, 2017, s. 60).



Våre data vil bli innhentet gjennom sekundærkilder, i dette tilfellet ergoterapeuter. Funnene fra intervjuene er derfor deres antakelser og opplevelser om hva som påvirker deltakelse for hjemmeboende eldre. Dette kan være en faktor som er med på å påvirke oppgavens reliabilitet. Samtlige informanter som ble inkludert i oppgaven hadde flere års erfaring med hjemmeboende eldre og deltakelse i aktivitet. Felles for informantene var at de hadde utdanning innen ergoterapi, samt noen med videreutdanning innenfor feltet. På bakgrunn av dette anser vi deres erfaringer for å være reliable.

Grunnet reglementet rundt bruk av lydopptak, har vi som nevnt vært nødt til å notere underveis i intervjuene fremfor å ta lydopptak. Vi har vært to som har lyttet og notert til intervjuene, likevel er det ikke til å unngå at enkelte poeng eller refleksjoner kan ha blitt oversett, til tross for at vi har vært to. For å sikre at notatene stemmer overens med det informantene har fortalt, oppsummerte vi på slutten av intervjuene hva vi hadde notert oss. På den måten fikk informantene mulighet til å kommentere dersom det var noe de ønsket å tilføye eller endre. Misforståelser av spørsmål og svar, samt nøyaktige notater er altså faktorer som er krevende for både intervjuerne og informanter, og kan være med på å påvirke reliabiliteten.

## 4.0 Resultat

I dette kapitlet vil funnene fra intervjuene presenteres og illustreres gjennom en tilhørende tabell. Kapitlet er inndelt i tre hovedkategorier: personlige faktorer, aktivitet og samfunnsmessige faktorer med tilhørende underkategorier.

**Tabell 4.1** Oversikt over hovedfunnene

Hovedkategori	Hovedkategori	Hovedkategori
Personlige faktorer	Aktivitet	Samfunnsmessige faktorer
Underkategori	Underkategori	Underkategori
Funksjon	Sosialt samvær	Rekruttering og digitalisert samfunn
Selvbilde og motivasjon	Matching	Universell utforming og transport
Økonomi	Stigmatisering	Ressursmangel

## **4.1 Personlige faktorer**

Gjennom intervjuene kom det frem en rekke faktorer knyttet til personlige faktorer for deltakelse i aktivitetstilbud. Blant disse var funksjon, motivasjon og selvbilde, samt økonomi. De nevnte funnene ble trukket frem av informantene og vil beskrives mer inngående i de neste avsnittene.

### **Funksjon**

Den mest gjennomgående faktoren, som ble nevnt i samtlige intervjuer, var hvordan eldre sine fysiske funksjoner kan sette begrensninger for deltakelse i enkelte aktiviteter. Funnene som ble trukket frem som utfordringer knyttet til funksjon var hørsel, mobilitet, samt drikke- og svelgeutfordringer. En av informantene fortalte at hun har lagt merke til at de som sliter med hørsel ofte trekker seg tilbake i sosiale settinger. Hun fortalte at det kan være på grunn av at de ikke får med seg alt som blir sagt i samtaler med andre, og ikke ønsker å være en byrde. Informanten foreslår at det vil være viktig at arrangørene av tilbudene kan legge til rette ved å for eksempel sørge for minst mulig støy i omgivelsene. En informant forteller at flere eldre har bekymringer knyttet til egen funksjon, og at slike bekymringer begrenser de i å delta på aktivitetstilbud. Noen av informantene eksemplifiserer at drikke- og svelgeproblematikk, samt andre synlige utfordringer som mobilitet kan være noe som svekker selvtilliten til enkelte. Dette medfører mangel på lyst til å delta på aktivitetstilbud, da de er bekymret for hva andre tenker om dem.

### **Selvbilde og motivasjon**

Selvbilde er et funn som går igjen blant informantene, ved at flere eldre er i en livsfase hvor det skjer ulike endringer. Det kan blant annet dreie seg om tap av nære, fallerende funksjon og endring i roller. Informantene forteller at en konsekvens kan være at flere eldre blir sittende alene i hjemmene sine. Et av funnene var at de eldre med tiden kan oppleve en høyere terskel for å delta, da de føler usikkerhet knyttet til egen funksjon, som igjen kan påvirke motivasjonen. En informant forteller at det er ønskelig med deltakelse i aktivitetstilbud på et tidlig stadie, for å skape nye roller som kan bidra til et styrket selvbilde. Indre motivasjon er viktig for å rekruttere eldre til aktivitetstilbud, forteller en informant. Dersom den indre motivasjonen er lav, vil det i enkelte tilfeller være nødvendig at pårørende eller helsepersonell tar seg tid og bistår vedkommende i å finne motivasjon til å delta.

### **Økonomi**

Flere av tilbudene har arrangementer som konserter, matservering og utflukter. På disse tilbudene kreves det at den enkelte må betale en sum som dekker utgiftene. Et funn er at arrangørene etterstreber at denne kostnaden skal være så lav som mulig, slik at det ikke er

et hinder for deltakelse. Likevel ønsker de at tilbudet skal være variert, som i enkelte tilfeller vil føre til at deltakere må betale en høyere sum. Informanten opplever at flere eldre ikke har noe imot å betale denne summen, men at de har fått tilbakemeldinger fra enkelte om at de ikke ønsker å delta ved dyrere anledninger. En av informantene forteller at hun har opplevd at flere eldre forteller at de har trang økonomi og at dette resulterer i at flere bortprioriterer aktivitetstilbud.

## **4.2 Aktivitet**

Funn knyttet til aktivitet inkluderer sosialt samvær, matching av tilbud og interesser og stigmatisering. Gjennom intervjuene fremkom det at de eksisterende tilbudene for hjemmeboende eldre blant annet var dagsenter, turgrupper og kafeer, samt tilbud drevet av frivillige.

### **Sosialt samvær**

En av informantene forteller at formålet med aktivitetstilbud er å være en arena for aktivitet og sosialisering. Tilbudene er varierte og kan inneholde aktiviteter som quiz, trim, sang, bingo og matservering. Likevel trekkes "den gode samtalen" frem som det mest verdifulle med tilbudene. Etter koronapandemien er det flere eldre som synes det er utfordrende med sosialt samvær, grunnet lengre tid med isolasjon og restriksjoner ifølge to av informantene. I et av intervjuene fant vi at flere kvier seg for å delta i sosiale lag, da de er usikre på hvordan en opptrer i større sosiale settinger. Gjennom intervjuet uttrykkes det en bekymring rundt at færre deltar og mulige konsekvenser av dette. Det legges til at sosialt samvær er viktig, da det kan bidra til nye bekjentskaper og motvirke ensomhet som har økt etter pandemien. Informantene legger til at aktivitetstilbud vil være svært viktig, ettersom flere og flere må bo hjemme lenger som følge av eldrebølgen. En av informantene forteller at de etterstreber trygge omgivelser på tilbudene, slik at færre skal kvie seg for å delta. Det kommer frem at faktorer som øker populariteten til tilbudene er mulighet for å bli kjørt og hentet, en fast gruppe en blir trygg på, samt medbestemmelse knyttet til valg av aktiviteter.

### **Matching**

En av informantene fortalte at enkelte tilbud er vedtaksbaserte, som vil si at en saksbehandler må tildele plass på tilbudet. Her forteller informantene at det foregår en "matching" av tilbud og den enkeltes interesser ved tildeling av vedtaket. Formålet er at tilbudene i høyest mulig grad skal samsvare med ønsker og behov. Der det ikke kreves vedtak, foregår det en kartlegging av deltakernes ønsker og interesser. Dette for å øke interessen blant deltakerne. En av informantene legger til at ved å inkludere eldre i

planlegging av tilbudene, og på den måten innfri ønsker og behov, øker engasjementet blant eldre. Erfaringene deres viser at dette er med på å skape vedvarende deltakelse.

### **Stigmatisering**

En utfordring knyttet til rekruttering til tilbudene er at flere har en frykt for å bli stigmatisert. Det kommer frem gjennom samtlige intervjuer at flere eldre har en oppfatning om at de som deltar på dagsenter er dårlige og ikke i stand til å aktivisere seg selv. Informantene opplever også at enkeltes oppfatning er at aktivitetstilbud i flere tilfeller blir brukt for å avlaste partner. For noen vil det oppleves feil å skulle identifisere seg med en som ikke er i stand til å aktivisere seg selv. Dette fører til at enkelte mister lysten til å delta, da de ikke vil assosieres med å være uselvstendig. Et av funnene er at det aktivt må arbeides med å endre holdninger til aktivitetstilbud både på person- og samfunnsnivå for å øke deltakelse. I tillegg vil det være nyttig å fordele deltakerne slik at de med forholdsvis likt funksjonsnivå er på samme gruppe. På den måten kan en unngå at noen føler seg "for frisk" eller "for dårlig" for å delta.

### **4.3 Samfunnsmessige faktorer**

Funnene som fremkom under intervjuene angående samfunnsmessige faktorer var rekruttering, digitalisert samfunn, universell utforming og transport, samt ressursmangel.

#### **Rekruttering og digitalisert samfunn**

Informantene forteller at de tilbudene folk flest vet om, som for eksempel dagsenter, får lange ventelister. Samtidig har andre tilbud utfordringer med å rekruttere nok deltakere. Det prioriteres først og fremst at alle skal få mulighet til å delta på dagsenter én gang i uken, men flere uttrykker et ønske om mer. "*De som roper høyest får mest*", sa to av informantene tydelig, og legger til at de ser et typisk mønster ved at de med engasjerte pårørende ofte er de som først får plass på tilbud.

I dagens samfunn stilles det krav til digitale ferdigheter både for å tilegne seg informasjon og for å holde seg oppdatert. Markedsføring av aktivitetstilbud foregår ofte på internett. Flere av informantene forteller at de eldre kan være avhengige av folk rundt seg, for å få informasjon om tilbudene, da noen ikke mestrer å søke opp informasjon digitalt. En av informantene fortalte at en etter fylte 67 år får utlevert en brosjyre med informasjon om de eksisterende tilbudene i kommunen. Likevel rapporterer informantene om at dette alene ikke er nok til å rekruttere eldre, men at motivering fra pårørende og helsepersonell også bør inkluderes for å skape deltakelse. Det trekkes derfor frem av en av informantene at det vil være svært

viktig å tenke på andre måter å reklamere for tilbudene, slik at det når ut til de eldre. En annen informant forteller at det vil være viktig at pårørende og helsepersonell rundt de eldre blir opplyst om hvilke tilbud som eksisterer i nærmiljøet. På denne måten vil informasjonen sannsynligvis nå ut i høyere grad, og vil kunne bidra til økt deltakelse. I tillegg til å opplyse pårørende og helsepersonell, kan opplæring i enkle digitale ferdigheter til de eldre anses å være svært nyttig, opplyser en informant. Det sees hos de som har digitale ferdigheter at dette er nyttig i form av kontakt med venner og familie, samt selvstendighet i form av at de kan tilegne seg informasjon på egen hånd.

### **Universell utforming og transport**

Universell utforming er en gjentakende barriere for deltakelse, som blir nevnt under samtlige intervjuer. Det innebærer både fysiske rom og fremkommeligheten til de ulike arenaene. For enkelte krever reiseveien til tilbudene transport, dette kan være utfordrende da utformingen av kollektivtransport krever digitale ferdigheter. For å kjøpe billett og sjekke rutetider er det en fordel å beherske bruk av applikasjoner. Informantene opplever at flere eldre er utrygge ved bruk av kollektivtransport, da det er begrenset med sitteplasser og sjåførene ofte har det travelt med å kjøre før en har satt seg ned. En av informantene hadde inntrykk av at flere eldre synes det ble for krevende å delta på tilbud dersom reiseveien krevde buss, ettersom tjenestene ikke er utformet slik at det er enkelt å benytte seg av dem for eldre. I tillegg til utformingen av kollektivtilbud er det noen utfordringer knyttet til lokalene som benyttes. I det ene intervjuet kom det frem at enkelte lokaler der aktivitetstilbudene driftes er forholdsvis små, og ikke egner seg til store sosiale sammenkomster. Dette i form av at fremkommeligheten i rommene er begrenset, noe som kan være utfordrende for alle, men særlig dersom en eksempelvis benytter hjelpemidler som rullator eller rullestol. To av informantene uttrykker at høyere krav til rommene som benyttes vil kunne påvirke deltakelsen ved at de blir mer tilgjengelig for alle. Ved å opprette flere tilbud i nærmiljøene til de eldre, kan reiseveien forkortes, og på den måten minske terskelen for å delta.

### **Ressursmangel**

En utfordring i driften av aktivitetstilbudene er mangel på ressurser i form av ansatte. Flere informanter frykter eldrebølgen og forteller at de allerede opplever å ikke få fulgt opp den enkelte i den grad de ønsker, da det er for få ansatte i forhold til deltakere. En av informantene ønsker å inkludere frivillige i større grad, for å dekke behovene. Et forslag som drøftes er at tilbudene driftes av både ansatte og helsepersonell i samarbeid med frivilligheten. På denne måten vil det være enklere å følge opp hver enkelt i høyere grad, tilpasse aktivitetene ut fra behov og tilby varierte utflukter og arrangementer.

## 5.0 Diskusjon

I dette kapittelet vil vi inkludere en stortingsmelding, teori og artikkelen som er presentert i kapittel én, for å drøfte og diskutere funnene fra intervjuene. Dette for å se faktorene i lys av andre perspektiver, og se på hvordan de ulike faktorene påvirker deltakelse i aktivitetstilbud. Etter diskusjon av funn, vil en diskusjon av metode presenteres. Avslutningsvis drøftes relevans for praksis. Diskusjonen vil sentreres rundt problemstillingen: *Hva kan påvirke deltakelse i aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre?*

### 5.1 Diskusjon av funn

For å kunne gå dypere inn i hva som påvirker deltakelse i aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre, har vi valgt å diskutere funnene fra intervjuene opp mot eksisterende kunnskap, samt TMA. Vi har valgt å ta utgangspunkt i de sosiokulturelle-, omgivelsesmessige-, personlige- og geopolitiske elementene. Valgte elementer ble benyttet da de anses å ha størst relevans til funnene. Ved å benytte denne teorien vil vi enklere kunne se sammenhenger mellom ulike barrierer og tilretteleggere, og hvordan de påvirker hverandre.

#### Funksjon

Alderdommen fører ofte med seg ulike endringer i funksjon, som kan medføre usikkerhet i sosiale settinger blant enkelte. Samtidig som at den enkeltes usikkerhet knyttet til egen funksjon hindrer en i å delta, vet en at deltakelse i sosiale aktiviteter bidrar til å vedlikeholde kognitive og fysiske funksjoner (Townsend et al., 2021, s. 359). Det vil derfor være viktig at eldre motiveres til å delta på aktivitetstilbud, til tross for endring i funksjon. Personlige elementer som kroppsfunksjon vil påvirke den enkeltes lyst og mulighet til å delta på aktivitetstilbud (Fisher & Marterella, 2019, s. 28). Dette kan utdypes videre med at nedsatt funksjonsevne vil kunne påvirke opplevelsen av aktiviteten, som igjen vil påvirke lysten til å delta (Fisher & Marterella, 2019, s. 20). I henhold til studien til Townsend et al. (2021) kan sosial deltakelse være en tilrettelegger for fysisk aktivitet og på den måten redusere risiko for helseplager. Reduserte helseplager blant den eldre befolkningen vil potensielt bidra til flere gode leveår (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 10). Løsninger på denne utfordringen kan på en side være at aktivitetene bør være tilpasset gruppens nivå, mens det på en annen side vil være hensiktsmessig at deltakernes funksjonsnivå ikke har for store variasjoner.

#### Selvbilde og motivasjon

Individuelle faktorer som selvbilde og motivasjon kan være med på å påvirke deltakelsen til eldre. Dårlig selvbilde og manglende tro på egne ferdigheter kan være faktorer som hemmer

den enkeltes motivasjon til å delta (Townsend et al., 2021, s. 369). Faktorer knyttet til aldring og endring i funksjon vil kunne påvirke den enkeltes selvbylde (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 31). Ved overgangen fra å være i arbeid til å bli pensjonist er det flere eldre som opplever at de ikke blir verdsatt i samfunnet på lik måte som da de var i arbeid (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 31). Det kan tenkes at det vil være viktig å motivere eldre til å delta mens de enda opplever seg selv som friske, da det danner et grunnlag for deltakelse når funksjonen fallerer. Under intervjuene fremkom det at informantene opplevde at det var viktig med trygging og motivering for å få de med dårlig selvbylde til å delta på tilbud. Det kan tenkes at det vil være hensiktsmessig å delta på tilbud da det kan bidra til å styrke selvbylde ved at en opplever tilhørighet, får utnyttet sine ressurser og får nye roller. På en side kan deltakelse på aktivitetstilbud være en fin arena for deling av erfaringer, og være med på å normalisere funksjonsfall for den enkelte, samt bidra til å styrke deres selvbylde. På en annen side kan andre oppleve å sammenligne seg selv med personer som har "bedre" funksjon, og på den måten få styrket det negative selvbylde, som kan hindre deltakelse. Det kan derfor tenkes at en nøye gruppesammensetning vil være viktig for å øke deltakelse og motivasjon.

### **Økonomi**

Et annet relevant funn som ble nevnt under intervjuene var eldre sin økonomi, som i gjennomsnitt er lavere enn yrkesaktive (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 36). Likevel er det variasjon også innad i gruppen eldre når det kommer til økonomi. God økonomi kan være en nødvendig forutsetning for deltakelse i sosiale settinger (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 36). Til tross for at arrangørene forsøker å holde prisene så lave som mulig, vil det fremdeles være kostbart for noen, kom det frem gjennom et av intervjuene. På en side ser vi i studien til Townsend et al. (2021) at personlig økonomi påvirker eldre sin mulighet til å delta i sosiale aktivitetstilbud i større grad enn det tilgjengelig transport gjør. I samme studie ble det identifisert at høyere inntekt er assosiert med større deltakelse (Townsend et al., 2021, s. 368). På en annen side nevnes ikke Norge i studien og det må derfor tas hensyn til at det potensielt ikke er overførbart til Norge. Ettersom ansvaret ikke skal tillegges den enkelte kan det tenkes at dersom kommunen fjerner egenandelen på tilbudene, kan dette muligens skape flere deltakere.

### **Sosialt samvær**

Som følge av eldrebølgen kan det tenkes at flere eldre vil bo hjemme lengre, og en av informantene forteller at det da vil være viktig å ha aktivitetstilbud de kan delta på. Det vil være viktig å investere i tilbud som kan øke eldre sitt sosiale nettverk, da en utfordring blant eldre er ensomhet gjennom tap av partner, samt at en bor lengre alene i eget hjem (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 125). I henhold til studien til Townsend et al. (2021) vil sosial

deltakelse kunne bidra til bedre helse, samt økt velvære og livskvalitet. Gjennom intervjuene fremkom det at koronapandemien har ført til at flere har vært isolert i hjemmene sine over en lengre periode. For eldre som bodde alene, betød dette lite sosial omgang med familie eller venner over tid. Det ble nevnt i ett av intervjuene at en mulig konsekvens er at flere opplever mer usikkerhet knyttet til hvordan å te seg i sosiale settinger. Det kan tenkes at det kan ha ført til at det er behov for mer trygging og motivering da flere kvier seg for å delta i sosiale lag. I alle aktiviteter en foretar seg vil en i noen grad være påvirket av sosiale omgivelsesmessige elementer. Dette kan være i form av andre personer og deres forventninger og meninger, enten de er til stede eller ikke (Fisher & Marterella, 2019, s. 25). Det kan for eksempel være at en påvirkes til å delta på tilbud ved at pårørende eller helsepersonell har et ønske og en forventning om at en skal delta. Det kommer frem i intervjuene at dersom det er en fast gruppe som deltar på tilbudene, opplever de ofte at deltakerne har en gjensidig forventning til hverandre om å delta fast over tid. Slike forventninger kan bidra til at en opplever tilhørighet og føler seg ønsket, dette kan øke deltakelse.

### **Matching**

For å skape varig deltakelse er nå gjeldende praksis på de vedtaksbaserte tilbudene at det foregår en matching av interesser og tilbud. Ifølge TMA sine personlige elementer vil faktorer som personlige interesser og roller påvirke deltakelse (Fisher & Marterella, 2019, s. 26). Derfor kan det tenkes at det vil være viktig at eldre er med i utformingen av tilbudene, slik at en får sikret at de er attraktive for eldre. En utfordring i Norge i dag er at flere eldre uttrykker at de ikke har et tilbud som samsvarer med deres interesser og behov (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 13). Dette bekrefter også at det er et større behov for fokus på matching av interesser og tilbud. En av informantene fortalte at enkelte tilbud inkluderer deltakerne i planleggingen av aktiviteter en måned frem i tid. Samtlige deltakere kommer med ønsker, og arrangørene forsøker å innfri dette. De har erfart at det har bidratt til økt engasjement og varig deltakelse. På bakgrunn av det kan en tenke at det vil være hensiktsmessig å gjennomføre slik praksis ved samtlige tilbud.

### **Stigmatisering**

Gjennom hele livet påvirkes vi av meningene og holdningene til folk rundt oss, og i TMA inngår dette under sosiokulturelle elementer (Fisher & Marterella, 2019, s. 24). Informantene opplever at flere eldre er av den oppfatning at deltakere i aktivitetstilbud ofte er skrøpelige og ute av stand til å aktivisere seg selv. På denne måten skapes et stigma rundt det å delta. For mange kan det derfor være utfordrende å akseptere at de har et behov for aktivitetstilbud. Det kan for eksempel være på grunn av at det ligger deres identitet nært å være et



selvstendig aktivt menneske (Pablo et al., 2019, s. 167). I dagens samfunn er det en tanke om at alle vil leve lengst mulig, men ingen vil bli gamle, og i mediene kan en ofte se at eldre stigmatiseres ved at de omtales som skrøpelige (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 31). På en side kan det tenkes at det må skje en holdningsendring til aktivitetstilbud blant de eldre, samtidig som det er et samfunnsansvar å ikke sykeliggjøre eldre. Det vil være viktig at gruppesammensetningen blir gjort grundig slik at alle får utnyttet sine ressurser, men samtidig opplever å bli utfordret (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 25). Som nevnt i resultatdelen, vil en på denne måten kunne unngå at enkelte opplever at de er for "friske" eller for "dårlige" til å delta på tilbudene. Det kan tenkes at en virkning av dette kan være at tilbudene får et bedre omdømme blant de eldre, og at det derfor vil være mer attraktivt å delta på aktivitetstilbud også tidlig i alderdommen.

### **Rekruttering og digitalisert samfunn**

Det er anbefalt at alle eldre er aktive i minimum en time daglig, med utgangspunkt i interesser, ønsker og behov (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 14). Det vil derfor anses å være viktig å rekruttere de eldre til aktivitetstilbudene, da det er en arena for fysisk og sosial aktivitet (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 14). Ved å etablere et sosialt nettverk tidlig i alderdommen vil sannsynligheten for ensomhet reduseres, og graden av sosial deltakelse vil kunne opprettholdes (Townsend et al., 2021, s. 359). Informantene forteller at rekruttering foregår ulikt mellom tilbudene, hvor noen strever med ventelister, mens andre har utfordringer med rekruttering. Vil det alltid være slik at enkelte er mer populære, eller vil en kunne utjevne forskjellene ved å være bevisste på årsaker som fremmer deltakelse?

Dagens samfunn blir stadig mer digitalisert og stiller krav til digitale ferdigheter (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 84). Et eksempel på dette er at det gjennom informantene kommer frem at informasjon og formidling av aktivitetstilbud i stor grad foregår over nett, og mange er avhengige av å få denne informasjonen formidlet via pårørende. Informantene bekrefter at det er stor variasjon blant eldre sine digitale ferdigheter. Det sees også at de som mestrer digitale løsninger har stor nytte av dette ved at de har mer kontakt med familie, holdes oppdatert og dermed blir mer selvstendig. For de eldre som ikke behersker bruk av digitale løsninger vil det være viktig å se på hvordan andre elementer rundt personen kan tilrettelegges for å fasilitere for deltakelse (Fisher & Marterella, 2019, s. 16). For å føle seg mer inkludert i samfunnet, vil det være viktig å tilby eldre opplæring i digitale ferdigheter (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 84). På denne måten vil flere eldre ha mulighet til å oppsøke informasjon om eksempelvis aktivitetstilbud selv, fremfor å være avhengige av andre. Studien til Townsend et al. (2021) bekrefter viktigheten av opplæring i digitale ferdigheter ved at digital kompetanse ble identifisert som en viktig tilrettelegger for deltakelse i sosiale

aktiviteter. To av informantene forteller at manglende teknologiske ferdigheter fører med seg problemer når det for eksempel kommer til kollektivtransport rundt om i kommunen. De legger til at det å sjekke busstider, samt kjøp av billett er krevende da denne logistikken er tiltenkt å løses gjennom ulike applikasjoner. Det vil derfor i henhold til TMA være viktig å tilpasse de digitale omgivelsene slik at de er tilgjengelige og enkle å bruke, også for eldre (Fisher & Marterella, 2019, s. 25).

### **Universell utforming og transport**

Utforming av rommene hvor tilbudene arrangeres vil for enkelte kunne oppleves som en barriere. På en side kan dette være i form av fysiske rom og deres fremkommelighet, mens på en annen side kan det være tilgang og tilgjengelighet i digitale rom (Fisher & Marterella, 2019, s. 17). I studien til Townsend et al. (2021) fremkommer det at utformingen på rommene som brukes har en innvirkning på sosial deltakelse. Eksempelvis vil en åpen romløsning med stor plass være med på å tilrettelegge for deltakelse (Townsend et al., 2021, s. 371). Også gjennom stortingsmeldingen kan en se at universell utforming er et fokusområde i arbeidet mot et mer aldersvennlig Norge (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 69). Dette inkluderer universell utforming av blant annet bygninger, teknologi og transport (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 69). Gjennom intervjuene foreslo to av informantene at det bør stilles høyere krav til rommene som benyttes til aktivitetstilbudene, da dette vil kunne bidra til at flere har mulighet til å delta. Dette støttes også gjennom stortingsmeldingen, hvor et mål er at sosiale møteplasser skal være tilgjengelig for alle (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 69). På denne måten vil ingen eldre bli diskriminert grunnet ulike funksjonshemninger. TMA fungerer som en påminner om at en må se på hvilke endringer som kan gjøres i elementene rundt personen, for eksempel for å muliggjøre aktivitetsdeltakelse gjennom både fysiske og digitale omgivelser (Fisher & Marterella, 2019, s. 16).

Tilbud og tjenester vil variere ut fra geografiske plasseringer, tilgjengelige ressurser og omgivelser, som kan sees i sammenheng med de geopolitiske elementene i TMA (Fisher & Marterella, 2019, s. 24). Geografisk plassering som er et punkt under de geopolitiske elementene i TMA vil påvirke den enkeltes mulighet til å delta, ved at for eksempel de som bor mer landlig har lengre reisevei. For å skape et aldersvennlig samfunn er det viktig at transportmidler blir tilgjengelige der de eldre bor, og at de har tilbud som de er tilfredse med å bruke (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 69). Gjennom intervjuene fremkom det at usikkerhet relatert til digitale løsninger og effektivisering hindret de eldre i å benytte kollektivtransport. Tilbudene som inkluderte transport, var mer trygge og attraktive å ta del i enn andre. Gjennom stortingsmeldingen fremkom det at flere eldre opplever ensomhet som følge av mangel på gode transportmuligheter, dette kan medføre vanskeligheter med å delta på

sosiale tilbud (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 81). I studien til Townsend et al. (2021) trekkes det derimot frem et annet synspunkt ved at det i høyere grad er økonomi som begrenser deltakelse fremfor transport.

### **Ressursmangel**

Som nevnt i resultatdelen er mangel på helsepersonell som kan drive tilbudene en kjent utfordring. En av informantene forteller at de opplever å ikke få fulgt opp den enkelte i den grad de ønsker, og at det derfor er behov for flere til å drive tilbudene. Dette vil kreve flere ressurser i form av aktivitetsarrangører. Samtidig vil det kunne medføre samfunnsgevinster i form av at det kan bidra til å forebygge sykdom og øke livskvaliteten til de eldre (Townsend et al., 2021, s. 359). Stortingsmeldingen sikter mot å oppnå en god og trygg alderdom, og krever et samarbeid mellom kommunens instanser som helsepersonell, pårørende og frivillige organisasjoner (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 7). Videre omtaler den hvordan de eldre skal ha mulighet til å få utnyttet sine ressurser i hverdagen. Derfor drøftes det av en av informantene at også eldre selv kan arbeide innen frivilligheten for å bidra til å drive tilbudene. En av informantene fortalte om en eldre dame som startet som frivillig i et av tilbudene, hvor hun til slutt endte opp med å få flere venner og ble en fast deltaker på tilbudet.

## **5.2 Metodediskusjon**

Intervju som metode har flere mulige feilkilder, som kan påvirke studiens resultater. Dette handler blant annet om at ved bruk av denne metoden vil personlige faktorer i stor grad påvirke resultatene. Som intervjuere vil våre holdninger og bakgrunn være med på å påvirke vår tolkning av svarene som fremkom under intervjuene (Dalland, 2017, s. 61). Alle informantene som stiller til intervju har rett til å bli anonymisert, noe som kan være en utfordring med denne metoden (Dalland, 2017, s. 77). Det vil være relevant at leseren får en forståelse for bakgrunnen til informantene, samtidig må vi sikre at de ikke kan spores opp.

Ifølge Dalland (2017) kan intervjuobjekter oppsøkes gjennom bekjentskap. To av informantene som ble valgt ut, og stilte til intervju, var bekjente med ergoterapeutisk bakgrunn. Det kan tenkes at det både er fordeler og ulemper med å inkludere bekjente. På den ene siden kan det gjøre at intervjusituasjonen blir mer avslappet da informantene er trygge på intervjuerne, og på den måten åpner seg mer. På den andre siden kan en risikere at svarene påvirkes av bekjentskapet, og at en kunne fått andre svar dersom en ikke var bekjente (Sverdrup, 2021, s. 77). I tillegg kan det tenkes at informantene føler seg presset til å delta i intervjuet ved at forespørselen kommer fra en bekjent. Likevel var det enighet om at

informantene hadde gode forutsetninger for å ha verdifull erfaring med problemstillingen vi ønsket svar på, og de er derfor inkludert. Med intervju som metode er en nødt til å ta i betraktning at informantene til enhver tid kan trekke seg (Sverdrup, 2021, s. 72). Det gjør at en må være fleksibel og forberedt på å måtte finne nye informanter.

Ettersom dette er første gang vi har benyttet intervju som forskningsmetode, har vi underveis gjort ulike justeringer basert på erfaringene fra foregående intervju. Eksempelvis hadde vi utfordringer med å bruke stillheten og gi informanten tid til å tenke under første intervju, som ifølge Sverdrup er viktig for å få fylldige svar (Sverdrup, 2021, s. 63). Vi var derfor raske til å stille nye spørsmål med en gang det ble stille, og erkjenner at vi på denne måten kan ha mistet potensiell verdifull informasjon. Dette tok vi lærdom av, og var mer bevisst i de neste intervjuene. Som ferske intervjuere kan det være enkelt å akseptere svar og på den måten ikke stille oppfølgingsspørsmål (Dalland, 2017, s. 83). Dette vil påvirke hvor grundige svar vi får. I tillegg tok vi en avgjørelse i forkant av intervjuene om å ikke sende informantene spørsmålene på forhånd. Dette var på grunn av at spørsmålene var åpne og vi ønsket spontane refleksjoner og svar fremfor innøvde svar. Det kan tenkes at informantene kan bli låst til de forberedte svarene på de ulike spørsmålene. En ulempe med å ikke sende spørsmålene på forhånd kan være at informanten ikke nødvendigvis kommer på alle elementene under press og derfor utelater informasjon som kunne kommet godt med i studien.

### **5.3 Relevans for praksis**

Denne studien har hatt som formål å belyse faktorer som påvirker eldre sin aktivitetsdeltakelse i arrangerte aktivitetstilbud. Først når en vet hvilke faktorer som har betydning for deltakelse, kan en se på personens omgivelser samt tilpasse tilbudene for å gjøre de mer attraktive. For ergoterapeuter som arbeider med hjemmeboende eldre, kan det tenkes at det vil være nyttig å få forslag til hvilke endringer en kan gjøre for å oppnå større grad av deltakelse blant målgruppen. Med utgangspunkt i ergoterapeuters kjernekompetanse vurderer vi at det vil være nyttig å inkludere ergoterapeuter i utformingen og driften av aktivitetstilbud. Dette kan begrunnes med at ergoterapeuter har kunnskap om sammenhengen mellom person, aktivitet og omgivelser. Denne kunnskapen vil være nyttig blant annet i prosessen med å finne lokaler som er universelt utformet, samt ved utformingen av tilbud. Med denne bakgrunnen har en kunnskap om å finne kreative løsninger på aktivitetsutfordringer samt gradering av aktiviteter slik at alle kan oppleve mestring (Ergoterapeutene (u.å.).

## 6.0 Avslutning

I denne oppgaven presenteres resultater fra arbeidet med bacheloren, som har til hensikt å belyse faktorer som påvirker eldre sin deltakelse i aktivitetstilbud. I det avsluttende kapittelet vil hovedfunnene trekkes frem for å besvare problemstillingens spørsmål. Problemstillingen som skal besvares i denne bacheloroppgaven er: *Hva kan påvirke deltakelse i aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre?* For å svare på problemstillingen ble det gjennomført kvalitative intervjuer av fire informanter, hvor alle hadde ergoterapeutisk bakgrunn. For å strukturere intervjusituasjonen, ble det utformet en intervjuguide, som ble benyttet som utgangspunkt for intervjuene.

Som det fremkommer gjennom oppgaven, er det flere faktorer som påvirker deltakelse. Funnene tilsier at det er en sammensatt problemstilling, og mulige endringer for å øke deltakelsen til hjemmeboende eldre må skje på flere nivåer. Oppsummert kan funnene deles inn i faktorer som angår personen, aktivitet og samfunnet. Funnene knyttet til personlige faktorer inkluderer *funksjon, selvbilde, motivasjon og økonomi*. Funn innen kategorien aktivitet var *sosialt samvær, matching og stigmatisering*. Til slutt har vi funnene innen samfunnsmessige faktorer som er *rekruttering, digitalisert samfunn, universell utforming, transport og ressursmangel*. Enkelte faktorer kan potensielt både fremme og hemme deltakelse i aktivitet avhengig av hvor på kontinuumet de befinner seg. Eksempelvis vil tilbud som praktiserer matching mellom interesser og tilbud fremme deltakelse, mens det derimot vil kunne være et hinder på de tilbudene hvor det ikke praktiseres.

Som nevnt er transport en faktor som kan være en barriere for deltakelse. Samtidig vil det muliggjøre deltakelse dersom tilgangen er tilstrekkelig. Den nevnte stortingsmeldingen har blant annet universell utforming som fokusområde for de neste årene og viser til at det skal bidra til å skape et mer aldersvennlig Norge (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 69). Dersom transport inngår i planleggingen kan det tenkes at flere eldre anser reiseveien til aktivitetstilbudene som mer overkommelige. Frem til den tid, vil det være hensiktsmessig med midlertidige løsninger, som at flere tilbud eksempelvis tilbyr henting og levering.

En av faktorene som ifølge informantene hadde betydning for varig deltakelse var at tilbudene treffer eldre sine interesser. Som nevnt under diskusjonskapittelet viser stortingsmeldingen at dette er et område det bør satses på ved at flere eldre har gitt tilbakemeldinger på at de opplever mangel på varierte og tilpassede tilbud (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 13). Dersom det jobbes aktivt med matching i hver kommune kan det tenkes at det vil føre til en økt andel eldre som benytter seg av tilbudene.

Oppsummert belyser oppgaven at faktorer som fremmer og hemmer deltakelse i aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre er svært sammensatt. Ettersom behovene er

varierte vil det kreve ulike løsninger som kan bidra til å rekruttere og skape varig deltagelse. For er det noe vi ønsker, så er det at alle eldre skal ha en meningsfull hverdag.

## 7.0 Litteraturliste:

- Barriere (u.å.). I *Det Norske Akademis ordbok*. Ordnett. Hentet 24. februar 2023 fra <https://www.ordnett.no/search?language=no&phrase=barriere&selectedPubs=59>
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg.). Gyldendal.
- Ergoterapeutene. (2017). *Alle skal kunne delta: ergoterapeuters kjernekompetanse*. Hentet fra <https://ergoterapeutene.org/ergoterapi/>
- Ergoterapeutene. (u.å.). *Eldres helse og samspillet mellom person, aktivitet og omgivelser*. Hentet 29. mars 2023 fra <https://ergoterapeutene.org/ergoterapi/fagomrader-i-ergoterapi/ergoterapi-fagomradet-eldres-helse/eldres-helse-samspillet-person-aktivitet-omgivelser/>
- Faber, L. L. (2019). Ergoterapeutisk intervensjon. I Å. Brandt., H. Peoples., U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi* (4. utg., s. 197-209). Munksgaard.
- Fisher, A.G. & Marterella, A. (2019). *Powerful practice: A Model for Authentic Occupational Therapy*. Center for Innovative OT Solutions (CIOTS).
- Folkehelseinstituttet. (2023, 13. mars). *Helse hos eldre i Norge*. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/eldre/>
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4.utg.). Universitetsforlaget.
- Meld.St.15 (2017-2018). *Lev hele livet: en kvalitetsreform for eldre*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/?ch=5>
- Mæland, J, P. (2021). *Forebyggende helsearbeid: Folkehelsearbeid i teori og praksis* (5.utg.). Universitetsforlaget.
- Pablo, C-G. H., Fan, C-W. & Kielhofner, G. (2019). Dimensjonene i det å foreta seg noe. I R.R. Taylor (Red.), *MOHO: Kielhofners modell for menneskelig aktivitet* (3. utg., s. 155-173). Munksgaard
- Sverdrup, S. (2021). *Bachelor- og masteroppgaver i sosial- og helsefag: Råd og vink. Skritt for skritt*. Cappelen Damm Akademisk.
- Townsend, B.G., Chen, J.T., & Wuthrich, V.M. (2021). Barriers and facilitators to social participation in older adults: A systematic literature review. *Clinical gerontologist*, 44(4), 359-380. <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1863890>

## Vedlegg 1 -Intervjuguide

Tema	Tematiske spørsmål	Stikkord/oppfølgingsspørsmål
<b>Målgruppen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan du si litt om dine erfaringer med hjemmeboende eldre og aktivitet i hverdagen?</li> <li>• Hvilke aktiviteter tror du de fyller hverdagen med?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Har du noen tanker om andelen eldre som deltar på aktivitetstilbud?</li> </ul>
<b>Barrierer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva slags personlige barrierer tror du begrenser eldre i deltakelse i aktivitet?</li> <li>• Hvilke samfunnsmessige barrierer begrenser eldre i å delta i aktivitet tenker du?</li> <li>• Hva tenker du kan gjøres for å øke deltakelse i aktivitet?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva tror du kan være med på å overvinne disse barrierene?</li> <li>• Hvordan kan en overvinne disse barrierene?</li> <li>• (personlig/samfunnsmessig)</li> </ul>
<b>Hobbyer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opplever du at eksisterende tilbud er samstemt med de eldres interesser?</li> <li>• Hvordan kan en sikre at tilbudene samsvarer med de eldres interesser?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke hobbyer?</li> <li>• Hvordan blir brukerne involvert i utformingen av tilbudet?</li> </ul>



<p><b>Tilbud</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke tilbud for målgruppen eksisterer i lokalmiljøet?</li> <li>• Hvilke tilbud opplever du skaper mest engasjement blant de eldre?</li> <li>• Hvordan når tilbudene ut til de eldre?</li> <li>• Er det ellers noe du ikke har fått sagt som du tenker kan være relevant?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er det venteliste på tilbudene?</li> <li>• Hvorfor tror du nettopp dette tilbudet skaper mer engasjement?</li> <li>• Bidrar dere i rekrutteringen?</li> <li>• Forslag til endringer?</li> </ul>
----------------------	--	--

