

Vad är meningsfullt för olika människor?

Eva Lindqvist

FoU-chef

Leg. Arbetsterapeut, Med Dr.

Nestor FoU-center

Vad säger socialtjänstlagen?

4 § Socialtjänstens omsorg om äldre ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande (värdegrund).

Socialnämnden ska verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra. *Lag (2010:427).*

Meningsfullhet

Individens benägenhet att finna **trygghet, syfte, värdighet och betydelse** genom engagemang i sin dagliga verksamhet

Kielhofner (1997)

Ensamhet och delaktighet

- Ensamhet ger social smärta
 - Fysisk och social smärta aktiverar samma delar av hjärnan
 - En kronisk lågintensiv stress som påverkar hälsan:
 - Blodkärllssammandragningar
 - Förhöjt blodtryck
 - Ökad risk för inflammation
 - Ohälsosamma vanor och negativa tankar

(Peter Strang, 2014)

Ensamhet och delaktighet

- I samma rum men inte delaktig
 - Faktorer för att vi ska vara delaktiga:
 - Informell tillhörighet – från gruppen
 - Formell tillhörighet – från högre ort
 - Känna tillhörighet
 - Kunna påverka
 - Samspel med andra
 - Engagemang

(Molin i Gustavsson (red), 2004)

- Självvald ensamhet
 - En del av ett gott åldrande – gerotranscendens
 - Väljer mer noggrant vem man umgås med
 - Tycker om att tänka i ensamhet –summera
(Wadensten, 2003; Tornstam 2011)
 - För att undvika obehag

Vad är
meningsfullt
att göra?

Vad är meningsfullt att göra?

**Meningsfullt
och/eller roligt**

**Social
gemenskap**

Kost

Fysisk aktivitet

Hjälpa barn, vara med
barnbarn och barnbarnsbarn

Umgås och äta med familj
och vänner

Engagerad i föreningar för
äldres villkor

Motionera: promenad,
gympa, simma, vara i naturen
Qi-gong, jogga, spela golf

Film, konserter, opera, bio,
Netflix, datorspel, TV

Läsa, korsord, sudoku, radio,
handarbete

Vad är meningsfullt att göra och varför?

Critical Review

Activities people with cognitive deficits want to continue mastering – A scoping study

Eva Lindqvist¹, Annika Persson Vasiliou², Timothy Gomersall³,
Arlene Astelle⁴, Alex Mihailidis⁵, Andrew Sixsmith⁶ and Louise Nygård⁷

British Journal of
**Occupational
Therapy**

British Journal of Occupational Therapy
1–10

© The Author(s) 2016

Reprints and permissions:

sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav

DOI: 10.1177/0308022616636895

bjo.sagepub.com

 **SAGE**

Aktiviteter som förmedlar sociala värden och tillfredsställelse –ROLIGT!

- Ta en promenad
- Umgås
- Dansa
- Baka
- Plocka svamp

Aktiviteter som stödjer värdefulla roller

- Hantera sin ekonomi,
betala räkningar
- Bjuda hem gäster

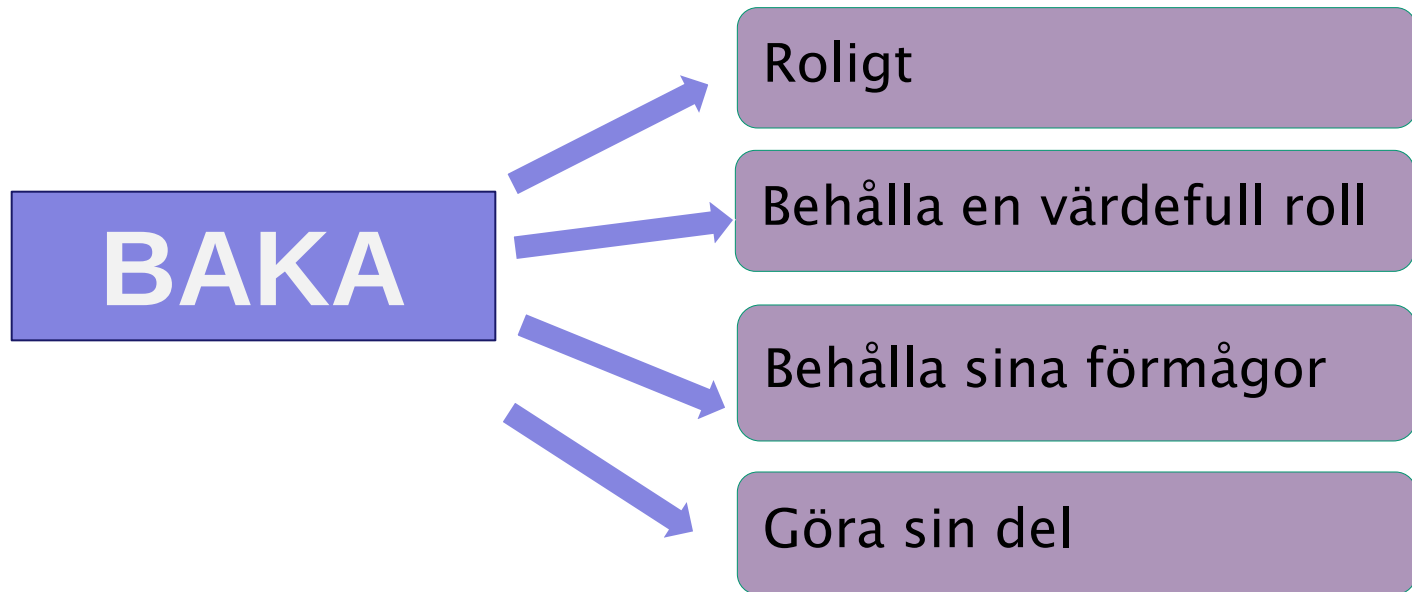
Aktiviteter som främjar hälsa

- Ta en promenad
- Träna
- Lösa korsord
- Baka

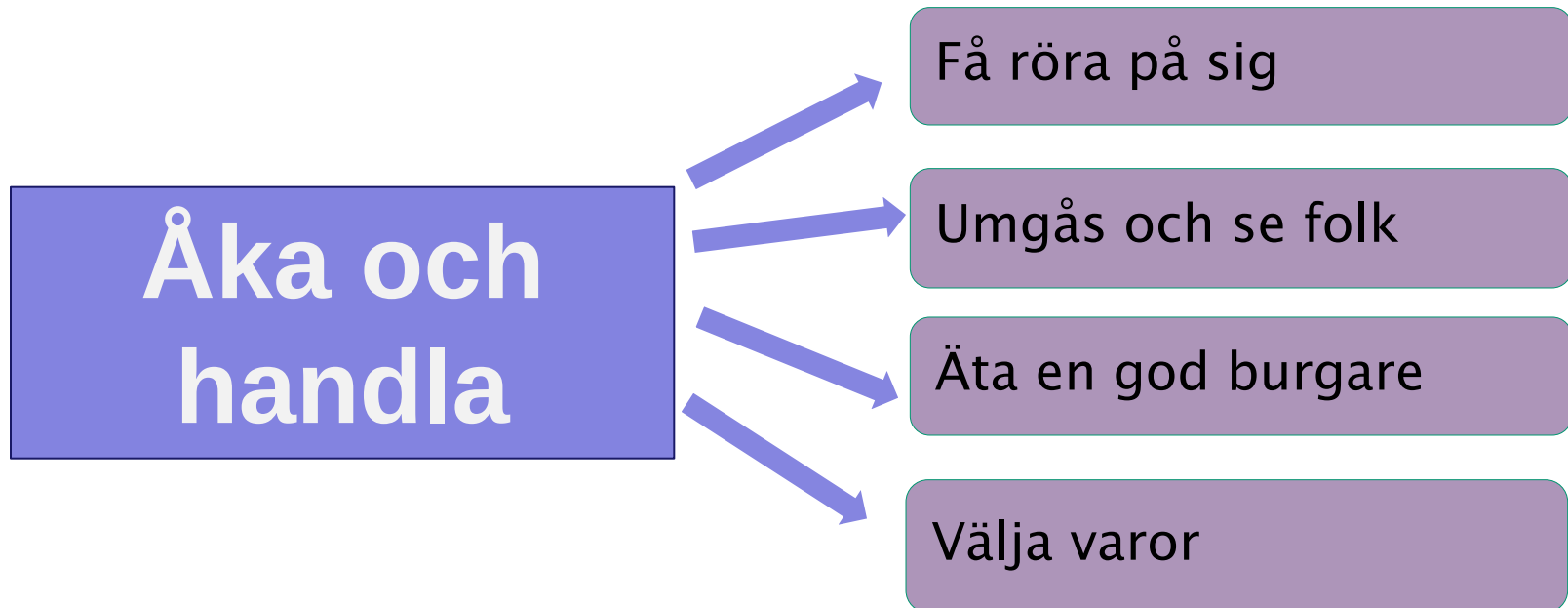
Aktiviteter som hjälper andra och minskar andras besvär

- Ta hand om barnbarn
- Engagera sig i viktiga frågor
- Ta medicin
- Baka

Aktiviteter är meningsfulla av olika skäl...



Aktiviteter är meningsfulla av olika skäl...



Slutligen!

Social gemenskap är livsviktigt och måste prioriteras!

Självvald ensamhet kan ha ett stort värde

En aktivitet kan vara meningsfull på olika sätt för olika personer, och olika tider!