

Rätten till aktivitet

Ett aktivitetsfokuserat perspektiv på hälsa

Ingeborg Nilsson
Docent i Arbetsterapi
Umeå universitet

Vad gör aktiviteter med människan

Ett allmän-mänskligt behov

- Ger struktur i vardagen och organiserar vårt sätt att agera
- Mening i livet
- Är en viktig komponent för att må bra
- Utvecklas och förändras under livet
- Påverkas av och påverkar omgivningen

Aktivitet är inte alltid observerbart



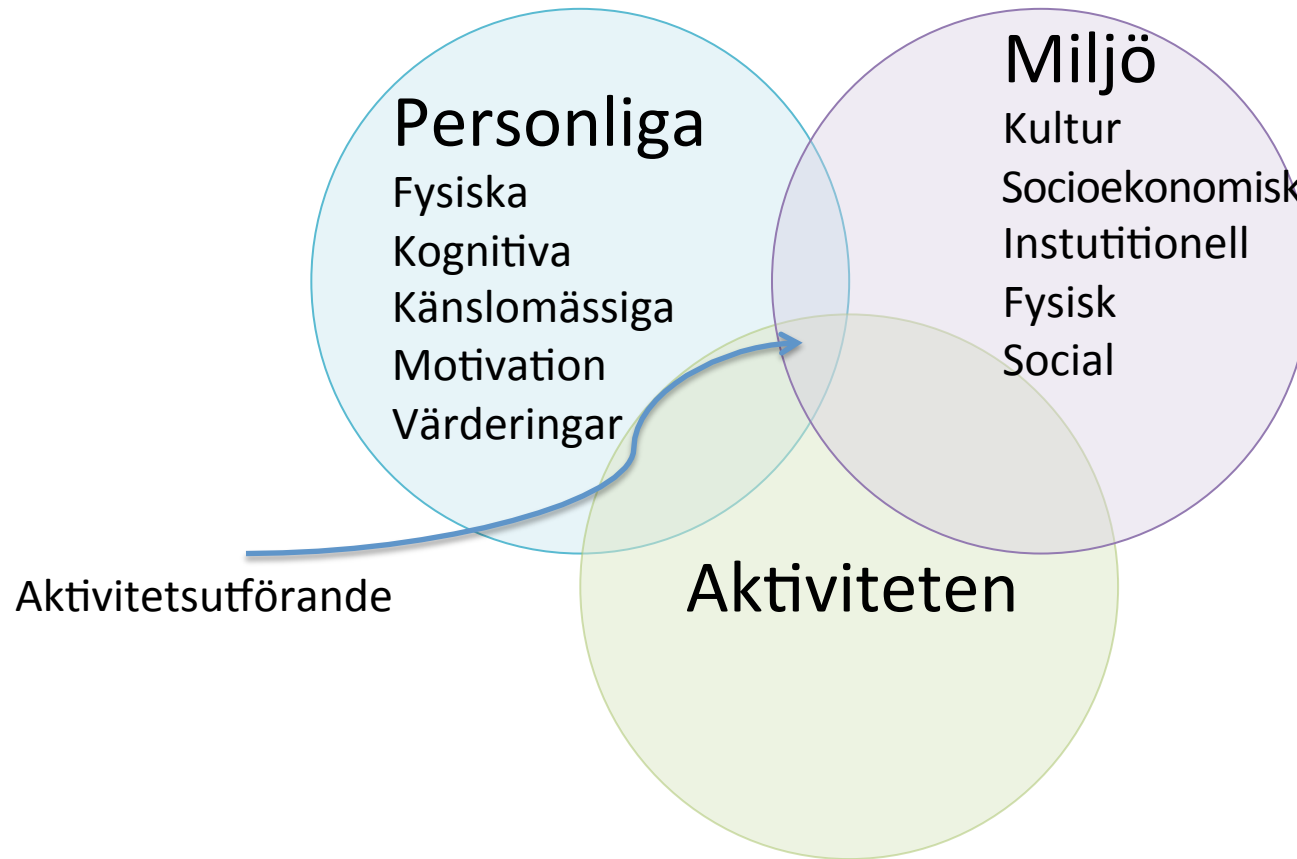
Rätten till meningsfulla aktiviteter

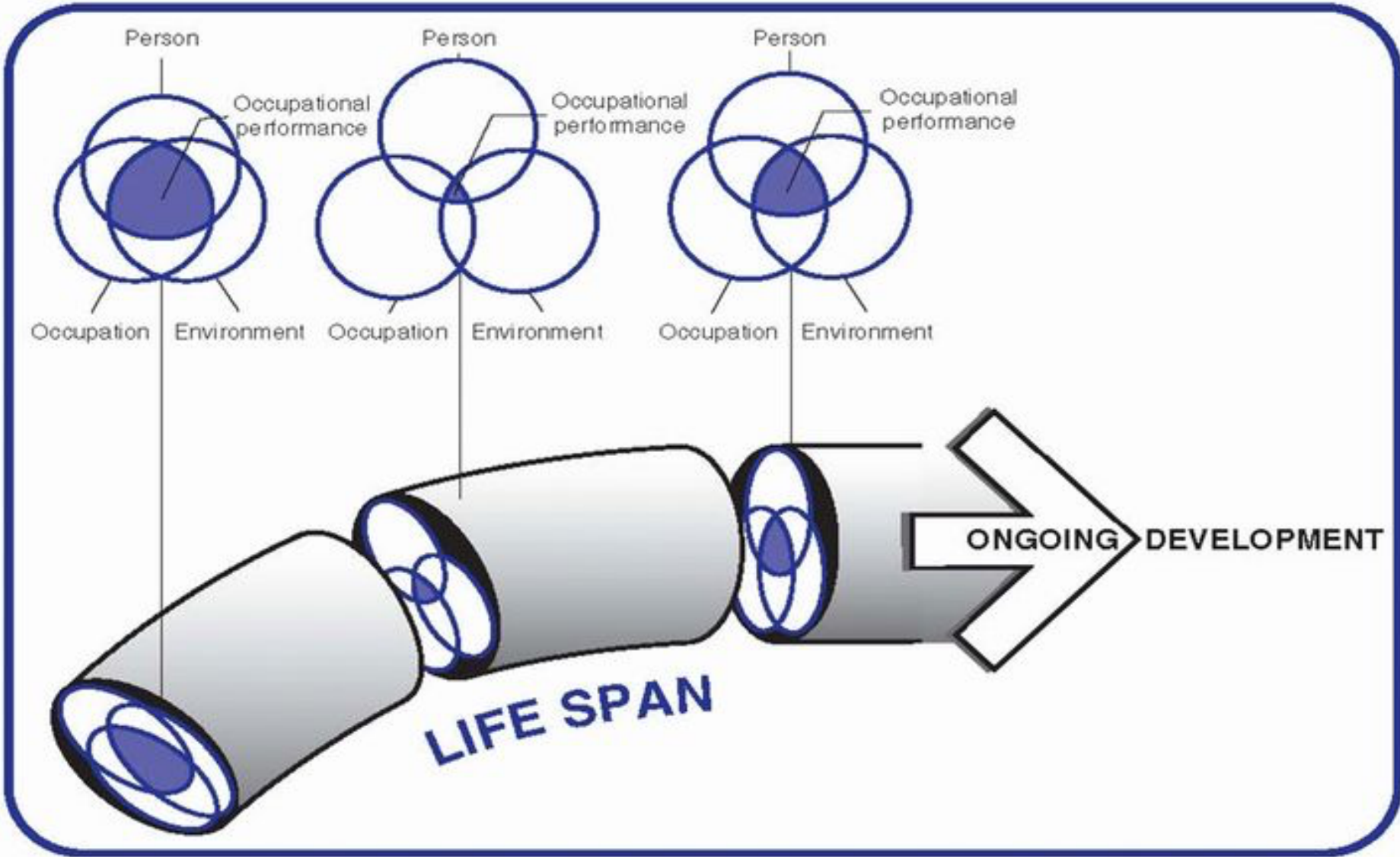
- Alla människors rätt att oavsett ålder, förmåga, kön, social klass eller andra skillnader vara aktiv

Rätten till meningsfulla aktiviteter

- Rätt att utvecklas - aktiviteter bidrar till att vi utvecklas.
- Rätt att uppleva trygghet i att ha tillgång till meningsfulla aktiviteter.
- Rätten att välja aktiviteter.
- Samma rättigheter när det gäller meningsfulla aktiviteter.

Faktorer som påverkar vad vi gör





Person-Environment-Occupation model, Mary Law 1996

Relationen aktivitet och hälsa

- Positiv påverkan på hälsan av såväl fysiska, sociala och kognitiva aktiviteter
- Hälsosamt åldrande
 - Fysiska aktiviteter
 - Sociala gemenskap
 - Meningsfullhet
 - Hälsosamma matvanor

ORIGINAL ARTICLE

Occupation-focused interventions for well older people: An exploratory randomized controlled trial

MAGNUS ZINGMARK^{1,2}, ANNE G. FISHER^{1,3}, JOACIM ROCKLÖV⁴ & INGEBOG NILSSON^{1,5}

Research Paper

Occupation-focused health promotion for well older people – A cost-effectiveness analysis

Magnus Zingmark¹, Ingeborg Nilsson², Anne G Fisher³ and Lars Lindholm⁴

British Journal of
**Occupational
Therapy**

British Journal of Occupational Therapy
1–10

© The Author(s) 2015

Reprints and permissions:

sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav

DOI: 10.1177/0308022615609623

bjo.sagepub.com



Making meaning around experiences in interventions: identifying meaningfulness in a group-based occupational therapy intervention targeting older people

INGEBORG NILSSON*† and ANNA SOFIA LUNDGREN†‡

Att njuta av livet aktiviteter

Vad är mest och minst lockande?

- Sociala aktiviteter
- Kulturella aktiviteter

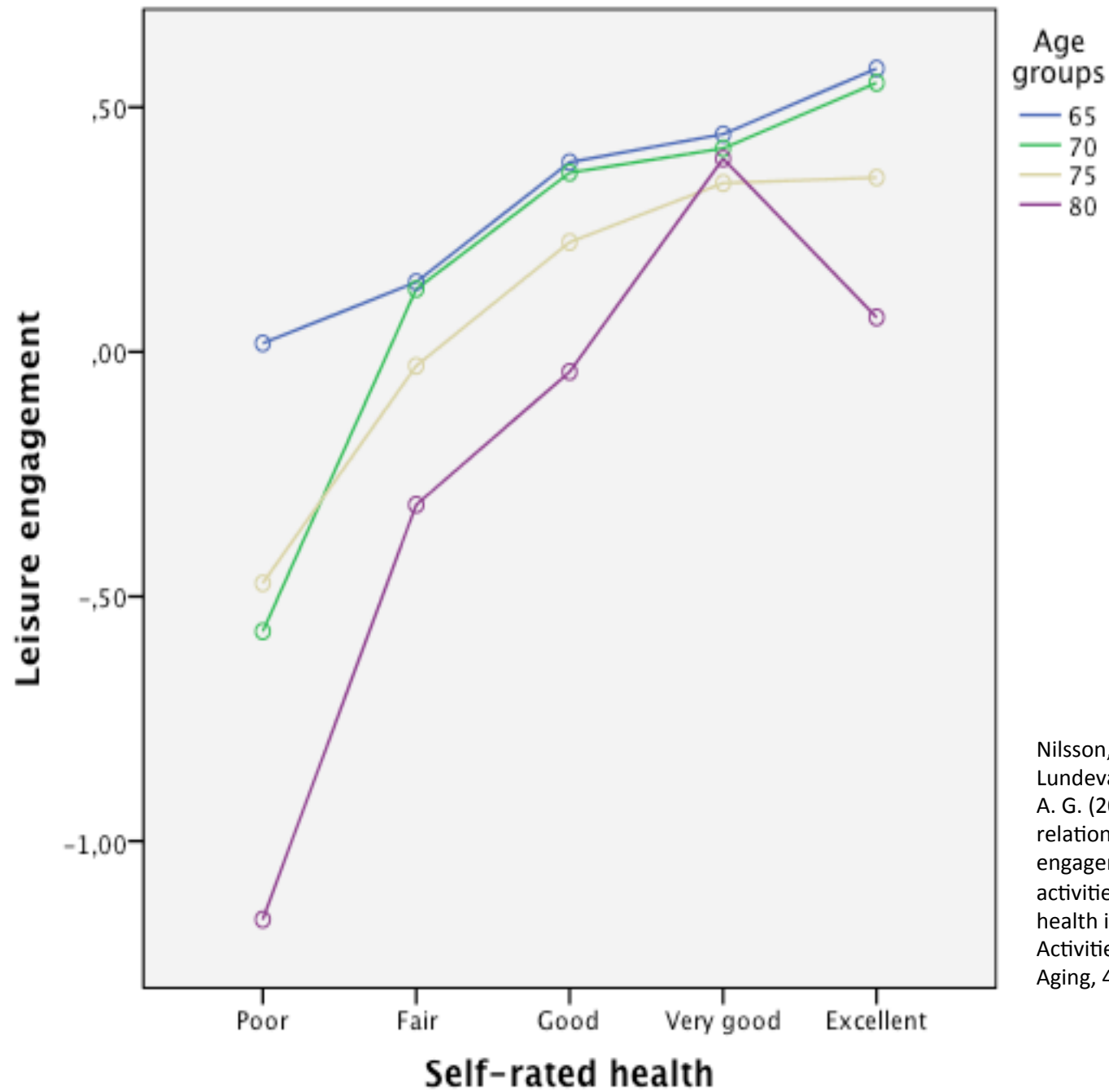


- Bollspel
- Anläggningsidrott

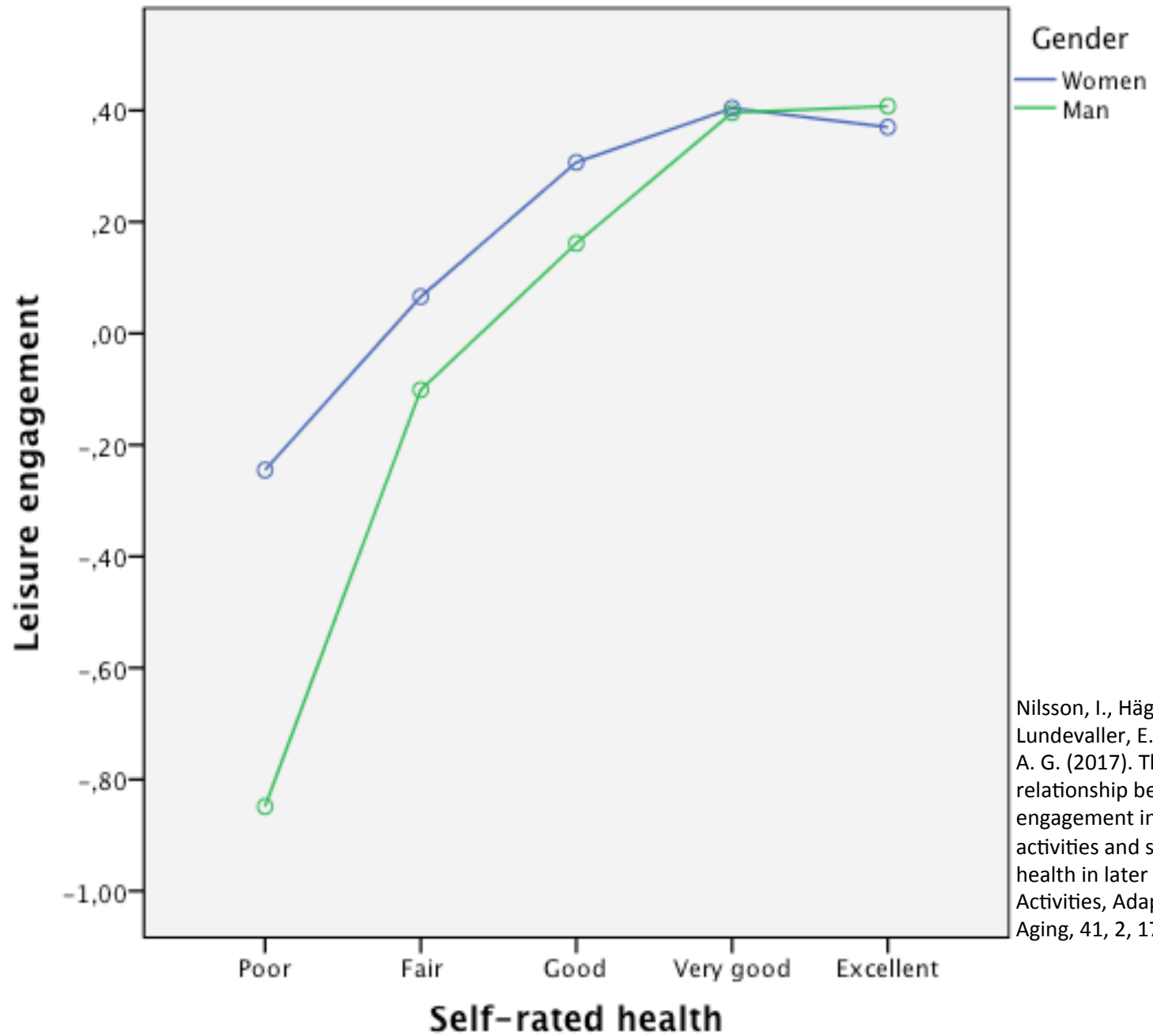


Att-njuta-av-livet aktiviteter

- Omfattningen minskar successivt:
65 åringarna rapporterar sig mest aktiva i relation till, 70, 75 och 80 åringar
- Påverkas mest av
 - hur man klarar sina övriga aktiviteter,
 - om man har funktionsnedsättningar
 - inte diagnosberoende
 - Nilsson, I., Nyqvist, F., Gustafson, Y., & Nygård, M. (2015). Leisure engagement – medical conditions, functional limitation and disability: A later life perspective. *Journal of Aging Research*, ID 610154, 8 pages, 2015. doi: 10.1155/2015/610154



Nilsson, I., Häggström
 Lundevaller, E., Fisher,
 A. G. (2017). The
 relationship between
 engagement in leisure
 activities and self-rated
 health in later life.
 Activities, Adaptation &
 Aging, 41, 2, 175-190.



Nilsson, I., Häggström
Lundevaller, E., Fisher,
A. G. (2017). The
relationship between
engagement in leisure
activities and self-rated
health in later life.
Activities, Adaptation &
Aging, 41, 2, 175-190.

Ensamhet

- Mer än 50% av äldre i hemtjänst drabbas
- Påverkar hälsa, välmående, sjuklighet mm
- I paritet med livsstils-sjukdomar som rökning och övervikt

Ensamhet och social isolering

- Kvalitet vs kvantitet
- Viktigt att särskilja!
- Inte enbart mötesplatser utan att bygga, etablera och underhålla meningsfulla relationer

För allas rätt till aktivitet

- Uppmärksamma äldre som har brist på meningsfulla aktiviteter
- Identifiera individuella behov
- Hitta kreativa sätt att erbjuda stöd
- Använd äldre, närstående, teamet som resurs

Tack för att ni lyssnat!

Ingeborg.nilsson@umu.se