



Betydelsen av fritidsaktiviteter för äldre personer - en litteraturstudie

The importance of leisure activities for older people - a literature review

Författare: **Victoria Karlsson och Lena Larsson**

Vårterminen 2018

Examensarbete: Grundnivå, 15 hp

Huvudområde: *Arbetsterapi*

Arbetsterapeutprogrammet

Institutionen för hälsovetenskaper, Örebro universitet.

Handledare: Lisa Spang, doktorand, Örebro Universitet

Examinator: Marie Holmefur, universitetslektor, Örebro Universitet

Örebro Universitet
Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapi

Arbetets art: Examensarbete omfattande 15 högskolepoäng, inom ämnet arbetsterapi

Svensk titel: Betydelsen av fritidsaktiviteter för äldre personer - en litteraturstudie

Engelsk titel: The importance of leisure activities for older people - a literature review

Författare: Victoria Karlsson och Lena Larsson

Datum: 2018-04-27

Antal ord: 7936

Sammanfattning

Bakgrund: Pensionering, förlust av partner eller minskad självständighet är förändringar som äldre personer kan genomgå. Vid pensionering går yrkesrollen förlorad och mer av dagen blir fritid. Arbetet har tidigare gett struktur på dagen, men efter pensionering behöver den äldre själv strukturera sin dag. För att åldras framgångsrikt kan äldre personer behöva anpassa sig till förändringarna och utföra meningsfulla aktiviteter. En typ av aktiviteter som ger mening är fritidsaktiviteter. Ett grundantagande inom arbetsterapi är att aktivitet leder till hälsa och de aktiviteter som utförs på fritiden har visat sig ha positiva effekter för äldre personer. Trots detta hamnar ofta fritidsaktiviteterna i skymundan när det gäller arbetsterapi.

Syfte: Syftet med studien är att beskriva betydelsen av fritidsaktiviteter för äldre personer.

Metod: Metoden som användes var litteraturstudie. Databaserna Cinahl Plus with Full Text och Pubmed användes för att söka efter relevanta artiklar. Sökningen begränsades till artiklar som var peer reviewed, skrivna på engelska och publicerade mellan år 2010–2018. Sex kvalitativa och fem kvantitativa studier inkluderades. Analysen hade ett induktivt angreppssätt och analyserades utifrån Fribergs analyssteg för litteraturstudier.

Resultat: Litteraturstudiens resultat visade att engagemang i fritidsaktiviteter hade betydelse för äldre personer vad gäller att sysselsätta sig, vara socialt delaktig, det psykiska välbefinnandet och att få möjlighet till att vara fysiskt aktiv.

Slutsats: Fritidsaktiviteter har stor betydelse för äldre personers välbefinnande och kan leda till ett framgångsrikt åldrande. Engagemang i fritidsaktiviteter skulle kunna vara en hälsofrämjande insats för äldre personer. Det bör därför få en större roll och prioriteras mer inom arbetsterapi.

Sökord: Fritidsaktiviteter, Äldre, Äldre 80 år och över, Hälsosamt åldrande, Arbetsterapi

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	4
2. Bakgrund.....	4
2.1 Arbetsterapi och aktivitet.....	4
2.2 Äldre och synen på åldrande.....	4
2.3 Pensionering.....	5
2.4 Arbetsterapi och äldres fritidsaktiviteter.....	6
2.5 Problemformulering.....	6
3. Syfte.....	7
4. Metod.....	7
4.1 Informationssökning.....	7
4.2 Urval.....	10
4.3 Kvalitetsgranskning.....	10
4.4 Analys.....	10
4.5 Etiska ställningstaganden.....	11
5. Resultat.....	12
5.1 Att sysselsätta sig.....	12
5.2 Socialt delaktig.....	12
5.3 Psykiskt välbefinnande.....	13
5.4 Få möjlighet till att vara fysiskt aktiv.....	14
6. Diskussion.....	14
6.1 Resultatdiskussion.....	14
6.2 Metoddiskussion.....	16
7. Slutsats.....	18
7.1 Behov av fortsatt forskning.....	19
8. Referenslista.....	20

Bilaga 1, artikelmatris

Bilaga 2, analysmatris

1. Inledning

År 2016 var drygt 1,9 miljoner personer i Sverige över 65 år, med en medellivslängd på 84 år för kvinnor och 80 år för män (1). Berg (2) menar att: [...] ”ålderdomen börjar någonstans i slutet av 60-årsåldern”. Enligt Statens offentliga utredningar (3) är 65 år en vanlig gräns för att räknas som äldre. Många kommer därmed spendera en stor del av sitt liv som äldre (2). I dagens samhälle blir de äldre allt piggare och friskare längre upp i åldrarna (3). Relaterat till bättre sjukvård och hälsofrämjande insatser förväntas antalet äldre personer i Sverige öka, från var femte medborgare år 2017, till var fjärde medborgare år 2065 (3). Att bli äldre medför ofta stora förändringar, bl.a. att sluta yrkesarbeta och gå i pension. Det tidigare arbetet har bidragit med struktur till dagen och tagit upp en stor del av en persons tid. Att inte längre ha ett arbete kan därför vara en stor omställning för äldre personer, då de själva måste strukturera sin dag (4, 5). Det beräknas att äldre personer i snitt har 8 timmar fritid om dagen, vilket är fler timmar än vad de hade som yrkesverksamma (2). För att fylla äldres vardag med mening bör fokus ligga på att erbjuda meningsfulla aktiviteter som främjar engagemang (5). Engagemang i aktiviteter har en viktig roll i arbetsterapi (6) och uppsatsförfattarna vill därför ta reda på vilken betydelse de aktiviteter som utförs på fritiden har för äldre personer.

2. Bakgrund

2.1 Arbetsterapi och aktivitet

I arbetsterapi är individens hälsa, aktiviteter och delaktighet i fokus. Arbetsterapeutens roll är att stötta individen till att leva ett bra och meningsfullt liv genom att möjliggöra för engagemang i aktiviteter (6, 7). Ett grundantagande inom arbetsterapi är att aktivitet leder till hälsa och välbefinnande, så även vid arbete med äldre (6, 8). Aktivitet kan definieras som något en person gör på en viss plats, vid en viss tidpunkt (4) och skapas genom ett samspel mellan en person och dess miljö. För att en person ska utföra en aktivitet krävs bl.a. motivation och att aktiviteten upplevs som meningsfull (5). Aktivitet kan delas in i produktivitet, aktivitet i dagliga livet (ADL) och lek. Med produktivitet menas bl.a. utförandet av tjänster, ADL handlar om att ta hand om sig själv och hushållet och lek är något som utförs för sin egen skull, bl.a. fritidsaktiviteter (4). Bernspång och Nilsson (5) definierar fritidsaktiviteter som: “Fritidsaktiviteter är sådana aktiviteter som vi gör för nöjes skull, för att njuta av livet”. Fritid kan delas in i aktiv fritid t.ex. gå en promenad, lugn fritid t.ex. titta på tv och social fritid t.ex. träffa vänner och familj (9). Att engagera sig i aktiviteter fyller dagen med mening och kan bidra till en känsla av välbefinnande (6). För att det engagemanget ska upprätthållas krävs att aktiviteten får ett positivt värde, vilket gör att den kan upplevas som meningsfull (5, 10). Det är viktigt att genom hela livet engagera sig i olika typer av aktiviteter (11), då ett stort engagemang i aktiviteter ökar känslan av välbefinnande (5).

2.2 Äldre och synen på åldrande

Åldrandet kan bl.a. definieras som kronologiskt eller biologiskt. Den definition som ofta används är den kronologiska, där ålder anges i antal levda år (2). Statens offentliga utredningar (3) anger att en person är äldre när den är över 65 år. Baserat på ålder kan äldre delas in i “yngre äldre” och “äldre äldre”. Till gruppen “yngre äldre” räknas personer i åldern 65-80 år och som “äldre äldre” räknas personer från 80 år och uppåt (2).

Att istället se åldrandet ur ett biologiskt perspektiv kan ge en bild av hur kroppens funktioner fungerar (2). Att åldras innebär då att kroppens reservkapacitet successivt blir mindre. Det medför att äldre personer kan drabbas hårt av sjukdomar och andra åldersförändringar, så som förlust av partner eller minskad självständighet (12). Åldersförändringarna kan leda till ohälsa och minskat välbefinnande, påverkat aktivitetsutförande och förlust av roller (4, 5, 13). Enligt Socialstyrelsen (14) är det oftast inte förrän personer blir över 80 år som åldersförändringarna skulle kunna påverka utförandet av dagliga aktiviteter. Statens offentliga utredningar (3) beskriver att även äldre personers psykiska välbefinnande kan påverkas av åldersförändringar. År 2017 led ca en femtedel av den äldre befolkningen i Sverige av psykisk ohälsa, där de vanligaste diagnoserna var depression och ångest. Äldre personers psykiska hälsa är något som ofta hamnar i skymundan. Berg (2) beskriver att en orsak kan vara att psykisk ohälsa felaktigt anses ingå i åldrandet eller att symtomen är svåra att upptäcka. Genom att ändra livsstil och engagera sig i meningsfulla aktiviteter kan äldre personers psykiska välbefinnande öka (11).

Att anpassa sig till de förändringar och ersätta de förluster som uppstår i ålderdomen, att leva ett aktivt liv och utföra meningsfulla aktiviteter kan hjälpa äldre personer till ett framgångsrikt åldrande (11, 15). Ett framgångsrikt åldrande innebär att äldre personer åldras hälsosamt, genom att sträva efter att bibehålla sin kognitiva och fysiska förmåga samt uppnå välbefinnande (15).

2.3 Pensionering

Alla människor genomgår förändringar under sitt liv, där en stor förändring är att gå i pension och därmed sluta yrkesarbete (2, 13). I Sverige börjar garantipensionen betalas ut vid 65 års ålder (12), vilket har gjort det till den "officiella pensionsåldern" (2). Många väljer dock att gå i pension både tidigare och senare, ofta sker pensionering någon gång mellan 61–67 års ålder (2). Vid pensionering går yrkesrollen förlorad, men äldre personer kan även förlora andra roller under åldrandet. I samband med detta kan en äldre persons sociala kontaktnät minska, vilket kan leda till en känsla av ensamhet (4). Att sluta yrkesarbete innebär även att mer tid av dagen blir fritid och leder till att den äldre personen själv måste planera sin dag och bestämma över sin tid (5). Vissa personer upplever den fria tiden som positiv då de får möjlighet att utföra aktiviteter som de länge har sett fram emot. Andra kan däremot uppleva den som negativ då de inte vet vad de ska göra med sin nya fritid (2, 5). I en studie av Jonsson (16) berättade deltagarna att de innan pensionen såg fram emot friheten av att inte längre arbeta då arbetet ställde för höga krav på dem. När deltagarna väl gick i pension upplevde de att de förlorade sin identitet och saknade det sociala sammanhanget som arbetet bidrog med. Många ansåg även att de inte hade några aktiviteter att fylla sin fria tid med och att tillvaron blev för kravlös. Deltagarna hade svårt att strukturera sin dag och saknade en balans i sitt utförande av aktiviteter. Jonsson (16) tar upp att aktivitetsbalans är viktigt för pensionärers upplevelse av välbefinnande, något som han anser att arbetsterapeuter kan bidra med.

Efter pensioneringen får många äldre personer försämrad ekonomi och antalet fattiga pensionärer ökar i samhället. Friheten att utföra de aktiviteter som en person vill påverkas därmed av den förändrade ekonomiska situationen (3). Med bra ekonomi kan äldre personer slippa oroa sig för plötsliga utgifter. God ekonomi är också en förutsättning för deltagande i sociala fritidsaktiviteter, vilket kan förbättra livskvaliteten för äldre personer (17). Att bli pensionär innebär alltså att behöva anpassa sig till nya förutsättningar i livet och att få nya roller. Det innebär även att få ökad fritid som kan ägnas åt olika fritidsaktiviteter, som t.ex. umgås med barnbarn eller utföra volontärarbete (5, 11).

2.4 Arbetsterapi och äldres fritidsaktiviteter

När äldre personer genomgår förändringar kan deras aktivitetsutförande bli påverkat. Arbetsterapeuten har en viktig roll att möjliggöra att den äldre personen ska kunna engagera sig i de aktiviteter som upplevs som meningsfulla (5, 18). Genom att anpassa en aktivitet efter den äldres behov och lära ut nya sätt att utföra en aktivitet på möjliggör arbetsterapeuten för fortsatt engagemang. Det kan bidra till att äldre personer kan vara fortsatt aktiva och njuta av aktiviteter (5, 11). Jonsson (16) tar i sin studie upp att arbetsterapeuter besitter viktig kunskap om aktivitetens betydelse vid pensionering. Kunskap som han anser att arbetsterapeuterna behöver föra vidare, både till pensionärerna och till övriga samhället. Med arbetsterapi kan äldre personer stötta i processen att gå från arbete till pension, detta genom att möjliggöra för fortsatt engagemang i meningsfulla aktiviteter. Genom att möjliggöra för engagemang i meningsfulla aktiviteter kan arbetsterapeuter även stötta äldre personer till ett framgångsrikt åldrande (18).

En typ av aktiviteter som ger mening till livet är fritidsaktiviteter (10). I en studie genomförd av Marcum (19) framkom att äldre personer i jämförelse med yngre personer hade mer fritid och utförde mer ensamma fritidsaktiviteter, så som att läsa en bok eller titta på tv. En studie genomförd av Bernspång et al. (20) undersökte sambandet mellan utförandet av olika typer av aktiviteter och välbefinnande hos äldre personer. Resultatet visade inte på något starkt samband, men trots detta framkom att äldre personer upplevde att utförandet av fritidsaktiviteter var mer tillfredsställande än utförandet av ADL. Dahan-Oliel et al. (21) kom i sin studie fram till att äldre personer som ofta utförde olika typer av fritidsaktiviteter hade minskad risk att utveckla demenssjukdom och upplevde bättre hälsa och välbefinnande. I studien betonas därför vikten av att stötta äldre personer till att utföra en variation av aktiviteter i deras dagliga liv. Tidigare forskning har visat att äldre personer som utförde fritidsaktiviteter tillsammans med andra, s.k. sociala fritidsaktiviteter, upplevde att de åldrades framgångsrikt och hade högre välbefinnande än de som inte var socialt aktiva (21, 22). Även Bernspång och Nilsson (5) tar upp sociala fritidsaktiviteter och beskriver att de kan vara viktiga för äldre personers möjlighet till att skapa nya kontakter. Sociala fritidsaktiviteter kan även bidra till att äldre personer upprätthåller sitt aktivitetsengagemang. Trots att äldre personer vill utföra fritidsaktiviteter kan det finnas fysiska och ekonomiska begränsningar som gör att de inte kan utföra dessa (4).

2.5 Problemformulering

Att vara aktiv och utföra meningsfulla aktiviteter är centralt i arbetsterapi (6, 8) och arbetsterapeuter fokuserar på att möjliggöra för aktiviteter (5). En tidigare studie beskriver att de aktiviteter som utförs på fritiden är viktiga för äldre personers hälsa och välbefinnande. Att vara fortsatt aktiv trots hög ålder har visat sig leda till ett framgångsrikt åldrande (22). En studie genomförd av Bernspång et al. (20) visade att utförandet av fritidsaktiviteter hade större betydelse för äldre personers välbefinnande än vad utförandet av andra aktiviteter hade. I studien framkom även att fritidsaktiviteter ofta hamnar i skymundan när det gäller arbetsterapi, något som det behöver fokuseras mer på.

För att få större förståelse för äldre personer och fritidsaktiviteter beskriver tidigare studier att mer forskning behöver göras i området (20, 21, 23). Bernspång och Nilsson (5) nämner att det finns en koppling mellan utförandet av aktiviteter och åldrande. De tar även upp att det inte är fastställt vilken typ av aktiviteter det är som kan ha en positiv inverkan på åldrandet. För att arbetsterapeuter på bästa sätt ska kunna hjälpa äldre personer att utföra aktiviteter behövs mer kunskap kring äldre personer och fritidsaktiviteternas betydelse. Därför ämnar denna

litteraturstudie att beskriva betydelsen av fritidsaktiviteter för äldre personer. Den kunskapen skulle kunna hjälpa arbetsterapeuter som möter äldre personer att fokusera mer på fritidsaktiviteter och vilken inverkan dessa aktiviteter kan ha för den äldre personens hälsa och välbefinnande.

3. Syfte

Syftet med studien är att beskriva betydelsen av fritidsaktiviteter för äldre personer.

4. Metod

För att besvara syftet valdes litteraturstudie som metod, där både kvalitativa och kvantitativa artiklar inkluderades. Enligt Forsberg och Wengström (24) går en litteraturstudie ut på att sammanställa den aktuella forskningen inom ett område. Både kvalitativa och kvantitativa studier kan med fördel användas. En tidigare litteraturstudie inom samma område identifierades (22). Dock innehöll den endast kvantitativa artiklar som var minst nio år gamla. Då det har tillkommit nyare forskning inom området ansågs det relevant att göra en ny aktuell sammanställning.

4.1 Informationssökning

Det första steget i informationssökningen var att göra en provsökning. Centrala ord plockades ut ur syftet och en provsökning utfördes i databaserna Cinahl Plus with Full Text (Cinahl) och Pubmed. Databaserna innehåller bl.a. området arbetsterapi (24), vilket var anledningen till att de valdes. Utifrån de funna artiklarna i provsökningen identifierades nyckelorden "leisure activities", "hobbies", "retirement", "elderly" och "older people". Synonymer hittades till nyckelorden och ytterligare provsökningar utfördes med olika sökkombinationer. Inklusions- och exklusionskriterier utformades och inklusionskriterierna var att artiklarna skulle handla om äldre personer som bor hemma. Exklusionskriterierna var att artiklarna inte skulle fokusera på en viss diagnos och inte enbart handla om fysisk aktivitet. Sökorden "quality of life" och "health" lades till med avsikt att få förståelse för den betydelse som fritidsaktiviteter har för äldre personer. Dessa sökord gjorde dock att träffbilderna blev mer inriktad på sjukdomar, dess påverkan på livskvalitet och hälsa samt hur utförandet av fritidsaktiviteter påverkades. Då ett exklusionskriterie var att artiklarna inte skulle fokusera på en viss diagnos uteslöts dessa sökord. "Meaningful activities" och "social activities" söktes som synonymer till "leisure activities", men gav för många träffar som inte handlade om fritidsaktiviteter och fick därför också uteslutas. Sökorden "well being" och "personal satisfaction" identifierades och söktes, vilka gav träffar som belyste betydelsen av fritidsaktiviteter. När sökorden "leisure activities", "elderly" och "well being" söktes tillsammans i den inledande provsökningen framkom flest relevanta träffar.

Den slutgiltiga sökningen utfördes den 22 februari 2018 och sammanställdes i en sökmatrix (se tabell 1). Sökorden som gav flest relevanta träffar i provsökningen söktes i databasernas ämnesordlista för att se om de var ämnesord. Varje databas sätter ämnesord på sina artiklar som förklarar vad artiklarna handlar om (25). Ämnesorden i Pubmed benämns Medical Subject Headings (MeSH) och ämnesorden i Cinahl benämns Cinahl Headings (MH) (26). De ämnesord som identifierades var bl.a. "leisure activities", "aged" och "personal satisfaction". "Well being" fanns som ämnesord i Cinahl men inte i Pubmed och beslutet togs att söka det som fritext i båda databaserna, för att sökningarna skulle bli identiska. Att kombinera

ämnesord och fritextord gör att antalet träffar blir mer hanterbart (26). Synonymer hittades till sökorden för att bredda träffbilden, bl.a. användes "leisure time" som synonym till "leisure activities". Varje sökord och dess synonymer söktes tillsammans med den boolska sökoperatören "OR", för att bilda s.k. "block". Enligt Forsberg och Wengström (24) kan sökord kombineras med boolska sökoperatörer för att bilda olika kombinationer av ord. Om den boolska sökoperatören "OR" används genereras fler träffar då minst ett av sökorden måste finnas med i artiklarna. Det skapades ett "block" med "leisure activities", ett med "aged" och ett med "well being". Alla tre "block" söktes tillsammans med den boolska sökoperatören "AND" för att smalna av sökningen. Används den boolska sökoperatören "AND" genereras färre träffar då samtliga sökord måste finnas med i artiklarna (21). Sökningen resulterade i 191 träffar i Pubmed och 308 träffar i Cinahl. Enligt Forsberg och Wengström (24) kan antalet träffar minskas genom att begränsa sökningen. I Cinahl begränsades sökningen till artiklar som var peer reviewed, skrivna på engelska och publicerade mellan år 2010-2018. I Pubmed finns inte peer reviewed som begränsning och därför begränsades artiklarna till att vara skrivna på engelska och publicerade mellan år 2010-2018. Efter detta återstod 155 artiklar i Cinahl och 92 i Pubmed.

Tabell 1, sökmatrix

Sökning 22/2-18	Sökord	Antal träffar PubMed	Antal träffar Cinahl	Urval 1 Relevanta titlar	Urval 2 Relevanta artiklar efter abstract	Urval 3 Relevanta artiklar efter dubletter bort	Urval 4 Fulltext
S1	Leisure activities (MeSH/MH)	7724	6152				
S2	Leisure services (Fritext)	1598	1028				
S3	Leisure time (Fritext)	9606	4041				
S4	Senior centers (MeSH/MH)	49	23				
S5	Hobbies (MeSH/MH)	850	562				
S6	S1 OR S2 OR S3 OR S4 OR S5	11423	9145				
S7	Aged (MeSH/MH)	2770371	626608				
S8	Aging (MeSH/MH)	226069	39098				
S9	Retirement (MeSH/MH)	8776	7173				
S10	S7 OR S8 OR S9	2920203	650797				
S11	Well being (Fritext)	60439	38151				
S12	Personal satisfaction (MeSH/MH)	15390	8524				
S13	S11 OR S12	72837	44958				
S14	S6 AND S10 AND S13	191	308				
S15	Limits Pubmed: english, 2010–2018	92		34	14	14	4
S16	Limits Cinahl: english, 2010–2018, peer reviewed		155	36	27	22	7

4.2 Urval

För att välja ut relevanta artiklar utifrån syftet lästes titlar på samtliga 247 artiklar. Abstract lästes på de artiklar som enligt titeln fokuserade på äldre och fritidsaktiviteter. Vid läsning av abstract exkluderades artiklar som inte enbart handlade om äldre personer och som handlade om olika former av fysisk träning och dess hälsofördelar. Fler artiklar uteslöts även som fokuserade på fritidsaktiviteter för vårdgivare, fritidsaktiviteter för personer med demens eller fritidsaktiviteter för personer på vårdboende. Resterande artiklar som passade in på inklusionskriterierna valdes ut för läsning i fulltext. Fem dubletter sorterades bort och 36 artiklar lästes i fulltext. Uppsatsförfattarna läste artiklarna i fulltext var för sig, för att sedan tillsammans välja ut de som svarade mot syftet. Några av artiklarna som exkluderades handlade om vilken typ av fritidsaktiviteter som äldre personer utförde, men inte vilken betydelse fritidsaktiviteterna hade för dem. Vissa artiklar hade fel åldersspann på deltagarna, en artikel var en utvärdering av ett interventionsprogram och flera artiklar fokuserade på olika diagnoser, som t.ex. depression, och fritidsaktiviteter kom i skymundan. Totalt 11 artiklar svarade mot syftet och valdes ut för vidare granskning och analys.

4.3 Kvalitetsgranskning

De artiklar som har inkluderats efter urvalet ska enligt Friberg (27) genomgå en kvalitetsgranskning. Det innebär att artiklarnas kvalitet granskas utifrån en mall för att bedöma om artikeln kan inkluderas i litteraturstudien (28). Kvalitativa och kvantitativa artiklar har olika design och bedöms därför utifrån olika granskningsmallar (29). Kvalitetsgranskningen av de vetenskapliga artiklarna utgick från Forsberg och Wengströms granskningsmallar (24) för kvalitativ respektive kvantitativ forskning. Av de 11 artiklar som valdes ut var sex stycken kvalitativa och fem stycken var kvantitativa. Uppsatsförfattarna satt var för sig och fyllde i granskningsmallen för varje artikel. Sedan jämförde uppsatsförfattarna sina granskningsmallar och bestämde gemensamt kvalitetsnivån för varje artikel. Kvalitetsgranskningen resulterade i sex artiklar med hög kvalitet och fem artiklar med medel kvalitet. Alla artiklar (30-40) fördes in i en artikelmatris innehållandes bl.a. syfte, metod, resultat och kvalitet (se bilaga 1). Att redovisa de inkluderade artiklarna i en tabell strukturerar artiklarnas innehåll och ger en bra översikt över artiklarna, vilket underlättar för analysen (27).

4.4 Analys

För att hitta de delar i artiklarna som svarar mot litteraturstudiens syfte behöver artiklarna genomgå en analys. Vid en analys läses resultatet flera gånger och bryts ner till mindre bitar, för att sedan sättas ihop till en ny helhet (24). Analysen hade ett induktivt angreppssätt, vilket enligt Forsberg och Wengström (24) innebär att utgå från det insamlade materialet för att skapa nya teman eller teorier. Analysen utgick från Fribergs beskrivning av analyssteg vid litteraturstudier (27) innehållandes fyra steg. I det första steget ska resultatet läsas igenom flera gånger för att bilda en helhetsuppfattning och en sammanfattning av det viktigaste i varje studie kan göras. Först läste uppsatsförfattarna artiklarnas resultat var för sig flera gånger för att få en uppfattning om resultatet i varje artikel. Både kvalitativa och kvantitativa artiklar analyserades på samma sätt där uppsatsförfattarna markerade det som svarade mot litteraturstudiens syfte i varje artikels resultat med en överstrykningspenna. I de kvalitativa artiklarna var det deltagarnas beskrivningar av betydelsen av fritidsaktiviteter som analyserades. I de kvantitativa artiklarna var det kvantitativ data som analyserades för att få fram betydelsen av fritidsaktiviteter. I det andra steget ska studierna redovisas i en tabell för att få en överblick över studierna (27). Uppsatsförfattarna gick tillbaka till artikelmatrisen (se bilaga 1) för att återigen få en överblick över studiernas olika delar, så som syfte, metod och resultat. Det tredje steget innebär att likheter och skillnader i studiernas resultat ska

identifieras. I det fjärde steget ska det innehåll i varje artikels resultat som handlar om samma sak sammanföras till övergripande rubriker för att bilda olika områden. Dessa områden kan sedan bilda teman (27). Uppsatsförfattarna identifierade de likheter och skillnader i varje artikel som svarade mot litteraturstudiens syfte. Sedan satte sig uppsatsförfattarna tillsammans och jämförde de likheter och skillnader som respektive uppsatsförfattare identifierat i varje artikels resultat. Likheter och skillnader gällande fritidsaktiviteters betydelse skrevs ner på ett papper och sammanfördes för att bilda olika områden. De olika områdena blev bl.a.: dela erfarenheter, få vänner, ha något att göra, känna meningsfullhet, utveckla färdigheter, få positiva känslor samt förbättra fysiska funktioner. Dessa lästes återigen igenom för att hitta en röd tråd i innehållet. Utifrån innehållet i områdena skapades fyra teman, vilka var: att sysselsätta sig, socialt delaktig, psykiskt välbefinnande och få möjlighet till att vara fysiskt aktiv. De skapade temana fördes in i en analysmatris med dess likheter och skillnader från varje artikel (se bilaga 2). Analysmatrisen ligger till grund för litteraturstudiens resultat.

4.5 Etiska ställningstaganden

Enligt Forsberg och Wengström (24) ska alla studier som ingår i en litteraturstudie ha fått godkännande från en etisk prövningsnämnd alternativt ha diskuterat etiska principer. När etikprövningsnämnden bedömer forskning utgår de bl.a. från individskyddskravet. Individskyddskravet är till för att försökspersonen inte ska komma till skada och utgörs av informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (41). Informationskravet innebär att försökspersonen informeras om forskningens syfte och tillvägagångssätt, att medverkan är frivillig och att personen när som helst kan avbryta sitt deltagande. Samtyckeskravet innebär att deltagaren måste godkänna sitt deltagande. Konfidentialitetskravet innebär att personliga uppgifter ska behandlas konfidentiellt och att ingen utomstående kan ta del av uppgifterna. Nyttjandekravet innebär att den information som deltagarna lämnat enbart ska utnyttjas till forskning (41). Uppsatsförfattarna granskade de inkluderade studierna gällande dessa etiska principer. Det framkom att sju av de inkluderade studierna i litteraturstudien hade fått godkännande från en etisk prövningsnämnd vid ett universitet (31, 32, 35, 36, 37, 39, 40), tre av studierna förde endast en diskussion kring etiska principer (30, 34, 38) och en studie förde ingen diskussion gällande etiska principer (33). Studien var en välgjord registerstudie med sammanställd data från tidigare enkäter. Deltagarnas uppgifter behandlades väl i studien och uppsatsförfattarna förutsatte att författarna till studien hade fått godkännande att använda den lagrade datan. Uppsatsförfattarna valde därför att inkludera den i litteraturstudien. Forskaren ska även vara opartisk och därmed presentera alla resultat, både positiva och negativa (24). Uppsatsförfattarna har vid flera tillfällen gått tillbaka till artiklarnas resultat, för att se att resultatet uppfattats korrekt och att inga viktiga fynd har missats.

Enligt Olsson et al. (42) ska utförandet av en forskningsstudie motiveras med en bedömning av dess risker och vinster, där vinsterna med forskningen ska vara större än riskerna. En risk kan vara att deltagarna i en studie utsätts för skada och en vinst kan vara att ny kunskap erhålls. Då uppsatsförfattarna utförde en litteraturstudie hade de ingen kontakt med några deltagare och riskerna med litteraturstudien var få. Då samtliga studier var publicerade på engelska finns risken att uppsatsförfattarna kan ha gjort en felaktig översättning till svenska i analysen av studierna och därmed omedvetet påverkat resultatet. Vinster med litteraturstudien var att ny kunskap kring den betydelse som fritidsaktiviteter har för äldre personer erhöles.

5. Resultat

Den utförda analysen ligger till grund för litteraturstudiens resultat, där sex kvalitativa och fem kvantitativa studier ingick. Sex studier var utförda i USA, två i Sydkorea, en i Tyskland, en i Australien och en i Kina. Alla studier var publicerade mellan år 2012–2018 och deltagarnas ålder var mellan 50–102 år. Samtliga studier speglar betydelsen av fritidsaktiviteter för äldre personer (30–40) och resultatet presenteras i fyra teman.

5.1 Att sysselsätta sig

Flera studier visade att en betydelse som engagemang i fritidsaktiviteter hade för äldre personer var att de fick sysselsätta sig och vara aktiva (30,31,39,40). I en studie framkom att deltagarna upplevde att volontärarbete var en bra ersättning för det tidigare yrkesarbetet. Att volontärarbete gav vissa deltagare en känsla av att vara behövda samtidigt som de gjorde något för någon annan (30).

För att deltagarna skulle vara aktiva och utföra fritidsaktiviteterna visade studier att aktiviteterna behövde vara meningsfulla och relevanta för deltagarna (30, 31, 39). Genom engagemang i fritidsaktiviteter upplevde de flesta deltagarna att de fick ett tillfälle att lära sig nya saker och utvecklas (30, 31, 32, 36, 39). I en studie fick äldre personer skatta sitt engagemang i fritidsaktiviteter och hur det bidrog till personlig utveckling. De äldre delades in i tre åldersgrupper och skillnaden mellan grupperna jämfördes. Det framkom att ett stort fritidsengagemang bidrog till personlig utveckling i alla tre grupper (33). Andra studier visade att lära sig nya saker bidrog till ökat självförtroende och självkänsla hos de äldre (32, 36). Utförandet av meningsfulla aktiviteter hade betydelse för välbefinnandet och det framgångsrika åldrandet (31, 32, 39, 40), vilket även att lära sig nya saker hade (31, 32, 39).

I en studie intervjuades pensionärer som utförde sällskapsdans och det framkom att deltagarna som fokuserade på utförandet av en specifik fritidsaktivitet upplevde att de utvecklade en identitet som var kopplad till fritidsaktiviteten. Ett exempel är en äldre man som lade ner mycket tid på att dansa och därmed identifierade sig som dansare (39). Han beskrev:

[...] *“We are at the point where we understand that and we are becoming dancers. We are dancers.”* (39).

I en annan studie engagerade sig deltagarna i en racketsport och de fick skatta sitt engagemang i aktiviteten och sitt välbefinnande på en femgradig skala. Relationen mellan engagemang i en sådan specifik fritidsaktivitet och välbefinnandet undersöktes. Det visade sig att deltagarna skattade högre välbefinnande om de hade ett stort engagemang i racketsporten (38).

Det framkom att brist på engagemang i fritidsaktiviteter kunde leda till minskad sysselsättning och göra att deltagarna tappade motivationen, kände sig uttråkade och inte visste vad de skulle göra med sin lediga tid (32). I två studier förklarade deltagarna att faktorer som hindrade dem från att sysselsätta sig kunde vara dålig ekonomi och försämrad hälsa (31, 40).

5.2 Socialt delaktig

För de äldre personerna hade fritidsaktiviteterna en avgörande betydelse för deras sociala delaktighet (30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 40). Många studier tog upp att deltagarna ansåg att de kunde bibehålla och utveckla nya relationer genom att utföra fritidsaktiviteter tillsammans med andra. De kunde dela med sig av och utbyta sin kunskap och sina erfarenheter med varandra (30, 31, 32, 36, 39, 40).

I två studier berättade deltagarna att avsaknad av fritidsaktiviteter eller stora förändringar, så som pensionering, förlust av partner eller hälsoproblem, kunde göra att de kände sig ensamma och isolerade. För deltagarna var utförandet av fritidsaktiviteter en bidragande faktor till att träffa andra människor och därigenom få socialt stöd. De upplevde då att de kunde dela med sig av sin erfarenhet, sina känslor och utveckla vänskapsrelationer (30, 32). Den sociala betydelsen bidrog i flera studier till att deltagarna upplevde ett ökat välbefinnande och ökad glädje (32, 39, 40). Det framkom att ökat välbefinnande kunde leda till ett framgångsrikt åldrande (32, 40). Tre studier undersökte relationen mellan sociala fritidsaktiviteter och välbefinnande hos äldre personer. Sociala fritidsaktiviteter visade sig påverka välbefinnandet positivt (34, 35, 37). I en studie jämfördes relationen mellan olika typer av aktiviteter och välbefinnandet hos äldre personer. Det visade sig att det fanns ett signifikant samband mellan sociala fritidsaktiviteter och ökat välbefinnande (34). En annan studie undersökte hur deltagarnas välbefinnande påverkades av att utföra sociala aktiviteter i jämförelse med att utföra aktiviteterna ensam. Deltagarna skattade ett högre välbefinnande när de utförde sociala aktiviteter. Att umgås med vänner var extra betydande för välbefinnandet (37). Det framkom i två andra studier att deltagarna kände att de kunde stärka bandet till sin familj genom att engagera sig i fritidsaktiviteter (32, 36).

Deltagarna i flera studier ansåg att det var betydelsefullt att umgås med personer som de hade gemensamma intressen med (32, 36, 39, 40). Det innebar att de kunde utbyta kunskap, dela erfarenhet och utveckla sina sociala kontakter (36, 39, 40). Det bidrog i sin tur till att deltagarna upplevde glädje och fann mening med utförandet av fritidsaktiviteten (32, 36, 39, 40). Några deltagare i en studie var dock skeptiska till sociala fritidsaktiviteter. De ansåg att ytliga konversationer var meningslösa och gillade därmed inte att socialisera sig. Sociala fritidsaktiviteter var därför inte av betydelse för dem (30).

5.3 Psykiskt välbefinnande

Utförandet av fritidsaktiviteter hade på olika sätt betydelse för äldre personers psykiska välbefinnande (31, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 40). Tre studier tog upp psykisk ohälsa hos deltagarna och de äldre som led av psykisk ohälsa upplevde att utförandet av fritidsaktiviteter kunde lindra deras symtom. Genom engagemang i fritidsaktiviteter ansåg deltagarna att de fick lättare att hantera stress och förändringar (32, 36, 39).

Utförandet av fritidsaktiviteter bidrog till att deltagarna kände glädje, njutning och fick positiva känslor (32, 36, 39). I tre studier undersöktes sambandet mellan utförande av fritidsaktiviteter och känslor av glädje (34), positiva känslor (35) och optimism (33). Det visade sig att det fanns ett signifikant samband mellan ett stort engagemang i fritidsaktiviteter och optimism hos deltagarna i en studie (33). I de andra två studierna fanns det en positiv relation mellan fritidsaktiviteter och känslor av glädje och positiva känslor (34, 35). Glädje, njutning och positiva känslor visade sig i flera studier leda till ökat psykiskt välbefinnande hos deltagarna (32, 34, 35), något som kunde leda till framgångsrikt åldrande (32).

Det framkom att när de äldre utförde sådana fritidsaktiviteter som de ansåg att de var bra på och kunde använda sin kunskap i, ökade deras självkänsla och självförtroende (39, 40). I en studie blev deltagarna intervjuade om lärandeaktiviteter som en typ av fritidsaktiviteter. Lärandeaktiviteter kunde bl.a. vara att resa, läsa, engagera sig i musik och konst. Det framkom att deltagarna upplevde det som positivt att lära sig nya saker då de fick en känsla av att vara levande och tänkande (31). Att få ny kunskap visade sig i en annan studie stimulera de kognitiva funktionerna, vilket bidrog till framgångsrikt åldrande (40). En studie undersökte

utförandet av fritidsaktiviteter och dess relation till välbefinnandet hos deltagarna. Det framkom att engagemang i olika typer av fritidsaktiviteter kunde relateras till ökat välbefinnande (34).

5.4 Få möjlighet till att vara fysiskt aktiv

Fritidsaktiviteter där de äldre personerna fick möjlighet till att vara fysiskt aktiva hade en stor betydelse för deras hälsa och välbefinnande (31, 32, 36, 37, 39, 40). När deltagarna var fysiskt aktiva upplevde de att deras motivation till att engagera sig i fler fritidsaktiviteter ökade (32). För att fortsätta vara fysiskt aktiva berättade deltagarna i en studie att de kunde behöva lära sig nya sätt att utföra en aktivitet på, vilket gjorde att de blev mer självständiga (31). En deltagare berättar:

“I think it is necessary, in fact almost essential, if you want to retain your independence, if you want to remain active you need to be able to support that by learning the skills that enable you to do that.” (31).

I en studie undersöktes relationen mellan utförandet av olika typer av aktiviteter, vilken veckodag det var och pensionärens välbefinnande. Resultatet visade att deltagarna rapporterade ett ökat välbefinnande när de utförande fysiskt aktiva fritidsaktiviteter i jämförelse med bl.a. hushållsarbete och passiva fritidsaktiviteter (37). Att vara fysiskt aktiv i fritidsaktiviteter visade sig i flera studier vara en bidragande faktor till att äldre personer upplevde att deras fysiska funktioner förbättrades, bl.a. muskelstyrka och uthållighet (31, 32, 36, 39, 40). Det kunde i sin tur hjälpa deltagarna att överkomma fysiska utmaningar och svårigheter (36, 39). De fördelar som äldre personer upplevde av att engagera sig i fysiskt aktiva fritidsaktiviteter bidrog till bättre fysisk och psykisk hälsa och välbefinnande (32, 36, 39, 40). I tre studier uppgav deltagarna att det kunde leda till framgångsrikt åldrande (32, 39, 40).

Vissa deltagare i en studie som upplevde olika typer av åldersförändringar berättade att de fick anpassa sitt utförande av fritidsaktiviteter efter åldersförändringarna för att bibehålla välbefinnandet. De kunde då behöva sluta med fysiskt aktiva fritidsaktiviteter och istället välja att utföra lugna och stillsamma fritidsaktiviteter, så som att läsa en bok eller spela spel (30).

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Engagemang i fritidsaktiviteter visade sig i litteraturstudiens resultat ha betydelse för äldre personer vad gäller att sysselsätta sig (30, 31, 32, 33, 36, 38, 39, 40), vara socialt delaktig (30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 40), det psykiska välbefinnandet (31, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 40) och att få möjlighet till att vara fysiskt aktiv (30, 31, 32, 36, 37, 39, 40).

Litteraturstudiens resultat visade att utförandet av fritidsaktiviteter bidrog till att äldre personer kunde sysselsätta sig och vara aktiva (30, 31, 39, 40). För att ersätta sitt tidigare yrkesarbete visade en studie att vissa äldre engagerade sig i volontärarbete, vilket gjorde att de kände sig behövda och kände att de bidrog med något (30). Bonder och Goodman (11)

styrker att personer som har gått i pension kan uppleva att engagemang i bl.a. volontärarbete är betydelsefullt. Det kan bidra till personernas engagemang i livet, men också skapa möjligheter till att bidra till samhället och göra något för någon annan. Berg (2) tar upp att äldre personer kan ha svårt att komma igång med att utföra fritidsaktiviteter efter pensionen. Vidare säger han att de flesta äldre som är aktiva och utför fritidsaktiviteter innan pensionering kommer bibehålla detta efter pensioneringen.

I litteraturstudiens resultat framkom att ett stort engagemang i en specifik fritidsaktivitet bidrog till ökat välbefinnande (38). Tidigare studier bekräftar att de fördelar som engagemang i en specifik fritid har för äldre personer kan leda till ökat välbefinnande och ett framgångsrikt åldrande (43, 44). Litteraturstudiens resultat visade även att vissa äldre personer som gått i pension och som engagerade sig i en specifik fritidsaktivitet kände att de kunde utveckla en ny identitet i och med detta (39). I en studie av Broome et al. (18) förklaras att en person som yrkesarbetar kan utveckla en identitet kopplat till arbetet. Enligt Kielhofner (4) kan en persons identitet därför påverkas i samband med pensionering. Vidare anser Kielhofner (4) att äldre personer kan utveckla nya identiteter genom att engagera sig i aktiviteter.

Det framkom i litteraturstudiens resultat att fritidsaktiviteterna behövde vara meningsfulla och relevanta för de äldre personerna (30, 31, 39). Att utföra meningsfulla aktiviteter bidrog till välbefinnande och framgångsrikt åldrande hos deltagarna (31, 32, 39, 40). Tidigare studier bekräftar att utförandet av meningsfulla aktiviteter kan bidra till hälsofördelar och leda till framgångsrikt åldrande hos äldre personer (18, 45). För att bibehålla god hälsa och välbefinnande är det därför viktigt att se till att äldre personer får möjlighet att utföra de fritidsaktiviteter som de själva finner mening med att utföra (18).

Som tidigare nämnts kan hälsoproblem och försämrad ekonomi efter pensionering begränsa en äldre persons utförande av fritidsaktiviteter (3, 4), vilket även litteraturstudiens resultat visade (31, 40). Dålig ekonomi har visat sig vara en bidragande orsak till att äldre personer upplever sig ha sämre hälsa (15). Enligt Broome et al. (18) kan äldre personer behöva hjälp med att hitta meningsfulla aktiviteter som de har råd med att utföra.

I litteraturstudiens resultat framkom att de äldre personerna kunde känna sig ensamma när de gick i pension, inte utförde några fritidsaktiviteter, hade hälsoproblem eller hade förlorat en partner (30, 32). Kielhofner (4) bekräftar att pensionering är en av de stora förändringarna som äldre personer genomgår och som kan orsaka ensamhet och isolering. Resultatet av litteraturstudien visade att när äldre personer engagerade sig i fritidsaktiviteter som utfördes tillsammans med andra fick de möjlighet att vara i sociala sammanhang och kunde skapa nya vänskapsrelationer (30, 31, 32, 36, 39, 40). Den sociala delen av fritidsaktiviteten visade sig vara betydande för ökat välbefinnande hos äldre personer (34, 37). I en studie fanns det ett signifikant samband mellan utförandet av sociala fritidsaktiviteter och ett ökat välbefinnande hos äldre personer (34). En tidigare studie visade att den sociala aspekten av fritidsaktiviteter var den största bidragande faktorn till ökat välbefinnande hos äldre personer (22). Sociala fritidsaktiviteter där de äldre hade gemensamma intressen, visade sig i litteraturstudien bidra till att aktiviteten upplevdes som meningsfull (32, 36, 39, 40). Även en tidigare studie beskriver att deltagande i sociala fritidsaktiviteter har flera positiva fördelar för äldre. Det kan bl.a. leda till ökat psykiskt välbefinnande, glädje, ökad fysisk funktion samt bidra till framgångsrikt åldrande. Det sociala sammanhanget kan ofta upplevas som mer betydelsefullt än aktiviteten i sig (46).

Som tidigare nämnts led ca en femtedel av den äldre befolkningen av psykisk ohälsa år 2017 (3). Resultatet av litteraturstudien visade att utförandet av fritidsaktiviteter bidrog till minskad psykisk ohälsa hos äldre personer (32, 36, 39). Både kvalitativa och kvantitativa studier visade att en bidragande faktor till det kan ha varit att engagemang i fritidsaktiviteter skapade positiva känslor hos deltagarna (32, 33, 34, 35, 36, 39). Bernspång och Nilsson (5) beskriver att deltagande i fritidsaktiviteter kan minska äldre personers psykiska ohälsa. Även en studie av Dahan-Oleil et al. (21) visade att deltagande i fritidsaktiviteter kunde minska den psykiska ohälsan och öka självkänslan hos äldre personer. Det kunde i sin tur leda till ökat välbefinnande. Nästan alla studier som inkluderades i litteraturstudien visade att fritidsaktiviteter hade en betydande roll för äldre personers psykiska välbefinnande (31, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 40).

Ytterligare en betydelse som engagemang i fritidsaktiviteter hade för deltagarna i litteraturstudien, var att de fick möjlighet till att vara fysiskt aktiva (31, 32, 36, 37, 39, 40). En studie visade att deltagarna rapporterade ett högre välbefinnande när de utförde fysiskt aktiva fritidsaktiviteter i jämförelse med andra aktiviteter (37). Det framkom även att engagemang i fysiskt aktiva fritidsaktiviteter kunde bidra till ökad motivation till att engagera sig i fler fritidsaktiviteter (32). I en tidigare studie visade det sig vara möjligheten till att komma ut och socialisera sig samt att kunna skapa nya vänskapsrelationer som ökade motivationen till att engagera sig i fritidsaktiviteter (46).

6.2 Metoddiskussion

Enligt Kristensson (29) är det bra att sammanställa aktuell kunskap i en litteraturstudie. Att sammanställa forskning kan ge svar på en viss fråga eller belysa ett aktuellt kunskapsläge. Uppsatsförfattarna ansåg att litteraturstudie var en bra metod att använda då det fanns aktuell forskning om äldre personer och fritidsaktiviteter som behövde sammanställas. Den tidigare litteraturstudien som identifierades och nämns i metoden innehöll kvantitativa studier som var minst nio år gamla (22). Det gjorde att uppsatsförfattarna valde att begränsa sökningen till studier som var genomförda mellan år 2010–2018 och valde att inkludera både kvantitativa och kvalitativa studier. De 11 studier som valdes ut för att användas i litteraturstudien var genomförda mellan år 2012–2018, vilket är en styrka då det innebar att litteraturstudien utgick från aktuell kunskap.

Databaserna Cinahl och Pubmed som användes i sökningen innehåller enligt Forsberg och Wengström (24) bl.a. området arbetsterapi. Uppsatsförfattarna anser att det var ett bra val av databaser som gav många relevanta träffar och sökningen behövde därför inte vidgas till fler databaser. För att identifiera sökord som gav bäst träffar utfördes flera provsökningar där sökord användes i olika kombinationer. Friberg (27) tar upp att ett flertal provsökningar kan behöva utföras för att identifiera de sökord som ger bäst träffbild utifrån syftet. Uppsatsförfattarna anser att det är en styrka att ha gjort en omfattande provsökning då det bidrog till att relevanta sökord identifierades, som kunde användas i slutsökningen. En annan styrka var att använda de boolska sökoperatörerna ”OR” och ”AND” för att ringa in området. Forsberg och Wengström (24) beskriver att ”OR” breddar träffbild, medan ”AND” minskar träffbild. Uppsatsförfattarna anser att sökoperatörerna var till god hjälp för att få fram träffar som svarade mot syftet.

Att hitta sökord som representerade betydelsen var till en början problematiskt och uppsatsförfattarna testade flera olika sökord med tillhörande synonymer. Det som genererade bäst träffar som representerade betydelsen var att skapa ett ”block” med sökorden ”well being” och ”personal satisfaction”. Uppsatsförfattarna anser att de tre olika ”blocken” med

sökordskombinationer som användes i slutsökningen genererade träffar som svarade mot syftet och som belyste just betydelsen av fritidsaktiviteter för äldre personer.

För att hitta relevanta artiklar och ringa in området behöver inklusions- och exklusionskriterier sättas upp (29). Inklusionskriteriet att deltagarna skulle vara över 65 år formulerades för att hitta de artiklar som handlade om äldre personer. Som nämnts i bakgrunden är 65 år en vanlig åldersgräns för att räknas som äldre (3). När provsökningarna genomfördes visade det sig att studierna hade olika gränser för vem som ansågs vara äldre. Exempelvis ansåg en studie att deltagarna var äldre när de var över 50 år, medan en annan studie endast angav medelåldern på deltagarna och benämnde dem som äldre. Uppsatsförfattarna tog därför bort inklusionskriteriet att deltagarna skulle vara över 65 år och formulerade ett nytt kriterie där alla deltagare skulle ha gått i pension. Det visade sig dock att alla artiklar inte nämner om deltagarna var pensionerade och i en studie var tre fjärdedelar av deltagarna pensionerade. För att få tillräckligt många artiklar som svarade mot litteraturstudiens syfte valde därför uppsatsförfattarna att utesluta kravet på pensionering och endast ha som inklusionskriterie att deltagarna skulle definieras som äldre i den aktuella studien. Det resulterade i att åldersspannet på deltagarna i litteraturstudien blev mellan 50–102 år. Dock var majoriteten av deltagarna i varje studie över 60 år och i flera studier var de även pensionerade. Uppsatsförfattarna är medvetna om att det stora åldersspannet kan vara en svaghet för litteraturstudien, då den tid som läggs på fritidsaktiviteter kan skilja mellan olika åldrar. En person som är 50 år och arbetar kan ha mindre tid över för fritidsaktiviteter i jämförelse med en äldre person som är pensionerad. Ett annat inklusionskriterie var att deltagarna skulle bo hemma, vilket gjorde att artiklar med deltagare som bodde på vårdboende eller liknande uteslöts. Uppsatsförfattarna resonerade att äldre personer på vårdboenden kan få hjälp av personalen att engagera sig i fritidsaktiviteter, medan äldre personer som bor hemma behöver hitta fritidsaktiviteter att engagera sig i på egen hand. Att artiklarna inte skulle fokusera på en viss diagnos och inte enbart handla om fysisk aktivitet, formulerades som exklusionskriterier för att utesluta träffar som inte var inom ramarna för arbetsterapi.

Alla artiklar i litteraturstudien kvalitetsgranskades utifrån Forsberg och Wengströms granskningsmallar (24). Kristensson (29) anser att det är bra att alla som är involverade i litteraturstudien granskar alla artiklar och tillsammans sätter kvalitetsnivån. Kvaliteten som sattes är alltså en individuell tolkning och andra som granskar artiklarna kan tolka dess kvalitet på ett annat sätt. Risken finns att de inkluderade artiklarna har bedömts partiskt, då uppsatsförfattarna har varit medvetna om artiklarnas relevans för litteraturstudien. En styrka är dock att uppsatsförfattarna först granskade artiklarna var för sig och på så sätt fick bilda sig en egen uppfattning av artiklarnas kvalitet. En diskussion fördes gällande kvalitetsnivån på en av de inkluderade artiklarna som var en fallstudie (40). Studien hade endast två deltagare och uppsatsförfattarna hade olika uppfattning om hur det påverkade studiens kvalitet. Förutom det låga antalet deltagare ansågs studien vara välgjord och kvalitetsnivån sattes därför till medel. Ytterligare en styrka med litteraturstudien var att uppsatsförfattarna granskade studierna gällande etiska principer. Det visade sig att tio av elva inkluderade studier hade fått godkännande från en etisk prövningsnämnd, alternativt diskuterat etiska principer (30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40). Då etiska prövningsnämnder baserar sitt godkännande på de etiska principerna anser uppsatsförfattarna att ännu en styrka med studien var att nästan alla inkluderade studier hade tagit hänsyn till dessa.

Vid analysen av artiklarnas resultat satt uppsatsförfattarna först var för sig för att hitta innehåll som svarade mot litteraturstudiens syfte, för att sedan sammanföra detta. Vid analys

av litteraturstudiens data utgick uppsatsförfattarna från Fribergs beskrivning av analyssteg för litteraturstudier (27). Friberg (27) beskriver att analysen ska vara strukturerad och uppsatsförfattarna anser att analysstegen som följdes bidrog till detta. Att läsa materialet flera gånger och markera det som svarade mot syftet, gå igenom artiklarna i artikelmatrisen, identifiera likheter och skillnader och bilda områden som sedan bidrog till skapandet av teman var enligt uppsatsförfattarna till god hjälp för att få fram de största betydelseerna av fritidsaktiviteter för äldre personer. Något som underlättade analysen var att föra in innehållet som svarade mot litteraturstudiens syfte i en analysmatris. Friberg (28) beskriver att det vid analysen är bra att använda sig av någon typ av mall för att få en översikt över materialet. Mycket av det som framkom i artiklarnas resultat hade liknande innehåll och därför var det lätt att identifiera de teman som skapades. Forsberg och Wengström (24) anser att analysen ska redovisas så läsaren tydligt kan se hur den har gått tillväga. En styrka vid både analysen och skrivandet av resultatet var att uppsatsförfattarna vid flera tillfällen gick tillbaka till artiklarna för att försäkra sig om att artiklarnas resultat uppfattats korrekt.

Fyra av de inkluderade studierna i litteraturstudien hade med deltagare som utförde en specifik fritidsaktivitet (36, 38, 39, 40). Dessa deltagare hade varit engagerade i sin specifika fritidsaktivitet i många år, ofta började intresset redan innan pensionen. Uppsatsförfattarna valde att jämföra resultaten från dessa studier med resultaten där deltagarna engagerade sig i olika typer av fritidsaktiviteter. Frågan är dock om dessa resultat är likvärdiga, eller om de äldre som engagerar sig i en specifik fritidsaktivitet är mer aktiva och har en mer positiv bild av sin fritidsaktivitet än andra äldre.

Av de studier som inkluderades i litteraturstudien var sex kvalitativa och fem kvantitativa. Enligt Forsberg och Wengström (24) kan kvalitativa och kvantitativa studier kombineras i en litteraturstudie. Vidare tar de upp att kvalitativa och kvantitativa studier kan belysa ett forskningsproblem ur olika perspektiv (24). Fritidsaktiviteter visade sig ha liknande betydelse för deltagarna oavsett om de inkluderade studierna i litteraturstudien var kvalitativa och beskrev deltagarnas upplevelser eller om de var kvantitativa och undersökte och jämförde olika variabler. En styrka med litteraturstudien var därför att studiernas resultat kunde bekräfta varandra, vilket gjorde att uppsatsförfattarna valde att skriva ihop litteraturstudiens resultat till en syntes.

Kristensson (29) tar upp begreppen generaliserbarhet och överförbarhet. Han förklarar att resultatet från kvantitativa studier ska gå att generalisera till den tänkta målgruppen, medan resultatet från kvalitativa studier ska gå att överföra till andra kontexter. Uppsatsförfattarna anser att de kvantitativa respektive kvalitativa resultaten från litteraturstudien skulle kunna generaliseras till en annan målgrupp respektive överföras till ett annat sammanhang. Dock innehöll litteraturstudien relativt få artiklar och för att öka generaliserbarheten anser uppsatsförfattarna att fler studier skulle ha behövt inkluderats.

7. Slutsats

Litteraturstudiens resultat visade att engagemang i fritidsaktiviteter hade många positiva fördelar för äldre personer. Genom fritidsaktiviteter kan äldre personer sysselsätta sig, bli socialt delaktiga, få ökat psykiskt välbefinnande och få möjlighet till att vara fysiskt aktiva. Dessa fördelar visade sig i litteraturstudiens resultat kunna leda till ett framgångsrikt åldrade. Med tanke på att befolkningen blir allt äldre och att de äldre blir allt fler är det av stor vikt att främja äldres hälsa och välbefinnande. Det gynnar både den äldre själv men också samhället, genom att kostnader för vård och omsorg minskar. Då arbetsterapeuter arbetar med att

möjliggöra för engagemang i aktiviteter skulle fritidsaktiviteter kunna användas som arbetsterapeutisk intervention i deras arbete med äldre. När arbetsterapeuter träffar äldre personer med nedsatt aktivitetsutförande till följd av t.ex. funktionsnedsättning, får inte fritidsaktiviteter prioriteras bort. Istället behöver arbetsterapeuterna utreda vilka fritidsaktiviteter som äldre personer vill engagera sig i, för att sedan utifrån den äldre personens förutsättningar, hitta nya sätt att utföra fritidsaktiviteten på. Arbetsterapeuter skulle även kunna arbeta mer förebyggande genom att åka hem till äldre personer och informera om vikten av fritidsaktiviteter och hur engagemang i dessa kan möjliggöras utifrån den äldres förutsättningar. Möjliggörandet för engagemang i fritidsaktiviteter skulle alltså vara en hälsofrämjande insats. Genom det kan äldre personer leva ett aktivt och gott liv, vilket kan leda till ett framgångsrikt åldrande. Fritidsaktiviteter bör få en större roll och prioriteras mer inom arbetsterapi och alla äldre personer bör få möjlighet till att engagera sig i de fritidsaktiviteter som de vill.

7.1 Behov av fortsatt forskning

För att fritidsaktiviteter ska få en större roll inom arbetsterapi behövs ytterligare kunskap inom området. Om fritidsaktiviteter ska kunna användas som en intervention i arbetsterapi behövs mer kvantitativa studier som undersöker fritidsaktivitetens inverkan på äldre personer och som stärker dess evidens. Dessa studier behöver även stärkas med kvalitativa studier som undersöker äldre personers upplevelser av arbetsterapeutiska insatser inriktade på fritidsaktiviteter. För att utveckla arbetsterapeuternas arbete med äldre och fritidsaktiviteter behövs studier som fokuserar på hur arbetsterapeuter använder fritidsaktiviteter och möjliggör för engagemang i dessa aktiviteter. Då denna litteraturstudie hade ett brett åldersspann behöver framtida studier ha en tydligare avgränsning gällande ålder. Förslagsvis kan avgränsning göras till personer som är över 65 år, eller till personer som har gått i pension.

8. Referenslista

1. Stoye H. Sveriges framtida befolkning 2017-2060 [Internet]. Stockholm: Statistiska centralbyrån; 2017. [citerad 15 februari 2018]. Hämtad från: https://www.scb.se/contentassets/fee6de8eb7dc43bd9b3f36da925b5458/be0401_2017i60_sm_be18sm1701.pdf
2. Berg S. Åldrandet: individ, familj, samhälle. Malmö: Författaren och Liber AB; 2007.
3. Abramsson M, Hydén L-C, Motel-Klingebeil A. Vem är den äldre?: Äldrebilder i ett åldrande Sverige [internet]. Stockholm: Nationella institutet för forskning om äldre och åldrande, NISAL; 2017. [citerad 15 februari 2018]. Hämtad från: http://www.sou.gov.se/wp-content/uploads/2015/10/Rapport-Vem-%C3%A4r-den-%C3%A4ldre_Webb.pdf
4. Kielhofner G. Model of human occupation: teori och tillämpning. Lund: Studentlitteratur AB; 2012.
5. Bernspång B, Nilsson I. Aktivitetsengagemang under åldrandet. I: Lundman B, Norberg A, Santamäki Fischer R, redaktörer. Det goda åldrandet. Lund: Studentlitteratur AB; 2012. s. 217-36.
6. Kielhofner G. Conceptual foundations of occupational therapy practice. 4 uppl. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2009.
7. Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. Etisk kod för arbetsterapeuter [broschyr]. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter; 2012.
8. Erlandsson L-K, Persson D. ValMO-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. Lund: Studentlitteratur AB; 2014.
9. Schmidt Hansson C. Restoring competence in leisure pursuits. I: Radomsky MV, Trombly Latham CA, redaktörer. Occupational therapy for physical dysfunction. 7 uppl. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins; 2014. s. 909-24.
10. Eklund M. Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I: Eklund M, Gunnarsson B, Leufstadius C, redaktörer. Aktivitet och relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Lund: Studentlitteratur AB; 2010. s. 19-39.
11. Bonder BR, Goodman GD. Preventing occupational dysfunction secondary to aging. I: Radomsky MV, Trombly Latham CA, redaktörer. Occupational therapy for physical dysfunction. 7 uppl. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins; 2014. s. 974-98.
12. Gustavsson Y, Olofsson B. Den åldrande kroppen. I: Lundman B, Norberg A, Santamäki Fischer R, redaktörer. Det goda åldrandet. Lund: Studentlitteratur AB; 2012. s.149-75.
13. Lundman B, Norberg A, Nygren B, Santamäki Fischer R. Transitioner under åldrandet. I: Lundman B, Norberg A, Santamäki Fischer R, redaktörer. Det goda åldrandet. Lund: Studentlitteratur AB; 2012. s.79-119.
14. Socialstyrelsen. Folkhälsorapport 2009. Stockholm: Socialstyrelsen; 2009. [citerad 15 februari 2018]. Hämtad från: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71.pdf>
15. Aléx L, Lundman B, Norberg A, Santamäki Fischer R. Syn på åldrande och äldre personer. I: Lundman B, Norberg A, Santamäki Fischer R, redaktörer. Det goda åldrandet. Lund: Studentlitteratur AB; 2012. s.17-40.
16. Jonsson H. The first steps into the third age: the retirement process from a swedish perspective. *Occup Ther Int*. 2011;18:32-8.
17. Statens folkhälsoinstitut. Äldres hälsa: kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport 2010 [internet]. Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2011. [citerad 15 februari 2018]. Hämtad från:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/c99946b1c8d34e5bbdbf59e4b79d0547/r2011-12-aldres-halsa.pdf>

18. Broome K, Eagers J, Franklin RC, Yau MK. A review of occupational therapy's contribution to and involvement in the work-to-retirement transition process: an Australian perspective. *Aust Occup Ther J.* 2016;63(4):277-92.
19. Marcum CS. Age differences in daily social activities. *Res Aging.* 2012;35(5): 612-40.
20. Bernspång B, Fisher AG, Gustafson Y, Löfgren B, Nilsson I. Occupational engagement and life satisfaction in the oldest-old: the Umeå 85+ study. *Otjr Occup Participation Health.* 2007;27(4): 131-39.
21. Dahan-Oliel N, Gélinas I, Mazer B. Social participation in the elderly: what does the literature tell us? *Crit Rev Phys Rehabil Med.* 2008;20(2):159-76.
22. Adams KB, Leibbrandt S, Moon H. A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Aging Soc.* 2011;31(4):683-712.
23. Beggs BA, Broughton K. Leisure satisfaction of older adults. *Activities Adapt Aging.* 2007;31(1):1-18.
24. Forsberg C, Wengström Y. Att göra systematiska litteraturstudier. 4 uppl. Stockholm: Natur & Kultur; 2015.
25. Östlundh L. Informationssökning. I: Friberg F, redaktör. Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur AB; 2017. s. 59-82.
26. Willman A, Bahtsevani C, Nilsson R, Sandström B. Evidensbaserad omvårdnad: en bro mellan forskning och klinisk verksamhet. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur AB; 2016.
27. Friberg F. Att göra en litteraturöversikt. I: Friberg F, redaktör. Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur AB; 2017. s. 141-52.
28. Friberg F. Att bidra till evidensbaserad omvårdnad med grund i analys av kvalitativ forskning. I: Friberg F, redaktör. Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur AB; 2017. s. 129-39.
29. Kristensson J. Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap. Stockholm: Natur & Kultur; 2014.
30. Boggatz T. Leisure activities among older Germans – a qualitative study. *Int J Older People Nurs.* 2012;8(2):174-85.
31. Bolton-Lewis GM, Buys L. Learning choices, older Australians and active aging. *Educ Gerontol.* 2015;41(11):757-66.
32. Chin S, Irwin L, Kim J, Kim J, Kim M. The role of leisure engagement for health benefits among Korean older women. *Health Care Women Int.* 2015;36(12):1357-74.
33. Choun S, Heo J, Kim B, Lee Y, Ryu J. Leisure activities, optimism, and personal growth among the young-old, old-old, and oldest-old. *Educ Gerontol.* 2017;43(6):289-99.
34. Feng Q, Lacanienta J, Zang W, Zheng Z. Leisure participation and subjective well-being: exploring gender differences among elderly in Shanghai, China. *Arch Gerontol Geriatr.* 2016;69:45-54.
35. Haas AL, Simone PM. Frailty, leisure activity and functional status in older adults: relationship with subjective well being. *Clin Gerontol.* 2013;36(4):275-93.
36. Han A, Heo J, Kim J, Yamada N. Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *Int J Qual Stud Health Well-being.* 2014;9(1):1-9.

37. Heo J, Heo S, Kim B-G, Kim J. Weekend experiences and subjective well-being of retired older adults. *Am J Health Behav.* 2014;38(4):598-604.
38. Heo J, Kim ACH, Rhee Y, Ryu J, Yang H. Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: a serious leisure perspective. *J Positive Psychol* 2018;13(1):67-77.
39. Stevens-Ratchford RG. Ballroom dance: linking serious leisure to successful aging. *Int J Aging Hum Dev.* 2016;83(3):290-308.
40. Stevens-Ratchford RG. Serious leisure: a case study of model railroading in relation to successful aging. *Activities Adapt Aging.* 2014;38(2):113-37.
41. Vetenskapsrådet. Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning [Internet]. Uppsala: Vetenskapsrådet; 2002. [citerad 2018-04-22]. Hämtad från:
https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf
42. Olsson H, Sörensen S. Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv. 3 uppl. Stockholm: Liber AB; 2011.
43. Brown CA, McGuire FA, Voelkl J. The link between successful aging and serious leisure. *Int J Aging Hum Dev.* 2008;66(1):73-95.
44. Heo J, Lee Y, McCormick BP, Pedersen PM. Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies.* 2010;29(2):207-25.
45. Pereira RB, Stagnitti K. The meaning of leisure for well-elderly Italians in an Australian community: Implications for occupational therapy. *Aust Occup Ther J.* 2008;55(1):39-46.
46. Chen S-Y, Fu Y-C. Leisure participation and enjoyment among the elderly: individual characteristics and sociability. *Educ Gerontol.* 2008;34(10):871-89.

Bilaga 1, artikelmatris

Författare, år, land	Titel	Syfte	Design	Metod	Resultat	Kvalitet
Författare: Boggatz T. År: 2012 Land: Tyskland (30)	Leisure activities among older Germans – a qualitative study	Att identifiera äldre personers attityder till fritidsaktiviteter och fastställa olika sätt att använda fritidsfaciliteter	Kvalitativ, intervjuer	N=31. Rekryterades genom strategiskt urval. 25 kvinnor och 6 män deltog. Deltagarna var i pensionsålder med medelålder på 71,6 år. Datainsamling med semistrukturerade intervjuer. 2 deltagare ville intervjuas ihop, sammanlagt utfördes 30 intervjuer. Datan analyserades med innehållsanalys.	3 kategorier skapades: -attityder till sociala kontakter: varierade från att inte ha behov av sociala kontakter, att känna sig ensam och vilja ha kontakt, till att vara socialt aktiva och ha mycket kontakter. -attityder till volontärarbete: varierade från att inte delta alls, tillfälligt deltagande, regelbundet deltagande till att vara ansvarig för aktiviteter.	Hög
Författare: Bolton- Lewis GM, Buys L. År: 2015 Land: Australien (31)	Learning choices, older Australians and active aging	Att undersöka, utifrån äldre personers perspektiv, deras anledningar till att engagera sig i aktivt lärande och de val som skulle kunna påverka deras välbefinnande positivt	Kvalitativ, intervjuer	N=40. Rekryterades genom strategiskt urval. Deltagarna var 55 år och äldre. Datainsamling med semistrukturerade intervjuer via skype eller telefon. Fenomenologi användes för att guida intervjuerna och dataanalysen.	Resultatet delades upp i två teman: -Njutning och fritid: Deltagarna ansåg att lärande aktiviteter bidrog med socialt sammanhang, de blev stimulerade och fick självförtroende. -Mening och relevans: Många ville lära sig nya saker för att bibehålla självständighet och fysisk funktion. De ville känna att de hängde med i den tekniska utvecklingen samt uppnå hälsa och välbefinnande.	Medel

					Deltagarna ansåg att det var viktigt att aktiviteterna var relevanta för att vilja lära sig dem. Var deltagarna aktiva stöttades framgångsrikt åldrande och välbefinnande.	
Författare: Chin S, Irwin L, Kim J, Kim J, Kim M. År: 2015 Land: Sydkorea (32)	The role of leisure engagement for health benefits among Korean older women	Att undersöka fördelarna med fritid för äldre koreanska kvinnor	Kvalitativ, intervjuer	N=11. Rekryterades genom strategiskt urval. Deltagarna var mellan 68-81 år gamla. Datainsamling med semistrukturerade djupintervjuer. Metoden utgick från grounded theory.	Tre teman om fördelar med fritidsaktiviteter skapades: utveckling av sociala kontakter, ökat mentalt välbefinnande och förbättring av fysisk hälsa. Utförandet av fritidsaktiviteter förbättrade koreanska kvinnors sociala, mentala och fysiska hälsa. Det kunde i sin tur leda till välbefinnande och framgångsrikt åldrande.	Hög
Författare: Chun S, Heo J, Kim B, Lee Y, Ryu J. År: 2017 Land: USA (33)	Leisure activities, optimism, and personal growth among the young-old, old-old, and oldest-old	Att undersöka hur fritidsaktiviteter bidrar till optimism och personlig utveckling bland äldre vuxna. Att undersöka skillnader mellan yngre-äldre, äldre-	Kvantitativ, registerstudie	N=1600, 60-99 år. Data samlades in från ett större register efter inklusionskriterier. Deltagarna delades in i yngre-äldre, äldre-äldre och äldsta-äldre. Skillnader mellan grupper av äldre, utifrån optimism och personlig utveckling analyserades. För att undersöka hur olika fritidsaktiviteter bidrog till optimism och personlig	Att delta i fritidsaktiviteter var signifikant för optimism och personlig utveckling för alla tre åldersgrupper. Olika faktorer bidrog till optimism: för yngre-äldre var det inkomst, för äldre-äldre var det fysisk träning, att engagera sig i olika typer av aktiviteter samt att gå på bio och annan underhållning. För äldsta-äldre var det att gå på shower, bio och annan underhållning. Bl.a. volontärarbete och besöka familj och vänner bidrog till personlig utveckling för yngre-	Hög

		äldre och de äldsta-äldre.		utveckling bland åldersgrupperna analyserades datan med korrelationsanalys, MANOVA och hierarkisk regressionsanalys.	äldre och äldre-äldre. För de äldsta-äldre var att gå på bio, gå på föreställning och annan underhållning betydande för personlig utveckling.	
Författare: Feng Q, Lacanieta J, Zang W, Zheng Z. År: 2016 Land: Kina (34)	Leisure participation and subjective well-being: exploring gender differences among elderly in Shanghai, China	Att beskriva typ och mångfald av deltagande i fritid bland äldre manliga och kvinnliga personer i Shanghai. Även att undersöka om olika typ och mångfald av fritidsaktiviteter påverkar det subjektiva välbefinnandet på olika sätt.	Kvantitativ, enkät	N=2884. Deltagare som var över 60 år rekryterades genom ett klusterurval från olika distrikt i Shanghai. Personer 50-59 år blev slumpmässigt utvalda till en jämförelsegrupp. Databesamling via enkät med frågor om välbefinnande och fritidsaktiviteter. Deskriptiv analys: samband mellan mångfald av fritidsaktiviteter, livstillfredsställelse och glädje.	4 aktivitetstyper som äldre kineser engagerade sig i identifierades: Återhämningsaktiviteter, estetiska aktiviteter, sociala aktiviteter och konstaktiviteter. Sociala aktiviteter och att utföra konst var signifikant relaterat till ökade odds för livstillfredsställelse och glädje (subjektivt välbefinnande). I jämförelse med deltagarna i referensgruppen som inte deltog i fritidsaktiviteter, var engagemang i flera typer av fritidsaktiviteter relaterat till ökade odds för livstillfredsställelse och glädje. Hälsoproblem och minskat ADL hade ett samband med minskade odds för livstillfredsställelse och glädje. Kvinnor och män engagerade sig i olika sorters aktiviteter och olika många, vilket påverkade välbefinnandet hos dem.	Hög

<p>Författare: Haas AL, Simone PM. År: 2013 Land: USA (35)</p>	<p>Frailty, leisure activity and functional status in older adults: relationship with subjective well being</p>	<p>Att undersöka skillnader i engagemang i fritidsaktiviteter påverkat av skörhetsstatus och se hur det hänger ihop med subjektivt välbefinnande hos äldre vuxna</p>	<p>Kvantitativ, enkät</p>	<p>N=95. Rekryterades via mail och annons. Deltagarna bodde i området runt universitetet och var mellan 51-102 år. Datainsamling via enkät bl.a. med frågor om utförande av fritidsaktiviteter, livstillfredsställelse och hälsa. Sambanden mellan dessa analyserades i SPSS.</p>	<p>Skörhet leder till minskat utförande av sociala fritidsaktiviteter, vilket minskar välbefinnandet. Relationen mellan funktionellt status och subjektivt välbefinnande hos äldre vuxna var stark. Sköra personer deltog överlag i mindre fritidsaktiviteter än de icke-sköra, både sociala och ensamma fritidsaktiviteter. De icke-sköra äldre hade större livstillfredsställelse och positiva känslor än de sköra personerna.</p>	<p>Medel</p>
<p>Författare: Han A, Heo J, Kim J, Yamada N. År: 2014 Land: Sydkorea (36)</p>	<p>Health benefits of serious involvment in leisure activities among older korean adults</p>	<p>Att undersöka fördelarna med att ha ett seriöst engagemang i fritidsaktiviteter bland äldre koreanska vuxna som är medlemmar i en sportklubb</p>	<p>Kvalitativ, intervjuer</p>	<p>N=10. Rekryterades genom bekvämlighetsurval. Deltagarna var mellan 66-83 år och var pensionerade. De hade i genomsnitt varit medlemmar i en sportklubb i 15 år. Datainsamling med semistrukturerade djupintervjuer om aktivitetsutförande på sportklubben och dess fördelar. Datan analyserades med hjälp av konstant jämförelsemetod och teman skapades.</p>	<p>3 teman skapades: upplevelse av mentala fördelar, skapande av socialt stöd och förbättrad fysisk hälsa. Att involvera sig i specifika fritidsaktiviteter bidrog till hälsorelaterade fördelar för deltagarna. Detta då fritidsaktiviteter gav äldre koreaner möjlighet att öka deras positiva psykologiska känslor, utveckla positiva sociala relationer och förbättra fysiska funktioner. Det kunde i sin tur leda till välbefinnande.</p>	<p>Medel</p>

<p>Författare: Heo J, Heo S, Kim B-G, Kim J. År: 2014 Land: USA (37)</p>	<p>Weekend experiences and subjective well-being of retired older adults</p>	<p>Att undersöka hur deltagande i aktiviteter är relaterat till subjektivt välbefinnande bland äldre vuxna främst under helger</p>	<p>Kvantitativ, självrapportering enkät</p>	<p>N=12, 6 kvinnor och 6 män. Rekryterades genom bekvämlighetsurval. Alla deltagare var pensionärer och hade medelålder på 71 år. Datainsamling via experience sampling method (ESM) och experience sampling form (ESF). Deltagarna bar en klocka som slumpmässigt pep sju gånger om dagen i sju dagar och dokumenterade humör, känslor, aktivitetsutförande, plats osv. Deskriptiv statistik analyserades samt analys i SPSS.</p>	<p>Deltagarna rapporterade lägre välbefinnande på helgerna samt var mer exalterade och upplevde mer välbefinnande på vardagarna. Deltagarna rapporterade högre välbefinnande och var mer exalterade när de engagerade sig i aktiva fritidsaktiviteter jämfört med personliga aktiviteter, hushållsarbete och passiva fritidsaktiviteter. Deltagarna rapporterade mer positiva effekter när de var med andra än när de var själva, speciellt när de var med vänner och familj. Sociala fritidsaktiviteter bidrog till ökat välbefinnande. På helgerna ökade deltagandet i passiva fritidsaktiviteter och det subjektiva välbefinnandet minskade.</p>	<p>Medel</p>
<p>Författare: Heo J, Kim ACH, Rhee Y, Ryu J, Yang H. År: 2018 Land: USA (38)</p>	<p>Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective</p>	<p>Att undersöka relationen mellan ekonomisk status, ensamhet, seriös fritid och subjektivt välbefinnande</p>	<p>Kvantitativ, enkät</p>	<p>N=153. Rekryterades genom bekvämlighetsurval. Äldre personer över 50 år som tävlade i pickleball valdes då detta är seniorgränsen för att tävla i pickleball i USA. Tre fjärdedelar av deltagarna var pensionerade. Datainsamling via enkät om välbefinnande,</p>	<p>Deltagarna skattade ett ökat välbefinnande när de hade stort engagemang i en specifik fritidsaktivitet (racketsport). Välbefinnandet ökade med högre ålder, att vara kvinna och att vara gift.</p>	<p>Hög</p>

		bland äldre vuxna		engagemang i pickleball och åldrande. Sambanden mellan deskriptiv statistik analyserades		
Författare: Stevens-Ratchford RG. År: 2016 Land: USA (39)	Ballroom dance: Linking serious leisure to successful aging	Att undersöka sällskapsdans som en seriös fritidsaktivitet i relation till framgångsrikt åldrande hos ett urval av äldre vuxna som bor i samhället	Kvalitativ, intervju, observation och enkät	N=20. 12 kvinnor och 8 män rekryterades genom strategiskt urval. Ålder mellan 60-84 år, alla var pensionerade och deltog i sällskapsdans. Datainsamling via enkät och tre intervjuer om välbefinnande, deltagande i sällskapsdans som seriös fritidsaktivitet och framgångsrikt åldrande. Observation under tiden de dansade. Deskriptiv analys av kvantitativ data och kvalitativ analys av intervjuer. Datan triangulerades.	Resultatet är presenterat i tre teman: sällskapsdans som seriös fritid och dess dimensioner, sällskapsdans: länken till framgångsrikt åldrande och välbefinnande, samhörigheten: vi älskar att dansa. Att engagera sig i sällskapsdans som seriös fritidsaktivitet hade många fördelar för äldre personer. Det ledde till framgångsrikt åldrande med bättre hälsa, positivt välbefinnande, bra kroppsfunction och ett aktivt livsengagemang. Dansen bidrog även till social delaktighet.	Hög
Författare: Stevens-Ratchford RG. År: 2014 Land: USA (40)	Serious leisure: A case study of model railroading in relation to successful aging	Att undersöka långvarigt utförande av modelljärnväg som en seriös fritidsaktivitet i relation till	Kvalitativ fallstudie med intervju, observation och enkät	N=2, över 65 år. Rekryterades genom strategiskt urval. Datainsamling via fyra intervjuer, mätinstrument för långvarigt utförande av aktiviteter, välbefinnande och framgångsrikt åldrande samt	Fyra teman skapades: distinkt aktivitetsprofil, modelljärnväg som seriös fritid, modelljärnväg som seriös fritid inom aktivitetsfyllda liv, bevis för framgångsrikt åldrande. Modelljärnväg var en seriös fritidsaktivitet som bidrog till livsengagemang och framgångsrikt	Medel

		framgångsrikt åldrande		observationer. Kvalitativ analys för fallstudier användes för att hitta innehåll som passade in i förbestämda kategorier. Deskriptiv analys av kvantitativ data utfördes för att fastställa relationen till kvalitativ data och observationerna.	åldrande. Det förbättrade välbefinnandet och kroppsfunctio- nen.	
--	--	---------------------------	--	--	--	--

Bilaga 2, analysmatris

Författare:	Att sysselsätta sig	Socialt delaktig	Psykiskt välbefinnande	Få möjlighet till att vara fysiskt aktiv
Boggatz T. (30)	Fritidsaktiviteter bidrog till att deltagarna kom ut från hemmet och sysselsatte sig med något. Aktiviteterna fick tiden att gå och de äldre kände sig behövda. Volontärbete kunde vara en ersättning för det tidigare arbetet och bidrog till självförverkligande och aktivt åldrande. För att utföra fritidsaktiviteterna behöver de ha ett värde och mening för personen. Tillfredsställande att lära sig något nytt.	Utan sociala aktiviteter kände de äldre personerna sig ensamma och isolerade. Sociala aktiviteter bidrog till vänskap och utbyte av kunskap. Två av deltagarna tyckte att sociala aktiviteter var meningslösa.		Åldersförändringar innebar att deltagarna fick anpassa utförandet av fritidsaktiviteter, bl.a. sluta med fysiskt aktiva fritidsaktiviteter och istället utföra lugna fritidsaktiviteter.
Bolton-Lewis GM, Buys L. (31)	Genom lärandeaktiviteter blev deltagarna aktiva och stimulerade, vilket gjorde att de uppskattade fritidsaktiviteten. Det gav dem möjlighet att hänga med i utvecklingen. Lärandeaktiviteter behövde upplevas som relevanta och meningsfulla för att de skulle utföras. Aktivt lärande stöttar hälsa och välbefinnande. Deltagarna upplevde	De äldre ville lära sig i grupp för att få sällskap, kommunicera och dela sin kunskap.	Lärandeaktiviteter bidrog till att de äldre kände sig levande och tänkande.	Lärandeaktiviteter bidrog till att bibehålla fysisk funktion och till att vara självständig. För att vara självständig behöver äldre personer fortsätta vara aktiva och lära sig nya sätt att utföra en aktivitet på.

	att det fanns hinder som försvårade utförandet av fritidsaktiviteter, så som ekonomi och hälsoproblem.			
Chin S, Irwin L, Kim J, Kim J, Kim M. (32)	Att lära sig nya färdigheter och tekniker gav deltagarna självförtroende och ökad självkänsla. Utförandet av meningsfulla aktiviteter ledde till välbefinnande. Innan deltagarna började med fritidsaktiviteter visste de inte vad de skulle göra med sin lediga tid. De hade ingen motivation och kände sig uttråkade.	Pensionering, hälsoproblem, bortgången partner och avsaknad av fritidsaktiviteter ledde till ensamhet och isolering. Sociala fritidsaktiviteter fick stor betydelse för att bibehålla och skapa nya kontakter, dela erfarenheter och känslor. De fick bättre kontakt med sin familj. Sociala aktiviteter ledde till hälsa och välbefinnande, som bidrog till framgångsrikt åldrande. Utföra fritidsaktiviteter tillsammans med andra upplevdes som meningsfullt.	Mentala problem, så som stress, ensamhet och depression minskade genom engagemang i fritidsaktiviteter. Fritidsaktiviteter bidrog till positiva känslor hos deltagarna. Fritidsaktiviteter bidrog till ökat psykiskt välbefinnande och framgångsrikt åldrande.	Deltagande i fysiska fritidsaktiviteter bidrog till fysiska fördelar så som ökad muskelstyrka och minskad smärta. Det ökade motivationen till att engagera sig i olika fritidsaktiviteter, vilket bidrog till bättre hälsa. Bättre fysisk hälsa ledde till bättre hälsa och välbefinnande, vilket i sin tur bidrog till framgångsrikt åldrande.
Chun S, Heo J, Kim B, Lee Y, Ryu J. (33)	Stort engagemang i fritidsaktiviteter bidrog till personlig utveckling.		Signifikant samband mellan stort engagemang i fritidsaktiviteter och optimism.	

Feng Q, Lacanienta J, Zang W, Zheng Z. (34)		Det fanns ett signifikant samband mellan sociala fritidsaktiviteter och ökat välbefinnande hos de äldre.	Engagemang i olika fritidsaktiviteter bidrog till glädje och välbefinnande för äldre personer.	
Haas AL, Simone PM. (35)		Sociala fritidsaktiviteter var viktiga för att de äldre skulle må bra.	Fritidsaktiviteter gav positiva känslor, vilket ökade välbefinnandet.	
A, Heo J, Kim J, Yamada N (36)	Lära sig nya saker och att utvecklas förbättrade självkänsla och självförtroende hos deltagarna.	Genom engagemang i fritidsaktiviteter kunde äldre personer få socialt stöd, dela intressen och erfarenheter, få vänner och starkare band till sin familj. De upplevde glädje med att utföra fritidsaktiviteterna tillsammans.	Fritidsaktiviteter gav äldre personer glädje och njutning, minskade stress och gjorde det lättare att hantera svårigheter och förändringar.	Överkom fysiska utmaningar och svårigheter genom fritidsaktiviteter. Deltagarna utvecklade uthållighet och fick positiva känslor. De fick bättre fysisk hälsa, minskad smärta, bättre sömn och hälsosamma vanor.
Heo J, Heo S, Kim B-G, Kim J. (37)		Deltagarna skattade högre välbefinnande när de utförde sociala fritidsaktiviteter, i jämförelse med att utföra aktiviteterna ensam. Att umgås med vänner var extra betydande för välbefinnandet.		Deltagarna rapporterade ett högre välbefinnande när de utförde fysiskt aktiva fritidsaktiviteter i jämförelse med andra aktiviteter.

<p>Heo J, Kim ACH, Rhee Y, Ryu J, Yang H. (38)</p>	<p>Deltagarna skattade ett högre välbefinnande när de hade ett stort engagemang i en specifik fritidsaktivitet (racketsport).</p>			
<p>Stevens-Ratchford RG. (39)</p>	<p>Fritidsaktiviteter fick deltagarna att komma i väg och utföra andra aktiviteter än de dagliga sysslorna. Fritidsaktiviteter bidrog till utvecklandet av deltagarnas identitet. De fick möjlighet att lära sig nya saker, vilket bidrog till välbefinnande och framgångsrikt åldrande. De äldre personerna fann även mening i att utföra fritidsaktiviteten.</p>	<p>Genom att dela intresse för samma fritidsaktivitet kunde erfarenheter utbytas och vänskap byggas, vilket kunde leda till glädje och mening hos de äldre.</p>	<p>Fritidsaktiviteter stimulerade de äldre personerna mentalt. De fick positiva känslor och utvecklade självkänsla och självförtroende. De upplevde glädje med fritidsaktiviteten och stressen minskade.</p>	<p>Genom deltagande i fritidsaktiviteter överkom de äldre fysiska hinder. Att utföra fritidsaktiviteter där deltagarna fick vara fysiskt aktiva kunde förbättra deras fysiska funktioner, hälsa och välbefinnande. Det kunde leda till framgångsrikt åldrande.</p>
<p>Stevens-Ratchford RG. (40)</p>	<p>Fritidsaktiviteten bidrog till att deltagarna hade något att göra och höll sig sysselsatta. De aktiviteter som de äldre upplevde som meningsfulla ledde till framgångsrikt åldrande. Försämrad ekonomi kunde hindra deltagande i fritidsaktiviteter.</p>	<p>Genom att dela intresse för samma fritidsaktivitet kunde sociala kontakter utvecklas och kunskap utbytas. Delat intresse och utveckling av sociala kontakter gjorde att aktiviteten kändes meningsfull. Sociala fritidsaktiviteter kunde leda till framgångsrikt åldrande.</p>	<p>Fritidsaktiviteter som stimulerade kognitiva funktioner bidrog till framgångsrikt åldrande. De äldre kände tillfredsställelse och att de var bra på något när de fick använda sin kunskap och skicklighet.</p>	<p>Aktiva fritidsaktiviteter hade fysiska fördelar, bl.a. förbättrad kroppsfunktion och bättre fysisk hälsa. Detta kunde leda till framgångsrikt åldrande.</p>