

– FoUI RAPPORT 85:2018 –

Utformningen av ett mellanboende i Kalix med fokus på upplevelser om miljö, aktiviteter och trygghet

Ett projekt med medborgardialog som arbetsätt

Sanna Wallma
Handledare: Benitha Eliasson

Sammanfattning

Det här projektet "Studenten 1 – Njutbo" handlar om att i delaktighet med medborgarna skapa en grund och en struktur för den upplevda verksamheten för det mellanboende som Kalix Kommun avser att ha byggt klart under 2019. Projektet innehåller en beskrivning av inomhus- och utomhusmiljöerna samt en planering för hur aktiviteter och trygghet ska ombesörjas. Projektet ska eftersträva att aktuell forskning används och projektet sker i nära samverkan med kommunens medborgare.

Anledningen till bygget av den nya bostaden och till projektet Studenten 1 – Njutbo är att andelen äldre ökar i kommunen. Statens offentliga utredningar visar att ett sätt att möta behovet hos den åldrande befolkningen är bland annat genom anpassade bostäder. I projektet Studenten 1 – Njutbo ska den upplevda verksamheten utformas tillsammans med medborgarna för att ge goda förutsättningar för ett trygg och trivsamt boende för de äldre.

Under projektet används "mixed methods" vilket innebär att litteraturstudier kombineras med enkätundersökning och fokusgruppsintervju. För att säkerställa medborgarnas samverkan används medborgardialog som en teoretisk utgångspunkt i arbetet. Detta innebär att ett utgångsläge i dialogen är meningsfullheten, där återkoppling om hur deltagarnas åsikter kommer att tas till vara i projektet är i fokus. Här kommer delaktighetstrappan in, som används för att förklara vilken nivå av delaktighet medborgarna har att förvänta sig. Vid fokusgruppsintervjuer uppfylls nivån "dialog" som innebär att människor ges möjlighet att möta varandra och delge sina åsikter, men deltagarna behöver inte uppnå konsensus. Enkätundersökningen är i nivå med konsultation, där respondenterna har möjlighet att välja vilka alternativ de upplever är mest lämpliga, där alternativen är framtagna av projektet (SKL, 2008). Enkätundersökningen är webbaserad och besvarades av 220 personer. Den är uppdelad i kategorierna trygghet, aktiviteter och miljöer. Vid de två fokusgruppsintervjuerna deltar nio respektive sju deltagare från olika intresseorganisationer. Vid fokusgrupperna används samma kategoriuppdelning som vid enkätundersökningen. Resultaten har analyserats mot litteratur inom området och KASAM, känsla av sammanhang, är den teoretiska utgångspunkten.

Trygghet

Den främsta trygghetskomponenten som respondenterna beskriver är de sociala relationerna med grannar, närsamhälle och anhöriga. Sammantaget framkommer att:

- Trygghet skapas i första hand genom nära sociala kontakter. På ett trygghetsboende likt Studenten 1 – Njutbo är den nära kontakten med grannar avgörande.
- Ytterligare en trygghetsfaktor är hyresgästernas kontroll över vilka som vistas i hyreshuset genom god uppsikt och teknik.

Boström (2014) bekräftar detta i sin studie genom att förklara att den viktigaste trygghetsfaktorn den äldre har är goda relationer. Kopplat till KASAM kan detta förstås utifrån meningsfullheten, alltså att ha en vilja och motivation att träffa hyresgästerna. Trygghet kopplat med hanterbarhet handlar enligt projektets resultat om att hyresgästerna ska

känna sig trygg med den trygghetsvärd som arbetar, både att dennes kompetens och arbetsuppgifter är kända. Hanterbarheten handlar även mycket om trygga miljöer för den äldre och i detta främst utrustning som säkerställer den äldres säkerhet. Den äldre ska kunna känna att dennes egna funktioner räcker till för att använda sig av miljöerna, möjliggöra den äldres självständighet.

Aktiviteter

Sammanfattningsvis visar resultatet gällande aktiviteter att hälsan är i fokus, både i fokusgruppen och i enkätundersökningen, men även kostnader för aktiviteter berördes:

- Aktiviteterna ska i första hand vara hälsofrämjande och bidra till den fysiska hälsan. I andra hand är det ett tillfälle för den äldre att skapa social samvaro med andra.
- Aktiviteter ger äldre möjlighet att skapa ett socialt vardagligt liv, genom att äldre tillsammans med andra utför aktiviteterna som skapar trygghet.
- Aktiviteterna ska vara planerade tillsammans med den gruppen som ska utföra aktiviteten.
- Ramarna för aktiviteternas kostnad är ytterst individuell och därför bör aktiviteterna planeras med den grupp hyresgäster som bor på mellanboendet för tillfället.
- Kostnadsfria aktiviteter är att föredra och att möjliggöra för spontana aktiviteter.

Aktiviteter som har samband med hälsan kan förstås utifrån meningsfullheten i KASAM och detta bekräftas av Matuska och Christiansen (2008) som påvisar att biologisk hälsa är en av de viktigaste komponenterna för en balanserad livsstil. Aktiviteter som har nära samband med kultur är en viktig nämnare som fokusgruppen framhäver i intervjun, elden är enligt fokusgruppen någonting som bör finnas tillgängligt. Detta då många kommunbor som haft aktiv friluftsliv ser elden som en naturlig samlingsplats, samt möjlighet att koka kaffe och laga mat. För att skapa hanterbara aktiviteter för den äldre är det viktigt att aktiviteterna utgår ifrån den gruppen som ska utföra dessa. Aktiviteterna behöver vara anpassade för den enskilda både funktionsmässigt men även ekonomiskt för att möjliggöra deltagande. Kan inte individen hantera aktiviteten, beskriver Antonovsky (2005) att person kan känna sig som ett offer och uppleva orättvisa. Begriplighet som är KASAMs tredje komponent kan kopplas till aktiviteter genom att låta gruppen äldre planera aktiviteterna tillsammans. Fokusgruppen föreslår att hyresgästerna ska ha gemensamma sammanträden regelbundet för att öka delaktigheten i planeringen.

Miljöer

I enkäten och i fokusgrupperna diskuteras inom- och utomhusmiljön. Sammanfattningsvis framkommer att:

- Både inomhus- som utomhusmiljöer bör planeras utifrån olika funktionsnedsättningar.
- Inomhusmiljöerna bör associeras med ordet "mysigt" för att frammana till samvaro.

- Utomhusmiljöerna bör planeras så att de kan nyttjas alla årstider.
- Aspekter som frammanar till samvaro och socialt umgänge är möjligheten att tillsammans i små grupper sitta ner, men även att miljöerna är anpassade för hörselnedsättningar.
- Utomhusmiljöerna bör planeras utifrån hyresgästernas intresse för aktiviteter.
- Till säsongen anpassade växter skapar trivsel i utomhusmiljöerna.
- Framkomligheten oavsett funktionsnedsättning är en betydande förutsättning för att locka till utevistelse.

Wijk (2004) beskriver att inomhusmiljöerna ska vara konstruerade för trygghet, välbefinnande och igenkänning och genom dess utformning faktisk hjälpa den äldre att utföra dagliga aktiviteter. Fokusgruppen beskriver att gemensamma utrymmet ska vara "mysigt" inrett för att frammana till social samvaro, vilket kan skapas bland annat genom växter och textilier som framkommit i enkätundersökningen som en utav dem viktigaste faktorerna. Detta kan ses som motivation till att besöka gemensamma lokalen vilket i sig har att göra med meningsfullheten. Respondenterna menar att en yrkesprofessionell bör inreda lokalen, för att skapa hanterbara miljöer oavsett funktionsnedsättningar. Detta innebär bland annat att miljöerna är anpassade för personer med hörsel-, syn- och rörelsenedsättningar. För att skapa begripliga inomhusmiljöer berörs rummets flexibilitet, grunden ska vara att hyresgästerna ska ha möjlighet att umgås i små grupper. Det ska även finnas möjlighet att anpassa lokalen till middagsbjudningar i långbord, gympaträning eller utbildningstillfällen.

Grahn och Bengtsson (2004) beskriver vilka variabler som inverkar för att den äldre uppskattar vissa utemiljöer mer än andra. För att skapa meningsfulla utomhusmiljöer bör man i första hand utgå ifrån vilka aktiviteter hyresgästerna är intresserade av att utföra. Enkätundersökningen resulterade i stor variation av aktiviteter som upplevs betydelsefulla för respondenterna, men en gemensam faktor är social samvaro. För att öka trivseln ska det finnas möjlighet att ändra utformningen utifrån säsong och möjlighet för den enskilda att lägga egen prägel i utomhusmiljöerna. För hanterbarheten i utomhusmiljöerna är det viktigt att den äldre, oavsett funktionsnedsättning, självständigt kan använda sig av miljöerna. Enligt Grahn och Bengtsson (2004) ska den äldre även ha tilltro till platsen och känna glädje och förväntan i att besöka platsen som bland annat kan ha med olika aktiviteter att göra. Avslutningsvis för att arbeta med utomhusmiljöernas begriplighet är det först och främst orienteringen som bör vara i fokus, detta kan handla om belysta gångar och skyltat i närområdet. Men även att miljöns funktion ses över med anpassade miljöer för den äldre, exempelvis kan det handla om anpassade möbler och upphöjda odlingslådor.

Förord

Det här projektet "Studenten 1 – Njutbo" genomförs med projektstöd av Norrbottens Kommuner, FoUI, och handlar om att skapa en grund och en struktur för den upplevda verksamheten för det mellanboende som Kalix kommun bygger och som planerar att vara klart under 2019. För att genomföra projektet har medborgardialoger och en enkätundersökning genomförts.

Jag vill härigenom rikta ett stort tack till alla medborgare som bidragit till att projektet har kunnat utföras, speciellt de deltagare från intresseorganisationerna som bidragit med sin tid och expertkunskap under medborgardialogerna, ni är guld värda. Jag vill även tacka alla kollegor i Kalix Kommun som bidragit med sin kunskap på olika sätt. Jag vill ge ett stort tack till min handledare som peppat och guidat mig genom arbetet och gett mig verktyg under projektets gång.

Sanna Wallma

Kalix 2018-12-18

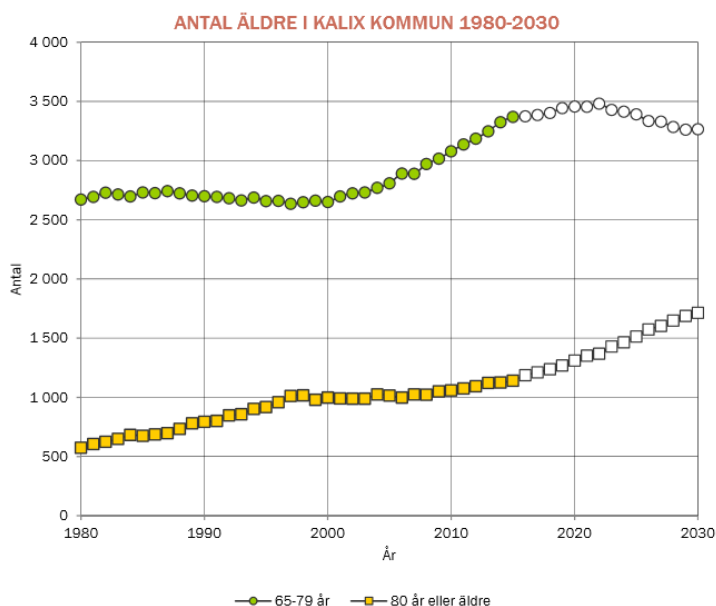
Innehåll

Inledning	1
Syfte	2
Frågeställningar.....	2
Begreppsförtydligande.....	2
Bakgrund.....	3
Boendeformer	3
Ordinärt boende	3
<i>Mellanboendeformer</i>	3
Behov och efterfrågan av mellanboende.....	4
<i>Äldrebefolkningen i Kalix</i>	5
<i>Ensamhet</i>	6
<i>Trygghet</i>	6
Trivsel och verksamhet i mellanboende	7
<i>Välbefinnande och aktiviteter på äldre dar</i>	7
<i>Inomhusmiljö</i>	8
<i>Utomhusmiljö</i>	11
KASAM – Känsla av sammanhang	13
Metod	15
Medborgardialoger	15
<i>Delaktighetstrappan</i>	16
<i>Urval och val av deltagare</i>	17
Litteraturstudier	17
Enkätundersökning	18
Medborgardialog i form av fokusgrupper	19
Resultat från medborgardialogerna.....	21
Trygghet	21
<i>Social trygghet</i>	21
<i>Service</i>	21
Miljöer	22
Aktiviteter	22
<i>Inomhusaktiviteter</i>	23
<i>Utomhusaktiviteter</i>	23
<i>Inomhusmiljö</i>	24
<i>Utomhusmiljö</i>	25
Resultat från enkätundersökningen	26
Trygghet	27
Aktiviteter	28
<i>En meningsfull vardag</i>	28
<i>Syftet att delta i aktiviteter</i>	28
<i>Typ av aktiviteter</i>	29
<i>Vad får aktiviteterna kosta?</i>	30
<i>Hur ofta bör det anordnas aktiviteter?</i>	31
Inomhusmiljö	31
Utomhusmiljö	33

Analys	35
Skapa trygghet för äldre.....	35
Aktiviteter för äldre.....	36
<i>Skapa meningsfulla aktiviteter</i>	<i>36</i>
<i>Skapa hanterbara aktiviteter för äldre.....</i>	<i>37</i>
<i>Skapa begripliga aktiviteter för äldre</i>	<i>37</i>
Miljö	38
<i>Inomhusmiljöer för äldre</i>	<i>38</i>
<i>Utomhusmiljöer för äldre</i>	<i>40</i>
Sammanfattande slutsatser	43
Avslutande reflektioner	44
Mellanboendeform och boendets namn	44
Trygghetsvärden	44
Hyresgästen & hyreskontrakt	44
Miljömässiga önskemål som framkommit i rapporten	45
Referenser	46
Bilaga 1 – Enkätundersökning.....	48
Bilaga 2: Intervjuguide.....	54

Inledning

Kalix kommun kan i likhet med många andra kommuner i landet förvänta sig en åldrande befolkning under kommande årtionde. Anledningen till en åldrande befolkning är bland annat att den stora 40-talistgenerationen uppnår pensionsålder samt att medellivslängden ökar hos befolkningen. (Statisticon AB, 2016). Staten har under 2000-talet uppmärksammat denna förändring och tillsatt ett flertal utredningar för att klargöra vad kommunerna behöver arbeta med för att kunna bemöta framtidens behov inom äldreomsorgen. En del av resultatet i utredningarna är anpassade bostäder för äldre, vilket Kalix Kommun valde att utveckla under 2018-2019.



Figur 1: Diagram över hur Kalix äldrebefolkning förväntas öka under kommande åren. Källa: Statisticon, 2016.

Kommunerna har ett ansvar att upprätta planer för bostadsförsörjningen i syfte att skapa förutsättningar för att samtliga kommunmedborgare ska få möjlighet att leva i goda bostäder. Bostadsförsörjningen ska grundas på uppgifter gällande kommunens demografiska utveckling och efterfrågan på bostäder, bostadsbehovet samt särskilda grupper (SFS 2000:1383). Socialnämnden har dessutom en skyldighet att verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständig under trygga förhållanden, samtidigt som de ska ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra (SFS 2010:427).

Kalix Kommun bygger tillsammans med Statens Bostadsomvandling AB (SBO) ett boende för äldre med projektnamnet Studenten 1 – Njutbo. Detta projekt beräknas pågå under 2018-2019. Parallellt med byggprojektet driver socialförvaltningen under september till december 2018 ett projekt för att arbeta med den subjektiva utformningen av mellanboendet, detta i nära samarbete med FoUI - Norrbottens Kommuner samt kommunens egna medborgare. Subjektiva utformningen innebär det upplevda hemmet. Alltså inriktar sig projektet på vad som krävs för att göra mellanboendeformen både tryggt och trivsamt för de äldre som ska bo i det nya hyreshuset.

För att få svar på frågeställningarna har projektarbetet utgått ifrån ett nära samarbete med medborgarna. För att samla in medborgarnas tankar och åsikter har projektet en utgångspunkt i medborgardialoger och för att ge en förklaring till hur stor del medborgarna har möjlighet att påverka har delaktighetstrappan tagits till hjälp.

Syfte

Syftet med projektet är att i delaktighet med medborgare i Kalix kommun skapa en grund och en struktur för det mellanboende för äldre som Kalix kommun bygger under 2019. Det handlar mer specifikt om medborgarnas upplevelser av hur inom- och utomhusmiljön kan utformas, hur aktiviteter bör ombesörjas och hur hyresgästernas trygghet kan tillgodoses i bostaden.

Frågeställningar

Trygghet: Hur kan vi få hyresgästerna att känna sig trygga på det nya boendet?

Aktiviteter: På vilket sätt kan aktiviteter hjälpa mot ensamhet och ge trygghet för äldre? Vilken effekt ska aktiviteterna bidra till och vilken variation av aktiviteter ska finnas i boendet? Hur ska aktiviteterna finansieras och vilka är ramarna gällande den privata ekonomin?

Miljö: Hur ska boendets gemensamma inomhusmiljöer och utomhusmiljöer utformas tryggt och trivsamt för de äldre? Vad i inomhus- och utomhusmiljöer lockar till samvaro och socialt umgänge mellan boendets hyresgäster? Vad ska boendets utomhusmiljöer innehålla för att skapa trivsel, aktivering och locka till utevistelse?

Begreppsförtydligande

Senior: Ofta räknas personer som är 55 år och äldre in i denna grupp (Seniorval.se, 2018).

Äldre: Personer som är 65 år och äldre (Socialstyrelsen, 2018b).

Tredje ålder: Denna fas inleds ofta med pensionsavgång och pågår under tiden personen är vid god hälsa (Andersson, 2009).

Fjärde åldern präglas i högre grad av sjuklighet med nedsatt fysisk och/eller psykisk förmåga (Andersson, 2009).

Bakgrund

Bakgrundsbeskrivningen är uppdelad i boendeformer, behov och efterfrågan av mellanboende samt trivsel och verksamhet i mellanboendet. Detta avsnitt utgår ifrån den befintliga kunskap som finns inom de olika ämneskategorierna.

Boendeformer

Boström (2014) beskriver två huvudindelningar på boendeformer för äldre; ordinärt boende och särskilt boende. Ordinärt boende är de boendeformer som inte är individuellt behovsprövade där det allra vanligaste är det privata hemmet. Särskilt boende är däremot individuellt behovsprövat och ges med stöd av socialtjänstlagen. I första hand erbjuds personer med behov av vård och omsorg punktsatser i ordinärt boende. Kan däremot inte behoven tillgodoses i ordinärt boende, då omsorgsinsatserna blir omfattande, kan beslut om särskilt boende tas av kommunens biståndshandläggare.

I SOU 2008:13 beskrivs att allt eftersom andelen äldre ökar i befolkningen kommer kraven på offentlig service och den fysiska tillgängligheten att öka. Vissa kommuner påverkas mer än andra av att äldrebefolkningen ökar och i många kommuner pågår ett arbete att reda ut hur verksamheten och ekonomin i kommunen kommer att påverkas. Då kommunerna har ett stort ansvar när det kommer till bostadsförsörjningen så är utvecklingen av bostäder anpassade för äldrebefolkning en angelägen fråga, främst i avfolkningskommuner.

Ordinärt boende

Ordinärt boende är alla boenden som inte omfattas av särslagstiftning (SOU 2008:13). Socialnämnden ska enligt Socialstyrelsen (2011) verka för att alla människor ska ha möjlighet att bo kvar hemma så länge som hen önskar och klarar det. Kvarboendepincipen är en grundläggande inriktning inom äldreomsorgen, vilket innebär att den äldre inte ska behöva flytta flera gånger. Boström (2014) beskriver att den äldre personen föredrar att åldras i ordinärt boende och med hjälp av kommunens biståndshandläggare finns möjlighet att ansöka om omsorgsinsatser. Oavsett vilken typ av ordinärt boende den enskilda personen bor i, privatboende eller nedan beskrivna mellanboendeformer, ska den enskilda bli erbjuden omsorgsinsats på samma villkor.

Mellanboendeformer

En variant på ordinärt boende är mellanboende, detta kan yttras som seniorboende eller trygghetsboende.

Seniorboende

Seniorbostäder är en boendeform som är avsedd för viss åldersgrupp och som inte omfattas av särslagstiftning¹ (SOU 2008:13)

¹ Senior är personer som är 55 år och äldre.

Seniorboende kan gå under flera olika namn som kooperativ, plusboende eller trivselhus. Seniorboenden ska enligt SOU 2008:13 vara avsedda för en viss åldersgrupp och ha möjlighet till gemensam social samvaro.

Trygghetsboende

Trygghetsboende är en form av bostad för äldre som känner sig oroliga, otrygga eller socialt isolerade. Tillgång till gemensamhetslokal med möjlighet att inta gemensamma måltider, tillgång till personal som gemensam resurs samt tillgång till trygghetslarm. (SOU 2008:13).

Trygghetsboenden ska, enligt SOU 2007:103, främst vara avsedda för personer som upplever oro och otrygghet i sitt privata boende. Trygghetsbostäder ska även uppfylla höga krav på tillgänglighet, tillgång till gemensamma lokaler och tillgång till värd/värdinna i bostadshuset.

Syftet med mellanboendeformerna är enligt Boström (2014) att äldre personer själva ska ta initiativet att flytta istället för att det ligger en biståndsbedömning bakom. Enligt SOU 2008:13 är det oftast personer som upplever isolering i sitt hem, otrygghet eller oro som flyttar till ett mellanboende, för att avhjälpa dessa känslor finns ofta tjänster och olika sociala aktiviteter tillgängliga för hyresgästerna. Vidare föreslår utredningen att kommunerna bör få möjligheten att enligt lag inrätta trygghetsbostäder till sina invånare. För att den enskilda ska få möjlighet att bo kvar så länge som möjligt med bibehållen självständighet ska den fysiska tillgängligheten vara mycket god i bostäderna.

Särskilt boende

Med särskilt boende avses boende som tillhandahåller bostäder eller platser för heldygnsvistelse tillsammans med vård- och omsorgsinsatser för äldre personer med behov av särskilt stöd (Socialstyrelsens, 2018a). Särskilt boende är en boendeform för äldre som omfattas av rätten till bistånd enligt socialtjänstlagen. I boendet erbjuds service, personlig omvårdnad och hemsjukvård dygnet runt (heldygnsvård). (SOU 2008:13).

Boström (2014) förtydligar att äldre med ökade behov av omsorg kan ansöka om insatsen särskilt boende via biståndshandläggare. Särskilt boende är individuellt behovsprövat boende som ges med stöd av socialtjänstlagen. Vidare beskriver Boström att flytten till särskilt boende ofta beror på en kraftigt försämrad fysisk och/eller psykisk hälsa, vilket medför att de äldre i särskilt boende ofta har ett stort vård- och omsorgsbehov dygnet runt.

Behov och efterfrågan av mellanboende

Som ovan beskrivet innebär särskilt boende att personer med stort omvårdnadsbehov har förtur till boendeplatserna. Enligt SOU 2008:13 upplever många äldre att det är ett stort steg mellan ett ordinärt boende och särskilt boende. Vissa äldre väljer att flytta in i en seniorbostad under den så kallade tredje åldern medan andra väljer att bo kvar i sin privata bostad livet ut där de känner sig trygga.

Enligt Granbom (2014) flyttar äldrebefolkningen, om de flyttar, gärna inom närområdet, till en mindre bostad; exempelvis från villa till lägenhet eller från en större lägenhet till en mindre lägenhet. Vanliga anledningar att äldre flyttar är att de inte orka hålla bostaden städad, att de blivit ensamstående eller har hög ålder. Granbom (2014) förklarar att en annan vanlig anledning till att äldre flyttar är att öka tillgängligheten i bostaden. Studier som undersökt resultatet av att äldre flyttar för att öka tillgängligheten visar att det ofta resulterar i ytterligare flytt. Detta sker på grund av att den nya bostaden inte uppfyller de krav och förväntningar som den äldre har på tillgängligheten.



I Statens offentliga utredning (2008:13) framkommer att det ska finnas en alternativ boendeform till seniorbostäder, då seniorbostäder kan ha begränsad tillgänglighet och är till för personer från 55 år. Dessa alternativa bostäder ska vara avsedda för äldre som upplever oro, otrygghet eller ensamhet i sitt privata boende. Bostäderna ska vara avsedda för äldre, vars sociala nätverk har minskat med åldern, eller där funktionsförmågan blivit nedsatt och därmed har tillgängligheten i bostaden blivit sämre. Denna mellanboendeform ska med sin omgivning vara fysiskt tillgänglig, ha nära till service och möjlighet till meningsfull social tillvaro (SOU 2008:13). I enighet med socialtjänstlagen beskrivs att socialnämnden har skyldighet att verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständig under trygga förhållanden, samtidigt som de äldre ska ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra (SFS 2010:427).

Enligt Hjalmarson och Österman (2017) är äldre personer mindre benägna att flytta jämfört med yngre. Vanliga orsaker till att äldre är mindre flyttningsbenägna är de känslomässiga banden hen knutit till huset och bostadsområdet genom åren, men andra vanliga orsaker är bristen på lämpliga bostäder, alternativt bristen på kunskapen om alternativa bostäder som skulle passa den äldre bättre. I dagsläget visar statistiken att 40-talisterna är mer flyttningsbenägna än de tidigare pensionärsgrupperna.

Äldrebefolkningen i Kalix

Årligen skickar Socialstyrelsen ut en enkät till äldre med vård- och omsorgsinsatser för att utvärdera kvaliteten på tjänsterna de mottar. Som nämns tidigare finns det möjlighet att avhjälpa äldres känsla av oro, otrygghet, social isolering, gemenskap, trygghet och anpassade bostäder genom att erbjuda de äldre trygghetsboende (SOU 2018:13). För att förstå äldrebefolkningens behov av trygghetsbostäder i Kalix studeras dessa variabler i enkätundersökningen och presenteras här nedan.

Av de äldre som besvarar enkäten i Kalix Kommun är det sammantaget 71 % som uppger att de bor som ensamma vuxna i hushållet. Majoriteten av de som bor ensamma är kvinnor. Det är 7 % som medger att de ofta besväras av ensamhet, medan 46 % emellanåt besväras av ensamheten. Under 2018 är det totalt 37 % av de äldre medborgarna med hemtjänst som upplever ångslan, oro och ångest genom lätta besvär och 4 % upplever sig ha svåra besvär.

Det är 10 % som inte upplever en konstant trygghet i ordinärt boende. Gällande variabeln tillgänglighet besvarar 20 % av de äldre att de har stora svårigheter att röra sig inomhus och 47 % har vissa svårigheter (Socialstyrelsen, 2018b).

Ensamhet

Larsson och Rundgren (2010) beskriver att människans välbefinnande, oavsett ålder, påverkas av en välfungerande social gemenskap. Goda mellanmännsliga relationer påverkar hälsan och gör att man tillfrisknar lättare från sjukdomar, detta på grund av att människan känner trygghet i att det finns någon som bryr sig om en. Vidare förklarar författarna att många äldre saknar sociala kontakter vilket innebär en brist på ömsesidig gemenskap. Detta kan medföra en känsla av otrygghet som leder till ensamhet och saknad.



Social ensamhet beskrivs av Strang (2014) som den ensamhet de flesta vill undvika, och handlar oftast om saknaden av nära relationer, som familj och vänner. Detta är en påtvingad ensamhet som är nära kopplad till känslorna ängslan, oro och ångest.

Larsson och Rundgren (2010) beskriver att den äldre människan präglas mer av negativa händelser i sitt liv jämfört med positiva händelser. De mest påfrestande händelserna är sjukdomar hos de äldre själva och sina anhöriga, samt dödsfall bland närstående. Förlusten av anhöriga kan innebära att den äldre upplever sig sakna mening med livet. Framförallt ökar risken för självmord bland män när de blivit änklingar. Carlsson och Dahlberg (2002) skriver att ensamhet kan komma i många olika former och den allra vanligaste angivna orsaken är partners eller en nära väns bortgång. Partners bortgång kan även tolkas som en identitetsförlust likt pensionsavgång.

Strang (2014) beskriver att samma delar i hjärnan som aktiveras vid fysisk smärta även aktiveras vid social smärta, som exempelvis vid ensamhet. Alltså kan ensamheten göra fysiskt ont. Dong et al. (2007) förklarar att ensamhet även är kopplad till allvarliga hälsorisker som depression, försämring av den kognitiva förmågan, fler läkarbesök samt kraftigt försämrad livskvalité. Brülde och Fors (2015) hävdar att äldre har en större risk att uppleva stress och depression om de är ensamma, medan de som har nära relationer har bättre fysisk och psykisk hälsa. Ajrouch (2008) studie visar att ensamhet oftast är ett resultat av få sociala relationer i människans närhet. Detta innebär att ensamhet är en utav de viktigaste indikatorerna för social välfärd och känns igen av intensiva känslor, som tomhet och övergivenhet.

Trygghet

Ordet trygghet är relativt unikt för Sverige där direkta översättningar till andra språk med samma innebörd som trygghet har i svenskan är svårt att hitta. Inom engelskan är orden 'Safety' och 'Security' de ord som ligger närmast den svenska innebörden. Ordet "trygg" (2018) innebär (1) fri från oroande eller hotande inslag, (2) som inte behöver känna sig oroad eller hotad om person (3) som ger intryck av att vara lugn och obekymrad och ofta genom sin närvaro sprider denna känsla till omgivningen.

Boström (2014) beskriver att genom att en människa får en kontinuerlig och trygg materiell och social omgivning har människan lättare att utveckla sin identitet genom hela livet. Som äldre människa är det lättare att acceptera det som har varit, nuet och framtiden genom att ha en grundtillit och en fast punkt i livet. Carro, Valera och Vidal (2010) beskriver i sin forskning att inre trygghetsfaktorer är ålder, kön, copingstrategier, kontroll, känslor, och tron på sig själv. Boström (2014) beskriver yttre trygghetsfaktorer som omgivande miljö, omgivningens utformning, bebyggelse eller människor i närheten. Vidare förklarar Boström att inre och yttre trygghetsfaktorer samverkar med varandra, vilket medför att de stärker eller försvagar upplevelsen av trygghet.

Boström (2014) förklarar att äldre ofta känner sig mer otrygga än yngre personer men trygghet i sig är svårt att mäta och mätinstrumenten är opålitliga. När det gäller ålder kan det ofta handla om att den äldre är otrygg med sin omgivande miljö vilket exempelvis kan leda till att den äldre avstår från aktiviteter utanför sitt egna hem. Gällande de äldres trygghet i kombination med könsskillnader känner männen sig oftare mer trygga än vad kvinnor gör. Boström (2014) förklarar att ekonomiska faktorer kan påverka denna trygghetskänsla då männen i genomsnitt haft en bättre ekonomisk situation.

Pettersson och Blomqvist (2011) förklarar att det kan finnas flera faktorer som påverkar hur den äldre upplever tryggheten, positiva faktorer kan exempelvis vara bibehållen kognitiv förmåga samt att ha haft en bra uppväxt. Boström (2014) menar på att goda relationer till närstående samt att uppfatta närsamhället som tryggt, bidrar till trygghetskänslan. De sociala aspekterna bör betonas ytterligare och även om den ekonomiska situationen har påverkan på trygghetskänslan har de sociala relationerna genom livet långt större påverkan. Relationerna i sig, till närstående eller exempelvis omvårdnadspersonal bidrar till att den äldre stärker tron till sig själv och sina förmågor och tekniska lösningar som till exempel rollator och trygghetslarm skapar större trygghet i vardagen. Tryggheten påverkas negativt genom bland annat ensamheten, att inte befinna sig i ett socialt sammanhang, att inte ha kontroll samt att uppfatta sin egen tillvaro som negativ.

Trivsel och verksamhet i mellanboende

Dahl & Fladberg (2018) studerade bland annat sociala aktiviteter i ett trygghetsboende. De förklarar i sin rapport att de sociala aktiviteterna bidrar till att de äldre känner gemenskap, vilket kan leda till nya vänskapsrelationer mellan grannarna. Ett brett utbud av aktiviteter medverkar även till att alla hyresgäster hittar någon aktivitet att delta i. Genom sociala aktiviteter upplever de äldre som deltog i Dahl och Fladbergs studie att klimatet bland grannarna blir öppnare och mer avspänt, vilket är viktigt för trivseln i trygghetsboendet. De flesta aktiviteterna anordnas av värdinnor i trygghetsboendet, men det händer även att grannarna anordnar aktiviteter för varandra. I detta avsnitt är tanken att reda ut hur sociala aktiviteter påverkar äldres hälsa och hur aktiviteter kan bidra till en balanserad livsstil.

Välbefinnande och aktiviteter på äldre dar

Dahl & Fladberg (2018) beskriver i sin studie att känslan av delaktigheten påverkas av individens olika roller, vanor och intressen. Genom att ha ett socialt engagemang finns möjligheten att upprätthålla en god kognitiv förmåga och en skyddande effekt mot bland

annat depression och andra sjukdomar kopplade till stigande ålder. Vidare förklarar författarna att gemenskap och samhörighet ökar chansen att skapa mening runt vardagsaktiviteter, äldre får göra aktiviteter tillsammans med andra äldre vilket berikar vardagen och ger säkerhet. Grahn och Bengtsson (2004) beskriver att människan i grunden är en aktiv varelse och aktiviteterna i sig själv är hälsofrämjande. När kroppen och hjärnan används till meningsfull och lustfylld sysselsättning uppkommer en känsla av belöning.



Matuska och Christiansen (2008) skriver om en behovsbaserad modell för livsstilsbalans och menar att livsstilsbalansen i högsta grad är individuell. De ger exempel på en enskild person som kan uppleva sig ha en balanserad livsstil trots att människor omkring inte uppfattar att personen har ett balanserat liv. Livsstilen kan exempelvis innebära mycket stillasittande, dåliga kostvanor eller få sociala kontakter. Vidare menar författarna att personen möjligtvis kan känna nöjdhet då denne saknar förståelse för de "avsaknade" behoven vilket med tiden kan leda till negativa fysiska och/eller psykiska hälsoeffekter.

Matuska och Christiansen (2008) beskriver de fem behoven för livsstilsbalans enligt följande:

- 1) *biologisk hälsa och fysisk säkerhet*; detta är nära sammankopplat med näring, träning, sömn, undvikande av beroendeframkallande ämnen samt användning av säkerhetsutrustning.
- 2) *ha goda relationer med andra*; i detta tar författarna upp om socialt stödjande miljöer som har visat sig öka människornas välbefinnande, livskvalitet, högre kognitiv prestation och hälsosamt åldrande.
- 3) *känna sig intresserad, engagerad, få utmaningar och uppleva sig kompetent*; detta innebär att människor har ett behov av att fortsätta växa som individer oavsett ålder. Detta sker genom möjligheten att känna sig kompetent och engagerad utifrån aktiviteter som är intressanta och utmanande.
- 4) *skapa mening och en positiv identitet*; detta hävdas vara det mest motståndskraftiga i stressiga förhållanden vilket sker genom att skapa mening i människans framgångar.
- 5) *organisera tid och energi för att möta viktiga mål mot en personlig utveckling*; tid och energi anses vara de dimensioner som är mest centrala, de påverkar hur aktiviteterna utförs, upplevelse samt på vilket sätt de bidrar till meningsskapandet.

Inomhusmiljö

Wijk (2004) beskriver att utgångspunkten i goda boendemiljöer för äldre måste vara att de är konstruerade för trygghet, välbefinnande, igenkänning och hjälper genom utformningen den äldre med dagliga aktiviteter samt att undvika skador och risker. Dahl och Fladberg (2018) framhäver "hemma-känslan" i sin studie som till stor del bidrar till trivselen

samt att ha valfrihet och inga förväntningar på sig som hyresgäst eller granne. Den sociala kontakten är viktig och ett trygghetsboende ska se till att förutsättningarna för social samvaro finns, att exempelvis alla hyresgästerna hälsar på varandra skapar trivsamhet.

Paulsson (2004) beskriver rummet utifrån det objektiva synsättet, alltså det mätbara. Det är någonting som ingenjörerna arbetar med för att utöka tillgängligheten och anpassa bostäder. Men författaren skriver även om det subjektiva synsättet på rummet, det upplevda rummet. Hur ett rum upplevs och beskrivs beror på människans förmåga att ta del av rummets form, egenskaper och det som äger rum där. Upplevelserna bygger på sinnenas komplexa samspel, den samlade livserfarenheten och intentioner, varför upplevelser av ett rum och dess händelser kan skilja avsevärt mellan människor. De är detta subjektiva synsätt på rummet som är av intresse för vårt projekt, för att utforma ett gemensamt rum som de flesta äldre trivs i.

Färgsättning

Wijk (2004) beskriver att färgforskningen har inriktat sig på den psykologiska delen, hur människan upplever färg och vilken betydelse färgen har för människan. Dock är studier om hur äldre människor uppfattar och värderar färg briststartad. Wijk förklarar att trots brister i forskningen bör den generella färgforskningen ligga till grund för en medveten och anpassad boendemiljö för äldre. Vidare beskrivs att beroende på hur boendemiljön utformas påverkar det fallolyckor, förmågan att orientera sig samt stimulera till social gemenskap. Genom den färgforskning som finns tillgänglig idag förklarar Wijk (2004) att färgskillnaderna på det vi betraktar och dess bakgrund är avgörande för hur tydligt vi uppfattar omgivningen. Även koder och ledtrådar som omedvetet placerar sig i människans minne hjälper individer att bland annat orientera sig i rummet.

Brunnström (2004) beskriver att ljusa rum är mindre påtagliga än mörka rum, men ljusa rum reflekterar ljuset bättre och rummet upplevs därför större än ett mörkt rum. Mättade färger ska främst användas till markering, då större ytor av mättade färger verkar trötta. Mörka fönsterdekorationer stjäl ljus, medan mörka gardiner gör dagsljuset bländande. Att föredra är ljusa gardiner som silar ljuset så de upplevs mjukt.

Förutom att det finns möjligheter att hjälpa människan att förtydliga omgivningen och orientera sig genom en välplanerad färgsättning av rummet, beskriver Wijk (2004) färgsättningens möjligheter att utöka känslan av trygghet. I det praktiska arbetet med färgsättningen kan tryggheten ökas genom att markera de ytor som personen särskilt ska uppmärksamma eller kamouflera områden som inte ska få uppmärksamhet. Att arbeta med färger och kontraster kan även öka den äldres självständighet, exempelvis är det känt att i matsituationer kan kontraster mellan bestick, tallrik och underlag göra att den med synnedsättning har lättare att på egen hand få i sig maten. Kontraster behövs för att förstå det man betraktar. Däremot kan synnedsättningar medföra att kontraster på golv gör att skillnaderna uppfattas som nivåskillnader eller hål i golvet. Kulörskillnader mellan rummets väggar och mörkare lister hjälper den äldre att uppfatta rummets gränser och kan därmed få en bättre rumsuppfattning (Wijk, 2004).

Ljussättning

Wijk (2004) beskriver att en bra ljussättning i rummet till viss del kan kompensera nedsatt syn och underlätta dagliga aktiviteter, samtidigt som fel ljussättning kan försämra synen

avsevärt. Ett av de tidigaste ålderstecknen är synnedsättning, som kan påverka en individ i olika grad genom ålderdomen.

Brunnström (2004) beskriver ljussättningens effekt på livskvalitet. De studier som gjorts visar att rätt ljussättning i rummet har en positiv effekt på ångest, ensamhetskänsla, hälsa, humör, självförtroende och aptit, varför stor vikt bör läggas på ljussättning av äldres omgivning.

Brunnström (2004) menar att ett gemensamt vardagsrum bör ha god allmänbelysning med fokus på matborden, däremot kan detta vara svårt att uppfylla på grund av att man möblerar om emellanåt. Wijk (2004) förklarar att olika ljussättningar krävs för att stimulera till meningsfulla aktiviteter och social samvaro, bland annat fullgott överljus, punkt- och arbetsbelysning med tillräcklig ljusstyrka och avbländning.

Brunnström (2004) beskriver att främsta anledningen till att en äldre person inte lägger vikt på god belysning i sin egen miljö är på grund av invanda mönster och en successivt försämrad syn då man inte lägger märke till ljusets betydelse för livskvaliteten. Äldre beskriver att de anpassar sig till dålig belysning och i värsta fall tror de äldre själva att de är för gamla för att kunna ändra på saker. Vidare förklarar Brunnström (2004) i sin rapport att besök för att inventera belysningen på de boenden som är avsedda för äldre sällan har ett gott utfall. Många boenden når inte upp till de krav som bör ställas när det gäller god belysning för trivsel och aktiveringsförmåga.

Följande kriterier bör uppfyllas när ljussättning planeras i ett boende för äldre:

- Ingen bländning (reflex- eller direktbländning) får förekomma och kontrastförhållandena ska vara goda.
- Flexibel belysning så den går att variera utifrån behov.
- Planlösningar ska vara tydliga med viss variation i belysningen.
- Arbeta med ljus, färg och material parallellt då de är beroende av varandra.
- Antalet fönster bör anpassas till rummets storlek.
- Undvik downlights och föredra lysrörsbelysning.
- Markerade trappor med räcke som följer med till dess slut.
- Förvirrande och ovanliga mönster bör undvikas samt skarpa skuggor och oväntat ljus.
- Kontraster som markerar dörrkarmar, hörn eller kanter på möbler och bänkytor (Brunnström, 2004).

Ljudmiljöer

Då hörselnedsättningar tenderar att öka i samhället är det viktigt att ljudmiljöer ses över i offentliga och gemensamma lokaler. Hörselskadades Riksförbund (2017) (HRF) redovisar siffror gällande antal hörselskadade i Sverige. I rapporten framgår det att redan vid 55-64 årsåldern har var fjärde person (24,2 %) i ålderskategorin en hörselnedsättning. Därefter ökar det till att över hälften (56,5 %) i ålderskategorin 85+ har hörselnedsättning.

Ragneskog (2004) förklarar att ljud uppfattas olika av olika personer, exempelvis kan musik som gillas av en person upplevas som oljud av en annan. Detta gör det svårt att planera musik för bland annat gemensamma utrymmen där flera ska trivas samtidigt. Vidare berättar författaren att oväsen från exempelvis trafikbuller, ventilationssystem och andra fläktar som ligger på en relativt låg ljudnivå, ska inte i normala fall störa vid rutinartade uppgifter. Däremot kan det ha stor betydelse för koncentrationen om man ska sätta sig i nya uppgifter. På Hörsellinjen, som är HRFs webbsida för hjälp och information för hörselskadade, beskrivs hur lågfrekventa ljud påverkar personer med hörselnedsättning (Hörselskadades Riksförbund, 2018). Lågfrekventa ljud kan göra det svårare för personer med hörselnedsättning att bland annat uppfatta tal och personen upplever att bullret från exempelvis ventilationssystemen tar över i lokalen.

Vidare menar Ragneskog (2004) att nattetid är många känsligare för ljud vilket gör att ett enkelt samtal mellan två personer kan upplevas som oljud. Hörsellinjen tipsar vidare om ljuddämpande golv då stegen kan uppfattas som störande (Hörselskadades Riksförbund, 2018). Ljudsmart inredning innebär att undvika störande ljudreflexer; det kan exempelvis innebära en bokhylla med böcker i olika nivåer, eller att textilier med en ljuddämpande effekt används. Idag finns också ett större utbud av ljuddämpande möbler som kan minska störningsfaktorer i omgivningen.

Utomhusmiljö

Flera studier visar att de äldre vill komma ut oftare än de har möjlighet till i sina bostäder, önskemålen brukar vara minst en gång i veckan. Socialstyrelsens enkätundersökning för äldre visar att 54 % av de som bor på särskilt boende i Kalix inte upplever trivsamhet i utemiljöerna kring boendet och endast 19 % upplever att möjligheterna till en utevistelse är mycket bra (Socialstyrelsen, 2018b).

Grahn och Bengtsson (2004) beskriver att många äldre upplever både fysiska som psykiska hinder i utemiljö som gör att de inte vågar sig ut på egen hand. De skriver om okunskapen som finns utifrån särskilt boende men är noga med att framhålla att det gäller alla boendeformer för äldre idag och i framtiden. Rena fysiska hinder handlar om tillgängligheten i och fram till trädgården, exempelvis trappor och ojämnheter som gör det svårframkomligt vid funktionsnedsättningar. Psykiska hinder eller den psykiska tillgängligheten handlar oftast om rädslor av olika slag som exempelvis att inte hitta en bänk att sitta och vila på inom ett rimligt avstånd, att inte hitta tillbaka till sitt rum på boendet.

Däremot poängterar Grahn och Bengtsson (2004) att den vanligaste problematiken är att många boenden för äldre inte är placerade med möjlighet att vistas i trädgårdar, det är utbudet generellt som saknas och stora brister i kvaliteten.



Grahn och Bengtsson (2004) har studerat vilka hälsoeffekter som kan förväntas vid utevistelse och beskriver hälsoeffekterna följande:

- Förebygger kroniska sjukdomar, övervikt, stroke och fysiska funktionshinder.
- Förlängt oberoende av vård och omsorg (förlänger beslut och flytt till särskilt boende med 5-10 år)
- Stärkt skelett och motverkar benskörhet
- Bibehållen rörlighet och muskulatur, ökar konditionen och lungvolymen
- Förbättrar sömnkvaliteten och motverkar depression och ångest.

Som tidigare beskrivs känner en människa belöning vid aktiviteter som upplevs lustfyllda och meningsfulla. Att arbeta i trädgården ska enligt Grahn och Bengtsson (2004) vara särskilt hälsofrämjande då det kan minska muskelspänningar, lindra smärta, stärka stress-toleransen och öka välbefinnandet.



Vidare har författarna utfört studier gällande äldres aktiviteter utomhus där de har identifierat *kulturaktivitet* som en viktig ingrediens. Kulturaktiviteter handlar om utflykter till olika miljöer gärna med historiska inslag som exempelvis slott och museer men även andra parker och grönområden med en medhavd utflyktskorg eller restaurangbesök.

Den andra viktiga ingrediensen för äldre är *promenad*, gärna i artrik skog med utsiktsmöjlighet och vattendrag eller sjö. En tredje och självklar ingrediens är det *sociala umgänget* som sker vid bägge aktiviteterna, promenad och kulturaktivitet även om det ter sig olika.

Grahn och Bengtsson (2004) urskiljer sju variabler som kan ge en viss förklaring till varför äldre uppskattar vissa miljöer mer. Sammanfattningsvis skapar miljöerna trygghet, klarhet och den äldre personen har möjlighet att göra miljön till sin.

1. **Funktion.** Att omedelbart förstå sammanhangen och hur en plats ska användas. Omgivningen är enkel att orientera sig i och saker är enkla att hitta. En miljö som är fattig på budskap bör kompletteras med skyltar.
2. **Karaktär.** Delar och helhet ska hänga naturligt samman och vara enkla att namnge som exempelvis, skog, park, trädgård. Att kunna namnge saker i omgivningen, exempelvis blommor och utrustning, kan hjälpa vid oro eller om man mår dåligt. För detta bör utgångspunkten vara majoritetens gemensamma bakgrund.

3. **Roll.** Att ha roll innebär att ha plats i samhället. Ett exempel som många kan relatera till är folkparker i städer som invånarna har minnen ifrån. För att skapa en roll kan man utgå ifrån attribut och symbolik, majbrasan som alltid bränns under våren eller midsommarstången som rests för gemensamt firande.
4. **Prägel.** Att som individ kunna ha möjligheten att påverka platsen och lägga sin egen prägel på den. Exempelvis möjligheten att plantera sina egna blommor eller odla sina egna grönsaker.
5. **Liv.** Utemiljön ska ge möjlighet att se livets lopp i skiftningar under dygnet och genom årstiderna.
6. **Tilltro.** Denna variabel innebär att människan ska uppleva trygghet och förtroende för området. Det gäller den fysiska tillgängligheten gällande orientering, viloplatser och underlag men även att platsen har ett trovärdigt rykte och en tilldragande charm för besökare. Tilltron handlar om att en person ska känna glädje och förväntan att besöka platsen och har en uppgift att uppfylla med att exempelvis mata fåglar eller vattna växter. Alltså den som besöker området ska kunna känna sig som en naturlig del av området.
7. **Jaget.** Med detta innebär att omgivningen ska bekräfta den bild personen har av sig själv. Detta sker exempelvis genom bekanta växter, upplevelser eller möblemang. För att få denna upplevelse av miljön är det för många äldre viktigt att det inte upplevs nyanlagt, med unga träd och buskar.
(Grahn & Bengtsson, 2004)

KASAM – Känsla av sammanhang

Definition av KASAM, enligt Antonovsky (2005, s 46):

”Känsla av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang”.

KASAM delas in i tre olika komponenter; meningsfullhet (jag vill), hanterbarhet (jag kan) och begriplighet (jag förstår). De är när en individ upplever dessa tre ingredienser i händelsen som känslan av sammanhang upplevs. (Boström, 2014).

Meningsfullhet handlar om en människans känslomässiga förmågor och inställning till livet och är den motivationskomponent som anses vara viktigast av de tre. Ofta handlar detta om att en människa hittar mening i det som sker, att det är värt för henne eller honom att engagera sig och ge tid samt och energi till en uppgift. När något oförutsägbart händer kommer personen att ha en inställning i livet med att ”detta kommer orda sig” (Antonovsky, 2005).

Hanterbarhet berör de förmågor som har att göra med individens resurser. Varje individ har olika mycket resurser men gemensamt är att individen själv fogar över resurserna eller har någon i sin närhet som personen känner förtroende för, som har ett ansvar över resurserna. Individen behöver kunna lita på de resurser som finns, att de finns tillgängliga

och är användbara när något oförutsägbart inträffar. Har personen de resurser som situationen kräver kommer personen inte att känna sig som ett offer eller att livet behandlar hen orättvist (Antonovsky, 2005).

Begriplighet har att göra med den kognitiva dimensionen hos en enskild och syftar på i vilken utsträckning personen upplever händelse som förnuftsmässigt. Det handlar om en förmåga att kunna bedöma verkligheten och har med kunskap, förståelse och information att göra. För att informationen ska kunna förstås av en enskild individ ska den vara ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig. Oförutsägbara händelser av alla de slag ska kunna ordnas och förklaras (Antonovsky, 2005).

Boström (2014) har sammanställt information om KASAM hos äldre personer. Hon menar att KASAM främst har använts för att undersöka hälsa, livskvalitet, och välbefinnande i livsförändringar hos äldre samt KASAM i förhållande till trygghet. Gällande det sistnämnda visar studier att det är komponenten meningsfullhet som har störst inverkan på den äldres trygghet. En stark KASAM hos äldre är förknippat med bättre fysisk, social och mental hälsa, där det sistnämnda har särskilt starka kopplingar till KASAM. Studier visar även att en stark KASAM har en positiv inverkan på stressnivån och ökad livskvalitet för äldre personer.

Metod

I projektet användes den metod som kallas "mixed methods" för att få tillgång till så mycket material som möjligt under en begränsad tid. Metoden innebär att man använder sig av olika verktyg parallellt för att tillsammans ge svar på frågor av kvalitativ art, i detta projekt har exempelvis kvalitativa och kvantitativa metoder använts för datainsamling.

I detta projekt har följande verktyg kommit till användning för datainsamling:

- Litteraturstudier
- Enkätstudie
- Medborgardialoger i form utav fokusgruppintervjuer

Genom användningen av mixed methods utgår man enligt Watkins och Gioia (2015) ifrån abduktiva strategier. Blom et al. (2013) beskriver denna strategi som att slutledningen är en teoretisk färgad tolkning av en observation. Grundstrukturen är alltså att samla information och sedan arbeta med att göra informationen begriplig. Utgångspunkten i detta projektarbete är abduktiv, frågorna som utformats till enkätundersökningen och fokusgruppsintervjuerna har utgått ifrån teori. Därefter har den samlade datan analyserats utifrån den tillgängliga teorin.

Fördelarna Watkins och Gioia räknar upp med att använda mixed methods i socialt arbete är att validiteten ökar tack vare trianguleringen av metoder. Trianguleringen ger möjligheten att använda sig av styrkan i varje enskilt tillvägagångssätt samt att mixed methods möjliggör att få en helhetssyn i studier inom socialt arbete.

Medborgardialoger

Då projektet i grund och botten handlar om att samla in medborgarnas tankar och åsikter så är medborgardialog en utgångspunkt i arbetet med metoden i projektet.

SKL (2008) beskriver att medborgardialogerna behöver vara meningsfulla, tanken är att skapa engagemang och det får man genom att ge återkoppling till deltagarna hur deras åsikter tas tillvara. Framgångsfaktorer för en meningsfull medborgardialog är följande:

- Dialog tidigt i processen
- Ärligt uppsåt
- Intressant för medborgarna
- Planerad process och tidplan
- Syfte och tydliga ramar
- Bjuda in och söka upp deltagare
- Visualisera
- Återkoppling

För att få in medborgardialoger tidigt i processen bjöds medborgare in till fokusgruppsintervjuer inom två veckor efter projektstart och intervjuerna planerades in tidigt i projektet. Inbjudningen skedde via presentation av projektet till brukarorganisationer som förmodades vara intresserade av projektet.

Vid fokusgruppsintervjuerna gavs en introduktion om vad syftet är med fokusgruppsintervjuerna, vilka ramar som finns att förhålla sig till, både tidsmässigt och innehållsmässigt, samt vilken form av delaktighet de kunde förvänta sig och hur deras svar kan komma att påverka slutliga resultatet för projektet.

Återkoppling till de deltagare som medverkat vid fokusgruppsintervjuer erbjöds vid en tidpunkt då rapporten beräknades vara färdigskriven. Dock blev tillfället inställt på grund av få deltagare. Deltagarna och medborgarna får ta del utav den färdiga rapporten efter avslutat projekt.

Delaktighetstrappan

Delaktighetstrappan har använts som utgångspunkt för att förklara vilken nivå av delaktighet medborgarna och deltagarna i de olika datainsamlingsmodellerna har att förvänta sig.



Enligt SKL (2008) är svenska medborgare intresserade av att vara delaktiga i frågor som gäller samhälle och politik. Det finns flera olika metoder och verktyg att utgå ifrån, men någonting SKL rekommenderar är delaktighetstrappan. Delaktighetstrappan är ursprungligen designad av Sherry Arnstein för att beskriva olika nivåer av delaktighet inom socialt arbete. För att passa in i den svenska medborgardialogen har SKL modifierat den ursprungliga figuren till följande.

Trappan i sig ska ge en bild av olika nivåer av delaktighet. De olika stegens innebörd (SKL, 2008):

- **Information.** Beslut som ej är lämpade för medborgardialoger men medborgarna bör ändå informeras om beslut som ska fattas. En kommun skapar tillit genom transparens.
- **Konsultation.** Att ge möjligheten för medborgarna att ta ställning till vilket alternativ de tycker är mest lämpligt. I detta fall utgår man ifrån färdiga alternativ som är framtagna av professionen.
- **Dialog.** I detta trappsteg ges möjlighet att låta människor möta varandra för att föra dialog om en aktuell fråga. Alla ska få möjligheten att föra fram sin åsikt och argumentera för den, men konsensus behöver inte nås.

- **Delaktighet.** Detta innebär att medborgarrepresentanterna är med i en process och deltar under en längre tid för att komma till beslut.
- **Medbeslutande.** Här har man delegerat hela uppgiften och ansvaret till en grupp medborgarrepresentanter för att komma till beslut.

Inför ett arbete med medborgardelaktighet, beskriver SKL (2008) att det är viktigt att ta ställning till hur man möjliggör för medborgarna att vara delaktiga, i projektet Studenten 1 – Njutbo har följande resonemang gjorts:

- **Vid enkätundersökning.** Utifrån delaktighetstrappan hamnar medborgarnas delaktighet i steget "Konsultation". Tanken med enkätundersökningen var alltså att ge medborgarna möjlighet att ta ställning till vilket alternativ de tyckte var mest lämpligt då utgångspunkten är färdiga svarsalternativ.
- **Vid fokusgruppsintervjuer.** Utifrån delaktighetstrappan hamnar fokusgruppsintervjuerna i trappsteget "Dialog". Under intervjuerna var tanken att deltagarna skulle få möjlighet att möta varandra för att diskutera trygghet, aktiviteter och miljöer på det nya mellanboendet. Deltagarna behövde inte vara överens vid diskussionerna utan allas tankar och åsikter togs hänsyn till.

Urval och val av deltagare

För projektet har bekvämlighetsurval använts för både enkätundersökningen samt fokusgruppsintervjuerna. Detta på grund av den korta tiden som fanns för att utföra projektet. Enligt Bryman (2008) innebär detta att man använder sig av människor som för tillfället råkar finnas tillgängliga för projektet.

För att få deltagare till fokusgruppsintervjuerna valde projektledaren att presentera projektet för olika brukarorganisationer som sedan fick välja deltagare till intervjutillfällena. I detta finns medvetna risker att de personer som har starkast åsikter och är mest intresserade av området deltar. Denna risk innebär teoretiskt sett att det resultat som projektet åstadkommer ger en skev verklighetsbild. Däremot fick detta väga upp mot att inte ha medborgardialog överhuvudtaget, samt att deltagarna ska representera sin brukarorganisation och utgå ifrån sin expertkunskap.

Gällande enkäten lades den ut på Internet vilket innebar att alla, oavsett ålder, nationalitet eller bostadsort har haft möjlighet att svara på enkäten. Därför har variabler som "bostadsort" och "ålder" varit viktiga för att kunna särskilja vad exempelvis olika åldersgrupper anser vara viktigt i olika sakfrågor. Då enkätundersökningen är till för äldre och då det ännu idag är många äldre som väljer att inte använda sig utav internet, kan det innebära att de som är mest teknikkunniga och intresserade som svarar på enkätundersökningen. För att ge möjligheter för hela gruppen äldre att svara på enkätstudien har projektledaren erbjudit att hjälpa medborgarna att läsa upp enkätundersökningen genom telefon och därmed hjälpa dem med den tekniska biten.

Litteraturstudier

Projektarbetet startade med litteraturstudier för att få en bakgrund till varför projektet är aktuellt idag i Kalix Kommun och vilken tidigare forskning som finns tillgängligt inom trygghet, miljöer och aktiviteter. Då socialt arbete ofta kritiserats som icke-vetenskapligt var det

viktigt att få känna att kommunens projekt med ett nytt mellanboende för äldre utgår ifrån en vetenskaplig grund, men där ytterligare information hämtas från medborgarna.

Relevant för detta projekt har projektledaren ansett vara; boendeformer, aktiviteter för äldre, lämpliga miljöer samt känsla av ensamhet och trygghet. I projektet har all litteratur som är skrivet innan millenniumskiftet medvetet sorterats bort för att få relevant och aktuell information inom ämnesområdet och fokus har legat på den forskning som senast utförts.

Olika databaser har användas för att finna informationen. Statens offentliga utredningar som finns tillgängliga på internet har varit en klar utgångspunkt för projektet. Ytterligare information har hämtats genom Nationalencyklopedin, Google Scholar, SocINDEX och SwePub där de tre sistnämnda är plattformar där vetenskapliga artiklar lagras. Sedan har det lokala bibliotekets söktjänster varit behjälplig med att hitta relevant litteratur inom olika ämnesområden.

Sökorden som främst är använda är; äldre, trygghetsboende, trygghet, trygg, säkerhet, säker, ensamhet, seniorboende, mellanboendeformer, senior, inomhusmiljö, färgsättning, ljussättning, ljud, utomhusmiljö, växter, möbler, aktiviteter, trivsel och nöjen. Dessa ord har kombinerats med varandra i resultatsök. Engelska sökorden är främst följande: elder, elderly, senior, loneliness, security, safety, comfort, garden, coloring, lighting och activities i kombination med varandra.

Enkätundersökning

Enkätundersökning med namnet "Vad är viktigt för dig och ditt åldrande?" utfördes under fem veckor i oktober och november.



VAD ÄR VIKTIGT FÖR DIG OCH DITT ÅLDRANDE?

Kalix Kommun bygger i samarbete med Statens Bostadsomvandling ett alternativt boende för äldre, Studenten 1 - Njutbo. Nu efterlyser vi dig som är 50+ att svara på en enkät som handlar om det nya boendet och framtidens äldreomsorg i Kalix.

Enkätundersökningen besvarar du på:
www.kalix.se/studenten1 senast den 18 november.

Vill du ha hjälp med frågorna eller få dem upplästa kan du kontakta projektledare Sanna Wallma under kontorstid genom kommunens växel 0923-65000.



KALIX KOMMUN

www.kalix.se

På grund av projektets begränsade tidsram att sammanställa pappersenkäter valdes verktyget webbenkät. Fördelen med att använda webbenkät är att det går snabbare att sammanställa och lägga variabler mot varandra för att få ut resultat. Exempelvis kan det handla om att jämföra svaren beroende på kön eller ålder på respondenterna.

Enligt Bryman (2008) måste enkätinstrumentet vara speciellt lätta att använda och frågorna lättförståeliga. I och med detta valdes många slutna frågor till enkätundersökningen (bilaga 1) samt enkätmodulen för pekskärm så att frågorna kunde besvaras från alla enheter med internetuppkoppling. För att minimera risken för det Bryman (2008) beskriver som enkättrötthet valdes korta och enkla frågor att besvara.

Innan publicering av enkätundersökningen var det viktigt att kunna kontrollera kvaliteten på frågorna och svarsalternativen. Gällande frågornas kvalitet var det ytterst intressant att se om frågorna uppfattades som förväntat av respondenterna, vilka risker som fanns för att missförstå frågor och svarsalternativ, vilka frågor som upplevdes svåra att besvara och vilka som helt enkelt inte passade in i sammanhanget. För att kunna utföra denna kvalitetssäkring valdes pilotrespondenter ut för att besvara enkäten och återkoppla hur frågorna och svarsalternativen upplevdes. Det fanns även möjlighet att se över de svar som pilotrespondenterna angett för att få en översikt vilka svar respondenterna var benägna att ge, exempelvis vid flersvarsalternativ kunde respondenten uppleva att allt var "mycket viktigt" vilket inte gav någon slags hierarki över vad som bör prioriteras i sakfrågan.

Efter genomförd pilotstudie omskrevs flera frågor vartefter enkätundersökningen publicerades på Kalix Kommuns hemsida samt i sociala medier. Med jämna mellanrum uppdaterades sociala medier med enkätundersökningen för att påminna medborgarna att svara på den. En annons publicerades även i en lokal tidning för att uppmärksamma enkätundersökningen. Totalt var det 220 personer som svarade på enkätundersökningen.

Medborgardialog i form av fokusgrupper

Tidigt i planeringen valde vi att utföra intervjuerna i fokusgrupper. Att intervjua i fokusgrupper innebär enligt Bryman (2008) att intervjua fler än en person, oftast fyra eller fler åt gången. Kännetecknande för intervjuer i fokusgrupp är, som i detta projekt, att fokusgrupperna ska fördjupa sig i ett tema åt gången. Som projektledare, och ledare för fokusgrupperna var jag intresserad av att studera hur individerna i egenskap av gruppmedlemmar diskuterade temat i fråga, reaktionen på varandras åsikter och samspelet i gruppen. Bryman (2008) framhäver vikten av att ha fokusgrupper i förhållandevis ostrukturerade situationer för att få fram deltagarnas åsikter och synsätt. För att detta ska möjliggöras är att gruppledaren i detta fall inte får vara för styrande.

Fördelen med fokusgrupp är att det enligt Bryman (2008) är lättare att få deltagarna själva att lyfta fram den frågeställningen de upplever är viktig inför det tema som gruppledaren har valt. Under diskussioner i grupper behöver gruppmedlemmar ofta reflektera över sina egna och andras svar, samt eventuellt ändra åsikt utifrån andras argument vilket gör att intervjutillfället kan bli mer genuint än vid enskilda intervjuer då intervjuaren ofta missar eller drar sig ifrån att ifrågasätta de svar intervjupersonen ger.

För att få med så mycket minnesanteckningar som möjligt från fokusgrupperna valdes det i projektet att ta in en extern resurs för att föra anteckningar. Utifrån dessa anteckningar sammanställdes resultatet.

Med hänsyn till projektets storlek, både geografisk och tidsmässig, avgränsades projekt från början till två fokusgrupper med planen att det skulle vara fem till sju deltagare i varje grupp där vi träffades under två tillfällen för att diskutera olika teman. Vid anmälan till fokusgrupperna annonserades ut två veckodagar, måndagar och onsdagar och med benämningen "workshops". Måndagar var svårt att få ihop deltagare medan onsdag var en väldigt populär dag. Deltagarna från måndagen valde att byta till onsdagen för att medverka i projektet vilket gjorde att det i slutändan var tio deltagare anmälda till onsdag, varav nio deltagare närvarade vid första intervjutillfället och sju stycken vid andra tillfället.

Möteslokalen som var bokad för intervjutillfällena var utrustad med hörslinga och mikrofoner användes därför i kommunikationen. Intervjuguiden (bilaga 2) var ett stöd för projektledaren så att all behjälplig information kom med innan tillfället och att kärnfrågorna skulle bli besvarade.

Vid bägge intervjutillfällena dök frågor och diskussioner upp angående husets beskaffenhet, exempelvis rummets yta, var fönstren är placerade och vilken typ av byggnadsmaterial som används. Detta är frågor vi inte kan påverka i någon större utsträckning genom vårt projekt, men synpunkter om tillgängligheten och trygga miljöer tas vidare till de ansvariga i byggprojektet. För att kunna ge deltagarna trygghet i att frågorna tas vidare bjöds samhällsbyggnadsnämndens representant för byggprojektet in vid andra fokusgruppsstillfället, men kunde ej delta. För att deltagarna skulle få svar på de frågor de hade om byggnadens beskaffenhet bjöds därför deltagarna in till en uppföljning. Genom att erbjuda möjligheten att föra diskussion med en representant från byggprojektet vid senare tillfälle, kunde deltagarna ändra fokus till det primära, upplevelsen av hemmet.

Resultat från medborgardialogerna

Medborgardialoger i form av fokusgruppsintervjuerna anordnades vid två tillfällen med temana trygghet, aktiviteter, inomhus- och utomhusmiljöer.

Trygghet

Temat trygghet inleddes med att ge kort information utifrån den kunskap som framkommit under litteraturstudier. I samband med detta svarar respondenterna på frågan om, vad de tror att deras medlemmar i den brukarorganisation de representerar behöver för att känna sig trygga i ett framtida boende.

Tre huvudkategorier kan identifieras utifrån respondenternas svar; social trygghet, service och miljöer. Däremot finns det en punkt som hamnar under övrigt och det är ekonomin, tryggheten med att de äldre vet om att de har råd att leva och bo i bostaden.

Social trygghet

Den huvudsakliga diskussionen inom kategorin social trygghet handlar om hur viktigt det är för varje enskild att känna sina grannar. Att känna trygghet i kontakten med sina grannar. Ett annat ord för detta som framkommer är samvaro, den sociala samvaron i bostaden. Detta kan innebära både det sociala umgänget med grannar men även samhället i stort, att kunna ha gemensamma tid- och träffpunkter att umgås med sina grannar eller andra i samhället.

Gemensamma tid- och träffpunkter för socialsamvaro, både större och mindre aktiviteter, behöver möjliggöras för hyresgästerna. Vissa aktiviteter bör ske rutinmässigt, förutsägbarheten är viktig, trygghet att veta om arrangemanget sker exempelvis veckovis eller månadsvis. Dagligen ska det möjliggöras för social kontakt mellan hyresgästerna på en frivilligbasis, för att inte känna sig tvingad att mötas.

Service

En annan viktig kategori som är återkommande under intervjutillfällena är servicen i det nya mellanboendet. Trygghetsvärden har central roll i att skapa trygghet i servicen. Under fokusgruppsintervjun framkommer bland annat att trygghetsvärden ska kunna assistera hyresgästerna med teknik, men även ha vårdkunskaper för att snabbt kunna vara till hjälp om någonting oförutsägbart händer. Hyresgästerna ska känna trygghet i att kunna fråga den närmaste personalen om hjälp med att exempelvis rengöra hörapparaten, men också känna trygghet i att värden har HLR-utbildning. Under fokusgruppsintervjuerna framkommer att trygghetsvärden bör vara den personen som tar emot den nya hyresgästen och har ett introducerande samtal och intervju. Under intervjun ställs frågor om exempelvis hur ofta den enskilda önskar att bli kontaktad av trygghetsvärden eller grannarna, för att skapa trygghet i samvaro. Vilka aktiviteter den enskilda föredrar för att ge trygghetsvärden möjligheten att ge en samordnande roll.

Förutom tekniska och vårdmässiga kunskaper handlar service även om den vardagliga servicen som exempelvis att få hjälp med ledsagning för ökad trygghet. Service handlar om

att komma i kontakt med personal dygnets alla timmar, som exempelvis hemtjänstpersonal, och tryggheten i att veta att hjälp finns alltid till hands. Förutom personalens kompetens och uppgifter framkommer det även att samhället har en roll för att skapa trygghet hos den äldre hyresgästen, det handlar om den geografiska närheten till exempelvis sjukhus, apotek och affärer, men även tillgången till transportmedel som lokaltrafiken.

Miljöer

Den allra tydligaste och mest återkommande samtalsämnet gällande trygghet är säkerheten i bostaden. Att hyresgästen kan känna sig trygg med att veta att det är svårt för obehöriga att komma in i huset. Ord och fraser som framkommer i diskussionerna är entrédörrarna bör vara låsta, nya tekniska lösningar kan användas för att komma in, passerkort, hotellås, tagg och blipp, larm, brandlarm, skalskydd och privata inbrottslarm. Teknisk utrustning som gör det möjligt för de äldre att kontrollera att endast personer de känner släpps in. Exempel på detta är följande citat:

”Tänk att ha en ringklocka vid huvudentrén, exempelvis ringa på i lägenhet tre. Sedan kan den boende prata med personen och släppa in besökaren från sin lägenhet (...) det finns ju även sådana där kameror nuförtiden så den boende i huset kan se personen som står i huvudentrén.”

Lägenhetsdörrarna ska vara rejäla, säkerhetsdörrar. Andra säkerhetsfaktorer är larmen, exempelvis skalskydd och möjligheten för den äldre att själv installera privatlarm i lägenheten. Gemensamma utrymmen ska ha trygga brandlarm som även är anpassade för personer med hörselnedsättning. Sedan tas det även upp om privata larm som är kopplade till kommunens personal, så som hemtjänsten, för möjligheten att tillkalla på hjälp vid exempelvis olyckor.

Gällande miljöer pratade fokusgruppen även om tillgängliga inomhus- och utomhusmiljöer för att skapa trygghet för hyresgästerna. Det ska vara välplanerat med minimal risk för exempelvis fallolyckor och utomhusmiljöerna ska vara naturnära och lättillgängliga för alla oavsett funktionshinder. Ljudmiljöer är extra viktiga att tänka på för de hörselskadade, om det är svårt att höra inkräktar det på tryggheten beskriver respondenterna.

”Dåliga ljudmiljöer kan göra att den med dålig hörsel inte vill delta i aktiviteter som anordnas i gemensamma lokaler och blir därför ensam i sin lägenhet”.

Aktiviteter

Temat aktiviteter efterföljs av trygghet, med samma koncept som tidigare; vid fokusgruppsintervjun introduceras temat med fakta utifrån litteraturstudier samt mål och syfte till varför aktiviteter uppkommer i projektarbetet. Fokusgruppen får därefter en reflektionsfråga som handlar om att utifrån de trygghetsfaktorer som uppkommer diskutera vilka aktiviteter som hyresgästerna kan tänkas uppskatta både inomhus och utomhus. Fokusgruppen diskuterar både om större och mindre aktiviteter och det finns även nytänkande förslag som exempelvis ett rum som ska efterlikna en semesterresa med sand, palmer och väggar med tropiska vyer.

För planering av aktiviteter bör det finnas ett forum där hyresgästerna tillsammans kan diskutera vad de är intresserade av. Detta är speciellt viktigt om intresse finns för något kostsammare arrangemang, där samtliga får vara med och tycka till. Forumet bör ske i avslappnade former så samtliga hyresgäster kommer till tals. Trygghetsvärden har även här en central roll i att organisera och hålla i samtalsforum, anordna och ansvara över de aktiviteter som arrangeras för hyresgästerna samt ge förutsättningar och stötta om hyresgästerna vill arrangera någon aktivitet.

Fokusgruppen pratar om att vissa aktiviteter bör vara återkommande exempelvis gemensamma matstunder och matlagning. Däremot är det viktigt att alltid ha kostnaden för aktiviteten i åtanke. Det finns en rädsla att aktiviteten blir för kostsam för den enskilda. Om den sammanlagda kostnaden för aktiviteter upplevs för hög av hyresgästen kan det leda till att den enskilda isolerar sig från gemenskapen på grund av oförmågan att betala för de aktiviteter som anordnas. Däremot kan fokusgruppen inte ange något riktvärde vad aktiviteter får kosta då det är upp till varje enskild person vad ekonomin tillåter.

Inomhusaktiviteter

En viktig kategori som återkommer vid flera tillfällen i temat inomhusaktiviteter är hälsa och fysisk aktivitet. Att ha möjlighet och tillgång till olika fysiska gruppaktiviteter anses viktigt i fokusgruppen. Detta kan handla om gymnastik, sittgympa eller medicinsk yoga. En annan framträdande aktivitet är det spontana som hyresgästerna kan ägna sig åt med grannar och vänner. Detta kan exempelvis vara pilkastning och pingis för de äldre som har dessa fysiska förutsättningar, men även pussel, socialt umgänge och sällskapsspel kring borden.

Andra gemensamma aktiviteter som diskuteras i fokusgruppen är det som anses ha en central betydelse i vardagen, musiken och köket. Musik kan exempelvis vara allsång, dans eller att någon trubadur kommer och spelar. Köket kan handla om att tillaga mat eller baka gemensamt, samt gemensamma fikastunder med sina grannar, aktiviteter som skapar möjligheter för hyresgästerna att träffa varandra.

Samarbete med studieförbund och idrottsföreningar ska vara en självklarhet enligt fokusgruppen. Detta skapar möjligheter för hyresgästerna att utvecklas genom föreläsningar och utbildningar. Sedan ska det finnas möjlighet för hyresgästerna att se på film och visa bilder genom dator, så en stor fördel är att installera ordentlig skärm, dator och ljudanläggning i den gemensamma lokalen.

Utomhusaktiviteter

Utomhusaktiviteter är i första hand nära kopplat med trädgården. Exempelvis handlar det om att ge möjlighet att odla och plocka bär för gemensamma ändamål i grannskapet. Tillsammans med trädgårdsintresserade grannar och med stöd av trygghetsvärden kan blommor planteras, grönsaker och rotfrukter odlas, samt bär plockas från olika bärbuskar.

En annan diskussion gällande aktiviteter utomhus som får medhåll av många respondenter i fokusgruppen är elden. Öppen eld som ger möjlighet att tillaga mat eller koka kaffe med vänner och grannar. Elden kan även ses som en naturlig samlingsplats för social samvaro. Det ska förstås finnas även andra möjligheter att samlas i trädgården för att njuta av de fyra årstiderna.

Andra utomhusaktiviteter som pratas om i fokusgrupperna är boule-spel som respondenterna upplever är populärt bland äldre i Kalix. Under vintertid finns en önskan om att njuta av en vinterträdgård och mata fåglar i trädgården. Det sistnämnda avfärdas dock på grund av risken för att locka till sig skadedjur till bostadsområdet.

Inomhusmiljö

Ledordet för planeringen av inomhusmiljön är att den gemensamma lokalen ska upplevas "mysig" för att frammana till samvaro i vardagen. Det är viktigt att tillgängligheten är genomtänkt för att alla, oberoende av funktionsnedsättning ska ha möjlighet att vistas i lokalen. Deltagarna önskar att experter inom syn och hörsel är med i planeringen för inredningen i den gemensamma lokalen. Det behöver finnas ordentligt med belysning samtidigt som det ska finnas möjlighet till "mysbelysning" och att man arbetar med textilier på ett sätt som är vänligt för hörselnedsättningar. Kontakter ska vara synliga för den med synnedsättning. Möjligheten att dämpa solen för att slippa få solen i ögonen när man sitter i de gemensamma utrymmena, möblerna ska vara ljusa men inte blanka och inte kontorsmöbler utan de ska skapa den tidigare nämnda känslan av "mysigt". Gardinerna ska vara utbytbara och finnas i några uppsättningar, så man kan få de lite omväxlande under året även i de gemensamma utrymmena.

Viktigt med det gemensamma rummet är att det i normala fall finns möjlighet att sitta i mindre grupper runt bord för att samtala, spela spel och umgås. Rummet ska vara inrett med gröna växter och fina tyger. Det ska även vara ljust möblerat för att det ska upplevas hygieniskt. Möbler som är anpassade till funktionsnedsättningar är viktigt, exempelvis ska det rymmas en rullstol under ett bord och borden bör vara kantade för att tydliggöra för personer med synnedsättningar. Det ska vara stabila stolar med karmar så de är lätta att ta sig i och ur, inga soffgrupper.

Andra ord som genomsyrade det gemensamma utrymmet är flexibilitet och anpassningsbarhet. Här diskuterade deltagarna i fokusgruppen om möjligheten att göra om möbleringen relativt fritt. Exempelvis att det går att ändra möbleringen från en mysig lokal för samvaro i mindre grupper till att kunna duka upp till ett långbord eller "dra upp klaffarna" i bordet så fler får plats runt den. Stolarna ska vara stapelbara så det är enkelt att ta fram fler stolar om behov finns vid exempelvis besök av vänner och anhöriga eller vid andra sammanträden. Det ska även vara enkelt att flytta undan möblerna vid exempelvis sittympa eller dans, få utrymme till mer rörliga aktiviteter. Det ska även finnas möjlighet för förvaring för exempelvis spel och yogamattor.

Någonting som även är viktigt enligt deltagarna är att lokalen ska uppmuntra till rörelse. Första idén som diskuterades var ribbstolar och andra enkla redskap som kan användas av alla för individuell träning. Annat som framkom gällande inomhusmiljön är bland annat dämpade golv, något som dock inte går att påverka genom det här projektet då huset redan finns. Deltagarna upplevde dock att det är viktigt att man använder det nya material och teknik som kommit för att minska olyckor. Andra funktioner är dörröppnare för att underlätta självständigheten för äldre samt att undvika trösklar inomhus. Sedan behöver det framgå tydligt vilka tv-kanaler som ingår i hyran och om Internet ingår. Det bör finnas WIFI tillgängligt i hela huset och gärna fiber inkopplat.

Utomhusmiljö

När det kommer till utomhusmiljöer tycker deltagarna spontant att den planerade trädgården med gångar, växter och skogsparti ser väldigt vackert ut. Utomhusmiljöerna ska vara lätta att orientera sig i, gärna belysta gångar och underlag som gör att alla oavsett hjälpmedel tar sig fram. Samt att utomhusmiljöerna ska kunna användas både till nytta som nöje. Hyresgästerna ska tillsammans och med hjälp utav trygghetsvärden ha möjlighet att odla rotfrukter, grönsaker och rabarber i odlingslådor, vill de enskilda ha möjlighet för ytterligare grönsaker kan de odla på sina balkonger. De är viktigt att även utomhusmiljöerna är anpassade för äldre, exempelvis att odlingslådorna är upphöjda för att de äldre ska slippa stå på knän eller böja sig allt för mycket samt närheten till trädgårdsslangar och kranar för trädgårdsskötsel.

Några enstaka buskar ska det finnas möjlighet att plocka bär ifrån, exempelvis röda- eller svarta vinbär. Deltagarna upplever även att det är viktigt att tänka på den globala miljön, helst att det finns solpaneler och andra tekniska möjligheter som motverkar växthus-effekten. Men om inte annat så ska det finnas möjlighet att samla regnvatten för att vattna i trädgården och möjlighet för sopsortering.

Även utomhusmiljöerna ska påbjuda till samvaro, som tidigare nämnt är elden viktig. Deltagarna påpekade ännu om eldstadens säkerhet, den ska vara rund och den ska vara säkert placerad och säker för hyresgästerna att samlas kring. Samtliga deltagare i fokusgruppintervjuerna var överens om att elden är viktigt för de äldre i Kalix, det har en viktig symbolisk värde varför man bör planera in möjligheten att kunna umgås och laga mat kring elden.

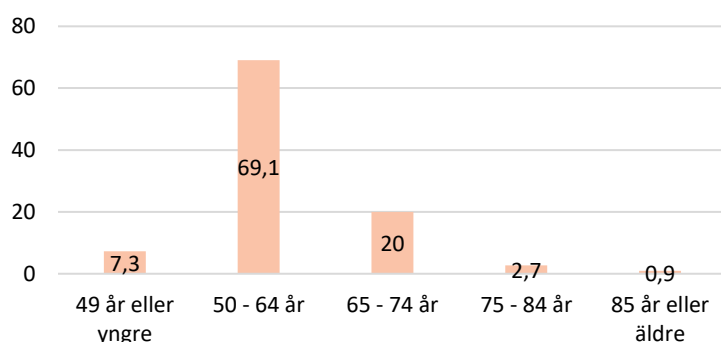
Överlag upplevde deltagarna att det är viktigt att samvaroplatserna planeras noggrant även utomhus. Detta med hänsyn till hur solen ligger, är det en varm sommar vill man sitta mycket i skuggan och tvärtom möjligheten att sitta i solen under vackra höstdagar. I frågan om vad det är som gör att man samlas utomhus är ett överensstämmande svar att det ska finnas gräsytor med flera möjligheter att sitta och det ska vara insynsskyddat. Uterummet bör vara uppvärmt så att det finns möjlighet att uppleva alla årstiderna oavsett väder och möjligheten att inreda uterummet efter årstiden.

Resultat från enkätundersökningen

Resultatbeskrivningen från enkätundersökning lyfter fram vad som centralt framkommit om trygghet, aktiviteter och miljöer.

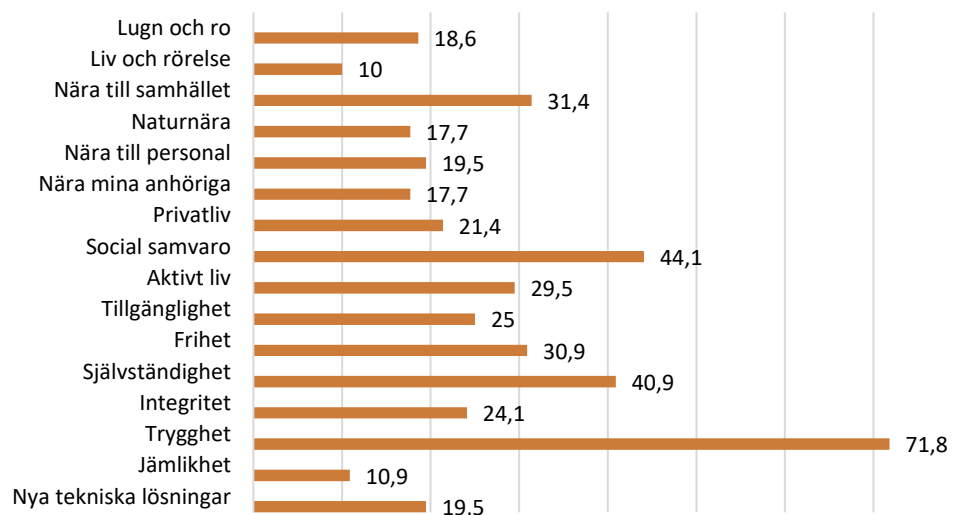
Totalt svarar 220 personer på enkätundersökningen där majoriteten (96,8 %) är bosatta i Kalix. Åldersfördelningen på respondenterna kan ses nedan i diagram 1. Majoriteten av de svarande är 64 år eller yngre och minoriteten är över 74 år. Detta är anledningen varför jämförelse i ålder kommer att göras mellan två grupper där 64 år och yngre jämförs med gruppen 65 år och äldre.

Diagram 1: Åldersfördelning av de som svarade på enkäten



Generellt är det fler kvinnor än män som svarat på enkäten. Könsfördelningen är följande; i gruppen 49 år eller yngre är alla kvinnor, i gruppen 50-64 år och 65-74 år är det cirka 75 % kvinnor och 25 % män, i gruppen 75-84 år är det 85 % kvinnor och 15 % män och i sista gruppen 85 år eller äldre är hälften kvinnor och hälften män. De flesta frågorna var frivilliga att svara på vilket gör att svarsfrekvensen kan variera något på varje fråga.

Diagram 2: Beskrivande ord för framtidens boenden för äldre



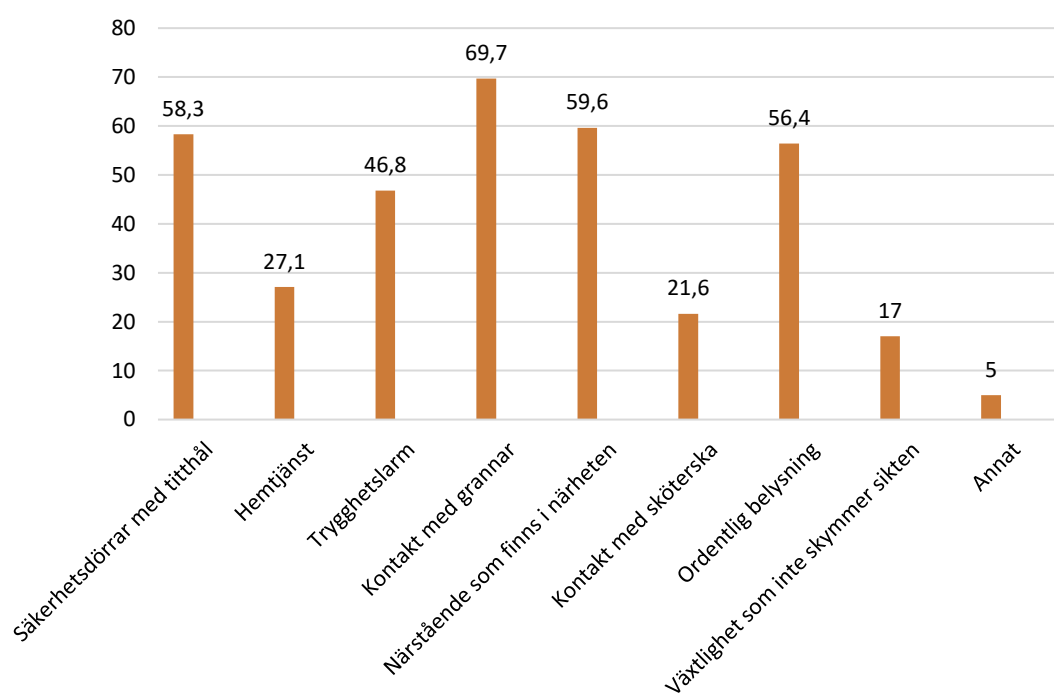
För att få en inblick i vad som förväntas av äldreomsorgen fick respondenterna välja tre ord utav 16 ord som de upplevde framtidens boende för äldre ska kännetecknas utav. I

diagram 2 framkommer att de ord som flest väljer är följande: trygghet (71,8 %), social samvaro (44,1 %) och självständighet (40,9 %).

Trygghet

Nedan i stapeldiagrammet (diagram 3) presenteras vad som får personerna att känna trygghet och säkerhet i en bostad enligt enkätundersökningen, detta är oavsett ålder och kön, då majoriteten i de olika grupperna svarar lika. De tre faktorerna som anges inverka mest på tryggheten är (1) kontakt med grannar, (2) närstående som finns i närhet, och (3) säkerhetsdörrar med titthål, tätt efter tredje alternativet kommer även ordentlig belysning.

Diagram 3: Trygghetsfaktorer i bostaden



I det fria svarsalternativet kommer återigen svar gällande grannar, ord som "grannsämja", "alla känner alla" och "trivsamt grannskap" vilket ger mer stöd för bilden av hur viktig den sociala kontakten mellan grannarna är i omgivningen.

Även säkerheten i huset är avgörande för hur trygga personerna känner sig, svar som "larm", "inbrottslarm", "kodlås", "störningsjour" och "portkod" är återkommande i samtliga åldersgrupper. Men inte att förglömma samhällets betydelse av trygghet för medborgarna, ord som ofta förekom och är mest tydlig bland den äldre åldersgruppen (65+) är "polis", "polisstation", "sjukvård", "transportmedel" och "närhet till butiker".

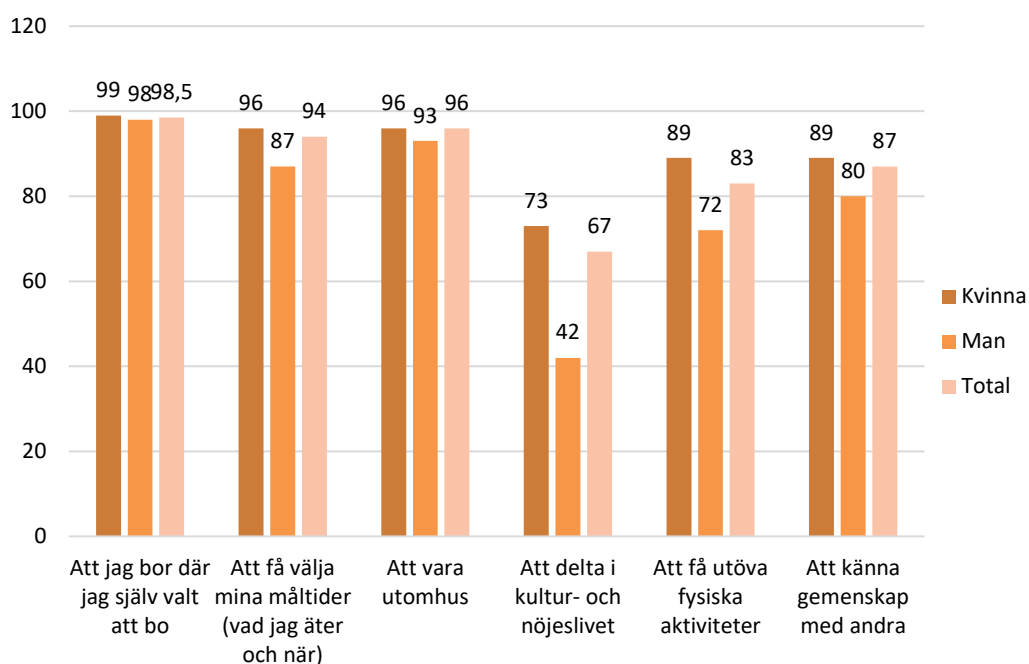
Annat som är värt att nämna här är uppsikten över boendet, att det ska finnas god uppsikt över parkeringen och trädgården från lägenheterna för att känna trygghet, med detta innebär även att det ska vara väl belyst utomhus och välplanerade parkeringar och trädgård.

Aktiviteter

En meningsfull vardag

Avsnittet aktiviteter startar med frågan om vilka faktorer som påverkar känslan av en meningsfull vardag (diagram 4). I sex olika påståenden får respondenten möjlighet att gradera hur viktigt påståendet är för denne. Oavsett ålder är det mest betydelsefulla för respondenterna att de får bo där de själv har valt att bo. Sedan är det möjligheten att få vistas utomhus som upplevs meningsfullt samt få välja sina egna måltider.

Diagram 4: Vad som bidrar till meningsfullheten, uppdelat på kön, svarsalternativen "mycket viktigt" och "viktigt"



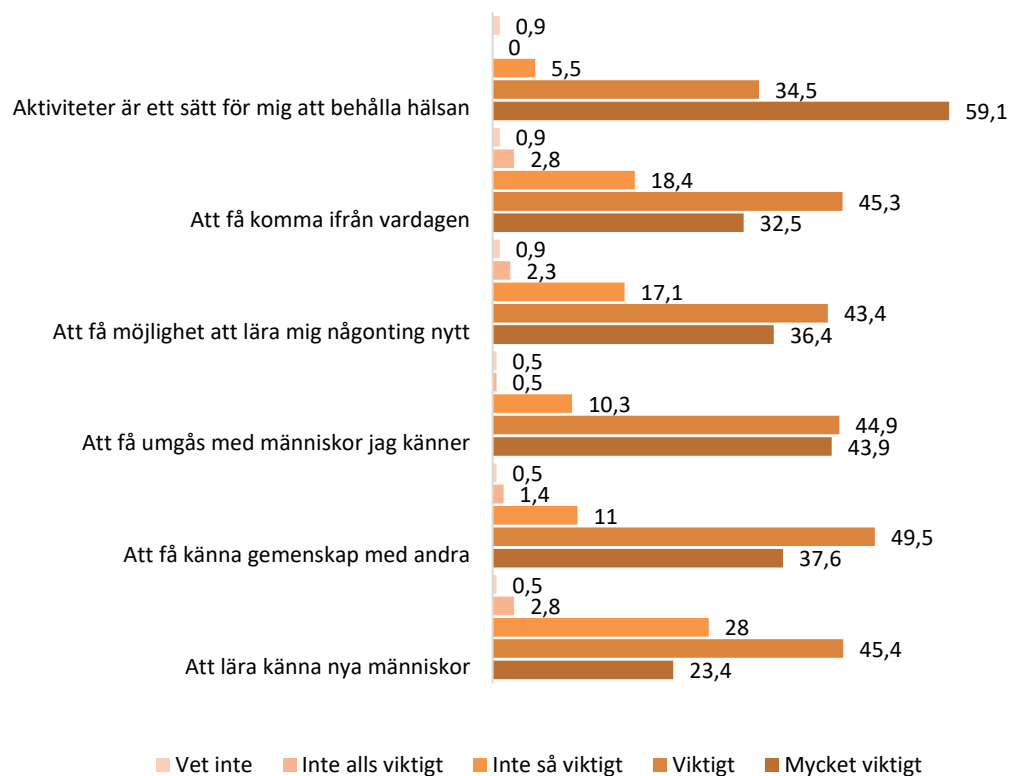
Respondenterna har även möjlighet att skriva med fritext vad som får deras vardag att kännas meningsfull, som till stora delar handlar om att kunna utföra hobbies, speciellt för de yngre respondenterna, allt från hantverk till resor och husdjur. Respondenterna i gruppen 65 år och äldre anser att tryggheten i vardagen är det viktigaste att uppnå för att uppleva en meningsfull vardag, detta innebär hjälp med vardagliga sysslor, någon som bryr sig om den äldre, tillgång till god mat och gemenskap. Däremot återkommer i bägge åldersgrupperna möjligheten att ta emot besökare, både dagliga gäster men även långväga gäster för övernattnig.

Syftet att delta i aktiviteter

När det kommer till syftet att delta i aktiviteter har respondenterna möjlighet att gradera hur viktigt olika påståenden är för dem vid deltagande i aktivitet. Bakgrundsfaktorn ålder och kön har i det stora hela ingen betydelse till syftet vid deltagande i aktiviteter. I diagram 5 presenteras hur respondenterna svarar på de olika påståendena. Det enda påståendet som har en något större betydelse i jämförelse med de övriga påståendena handlar

om att bibehålla hälsan genom aktivitet. Andelen som anger "viktigt" och "mycket viktigt" på det påståendet uppgår till över 90 %. Det påståendet som hade minst betydelse handlar om att lära känna nya människor.

Diagram 5: Syftet att delta vid aktiviteter

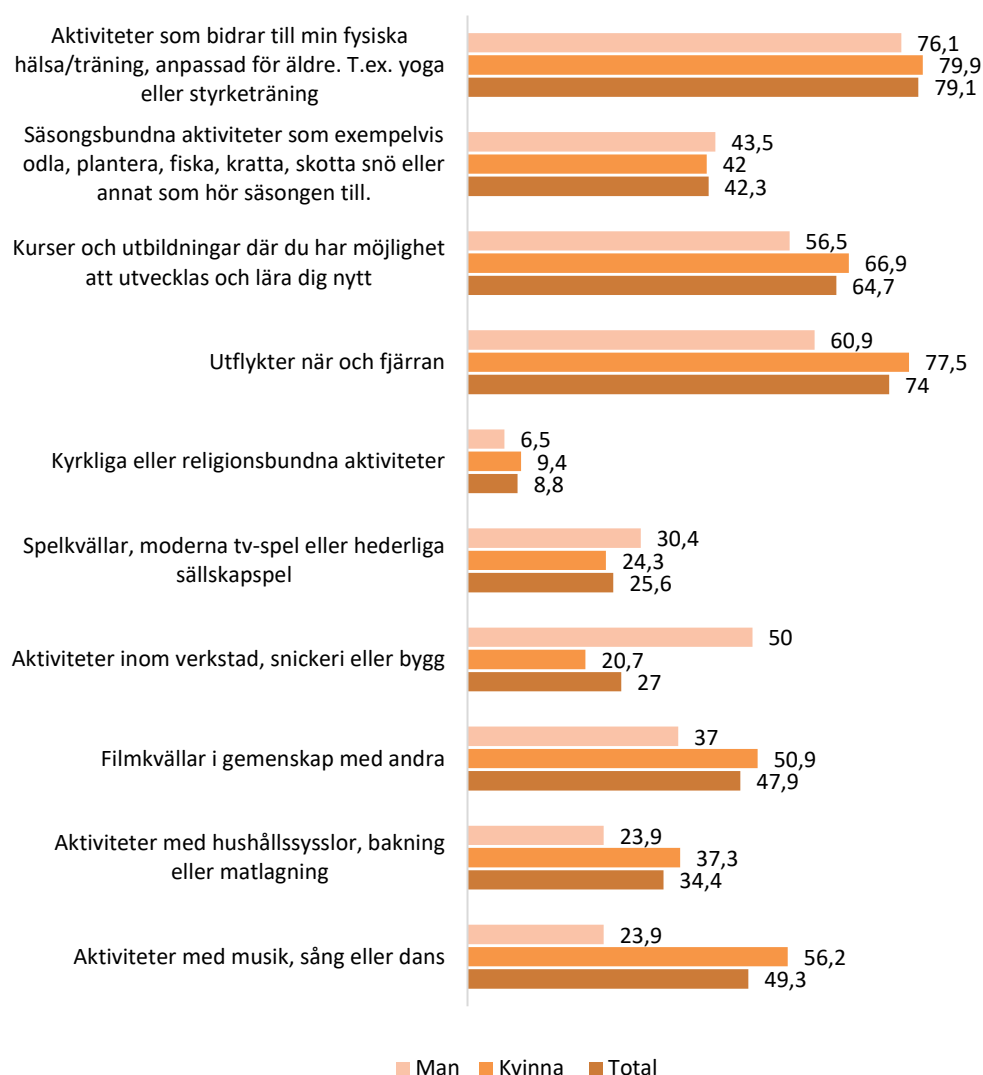


I det fria svarsalternativet där respondenterna kunde beskriva med egna ord vad de upplever är viktigt vid deltagande i aktivitet beskrivs det generellt att aktiviteten ska upplevas meningsfull, stimulerande och glädjefull.

Typ av aktiviteter

I diagram 6 presenteras aktiviteter som respondenterna är mest intresserade av att delta vid. De aktiviteter som flest väljer är aktiviteter som bidrar till hälsa och träning, utflykter och kunskapsutveckling. Det finns vissa skillnader mellan hur män och kvinnor svarar på dessa frågor. Aktiviteter som varierar mest i jämförelse mellan könen är aktiviteter inom verkstad, snickeri och bygg som män visar större intresse för, och aktiviteter med musik, sång och dans där kvinnor har ett större intresse. När det kommer till frågan om träning är det dock ingen stor variation mellan könen, cirka 76 % av männen och 80 % av kvinnorna anger att denna aktivitet är intressant. I kontroll mot bakgrundsvariabeln ålder fanns inga större variationer på vilka intressen som respondenterna aktiverar sig helst i.

Diagram 6: Typ av aktiviteter som är intresse att delta i, jämförelse mellan könen

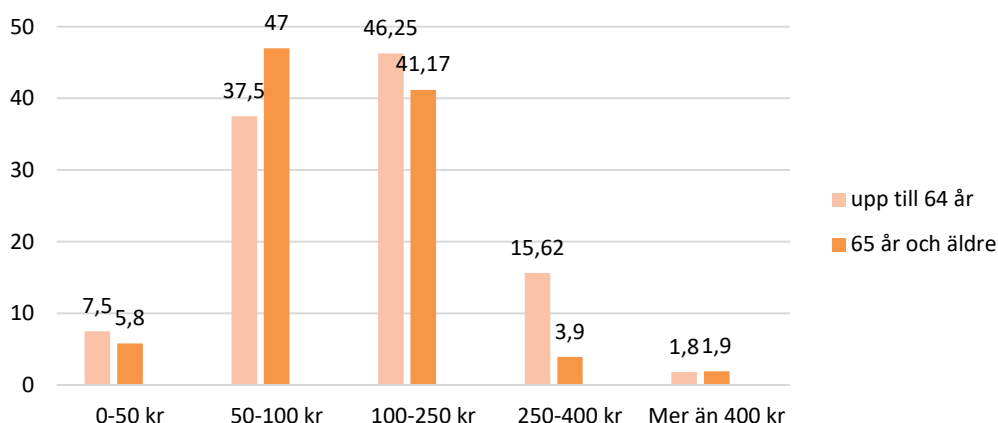


Respondenterna gavs även möjlighet att skriva med fritext vilken typ av aktiviteter de önskar, och flera svar har med det sociala umgänget att göra. Exempelvis framkommer aktiviteter som gemensamma TV-kvällar, gemensamma måltider, möjlighet för socialt umgänge och olika studiecirklar. En annan tydlig aktivitet är nära kopplat till det kulturella, att ha möjlighet att åka och se på utställningar, konst och hantverk, eller själv ha möjlighet till att utföra olika typer av hantverk; målning, sticka och virka.

Vad får aktiviteterna kosta?

I diagram 7 presenteras vad respondenterna är beredda att betala för aktiviteter varje vecka. För att fokusera på den äldre gruppen, 65 år och äldre, så är det någonstans mellan 50-250 kr per vecka den äldre är beredd att betala för aktiviteter till sig själv.

Diagram 7: Aktiviteternas kostnad per vecka i jämförelse med ålder



Hur ofta bör det anordnas aktiviteter?

Av respondenterna svarar 55 % att de önskar delta 1-2 dagar i veckan på planerade aktiviteter och 30 % önskar delta 3-4 dagar i veckan på planerade aktiviteter. Därefter är det några få som vill delta oftare eller som inte vet hur ofta de vill delta i aktiviteter. Svaren varierar dock lite när ålder respektive kön jämförs. Kommentarer i anslutning till frågan om aktiviteter är att det ska vara i anslutning till bostaden, att inte behöva planera färden till aktiviteten samt att antal aktiviteter till stor del beror på kostnad.

Inomhusmiljö

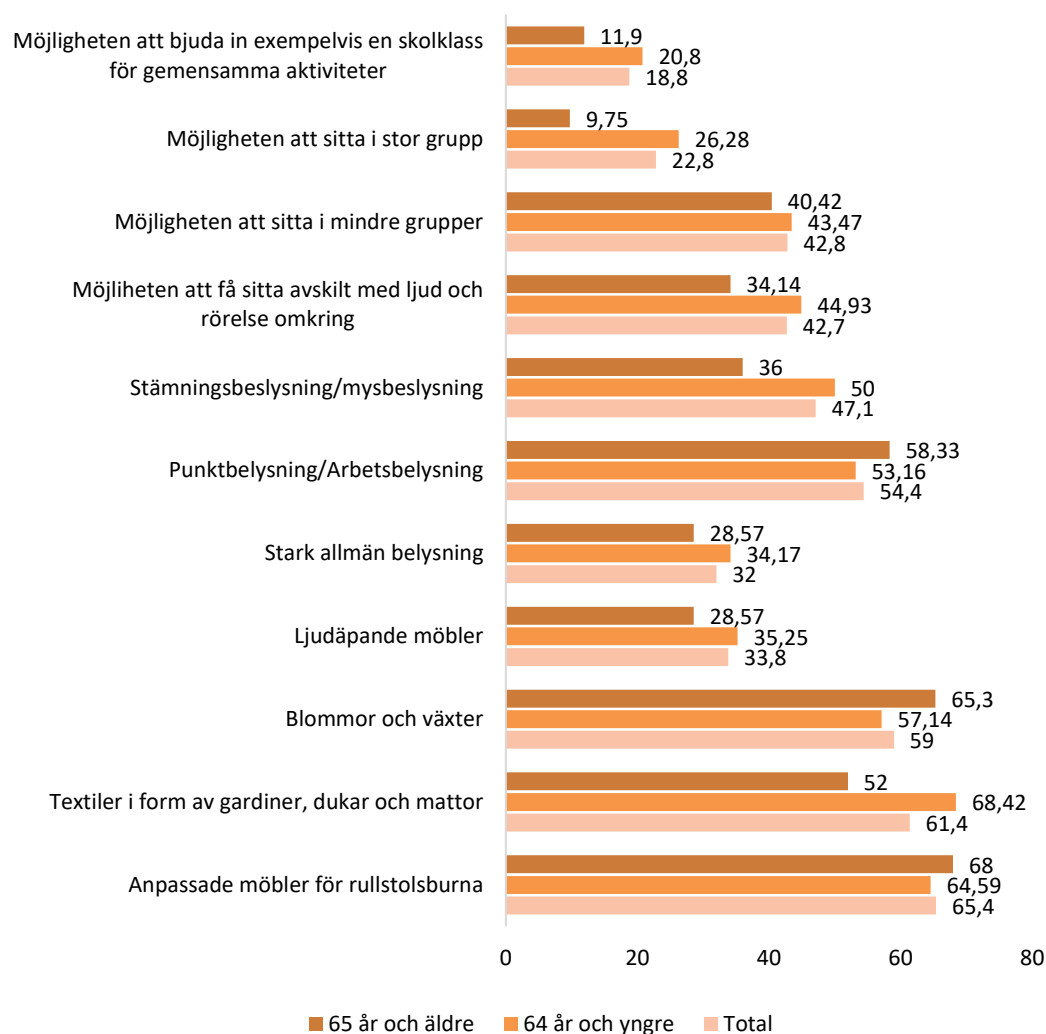
När det kommer till inomhusmiljöer har respondenterna möjlighet att betygsätta hur viktigt de upplever olika påståenden är. Detta presenteras i diagram 8. Det som anses vara viktigast hör ihop med tillgängligheten, nämligen "anpassade möbler för rullstolsburna". Detta påstående anger flest respondenter (65,4 %) som det viktigaste i ett gemensamt utrymme inomhus.

Det som anses vara minst viktigt i den gemensamma lokalen är att kunna sitta i stora grupper och möjligheterna att ha exempelvis en skolklass på besök. Däremot anses möjligheten att i mindre grupper umgås som viktigt eller åtminstone ganska viktigt. Att sitta ensam, avskilt från andra, men med ljud och rörelse omkring anses vara viktigare för den yngre gruppen (64 år och yngre) jämfört med den äldre gruppen.

När det kommer till belysningen anses punktbelysning/arbetsbelysning vara det viktigaste, speciellt för de äldre respondenterna. En tät efterföljare är dock stämnings- eller mysbelysning. Däremot anses en stark allmän belysning vara mindre viktig i sammanhanget.

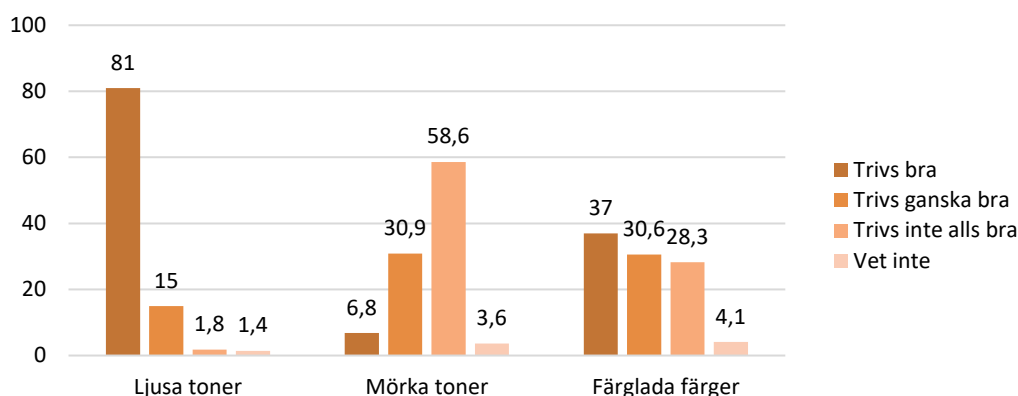
För de äldre respondenterna är blommor och växter det viktigaste i inomhusmiljöerna i jämförelse med den yngre åldersgruppen där blommor och växter kommer på tredje plats. Textilier i olika former, till exempel gardiner, dukar och mattor är det som anses vara något viktigare av de yngre respondenterna.

Diagram 8: Andelen som svarar "viktigt" på respektive påstående om inomhusmiljön i jämförelse med ålder



I en annan fråga om inomhusmiljöer får respondenterna besvara hur de skulle trivas med olika typer av inredning. Det framkommer tydligt i diagram 9 att de flesta skulle trivas i en gemensam lokal inrett med ljusa toner och tvärtom inte alls skulle trivas i en lokal som var inrett med mörka toner. Däremot är åsikterna mer spridda gällande lokaler med färgglada toner. I jämförelse med kön och ålder är det samma resultat.

Diagram 9: Trivsamt i gemensam lokal beroende på färgsättning

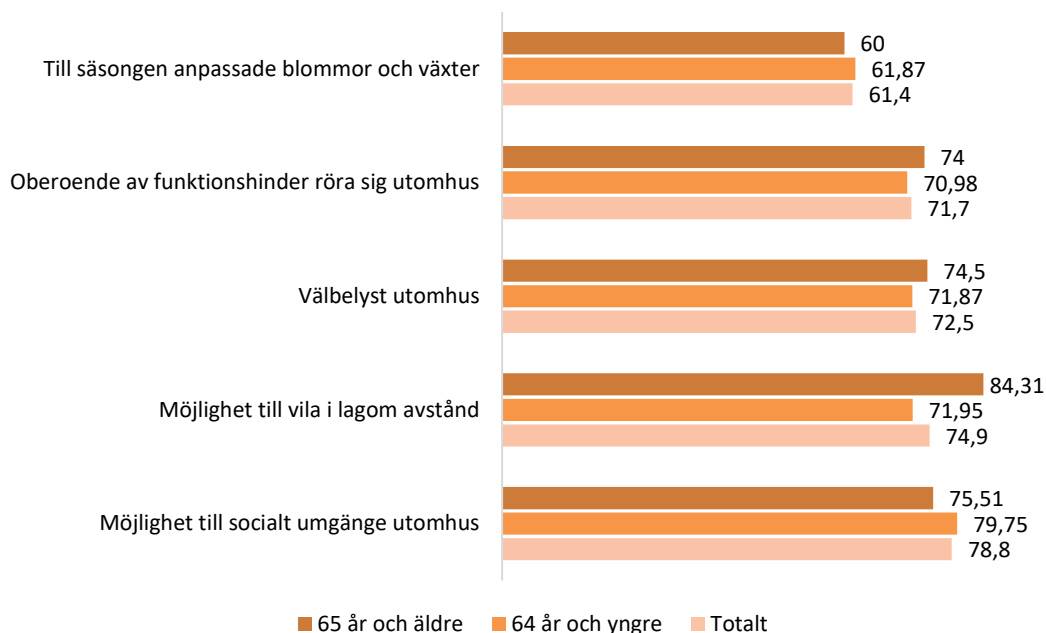


Respondenterna har möjlighet att ge ytterligare kommentarer gällande inomhusmiljön. I kommentarerna finns en viss skillnad mellan könen. Männen kommenterar handlar mer om de materiella miljöerna exempelvis vad man bör tänka på med hörslinga i lokalerna, att det inte ska finnas trösklar, automatiska dörröppnare, och att inredning överlag ska vara handikappanpassad, möblerna ska passa de äldre, exempelvis karmstolar och tillgång till Internet. Kvinnorna kommenterar i större utsträckning det visuella som exempelvis harmoniska och naturnära färger samt kommenterar om typ av inredning och de önskar att någon professionell inredare gör arbetet med hänsyn till hyresgästernas önskemål. Förutom färgsättning anger många att det ska vara luftigt möblerat med hemkänsla och ljusa skandinaviska möbler.

Utomhusmiljö

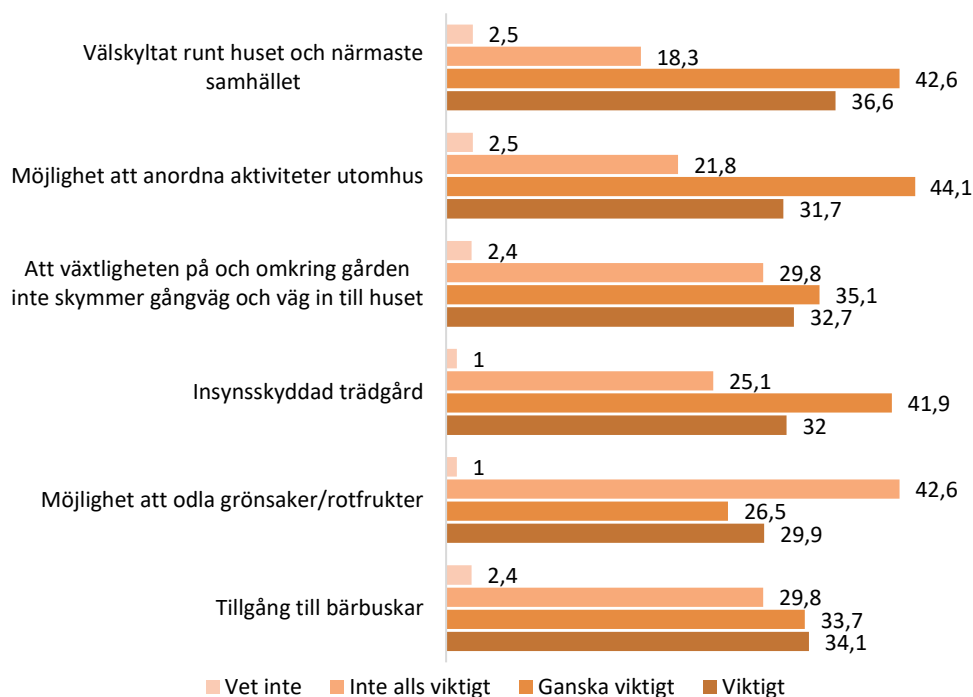
Respondenterna hade likt inomhusmiljön möjlighet att betygsätta hur viktiga olika påståenden för utomhusmiljöerna är. I diagram 10 jämförs åldersgrupperna mot varandra i de påståenden som flest respondenter svarar "viktigt". Det allra viktigaste för gruppen äldre (65 år och äldre) är möjligheten att vila i lagom långa avstånd utomhus, exempelvis på parkbänkar. Gruppen yngre anser att det viktigaste är möjligheten till social samvaro utomhus. Andra faktorer som anses viktiga (där andelen viktigt-svar överstiger 70 %) är utomhusbelysningen kring gångvägar, parkering och i trädgården, möjligheten att oberoende av funktionsnedsättning röra sig utomhus och att det finns till säsongen anpassade blommor och växter.

Diagram 10: Utomhusmiljöer, andelen som svarar "viktigt"



Vidare visas i diagram 11 de svar där åsikterna går mest isär om vad som anses vara viktigt i utomhusmiljöerna, detta är oberoende kön och ålderskategori. Som med inomhusmiljön anses det minst viktiga vara möjligheten att bjuda in större grupper, exempelvis skolklasser för gemensamma aktiviteter.

Diagram 11: Utomhusmiljöer, påståenden där åsikterna går mest isär om vad som är viktigt.



Analys

För att skapa en meningsfull tillvaro för äldre måste planeringen ske utifrån medborgarna i kommunen. Utifrån enkätundersökningar och fokusgruppsintervjuer finns vissa gemensamma nämnare som ger möjlighet att planera miljöer och aktiviteter rakt av, i andra variabler belyses skillnader mellan olika grupper och individer. Analysdelen är indelad i trygghet, aktiviteter och miljöer där samtliga delar har kopplingar till KASAM, känsla av sammanhang. Sedan är kunskapen om de olika kategorierna fördjupad utifrån de litteraturstudier som är gjorda inom olika områdena.

Skapa trygghet för äldre

Grunden i trygghetskänslan är enligt Boström (2014) en kontinuerlig och trygg materiell såväl som social omgivning, att ha grundtillit och en fast punkt i livet. Respondenterna i fokusgruppsintervjuerna talade mycket om den sociala tryggheten i det nya boendet. Att alla grannar ska känna varandra väl och tillsammans medverka i olika sociala sammanhang i och utanför nya mellanboendet. Detta bekräftas även av enkätundersökningen där trygghet i bostaden främst har med de sociala kontakterna att göra, kontakten med sina grannar och närstående som finns i närheten.

Kopplat till KASAM förstås att dessa sociala relationer som skapas är kopplat till meningsfullheten, alltså viljan och motivationen att träffa de andra hyresgästerna. Det ska vara meningsfulla möten och relationer som skapas mellan grannarna i boendet men även med närsamhället.

Den viktigaste trygghetsfaktor enligt Boström (2014) är de goda relationerna främst till närstående och uppfattningen om ett tryggt närsamhälle. Att social samvaro delvis ska vara strukturerat, med fastlagda tider och platser, som fokusgruppen tar fram, är för att skapa det Boström beskriver som kontinuitet i verksamheten. Respondenterna beskriver vid intervjun om rutinmässiga och förutsägbara aktiviteter. Kontinuitet och återkommande mötespunkter har med begripligheten att göra i KASAM, alltså att verksamheten blir förståelig och informationen hanterbar för den enskilda.



Att öka tryggheten genom KASAMs komponent hanterbarheten beskriver fokusgrupper genom bland annat service. Alltså hanterbarheten är känslan att enskilda kan hantera situationen med egen kraft eller kompletterande av personal och anhöriga. För att uppleva trygghetskänslan ska den närmaste personalen, i detta fall trygghetsvärden ha vissa specifika kunskaper både tekniskt och omsorgsmässigt. Respondenterna beskriver att hyresgästerna ska känna sig trygga med att personalen är väl förtrogen med hjärt- och lungräddning som ökar känslan av trygghet samt att personalen ska kunna hjälpa till med vardagliga göromål som exempelvis rengöra hörapparater och använda teknisk utrustning.

Även miljöer hamnar under hanterbarheten, miljöer och teknik som ska komplettera den äldres funktionsförmåga och göra hen självständigare. I detta är det först och främst den tekniska biten med ringklockor, kameror och trygghetslarm som bland annat tillkallar hjälp vid behov men även ger kontroll åt hyresgästerna vilka som faktiskt vistas i huset. Enkätundersökningen bekräftar bilden av säkerhetsutrustning, den trygghetsfaktorn som placerar sig trea är att det finns säkerhetsdörrar med titthål och i det fria kommentarsfältet beskriver respondenterna detta med ord som larm, inbrottslarm, kodlås för att hyresgästerna ska känna sig trygga och få kontroll över vilka som besöker huset. Miljöer handlar främst om tillgängliga och trygga miljöer att vistas i, detta gäller både inomhus som utomhus, allt från att golv och mark är välplanerade till färger, kontraster och ljusättning och inte minst av allt ljudmiljöer som ska göra personer med olika funktionsnedläggningar trygga i sin omgivning.

Aktiviteter för äldre

Människan är i grunden en aktiv varelse och aktiviteter i sig själv är hälsofrämjande, men känslan av belöning uppkommer först när man använt sin kropp och hjärna till meningsfyllda och lustfyllda sysselsättningar, enligt Grahn och Bengtsson (2004). För att studera aktivitet för äldre utifrån det resultat rapporten har åstadkommit utgår vi ifrån KASAM. Avsnittet ska försöka förklara hur aktiviteter som de äldre upplever meningsfyllda skapas och hur man kan arbeta med hanterbara och begripliga aktiviteter.

Skapa meningsfyllda aktiviteter

Matuska och Christinasen (2008) beskriver i deras artikel om de fem komponenterna som ska skapa livsstilsbalans för individen. Den komponent av de fem som har mest med meningsfullheten att göra är organiserandet av tid och energi för att mäta viktiga mål mot en personlig utveckling, alltså dimensionerna som påverkar hur aktiviteterna utförs, upplevs och bidrar till meningsskapandet. I både fokusgrupperna och enkätundersökningen kan vi se att bibehålla hälsan genom aktiviteter är en av de största motivationsfaktorerna för att delta i aktiviteter.

Förstås, även om det är majoriteten som tycker att hälsan är det viktigaste syftet så är detta endast en fingervisning vilka aktiviteter som bör finnas. Upplevelsen av aktivitetens meningsfullhet är högst individuell samt vilken typ av hälsofrämjande aktivitet som är intressant för individen. I andra hand är det den sociala aspekten med personer som individen känner som engagerar till aktivitet och i tredje hand är det för att känna gemenskap med andra. Utifrån Matuska och Christinasens (2008) avhandling överensstämmer rapportens resultat med den kunskap som avhandlingen gett. Biologisk hälsa som bland annat näring, träning och sömn är den förstnämnda komponenten i avhandlingen. Ha goda relationer med andra, som bland annat har att göra med socialt stödjande miljöer är den andra komponenten i en balanserad livsstil enligt forskarna.



Olika förslag ges av både fokusgrupperna och i enkätundersökningen på aktiviteter som är intressanta för äldre. Däremot framhåller fokusgruppen i stor utsträckning den kulturella aktiviteten, i detta fall elden.

Elden ses som en socialt stödjande miljö genom att det är en gemensam faktor många kommunbor delar. Elden förknippas med att få umgås och laga mat, då många invånare i kommunen har levt ett aktivt friluftsliv genom jakten, fisket, skärgården och den omgivande naturen.

Skapa hanterbara aktiviteter för äldre

Antonovsky (2005) beskriver hanterbarheten som att individen ska äga de resurser som krävs för att kunna hantera situationen. Exempelvis när det kommer till aktiviteter handlar det om anpassade aktiviteter efter den enskildas förmåga och resurser i form av ekonomi.

Än en gång är det utifrån den enskildas förmågor en trygghetsvärd behöver utgå från för att skapa aktiviteter. Fokusgruppen kommenterar inte kostnaden för aktiviteten då detta är individbundet. Däremot förstås utifrån enkätundersökningen att någonstans mellan 50-250 kr per vecka kan äldre tänka sig betala för aktiviteter. Överstiger kostnaden enskildas förmåga att betala för aktiviteterna, upplever fokusgruppen att det finns en risk att enskilda hamnar i utanförskap. Har inte den enskilda de fysiska funktionerna som krävs för att kunna delta i planerade aktiviteter kan det leda till utanförskap, vilket också bekräftas av Antonovsky. Har inte personen de resurser som krävs kan personen känna sig som ett offer och tycka att livet behandlar en orättvist.

Skapa begripliga aktiviteter för äldre

Begriplighet innebär enligt Antonovsky att individen ska uppleva situationen som förnuftsmässig, kunna bedöma verkligheten genom kunskap, förståelse och information. Ett sätt att se på begripligheten är att utgå ifrån känslan av delaktighet.

Känslan av delaktighet beror på individens olika roller, vanor och intressen skriver Dahl och Fladberg (2018) i sin uppsats. Detta innebär, som nämnts tidigare, att det är viktigt att utgå ifrån den enskilda individen. Fokusgrupperna föreslog gemensamma sammanträden för hyresgästerna för att skapa en gemensam agenda för de aktiviteter som anordnas. Dessa sammanträden ger en möjlighet för individen att vara delaktig i beslut gällande aktiviteter som i sig skapar begriplighet i den aktivitet de tillsammans har beslutat att genomföra. Dessa sammanträden ska enligt fokusgruppen vara regelbundna i avslappnade former så alla har möjlighet att komma till tals och vara delaktiga i de beslut som tas.

Sammanträden för hyresgästerna kan även förknippas med meningsfullhet. Genom gemenskapen och samhörigheten ökar även chansen att skapa mening kring aktiviteterna. Att äldre kan göra aktiviteter tillsammans med andra äldre kan både berika och ge trygghet i vardagen, enligt Grahn och Bengtsson (2004).

Miljö

Inomhusmiljöer för äldre

Utgångspunkten för utformningen av goda boendemiljöer beskriver Wijk (2004) ska vara konstruerade för trygghet, välbefinnande, igenkänning och genom utformningen hjälpa den äldre med dagliga aktiviteter och undvika skador och risker. Detta har ett nära samband med KASAM, att skapa en känsla av sammanhang i boendet och främst det gemensamma utrymmet. Avsnittet om inomhusmiljöer utgår ifrån att beskriva det subjektiva rummet genom KASAM med stöd från den tidigare forskning som beskrivs i bakgrunden, vilken har intentionen att förklara och komplettera det som framkommer vid enkätundersökningen och vid fokusgruppsintervjuerna.

Inomhusmiljön fokuserar alltså främst på de gemensamma utrymmena, utformningen av det subjektiva rummet som de flesta äldre kommer att trivas i. Detta ska ske genom fokus på meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet i det upplevda rummet. Den äldre behöver känna meningsfullhet för att överhuvudtaget ha viljan att besöka den gemensamma lokalen. Hanterbarhet, alltså att individens egna resurser ska räcka till eller eventuellt vid behov kompletteras av andra så som närstående eller trygghetsvård för att kunna besöka lokalen. Samt begriplighet, det ska vara enkelt för besökaren att få en förståelse över hur lokalen fungerar, strukturerat och tydligt.

Skapa meningsfulla inomhusmiljöer för äldre

Meningsfullheten är nära kopplad till människans motivation, i detta avsnitt handlar det om att skapa en lokal som motiverar den äldre att besöka de gemensamma utrymmena. För att utrymmet ska motivera besökare ger respondenterna i fokusgruppsintervjuerna ledordet "mysigt" som ska frammana samvaro i gemensamma utrymmet. I enkätundersökningen har respondenterna svårare att beskriva känslan av rummet på samma sätt som vid muntliga intervjuer men de som anses vara bland det viktigaste i inomhusmiljön är blommor och växter samt textilier i olika former som kan skapa en "mysfaktor" i den gemensamma lokalen. Enligt Wijk (2004) kan färger och rummets utformning frammana till social samvaro, men det finns få studier om hur människan upplever färger i ålderdomen. I både enkätundersökningen och fokusgruppen framkommer att rummet ska vara i ljusa toner. Ljusa toner beskriver Brunnström (2004) bidrar till att rummet upplevs större jämfört med mörka toner och har en rad andra fördelar för att skapa trivsamt.

Vidare ansåg respondenterna i såväl fokusgruppsintervjuerna som enkätundersökningen att det är viktigt att professionella inom inredningsyrket är med vid planeringen av inredningen. De som deltar i fokusgruppen anser att de som ska inreda ska vara professionella inom syn och hörsel för att öka sannolikheten att akustiken blir bra i rummet för personer med hörselnedsättning samt att ljus- och färgsättningen bidrar till de äldres självständighet vid synnedsättningar. Detta är ytterst meningsfullt för äldre, för kan de exempelvis inte höra i en lokal kommer motivationen att besöka gemensamma utrymmet stjälpas. Detta får stöd av Hörselskadades Riksförbund (2018) som beskriver hur olika lågfrekventa ljud kan påverka en person med hörselnedsättning genom att hen har svårare att uppfatta tal varför man bland annat ska arbeta med ljudsmart inredning, exempelvis textilier, möbler och ljuddämpande golv. När det kommer till ljussättning i rummet kan den både förbättra synen hos äldre, men även vid fel ljussättning försämra synen avsevärt. Ljussättningen kan därmed underlätta dagliga aktiviteter för en person med synnedsättning. Rätt

Ijussättning i rummet ska enligt Wijk (2004) stimulera till gemensamma aktiviteter och social samvaro. Enligt Brunnström (2004) ska belysningen vara koncentrerad kring de bord som finns i det gemensamma utrymmet.

Respondenterna anger i bägge frågemetoderna att basinredningen för den gemensamma lokalen bör vara i mindre grupper, där några få personer ska ha möjlighet att sitta runt ett bord och samtala, spela spel och umgås. Däremot finns en skillnad i resultaten där resultatet från enkätundersökningen handlar om det bör finnas soffgrupper och fåtöljer eller inte, där den senare gruppen hade flera kommentarer om anpassade soffor och fåtöljer medan fokusgruppen menade att dessa inte behöver finnas i det gemensamma utrymmet. Oavsett innebär det att Ijussättningen bör planeras utifrån var grupperna vanligtvis kommer att sitta.

Förutom att få möjligheten att umgås i större och mindre grupper i gemensamma utrymmet skapas meningsfullhet i gemensamma lokalen genom att uppmuntra till spontan träning, som de i fokusgruppen föreslås om ribbstolar och andra enkla träningsredskap i lokalen. Utifrån enkätundersökningen är hälsa och träning viktigt.

Skapa hanterbara inomhusmiljöer för äldre

Hanterbarheten handlar om att den äldre ska äga de resurser som krävs för att kunna använda sig av det gemensamma utrymmet, helst per egen maskin men eventuellt kompletteras av personal eller anhöriga om det så behövs. Utifrån de svar som uppkommer i fokusgruppsintervjuerna handlar det i första hand om att arbeta med färger och kontraster i rummet för personer med synnedsättning. Dessa faktorer hjälper människan att orientera sig i omgivningen och vid rätt utformning av boendemiljöer minskar även fallolyckor. Hur vi uppfattar omgivningen överlag beror på färgskillnaderna på det man betraktar i förhållande till dess bakgrund. Dessa utplacerade färgkoder och ledtrådar gör att vi kan orientera oss enklare i rummet då detta placeras sig i vårt omedvetna minne (Wijk, 2004).

Genom att arbeta med kontraster i rummet, som exempelvis ljusa väggar och mörka lister hjälper det människor att få en bättre rumsuppfattning. Tillgängligheten är förstås viktigt för att skapa hanterbarhet i rummet, detta handlar om att oavsett vilken funktionsnedsättning som personen har ska det vara anpassat för hen att röra sig i rummet. Här kommer återigen kontraster in för de med synnedsättning, men även anpassade möbler, för exempelvis de rullstolsburna, vilket respondenterna i enkätundersökningen anser vara det allra viktigaste i inomhusmiljöerna. Respondenterna överlag anser att boendet bör utrustas med den teknik och material som finns idag för att skapa tillgängligare utrymmen, även för personer med funktionsnedsättningar. Här handlar det bland annat om att ha dörröppnare, stötdämpande golv, hörslingor, inredning anpassade för olika funktionsnedsättningar och tillgång till internet.

Skapa begripliga inomhusmiljöer för äldre

Begriplighet i inomhusmiljöer handlar om att de gemensamma lokalerna ska vara rationella, alltså att lokalen är ordnad, sammanhängande och tydlig för den person som besöker lokalen. I fokusgruppen önskas ljusa möbler för att uppleva lokalen som ren och hygienisk. Detta kan skapa begriplighet genom att det upplevs ordnat. Ytterligare önskemål om kontraster uppkommer i den gemensamma lokalen, bland annat handlar det om att skapa kontraster för att den med synnedsättning ska hitta exempelvis uttag i lokalen.

Enligt Wijk (2004) kan man arbeta med kontraster för att öka känslan av trygghet. Att exempelvis framhäva uttag handlar om att särskilt uppmärksamma ytor som är betydande samtidigt som man bör försöka arbeta med att kamouflera områden som inte ska stjäla uppmärksamhet. För att skapa ytterligare rationalitet i rummet ger fokusgruppen förslag om att ha utbytbara textiler utifrån årstider, att det kan skapa känsla i rummet. Men också att kunna anpassa rummet utifrån behov och göra den till en central lokal i huset. Detta kan handla om att kunna duka upp för långbord när det är fest, få undan alla möbler för att få plats med gymnastiken eller helt enkelt göra om lokalen till en föreläsningssal.

Utomhusmiljöer för äldre

Utomhusmiljöerna precis som med alla miljöer för äldre ska ge en känsla av sammanhang. Den äldre behöver känna meningsfullhet för att överhuvudtaget skapa viljan att besöka utomhusmiljöerna. Hanterbarhet, alltså att individens egna resurser ska räcka till eller eventuellt kompletteras för att kunna besöka utomhusmiljöer. Samt begripligt, det ska vara enkelt för besökaren av utomhusmiljöerna att få



en förståelse över hur miljöerna fungerar, strukturerat och tydligt. För att förklara hur utomhusmiljöerna för äldre i Kalix ska planeras utgår avsnittet utifrån KASAM samt tar stöd från Grahn och Bengtssons (2004) sju variabler som förklarar varför äldre uppskattar vissa miljöer mer än andra, men också för att kunna komplettera och förklara informationen som framkommer.

Skapa meningsfulla utomhusmiljöer för äldre

Meningsfullhet handlar om den motivationskomponent människan har, i detta fall viljan att besöka utomhusmiljöerna. Det ska finnas någonting som engagerar den äldre att ta sig tid och energi att vara utomhus. Utifrån Grahn och Bengtssons (2004) sju variabler är det variablerna roll, prägel, liv och jaget som ligger närmast för att skapa meningsfulla utomhusmiljöer för äldre. I resultaten från enkätundersökning och fokusgruppsintervjuerna har inte platsens roll framkommit tydligt, vilket dels kan bero på att direkta frågor om området saknats. Utifrån Grahn och Bengtssons (2004) beskrivning är rollen relativt enkel att skapa genom attribut och symbolik. Detta kan, som författarna föreslår, ske genom att fira första maj gemensamt vid den efterlängttade eldstaden som önskats vid fokusgruppsintervjuerna eller gemensamt midsommarfirande kring en midsommarstång som hissas upp i trädgården. Däremot har variabeln "prägel" varit tydlig i fokusgruppsintervjuerna. Prägel som handlar om att individen ska ha möjlighet att påverka platsen. Här har det diskuterats under intervjutillfällena om möjligheten att plantera blommor och odla tillsammans, dels för en meningsfull sysselsättning, men även för att individen själv ska kunna utforma omgivningen. I enkätundersökningen var en av de fem viktigaste faktorerna utomhus att det ska finnas till säsongen anpassade blommor och växter.

Däremot skiljer sig åsikterna åt i enkätundersökningen kring vad som är viktigt att kunna göra i utemiljöerna, omkring 30-35 % anser att tillgången till bärbuskar, odlingar är viktig

och en lika stor grupp anser att möjligheten att anordna aktiviteter utomhus är viktigt när man planerar utomhusmiljöerna. Även uterummet handlar i stor utsträckning om att kunna inreda utifrån säsongen, plantera blommor under sommaren, ändra om till växter som passar hösten bättre, skapa julkänsla och ta in våren allt eftersom. Det sistnämnda handlar även om variabeln "liv" att få möjligheten att uppleva livets skiftningar genom dygnet och årstiderna. Uterummet kan ge möjlighet till detta genom att personerna är skyddade från väder under årets alla årstider.

Sista variabeln som är nära kopplad till meningsfullheten är "jaget", vilket kan ske genom att ha bekanta möbler och växtlighet som känns igen. Jaget innebär enligt Grahn och Bengtsson (2004) att omgivningen ska bekräfta den bild personen har av sig själv. En viktig gemensam nämnare för kommunens invånare, som fokusgruppen nämner är elden, att ha en gemensam eldstad att samlas kring för att laga mat, koka kaffe eller bara umgås. Många kalixbor har en nära koppling till friluftslivet, med fiske, jakt och vandringar i skogen vilket gör att "eld" har en central betydelse för kalixbor.

Andra sätt för att skapa en bekant omgivning är genom växtligheten, exempelvis vinbärsbuskar som är både till nytta och nöje och möjligheten att odla gemensamma grönsaker och rotfrukter. Grahn och Bengtsson beskriver att för att få denna känsla av "jaget" bör omgivningen inte upplevs nyanlagd med unga träd och buskar.

Skapa hanterbara utomhusmiljöer för äldre

Hanterbarheten handlar om att den äldre ska äga de resurser som krävs för att kunna använda sig av utomhusmiljön helst per egen maskin men eventuellt kompletteras av personal eller anhöriga vid behov.

Grahn och Bengtsson (2004) variabel "tilltro" har nära koppling till hanterbarheten. Utifrån det resultat som framkommer är den fysiska tillgängligheten viktig, att det finns möjlighet att per egen maskin ta sig fram trots att hyresgästen behöver olika hjälpmedel som rullstol eller rollator. Exempel på kompletterande tekniska hjälpmedel i miljöerna är hiss och dörröppnare, i övrigt ska hänsyn tas till ett framkomligt underlag, parkbänkar som viloplats med jämna mellanrum och med hänsyn till sol och skugga.

Genom att tillgodose den fysiska tillgängligheten i utomhusmiljön kommer den psykiska tillgängligheten att öka som Grahn och Bengtsson (2004) skriver om, och äldre vågar att gå ut per egen maskin. Något som fokusgruppen nämner som de tycker är viktigt, är att trädgården bör vara insynsskyddad, vilket kan relateras till den psykiska tillgängligheten för att känna sig trygg med platsen. Däremot är det delade meningar i enkätundersökningen om trädgården ska vara insynsskyddad som fokusgruppen beskriver. Eller om trädgården ska ha en god uppsikt, alltså att ingenting skymmer gångvägar och vägar på och omkring trädgården.

Enligt Grahn och Bengtsson (2004) handlar tilltro till platsen även om att en person ska känna glädje och förväntan i att besöka platsen och att denne har en uppgift att uppfylla vid besöket, vilket kan handla om att exempelvis mata fåglar eller vattna växter. I fokusgruppen diskuteras möjligheten att mata fåglar som en uppgift kring det nya boendet, detta avfärdas dock på grund av risken att skadedjur lockas till platsen. Andra uppgifter som uppkommer är möjligheten att i den gemensamma trädgården plantera blommor och odla, och en annan viktig möjlighet är att kunna tillvarata socialt umgänge utomhus.

Dessa sysselsättningar kan ses som meningsfulla uppgifter att uppfylla för att skapa tilltro till platsen.

Tidigare i analysen nämns uterum med möjligheten för individen att skapa egen prägel samt uppleva livets skiftningar. I detta krävs även att planera in platsens hanterbarhet. Exempelvis den fysiska tillgängligheten av uterummet vintertid men även att uterummet bör vara uppvärmt för att hyresgästerna ska ha faktiska möjligheter att besöka platsen när det är minusgrader.

Skapa begripliga utomhusmiljöer för äldre

Begriplighet handlar om att göra utomhusmiljöerna för äldre förnuftsmässiga, att de ska vara enkla att förstå genom att utomhusmiljöerna är ordnade, sammanhängande, strukturerade och tydliga för den enskilda individen som besöker platsen. En tanke fokusgruppintervjuerna nämner, som har med förnuft att göra, är att ta hänsyn till den globala miljön vid planering av miljöerna generellt. Utomhus kan det handla om möjligheten att samla regnvatten istället för att använda dricksvatten vid vattning i trädgården samt närheten till sopsortering.

Grahn och Bengtssons (2004) variabler funktion och karaktär hör närmast hit och förklarar hur utomhusmiljöerna görs begripliga för den äldre. "Funktion" har med den fysiska orienteringen att göra och saker ska vara enkla att hitta. Under fokusgruppsintervjuerna framkommer att vägarna och stigarna runtomkring, i och utanför trädgården ska vara tydliga, exempelvis vara belysta kvällstid vilket är en av de viktigaste faktorerna som även respondenterna som besvarar enkäten anger. Vidare föreslår fokusgruppen att sakerna som behövs för att användas i trädgården ska vara lättåtkomliga och lätta att hitta.

När det kommer till utomhusmiljöernas funktion handlar det även om att skapa miljöer som är anpassade för äldre som att exempelvis ha upphöjda odlingslådor så det ger förutsättningar för samtliga äldre att faktiskt delta i aktiviteten gemensamt och att det finns möblemang som kan användas av alla.

Sammanfattande slutsatser

Sammanfattningsvis framkommer i resultatet av enkätundersökningen och fokusgrupperna att:

- Trygghet skapas i första hand genom nära sociala kontakter. På ett trygghetsboende likt Studenten 1 – Njutbo är den nära kontakten med grannar avgörande.
- Ytterligare en trygghetsfaktor är hyresgästernas kontroll över vilka som vistas i hyreshuset genom god uppsikt och teknik.
- Aktiviteterna ska i första hand vara hälsofrämjande och bidra till den fysiska hälsan. I andra hand är det ett tillfälle för den äldre att skapa social samvaro med andra.
- Aktiviteter ger äldre möjlighet att skapa ett socialt vardagligt liv, genom att äldre tillsammans med andra utför aktiviteterna som skapar trygghet.
- Aktiviteterna ska vara planerade tillsammans med den gruppen som ska utföra aktiviteten.
- Ramarna för aktiviteternas kostnad är ytterst individuell och därför bör aktiviteterna planeras med den grupp hyresgäster som bor på mellanboendet för tillfället.
- Kostnadsfria aktiviteter är att föredra och att möjliggöra för spontana aktiviteter.
- Både inomhus- som utomhusmiljöer bör planeras utifrån olika funktionsnedsättningar.
- Inomhusmiljöerna bör associeras med ordet "mysigt" för att frammana till samvaro.
- Utomhusmiljöerna bör planeras så att de kan nyttjas alla årstider.
- Aspekter som frammanar till samvaro och socialt umgänge är möjligheten att tillsammans i små grupper sitta ner, men även att miljöerna är anpassade för hörselnedsättningar.
- Utomhusmiljöerna bör planeras utifrån hyresgästernas intresse för aktiviteter.
- Till säsongen anpassade växter skapar trivsel i utomhusmiljöerna.
- Framkomligheten oavsett funktionsnedsättning är en betydande förutsättning för att locka till utevistelse.

Avslutande reflektioner

I detta avsnitt presenteras hur projektet kommer att avrundas och implementeras i den faktiska verksamheten.

Mellanboendeform och boendets namn

För att tydliggöra för medborgarna vilken typ av mellanboendeform som Studenten 1 – Njutbo är så beskriver ”trygghetsboende” boendeformen allra bäst. Alltså personer som är över 65 år, det arbetar en trygghetsvärd på boendet och det finns samlingslokal för social gemenskap.

Studenten 1 – Njutbo är ett projektnamn som varit omdiskuterat i olika grupper under projektets gång. Återkoppling gällande namnet har givits med blandade reaktioner. Dessa har bland annat handlat om att ”Studenten 1” är vilseledande gällande åldersgrupp, ”Njutbo” associeras inte med ett trygghetsboende för äldre.

Förslag till namngivning:

För att ge boendet ett passande namn med medborgarnas inflytande, bör någon slags omröstning ske alternativt att medborgarna får lämna in förslag.

Trygghetsvärden

Gällande trygghetsvärden ger undersökningen (*alt. projektet*) en fingervisning vilka arbetsuppgifter och kompetens denne bör ha. Rekrytering av trygghetsvärden kommer ske i samband med att mellanboendet Studenten 1 – Njutbo blir färdigbyggt.

För att trygghetsvärden ska komma igång med sina arbetsuppgifter kommer en arbetsbeskrivning att sammanställas. Vidare får trygghetsvärden en översiktlig beskrivning av vilka dokument denne bör utveckla, och som framkommer i denna rapport handlar det exempelvis om en intervjuguide för inflytningssamtal och informationsbroschyr.

Hyresgästen & hyreskontrakt

Vem som är hyresgästen för detta boende kommer att beslutas efter projektet. Projektledaren kommer att sammanställa information utifrån statens offentliga utredningar och det som framkommer i denna rapport. Projektledaren för detta projekt kommer att ge förslag till beslut, men yrkesverksamma kommer att behöva utveckla en arbetsmetod och utifrån detta besluta om hur prioriteringen ska ske av hyresgäster.

Vid avslutad rapport kommer projektledaren att ge förslag på flödesschema över hur hyresgästen kan komma att erbjudas plats på mellanboendet. Dels ska invånarna ha möjlighet att söka plats, men det ska även finnas en uppsökande verksamhet för att säkerställa att de med störst behov kommer att vara hyresgäster.

Beslut om vem som ska äga ansvaret för hyreskontrakt kommer att tas i ett senare skede när projektet avslutats.

Miljömässiga önskemål som framkommit i rapporten

Det har framkommit information under projektets gång om vad som bör tas hänsyn till vid byggnationen av mellanboendet. Denna information kommer att sammanställas i ett separat dokument och presenteras för projektledaren som är ansvarig för den objektiva byggnationen.

Gällande inredningen och möbleringen av den gemensamma lokalen ansvarar trygghetsvärden för att samordna det arbetet med yrkesprofessionella och anpassa det till den budget som finns.

Referenser

- Ajrouch, K. (2008). Social Isolation and Loneliness Among Arab American Elders: Cultural, Social, and Personal Factors. *Human Development*, 5(1), 44–59. doi: 10.1080/15427600701853798.
- Andersson, L. (2009). Måste vi utplåna den fjärde åldern? I H Jönson [ed], *Åldrande, åldersordning, ålderism*. Linköping: Linköping University Electronic Press.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Blom, B., Morén, S. & Nygren, L. (2013). *Kunskap i socialt arbete: om villkor processer och användning*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Boström, M. (2014). *Trygghet – på vems villkor? Uppfattningar om och erfarenheter av trygghet hos äldre personer med behov av omsorg*. Jönköping: School of health Sciences.
- Brunnström, G (2004). Betydelsen av bra belysning. I H. Wijk (Red.), *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, B. & Fors, F. (2015). Den svenska ensamheten: Om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande. I A, Bergström, B, Johansson, H, Oscarsson & M, Oskarson (Red.) *Fragment: SOM-undersökningen 2014*. (s. 47-61). Göteborg: SOM-institutet.
- Bryman, A. (2008) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Carro, D., Valera, S., & Vidal, T. (2010). Perceived insecurity in the public space: personal, social and environmental variables. *Quality & Quantity*, 44, 303-314.
- Carlsson, L.& Dahlberg, K. (2002). Ha en bra dag! Att vara boende på servicehus. *Vård i Norden*, 22(1), 20-24.
- Dahl, J. & Fladberg, M. (2018). *Innebörden av att som äldre bo på ett trygghetsboende samt att delta i boendets sociala aktiviteter* (Kandidatuppsats). Umeå: Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, Umeå Universitet.
- Dong, X., Simon, M., Gorbien, M., Percak, J.& Golden, R. (2007). Loneliness in Older Chinese Adults: A Risk Factor for Elder Mistreatment. *The American Geriatrics Society*, 55(11), 1831 - 1835. doi: 10.1111/j.1532-5415.2007.01429.x
- Grahn, P & Bengtsson, A. (2004). Trädgårdsrum. I H. Wijk (Red.), *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.
- Granbom, M. (2014). Relocation and residential reasoning in very old age -Housing, health and everyday life. Akademisk avhandling. Lunds universitet. Lund.
- Hjalmarsen, I. & Österman, J. (2017). Bostäder anpassade för äldre. (Äldrecentrum, 2017:4). Stockholm: Äldrecentrum forskning och utveckling.
- Hörselskadades riksförbund, 2018. Hämtad 2018-10-08 från <https://horsellinjen.se/fakta-och-rad/ljudmiljo/nio-rad-att-skapa-battre-ljudmiljo/>
- Hörselskadades Riksförbund (2017). Hörselskadade I siffror 2017. Hämtad 2018-10-08 från https://hrf.se/wp-content/uploads/2016/06/Hsk_i_siffror_nov2017_webb.pdf
- Larsson, M. & Rundgren, Å. (2010). *Geriatriska sjukdomar*. Lund: Studentlitteratur.

- Matuska, K., & Christiansen, C. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal Of Occupational Science*, 15(1).
- Paulsson, J. (2004). Rum för äldre. I H. Wijk (Red.), *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.
- Petersson, P., & Blomqvist, K. (2011). Sense of security - searching for its meaning by using stories: a Participatory Action Research study in health and social care in Sweden. *International Journal of Older People Nursing*, 6(1), 25-32.
- Ragneskog, H. (2004). Goda och dåliga ljudmiljöer. I H. Wijk (Red.), *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.
- Seniurval.se (2018): Hämtad 2018-11-26 från <http://seniurval.se/bra-att-veta>
- SFS 2000:1383. *Lag om kommunernas bostadsförsörjningsansvar*. Stockholm: Näringsdepartementet.
- SFS 2010:427. *Socialtjänstlagen*. Stockholm: Socialdepartementet.
- SKL (2008). *11 tankar om medborgardialog i styrning*. Solna: Sveriges kommuner och Landsting.
- Socialstyrelsen (2011). *Meddelandeblad. Nya bestämmelser gällande äldreomsorgen från och med den 1 januari 2018*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2018a). *Socialstyrelsens termbank*. Hämtad 2018-09-13 från <http://termbank.socialstyrelsen.se/?TermId=759&SrcLang=sv>
- Socialstyrelsen (2018b): *Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?* Hämtad 2018-10-03 från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2018/2018-9-7>
- SOU 2008:13. *Bo bra hela livet*. Slutbetänkande av äldreboendedelegationen. S2006:03. Stockholm.
- Statens Bostadsomvårdning AB (2018). *Om Sbo*. Hämtad 2018-09-07 från <http://www.sbo.se/om-sbo-23730147>
- Statisticon AB (2016). *Befolkningsprognos 2016-2030 Kalix Kommun, Befolkningsprognos med kommunens byggplaner fram till 2020*. Uppsala: Statisticon AB
- Strang, P. (2014). *Att höra till: om ensamhet och gemenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Trygg. (2018) I Nationalencyklopedin. Hämtad 2018-10-03 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/trygg>
- Watkins, D. & Gioia, D. (2015). *Mixed Methods Reserch*. Oxford: Oxford Scholarship Online.
- Wijk, H (2004) *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1 – Enkätundersökning

Vad är viktigt för dig och ditt åldrande?

Enkätundersökning av Kalix Kommun med anledning av projektet med det nya boendeformen för äldre med arbetsnamnet "Studenten 1 - Njutbo"

OBS! Vill du få enkäten uppläst och svara på frågorna per telefon är du välkommen att kontakta projektledare Sanna Wallma genom kommunens växel 0923 65 000 under kontorstid.

"Studenten 1 - Njutbo" är ett alternativt boende för äldre som Kalix kommun kommer öppna under 2019. Boendet är ett mellanboende för personer som är 65 år och äldre, där behovet av omvårdnad inte är lika stort som hos de som flyttar till ett äldreboende. I de så kallade mellanboendeformerna är tillgängligheten anpassad efter eventuella funktionsnedsättningar och det finns möjligheten till samvaro. Vanligtvis är det personer som av olika anledningar inte kan bo kvar i sitt privata boende, exempelvis på grund av ensamhet, oro eller avsaknaden av trygghet som väljer att flytta till ett boende som är speciellt anpassad för äldre.

"Studenten 1 - Njutbo" kommer innehålla 15 lägenheter, 2 rum och kök, ca 60 kvm per lägenhet. På "Studenten 1 - Njutbo" finns en gemensam lokal, en trygghetsvärd som arbetar och fina utemiljöer att spendera tid i, ensam eller tillsammans med andra.

Denna enkät riktar sig främst till dig som är 50 år och äldre och handlar om vad som är viktigt för just dig, ditt åldrande och vad du tänker om din framtid. Är du yngre än 50 år och känner att du vill bidra med dina erfarenheter är du såklart också välkommen att besvara enkäten. "Studenten 1 - Njutbo" ska ju finnas kvar under en längre tid så Kalix kommun behöver tänka långsiktigt och vara beredda på de generationsskillnader som kan komma om 5 år, 10 år eller 20 år. Det enda som är säkert är att vi alla kommer bli äldre och Kalix Kommun vill skapa de bästa förutsättningarna för just dig!

Du deltar frivilligt och är helt anonym när du svarar på denna enkät, har du frågor eller undrar över någonting som gäller "Studenten 1 - Njutbo" eller enkäten är du välkommen att höra av dig till projektledaren, Sanna Wallma. Resultatet av projektet inklusive enkätundersökningen redovisas i januari 2019 i rapportform.

E-post: Sanna.Wallma@kalix.se

Bakgrundsfrågor

Dessa frågor är obligatoriska att svara på.

Är du

- Kvinna
- Man

Bor du i Kalix Kommun?

- Ja
- Nej

Hur gammal är du?

- 49 år eller yngre
- 50 - 64 år
- 65 - 74 år
- 75 - 84 år
- 85 år eller äldre

Vilken typ av boende har du idag?

- Villa/radhus
- Lägenhet
- Annan boendeform

Trygghet

Detta avsnitt handlar om vad trygghet är för dig, när/om du kan tänka dig att flytta till ett anpassat boende för äldre och vad anledningen till en sådan flytt skulle kunna vara.

Vad i en bostad får dig att känna trygghet och säkerhet?

Du kan välja flera svarsalternativ

- Säkerhetsdörrar med titthål
- Hemtjänst
- Trygghetslarm
- Kontakt med grannar
- Närstående som finns i närheten (ex. barn och släktingar)
- Kontakt med sköterska
- Ordentlig belysning
- Buskar/växtlighet som inte skymmer sikten
- Annan anledning? skriv nedan med egna ord.

Finns det några andra faktorer som gör att du känner dig trygg och säker i din nuvarande bostad?

Skulle du vilja flytta till ett alternativt boende som är anpassat för äldre?

- Ja
- Ja, bor redan i trygghetsboende/seniorboende
- Ja, jag står redan i kö till trygghetsboende/seniorboende
- Nej, inte idag men senare
- Nej

Vid vilken ålder tror du att du skulle kunna tänka dig att flytta till en mellanboendeform (ex. trygghetsboende)?

Om du skulle kunna tänka dig flytta till ett boende anpassat för äldre, vilka är anledningarna?

Du kan välja flera svarsalternativ.

- Min nuvarande bostad är inte handikappanpassad
- Svårigheter att röra mig utomhus
- Vill slippa trappor
- För att få billigare bostad
- Långt till affärer och annan service
- Trivs inte i området
- Vill bo närmare närstående t.ex. barn, släktingar och vänner
- Vill ha ett boende med personal tillgänglig
- Har fått nedsatt hälsa/funktionsförmåga
- Har blivit ensamstående, änka/änkling
- Känner mig ensam och isolerad
- Kan inte tänka mig att flytta
- Annan anledning, skriv nedan med egna ord.

Skriv här om du har ytterligare alternativ

Aktiviteter

Nu har du kommit till frågorna som handlar om aktiviteter. Detta avsnitt ger en inblick i vilka aktiviteter du tycker är viktiga och som du är intresserad av, samt omfattning och kostnader för aktiviteter. Genom att svara på dessa frågor är det till stor hjälp för oss när vi planerar aktiviteter för äldre nu och i framtiden.

Vad gör att du har en meningsfull vardag?

Med svarsalternativ mycket viktigt/viktigt/inte så viktigt/inte alls viktigt/vet inte

- Att jag bor där jag själv har valt att bo
- Att få välja mina måltider (vad jag äter och när)
- Att vara utomhus
- Att delta i kultur- och nöjesaktiviteter
- Att få utöva fysiska aktiviteter
- Att utöva fysiska aktiviteter
- Att känna gemenskap med andra

Finns det något annat som gör din vardag meningsfull? Skriv med egna ord

Om du deltar i en aktivitet, hur viktigt är följande påståenden för dig?

Med svarsalternativ mycket viktigt/viktigt/inte så viktigt/inte alls viktigt/vet inte

- Att få lära känna nya människor
- Att få känna gemenskap med andra
- Att få umgås med människor jag känner
- Att jag får möjligheten att lära mig något nytt
- Att få komma ifrån min vardag och göra någonting annat.
- Aktiviteter är ett sätt för mig att behålla min hälsa.

Någonting annat du upplever är viktigt om du deltar i aktiviteter? Skriv med egna ord.

Vilken typ av aktiviteter skulle du helst önska att få delta i?

- Du kan välja flera svarsalternativ
- Aktiviteter med musik, sång eller dans
- Aktiviteter med hushållssysslor, bakning eller matlagning
- Filmkvällar i gemenskap med andra
- Aktiviteter inom verkstad, snickeri eller bygg
- Spelkvällar, moderna tv-spel eller hederliga sällskapsspel
- Kyrkliga eller religionsbundna aktiviteter
- Utflykter när och fjärran
- Kurser och utbildningar där du har möjlighet att utvecklas och lära dig nytt
- Säsongsbundna aktiviteter som exempelvis odla, plantera, fiska, kratta, skotta snö eller annat som hör säsongen till.
- Aktiviteter som bidrar till min fysiska hälsa/träning, anpassad för äldre. T.ex. yoga eller styrketräning

Andra aktiviteter som vi inte räknat upp? Skriv med egna ord.

Vad anser du är rimligt att lägga ut på aktiviteter per vecka?

- 0-50 kr
- 50-100 kr
- 100-250 kr
- 250-400 kr
- Mer än 400 kr

Hur många dagar i veckan skulle du önska att få delta i olika aktiviteter?

- Är inte intresserad av att delta i aktiviteter
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- 5-6 dagar i veckan
- Varje dag
- Vet inte

Någonting du vill tillägga gällande aktiviteter? Skriv med egna ord

Inomhus- & utomhusmiljö

Nu har vi kommit till temat inomhus- och utomhusmiljö. Ingenjörerna har ritat "Studenten 1 - Njutbo" från de krav som finns för boende för äldre personer. Det som nu ska utformas är vad "Studenten 1 - Njutbo" fylls med för att vara trivsamt och fungera väl. Frågorna här nedan handlar således om vad som gör den gemensamma lokalen och utomhusmiljön trivsam.

Välj 3 ord nedan som du tycker beskriver framtidens boende för äldre bäs

- Nya tekniska lösningar
- Jämlikhet
- Trygghet
- Integritet
- Självständighet
- Frihet
- Tillgänglighet
- Aktivt liv
- Social samvaro
- Privatliv
- Nära mina anhöriga
- Nära till personal
- Naturnära
- Nära till samhället
- Liv och rörelse
- Lugn och ro

Hur viktigt är det med nedanstående kategorier i ett gemensamt utrymme inomhus...

Med svarsalternativ viktigt/ ganska viktigt/ inte alls viktigt/vet ej

- Anpassade möbler för rullstolsburna
- Ljudämpade möbler
- Stark allmän belysning
- Punktbelysning/Arbetsbelysning
- Stämningsbelysning/mysbelysning
- Textiler i form av gardiner, dukar och mattor
- Blommor och växter
- Möjligheten att få sitta avskilt med ljud och rörelse omkring
- Möjligheten att sitta i mindre grupper
- Möjligheten att sitta i stor grupp
- Möjlighet att bjuda in ex en skolklass för gemensamma aktiviteter

Hur viktigt är följande kategorier för dig gällande utomhusmiljö?

- Att det finns till säsongen anpassade blommor och växter att se på
- Att det finns olika sorter av bärbuskar att tillgå
- Att det finns möjlighet att odla egna grönsaker/rotfrukter/bär
- Att det finns möjlighet att röra sig oberoende funktionshinder i en vacker utemiljö
- Att det finns möjlighet att tillsammans med vänner, grannar eller bekanta sitta utomhus
- Att det är insynsskyddad gård

- Att växtligheten på och omkring gården inte skymmer gångväg och väg in till huset
- Möjlighet att anordna aktiviteter utomhus ex. allsång och kubbspel.
- Möjlighet att bjuda in ex skolklass för gemensamma aktiviteter
- Att det finns belysning som lyser upp gården, gångvägar och portarna
- Att det finns parkbänkar för vila i lagom avstånd
- Att det är tydligt skyltat runt huset och närmaste samhället

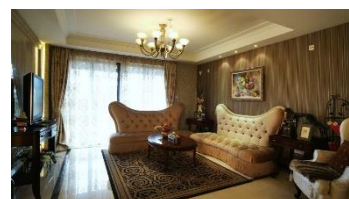
Hur skulle du trivas i en gemensam lokal med ljusa toner?

- Bra
- Ganska bra
- Inte alls bra
- Vet inte



Hur skulle du trivas i en gemensam lokal med mörka toner?

- Bra
- Ganska bra
- Inte alls bra
- Vet inte



Hur skulle du trivas i en gemensam lokal med färgglada toner?

- Bra
- Ganska bra
- Inte alls bra
- Vet inte



Någonting du vill tillägga gällande inredning, möbler, färger eller toner som du tycker är viktigt att lyfta fram? Skriv med egna ord i rutan nedan.

Enkäten har nu slutförts.

Bilaga 2: Intervjuguide

DEL 1: Trygghet & Aktiviteter

Material

Infomappar, Powerpointpresentation

Digitala anteckningar

Start

Presentation av projektledare

Presentation av projektet och upplägg av workshoparna (bilder på boendet)

Information om medborgardialog / delaktighetsmodellen

Frågor angående Studenten 1 –Njutbo

Presentation av deltagare och organisationer de representerar, fokus på deras roll som representant.

Del 1:1 Trygghet

Mål: Att få en utgångspunkt i planering med aktiviteter och miljöer, ex. om trygghet innebär social kontakt och ny teknik är dessa utgångspunkter i all övrig planering.

Förberedelse & förhandsinformation: Penna & papper till samtliga deltagare.

- Genom att känna oss trygga har vi möjlighet att utveckla vår identitet genom hela livet.
- Genom trygghet har man lättare att acceptera det som varit, nuet och det som komma skall.
- Äldre känner sig oftare mer otrygga jämfört med yngre → avstår från aktiviteter
- Kvinnor känner sig mindre trygga än män
- Tryggheten påverkas negativt av ensamhet, sakna social samvaro, saknar kontroll, uppfatta tillvaron som negativ

Frågor att svara på under del 1:1

Alla svarar individuellt på frågan

Vad tror du krävs för att era medlemmar (personer du representerar) ska känna sig trygga i ett framtida boende?

Deltagarna skriver sina tankar på post-it lappar och alla presenterar sina svar inför gruppen och utifrån de svar som uppkommer försöka kategorisera trygghetsfaktorer.

Del 1:2 Aktiviteter

Mål: Att få en grundläggande planering för vad verksamheten ska innehålla för att kunna fortsätta utveckla Studenten 1 – Njutbo miljömässigt.

Förberedelse & förhandsinformation: Penna och papper till samtliga deltagare

- känslan av delaktigheten påverkas av individens olika roller, vanor och intressen
- socialt engagemang finns möjligheten att upprätthålla en god kognitiv förmåga och en skyddande effekt mot bland annat depression och andra sjukdomar kopplade till stigande ålder

- samhörighet ökar chansen att skapa mening runt vardagsaktiviteter, genom att äldre får göra aktiviteterna tillsammans med andra äldre berikar vardagen och ger säkerhet
- Känslan av belöning uppkommer vid användning av kropp och hjärna till lustfyllda och meningsfulla sysselsättningar.

Syfte med delmomentet aktiviteter:

- Vi ska vara förberedda på att ha ett utbud av aktiviteter för våra boende.
- För att vidare kunna planera miljöerna behöver vi veta först vad vi ska ha miljöerna till.
- För att veta vilken ex. elektronisk utrustning vi ska vara förberedda på att köpa in och där med kunna förbereda byggfirman på elinstallationer.

Upplägg:

1. Deltagarna får individuellt fundera ett par minuter på en fråga i taget.
2. Deltagarna är indelade i grupper med max 4 deltagare, där de tillsammans diskuterar möjliga lösningar – 10 minuter per fråga.
3. De presenterar sina svar i helgrupp, där alla diskuterar tillsammans de rent praktiska möjligheterna.

Frågor att svara på under del 1:2

Utifrån svaren som uppkom vid trygghet, vad för typ av aktiviteter bör anordnas?

Vem beslutar vilka aktiviteter ska anordnas?

Vem ansvarar för att aktiviteterna faktiskt blir genomförda?

Vem anordnar aktiviteterna?

Hur finansieras aktiviteterna och vad får aktiviteterna kosta?

DEL 2: Miljö

Del 2:1 Inomhus & utomhusmiljöer

Objektivt synsätt:

objektiva synsättet alltså det mätbara, någonting som ingenjörerna arbetar med för att utöka tillgängligheten och anpassa bostäderna

Subjektivt synsätt:

det subjektiva synsättet på rummet, det upplevda rummet. Hur ett rum upplevs och beskrivs beror på människans förmåga att ta del av rummets form, egenskaper och det som äger rum där. De är detta subjektiva synsätt på rummet som är utav intresse för studien för att utforma ett gemensamt rum som dem flesta äldre trivs i.

De sju variablerna

1. **Funktion.** Förstå sammanhanget. Enkel att orientera sig i.
2. **Karaktär.** En helhet som hänger samman och igenkännlig för de flesta. Lätt att namnge.
3. **Roll.** En speciell plats, utgå ifrån attribut och symbolik, ex. majbrasa, midsommarstång.

4. **Prägel.** Som enskild kunna konkret göra den till sin.
5. **Liv.** Utemiljön ska ge möjlighet att livets lopp i skiftningar under dygnet och genom årstiderna.
6. **Tilltro.** Trygghet och förtroende för området. Fysisk tillgängligheten. Charm och rykte. Glädje, förväntan och en uppgift att uppfylla.
7. **Jaget.** En bekräftande bild personen har av sig själv. (Växter, upplevelser och möblemang)
(Grahn & Bengtsson, 2004)

Information om hälsoeffekterna vid utevistelse

Frågor:

Vad är viktigt att ta hänsyn till vid inomhusmiljön respektive utomhusmiljön?

I helgrupp diskutera för- och nackdelar med de olika förslagen.

