



BA ritgerð
Félagsráðgjöf

Félags- og tómstundastarf aldraðra

Mikilvægi virkni og þátttöku

Katrín Ósk Þorsteinsdóttir

Leiðbeinandi: Steinunn Kristín Jónsdóttir
Janúar 2017



HÁSKÓLI ÍSLANDS
FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

FÉLAGSRÁÐGJAFARDEILD

Félags- og tómstundastarf aldraðra
Mikilvægi virkni og þátttöku

Katrín Ósk Þorsteinsdóttir
180591-2309

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf
Leiðbeinandi: Steinunn Kristín Jónsdóttir

Félagsráðgjafardeild
Félagsvísindasvið Háskóla Íslands
Janúar 2017

Félags- og tómstundastarf aldraðra: Mikilvægi virkni og þátttöku.

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf
og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.
© Katrín Ósk Þorsteinsdóttir, 2017

Prentun: Háskólaprent
Reykjavík, Ísland, 2017

Útdráttur

Öldruðum fer ört fjölgandi um allan heim og af þeim sökum hefur umfjöllun um mikilvægi félags- og tómstundastarfs fyrir aldraða farið vaxandi. Til þess að mæta þessari fjölgun þarf starfið að vera öflugt og fjölbreytt, því starfið þjónar mikilvægum tilgangi í lífi eldra fólks. Markmið þessarar ritgerðar er að skoða félags- og tómstundastarf aldraðra og mikilvægi þess og er það gert með því að svara spurningunum: Er félags- og tómstundastarf aldraðra mikilvægt? Hvaða hlutverki gegnir virkni og þátttaka aldraðra í félags- og tómstundastarfi? Til þess að svara þeim verður stuðst við fyrirbyggjandi gögn um löggjöf, stefnumótun og fræðilega umfjöllun bæði hér á landi og erlendis. Niðurstöður sýna að félags- og tómstundastarf er mikilvægt fyrir aldraða. Það hefur sýnt sig að virkni og þátttaka aldraðra í félags- og tómstundastarfi skiptir miklu máli. Starfið er mikilvægt fyrir farsæla öldrun og veitir betri andlega, líkamlega og félagslega heilsu á efri árum. Regluleg þátttaka bætir líkamlega færni aldraðra, eykur jákvæðar tilfinningar og eflir félagsleg samskipti þeirra. Þátttakan eykur líkur á því að fólki líði betur andlega og líkamlega, og þess vegna séu minni líkur á að það verði þunglynt, einmana eða félagslega einangrað. Ekki eiga samt allir tök á því að taka þátt í félags- og tómstundastarfi vegna ýmissa hindrana og því er mikilvægt að það sé fjölbreytt og hæfi sem flestum.

Formáli

Ritgerðin er 12 einingar og var unnin vorið og haustið 2016 sem lokaverkefni til BA prófs í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Ég þakka leiðbeinandanum mínum, Steinunni Kristínu Jónsdóttur fyrir góðar ábendingar og leiðsögn meðan á skrifum stóð. Ég vil þakka móður minni Jóhönnu Pálsdóttur, föður mínum Þorsteini Haraldssyni og systur minni Kristínu Björgu Þorsteinsdóttur fyrir að sýna mér þolinmæði og fyrir þá hvatningu sem þau hafa veitt mér við skrifin og í gegnum námið. Ég vil þakka vinkonum mínum fyrir að sýna mér þolinmæði og hafa trú á mér. Einnig vil ég þakka samnemendum mínum, Elínbjörgu Ellertsdóttur og Ólöfu Sjöfn Júlíusdóttur, fyrir góða samvinnu og hvatningu í gegnum námið. Að lokum vil ég þakka starfsfélaga þabba míns fyrir að lesa ritgerðina mína yfir.

Reykjavík, 10. janúar 2017

Katrín Ósk Þorsteinsdóttir

Efnisyfirlit

Útdráttur	3
Formáli	4
Efnisyfirlit	5
1 Inngangur	6
2 Efri árin	8
2.1 Fjölgun aldraðra	8
2.2 Að eldast	10
2.3 Starfslok	11
3 Kenningar	13
3.1 Hlédrægnikenningin.....	13
3.2 Athafnakenningin.....	14
3.3 Samfellukenningin	14
3.4 Félagsmótunarkenningin	15
3.5 Þrepakenning Erik H. Erikson	15
4 Málefni aldraðra og félagsráðgjafar	17
4.1 Stefnumótun og löggjöf	17
4.2 Hlutverk félagsráðgjafa í málefnum aldraðra	19
5 Félags- og tómstundastarf - saga og þróun	21
5.1 Skilgreining á félags- og tómstundastarfi	21
5.2 Upphaf félags- og tómstundastarfs	22
5.3 Félags- og tómstundastarf fyrir aldraða í heimahúsi.....	23
5.4 Félags- og tómstundastarf fyrir aldraða á dvalar- og hjúkrunarheimilum	24
6 Virkni og þátttaka aldraðra í félags- og tómstundastarfi	26
6.1 Mikilvægi félags- og tómstundastarfs fyrir aldraða	26
6.2 Andleg líðan aldraðra.....	28
6.3 Þunglyndi aldraðra	29
6.4 Einmanaleiki aldraðra	30
6.5 Félagsleg einangrun aldraðra.....	31
6.6 Hindranir aldraðra.....	32
7 Umræður og lokaorð	35
Heimildaskrá	38

1 Inngangur

Eftir því sem öldruðum fjölgar hefur umfjöllun um mikilvægi félags- og tómstundastarfs fyrir aldraða farið vaxandi. Slíkt starf er orðið stór hluti af tilveru margra. Starfið er einnig orðið mikilvægara en áður fyrr (Leitner og Leitner, 2012). Þátttaka í félags- og tómstundastarfi hjálpar fólki að öðlast aukna merkingu fyrir lífinu sem stuðlar að aukinni vellíðan, lífsánægju og skemmtun á efri árunum (Zhang, Shi, Liu og Miao, 2014).

Ákvað ég að skrifa um þetta efni vegna þess að sjálf vinn ég á hjúkrunarheimili. Út frá því sem ég hef séð af félags- og tómstundastarfi tel ég það vera mikilvægan þátt í lífi eldra fólks og geti stuðlað að betri andlegri og líkamlegri heilsu þess. Þess vegna finnst mér mjög áhugavert að vita hvort það sé raunin og hvort félags- og tómstundastarf sé mikilvægt til þess að gera efri árin sem ánægjulegust. Einnig hafði ég áhuga á að vita hvort virkni og þátttaka aldraðra í starfinu skipti máli.

Markmiðið með þessari ritgerð er að skoða félags- og tómstundastarf aldraðra og mikilvægi þess og er það gert með því að svara þessum spurningum: Er félags- og tómstundastarf aldraðra mikilvægt? Hvaða hlutverki gegnir virkni og þátttaka aldraðra í félags- og tómstundastarfi? Til þess að svara þeim verður stuðst við fyrirliggjandi gögn sem eru bæði íslenskar og erlendar fræðigreinar. Stuðst verður við löggjöf, opinberar skýrslur, stefnumótun og útgefið efni sem fjallar um aldraða og félags- og tómstundastarf.

Ritgerðin er þannig uppbyggð að í öðrum kafla hennar verður farið yfir fjölgun aldraðra, hvaða áhrif það hefur á fólk að eldast og hvenær einstaklingur er talinn vera aldraður. Í lok þess kafla verður farið yfir starfslok og áhrif þeirra. Í þriðja kafla verður fjallað um kenningar í öldrun, hlédrægnikenninguna, virknikenninguna, samfellukenninguna, félagasmótunarkenninguna og þrepakenningu Erik H. Erikson. Í fjórða kafla verður gerð grein fyrir stefnumótun og löggjöf og síðan fjallað um hlutverk félagsráðgjafa í málefnum aldraðra. Í fimmta kafla verður fjallað um félags- og tómstundastarf, hugtakið skilgreint og mikilvægi félags- og tómstundastarfs skoðað. Í sjötta kafla verður virkni og þátttaka aldraðra í félags- og tómstundastarfi skoðuð, gerð verður grein fyrir mikilvægi þessara þátta og hvaða áhrif þátttaka í starfinu hefur á andlega líðan. Í lok þess kafla verður gerð grein fyrir hindrunum aldraðra í félags- og

tómstundastarfi. Síðasti kafli er umræður og lokaorð þar sem niðurstöður verða dregnar saman, þær metnar og bornar saman við fyrri rannsóknir um efnið.

2 Efri árin

Þegar komið er á efri ár breytast hlutverk fólks, þeim lýkur eða ný taka við. Það hefur áhrif á sjálfsmynd, virkni og sjálfsvirðingu þess að missa hlutverk sem áður var stór hluti af lífinu og þurfa að finna sér ný hlutverk til að fylla upp í skarðið (Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir, 2010). Persónuleiki getur breyst til hins verra þegar komið er á efri ár, þessi ár eru oft tilfinningalegur tími, því einstaklingar þurfa að takast á við breytingar (Jón Björnsson, 1996-a). Á efri árum eiga sér stað breytingar sem ekki er hægt að komast hjá. Það verða breytingar á heilastarfsemi fólks og líkamsstarfsemi verður hægari. Einstaklingur getur átt erfiðara með að læra nýja hluti vegna þess að framleiðsla boðefna í heila hefur minnkað og blóðstreymi til heilans og líkama er minni (Berger, 2008).

Því getur það að komast á efri ár reynst mörgum einstaklingum erfitt, því þeir þurfa að viðurkenna að þeir séu orðnir gamlir og þurfa að takast á við allar þær breytingar sem verða við starfslok. Í þessum kafla verður byrjað á því að skoða fólksfjölgun eldra fólks bæði hér á landi og annarstaðar í heiminum einnig. Því næst verður skoðað hvað felst í því að eldast, hvenær einstaklingar teljast vera orðnir aldraðir, hvernig það er að eldast og hvaða áhrif það hefur. Að lokum verður starfslokum aldraðra og hvaða áhrif það hefur á líf þeirra gerð skil.

2.1 Fjölgun aldraðra

Öldruðum fer fjölgandi í heiminum og er 21. öldin silfuröldin eða öld gamla fólksins (Humberstone, 2010). Á síðustu tveimur öldum hefur töluverð breyting átt sér stað víða í heiminum. Talað hefur verið um að einstaklingar séu að eldast vegna minnkandi frjósemi ásamt vaxandi langlífi og endurspeglar það framfarir í lífi margra. Meirihluti eldra fólks í heiminum eru konur, þar sem lífslíkur þeirra eru meiri en karla (Peace, Dittmann-Kohli, Westerhof og Bond, 2007). Gæti það verið vegna þess sem konur eru hlutfallslega fleiri en karlar á hjúkrunarheimilum (Velferðarráðuneytið, 2014).

Frá miðri síðustu öld hefur hlutfall aldraðra á Íslandi farið hækkandi (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2003). Fjölgun aldraðra á Íslandi og víða annars staðar í heiminum er viðfangsefni stjórn mála og velferðarþjónustu. Árið 2011 voru aldraðir alls 40.282 sem er 12,8% af íbúafjölda á Íslandi og voru konur 53,7% af þeim. Flestir af þeim bjuggu á höfðuðborgarsvæðinu, en er það um 61,8% og 38,2% á landsbyggðinni. Af

Þessum hópi voru 9,2% eldra fólks á stofnun og jókst hlutfallið með hækkandi aldri. Meira en helmingur aldraðra sem komnir voru á níræðisaldur bjuggu á stofnunum (Hagstofa Íslands, 2015-a). Árið 2013 voru aldraðir, ef miðað er við 67 ára aldur, 36002 sem er 11% af íbúafjölda landsins. Af þeim voru konur 19482 eða 54% og karlar 16520 eða 46% (Velferðarráðuneytið, 2014).

Samkvæmt öllum spám mun manneskjum sem eru eldri en 65 ára fara hlutfallslega fjölgandi á Íslandi. Gert er ráð fyrir að hlutfall þeirra verði yfir 20% árið 2035 og 25% árið 2061. Það er ekki fyrr en árið 2028 sem gert er ráð fyrir að hópur fólks á aldrinum 85 ára og eldri stækki og verði hlutfall þess hóps 2% fram að því. Þó svo að landsmenn séu að eldast er fólksfjöldun frekar hæg og verða Íslendingar áfram mun yngri en flestar Evrópuþjóðir (Hagstofa Íslands 2015-b). Miðað við þessa mannfjöldaspá um fjölgun aldraðra og hækkandi meðalaldur þá er líklegt að þörf verði fyrir aukna stofnanabjónustu aldraðra (Sigríður K. Þorgrímsdóttir, 2006). Í Svíþjóð og Finnlandi er hlutfall eldri borgara hærra en á Íslandi og í Færeyjum (Nososco, 2015). Þrátt fyrir það er hlutfall eldri borgara sem búa stofnunum hér á landi hærra en í nágrannalöndunum (Sigríður K. Þorgrímsdóttir, 2006).

Í dag er það í fyrsta sinn í sögunni sem flestir geta búist við því að verða 70 ára eða eldri. Árið 2050 er gert ráð fyrir því að íbúar heims á aldrinum 60 ára og eldri verði tveir milljarðar og árið 2015 verði þeir allt frá 900 milljónum. Um þessar mundir eru 125 milljónir manna á aldrinum 80 ára eða eldri. Árið 2050 er áætlað að þeir verði 434 milljónir um allan heim og af þeim verða 120 milljónir sem búa í Kína (Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, 2015).

Vegna fjölgunar í hópi aldraðra aukast kröfur þeirra til heilbrigðis- og félagsþjónustu sem og kröfur þeirra til betri almennrar þjónustu eykst. Þeir gera einnig frekari kröfur um að gæði og hagkvæmni séu tryggð (Ingibjörg Hjaltadóttir, Sigrún Bjartmarz, Díana Dröfn Heiðarsdóttir og Steinunn Arna Þorsteinsdóttir, 2010). Samhliða öðrum þjóðfélagsbreytingum hefur staða aldraðra tekið töluverðum breytingum á öllum sviðum, sérstaklega á þetta við um tímabilið frá miðri síðustu öld og til dagsins í dag (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2003). Í ljósi þessarar fjölgunar þarf að bæta ýmislegt og er eitt af því félags- og tólmundastarf. Það þarf að gera starfið ennþá

öflugra og fjölbreyttara til þess að geta komið til móts við þessa fjölgun sem mun eiga sér stað í samfélaginu (Leitner og Leitner, 2012).

2.2 Að eldast

Öldrun er orð sem er notað yfir það að eldast. Það er misjafnt á hvaða aldri fólk telur sig vera orðið aldrað og fer aldursflokkun samfélagsins líka eftir tíma og menningu (Jón Björnsson, 1996-b). Þegar fólk eldist eiga breytingar sér stað, ekki einungis líkamlegar, heldur breytist líka félagslegt hlutverk þess og getur það haft áhrif á tækifæri til félagslegrar þátttöku (Gilmour, 2012). Fólk glímir við ýmsa sjúkdóma sem valda hrörnun á skynjun, hreyfigetu og hugrænni getu. Getur það orðið til þess að hinn aldraði eigi ekki eins auðvelt með að sinna daglegum athöfnum sínum á öruggan og þægilegan hátt (Ingibjörg Hjaltadóttir o.fl., 2010). Að vera kominn með grátt hár, breytta áferð á húðinni, lélega sjón eða minnkaða orku er almennt talið skilgreina það að manneskja sé orðin gömul. Þar af leiðandi er lítið á eldra fólk sem veikburða manneskjur sem lítið geta gert og þarfnast stuðnings. Kenningar líta hinsvegar á öldrun sem einstaklingsbundið ferli sem felur í sér breytingar á mörgum sviðum lífsins, en á ekki bara við laka heilsu (Westerhof og Tulle, 2007).

Til eru opinberar stjórnsýslulegar og lagalegar skilgreiningar á aldurshópum (Jón Björnsson, 1996-b). Í lögum um málefni aldraðra nr. 125/1999 segir að einstaklingur sé orðinn aldraður þegar hann er orðinn 67 ára. Samt sem áður er mismunandi hvenær fólki finnst það vera orðið gamalt. Sumir sem eru áttæðir hafa til dæmis svipaða líkamlega og andlega getu og einhver sem er tvítugur. Síðan eru aðrir sem finna fyrir því að líkamleg og andleg geta þeirra fer minnkandi þegar þeir eru mun yngri (Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, 2015).

Jón Björnsson (1996-b), segir frá því að til sé þrenns konar aldur, lífræðilegur, sálfræðilegur og félagslegur aldur. Lífræðilegur aldur snýst um það hversu nálægt eða langt hann er frá ævilokum. Sálfræðilegur aldur er um það hvernig einstaklingur skynjar tímann og aldur sinn og hvar einstaklingur staðsetur sig á æviferlinum. Það er mismunandi hvenær einstaklingar telja sig vera orðna gamla. Félagslegur aldur snýst um það að aldur manns tengist hinu félagslega umhverfi. Afstaða hvers og eins samfélags til aldurs er misjöfn og hver og einn aldurshópur fær sína stöðu, samfélagsþýðingu, réttindi og skyldur í samfélagi sínu. Það er mismunandi eftir samfélögum hvernig

aldursamsetning þeirra er og því mismunandi hve stórt hlutfall þeirra eru aldraðir (Jón Björnsson, 1996-b).

Viðhorfin til þess að eldast eru að breytast, áður var lögð áhersla á það að fela hrukkur, sýnast unglegur og fleira. Núna er það að eldast viðurkenndara, eins og sjá má eru eldri borgarar oft á tíðum í auglýsingum þar sem fjallað er um aðstæður þeirra líkt og gert er í málefnum unglunga. Helgast þetta af því hvar einstaklingurinn er staddur á sínu þroskaskeiði en ekki af aldri hans (Sigrún Júlíusdóttir og Nanna K. Sigurðardóttir, 1996).

2.3 Starfslok

Á síðustu áratugum hafa starfslok og afleiðingar þeirra verið mikilvæg fyrir einstaklinginn og samfélagið, og fær það þess vegna umfjöllun í fræðilegri umræðu (Kunemund og Kolland, 2007). Það er misjafnt hvenær manneskjur hætta að vinna, margir hætta að vinna 67 ára og enn fleiri hætta störfum við 70 ára aldurinn (Þórir S. Guðbergsson, 2002).

Þegar fólk undirbýr starfsævi sína leggur það orku og tíma í að vera undirbúið fyrir það sem framundan er. Fólk sem hefur undirbúið starfslok sín er tilbúnara að taka á móti þeim breytingum sem verða á þessum tímamótum. Við starfslok hefur einstaklingur sagt skilið við starf sem hefur gefið lífinu tilgang og er því mikilvægt fyrir hann að hafa að einhverju að stefna (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996-a). Það getur tekið verulega á fyrir manneskjur að hætta að vinna. Því að á vinnustaðnum er ekki einungis unnið fyrir launum heldur getur einstaklingur myndað félagstengsl við aðra starfsmenn (Þórir S. Guðbergsson, 2002). Þegar að starfslokum kemur er fólk oft ekki í góðri stöðu og ekki nægilega vel fjárhagslega undirbúið fyrir eftirlaunaaldurinn (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2001). Heilsa og efnahagur eru þeir þættir sem hafa sterkust áhrif á ákvörðun einstaklinga um starfslok. Einstaklingar með góðar tekjur og bága heilsu hætta frekar störfum, en þeir sem hafa lágar tekjur og góða heilsu, þeir halda frekar áfram störfum (Shultz og Wang, 2007).

Ingibjörg H. Harðardóttir, Auður Torfadóttir og Amalía Björnsdóttir (2007), benda á að ein af stærstu breytingunum sem eiga sér stað í lífi fólks eru starfslok og skiptir ekki máli á hvaða aldri einstaklingur er. Allir viðmælendur þeirra voru komnir á

starfslokaaldur en þó stunduðu sumir þeirra enn vinnu, því það veitti þeim ákveðna lífsfyllingu að vera áfram innan um annað vinnandi fólk.

Við starfslok getur sumt fólk vantað markmið og því getur verið mikilvægt að fylla upp í eyðurnar sem þarna myndast með nýjum hlutverkum. Því annars er hættu á að fólk finni ekki til ánægjunnar sem fylgir því að takast á við nýja hluti. Sumir draga sig í hlé því ábyrgðin sem fylgdi því að vera í starfi er ekki lengur til staðar. Margir finna fyrir depurð og kvíða við að horfa til framtíðar. Jákvæð viðhorf stuðla að því að eftirlaunaárin verði ánægjuleg (Anna Jónsdóttir o.fl., 1996-a). Þegar manneskjur eldast er margt sem gerir þær annað hvort hamingjusamar eða óhamingjusamar og það sem hefur áhrif þar er heilsa og ýmis áföll sem hafa átt sér stað. Því þurfa sumir einstaklingar á miklum stuðningi að halda frá sínum nánustu þegar þeir komast á þennan aldur. Við starfslok eru flestir jákvæðir og tilbúnir að vera virkir þátttakendur í því félagslífi sem er í boði (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2001).

Til þess að eftirlaunaárin verði farsæl er mikilvægt að skipuleggja tímann vel og setja sér markmið, taka áhættu og gera eitthvað sem einstaklingarnir eru ekki vanir að gera. Auðvitað er þetta ekki alltaf eins og dans á rósum en hægt er að líta á þetta jákvæðum augum og gera allt til þess að þetta verði sem ánægjulegast (Anna Jónsdóttir o.fl., 1996-a).

3 Kenningar

Í þessum kafla verður fjallað um kenningar sem tengjast efni ritgerðarinnar. Kenningarnar sem notast er við reyna að útskýra það hvernig öldrun hefur áhrif á persónuleika einstaklingsins og að með hækkandi aldri breytist félagsleg staða margra einstaklinga. Hlédrægni- og athafnakenningin voru ekki sammála um félagsleg samskipti og túlkuðu þau á mismunandi hátt. Samfellu- og félagsmótunarkenningar eru nýrri kenningar og skiptast þær í tvo flokka annars vegar hvernig samfélagið hugsar um hinn aldraða einstakling og hins vegar hvernig hinn aldraði tekst á við samfélagið (Berk, 2007). Einnig verður greint frá þrepakenningu Erik H. Erikson þar sem fjallað er um átta skeið sem einstaklingurinn þarf að fara í gegnum í lífinu en hér verður einungis fjallað um sjöunda og áttunda stigið og þær hindranir sem margir einstaklingar þurfa að takast á við (Berk, 2007).

3.1 Hlédrægnikenningin

Hlédrægnikenningin gengur í meginatriðum út á það að þegar einstaklingar eldast draga þeir sig sjálfviljugir í hlé frá samfélagslegum skyldum og þátttöku. Þeir draga sig út úr öllum skuldbindingum og tengslum gagnvart umheiminum. Því sé samfélaginu nauðsynlegt að draga úr kröfum sínum til aldraðra (Kart, 1997).

Tvær hliðar eru á kenningunni, fyrst er litið á það sem snýr að samfélaginu. Fela þarf öðrum í samfélaginu hlutverk hinna öldruðu, því að hlutverkum þeirra lýkur ekki við lífslok. Samfélagið tryggir að ábyrgðin sé ekki lengur á hinum aldraða heldur er hún færð til þeirra sem yngri eru. Með reglum, lögum og ákveðnum stöðlum tryggir samfélagið þessa ábyrgðartilfærslu til að lifa og hverjir það eru sem eiga að draga sig í hlé frá ábyrgðarhlutverkunum og hvenær. Samfélagið dregur úr mikilvægi aldraðra í samfélaginu. Hin hlið kenningarinnar er um hinn aldraða einstakling og þarfir hans. Það er á ábyrgð einstaklingsins að losa sig við ábyrgð, koma sér undan skuldbindingum og hlutverkum sem hann sinnti fyrr á ævinni. Það fer ekki endilega eftir árafjölda hvenær þessi þörf verður heldur fer það eftir sálrænum aldri (Jón Björnsson, 1996-a).

Engar rannsóknarniðurstöður staðfesta að eldra fólk hafi tilhneigingu til þess að draga sig í hlé. En mörg dæmi eru um að eldri borgarar séu ekki sáttir við það þegar að breytingar á hlutverkum þeirra eiga sér stað svo sem við að fara á eftirlaun. Hins vegar getur hlédrægnikenningin haft mótandi áhrif á viðhorf til eldra fólks. Einnig á það hver

skoðun þess er á því hverju eldra fólk þarf á að halda til þess að ellin verði sem farsælust (Jón Björnsson, 1996-a).

3.2 Athafnakeningin

Athafnakeningin fjallar um virkni og þátttöku aldraðra í samfélaginu og bendir á að jákvætt samband sé á milli virkni og lífsánægju (Kart, 1997). Kenningin er um eðli öldrunar og í hverju farsæld í ellinni sé fólgin. Að taka ábyrgð af eldri borgurum tryggir ekki vellíðan hjá þeim, eftirlíkingar af athöfnum og hlutverkum eru betri en engar (Jón Björnsson, 1996-a). Þegar fólk er ekki lengur hluti af atvinnulífinu og ef gamlir vinir hafa fallið frá þá styður kenningin það að aldraðir þurfi á góðum félagsskap að halda og að eignast nýja vini (Berger, 2008). Vernduð vinna og félags- og tómstundastarf eru æskileg og góð uppbót fyrir raunverulegt félagslíf. Þó svo einstaklingurinn eldist hefur hann samt sömu þörf fyrir félagstengsl og afþreyingu (Jón Björnsson, 1996-a).

Gagnrýnin á athafnakeninguna er sú sama og á hlédrægniskeninguna, um algildiskröfur hennar og að hún fjalli um hinn aldraða á aðeins einn veg. Það sem er manneskjum fyrir bestu í ellinni er athafnasemin, það skipti engu máli hvort manneskjan vilji sjálf vera dugleg eða löt. Einnig staðfesta rannsóknir ekki megininntak kenningarinnar því sumum hentar að hafa eitthvað fyrir stafni í ellinni en öðrum ekki. Gjörðir þeirra sem aðhyllast kenninguna mótast af henni. Þeir sem taka mark á kenningunni reyna að gera eldra fólk athafnasamara eða virkara, því það sé þeim fyrir bestu þó þeir geri sér ekki alltaf grein fyrir því sjálfir. Athafnakeningin styður allt sem er gert til þess að halda við líkams- og sálarorku, félagslegri hæfni og áhuga fólks á umhverfinu (Jón Björnsson, 1996-a).

3.3 Samfellukenningin

Samfellukenningin kom síðar fram og er hún um það að engar meginbreytingar verða við elli, því það er samfella í lífi mannsins frá fæðingu til dauða (Anna Jónsdóttir o.fl., 1996-a). Samfellukenningin gengur út á að einstaklingar haldi persónuleika sínum út ævina og sínum fyrri lífstíl (Berger, 2008). Manneskjur eru ekki eins að eðlisfari og þær eiga mismunandi ævi. Farsæl öldrun er þegar einstaklingur eldist á sínum eigin forsendum og að ekki sé ætlast til þess að hann sé einhver annar en hann er (Jón Björnsson, 1996-a).

3.4 Félagsmótunarkenningin

Félagsmótunarkenningin snýst um það að félagsleg tengsl haldist út lífið og mótast sjálfsmynd einstaklings út frá því hvernig aðrir líta á okkur og hvaða viðmót aðrir sýna okkur (Berk, 2007). Viðhorf annarra til aldraðra hefur áhrif á viðhorf þeirra til sjálfra sín. Það er ríkisvaldið og hagkerfið sem mótar aðstæður og reynslu eldri borgara, þá hver eftirlaunaaldurinn er, hvernig elliheimilum og öðru fyrirkomulagi í húsnæðismálum er háttað. Stofnanir og skipulag þeirra stjórna einnig miklu í lífi eldri borgara, þá hvernig félagsþjónustan, heilsugæslan og fleira er (Kart, 1997).

Kenningin segir einnig að það séu ekki allir með eins félagstengsl, margir velja félagsskap sem veitir þeim vellíðan en reyna að komast undan honum þegar þeim líður ekki vel. Þegar fólk er yngra verða nánin sambönd til, það fer í sambúð, samband þeirra við systkini styrkjast og vinátta verður til. Þegar einstaklingur verður gamall hefur hann ekki alltaf þörf fyrir að kynnast nýju fólki, frekar vill hann finna fyrir ánægju og öryggi með því að halda í nána vini og fjölskyldu. Kenningin gerir ráð fyrir því að viðhorf samfélagsins breytist við andlegar og líkamlegar breytingar sem verða á efri árum (Berk, 2007).

3.5 Þrepakenning Erik H. Erikson

Kenning Erik H. Erikson er vel þekkt og fjallar hún aðallega um sálræna þróun fólks en ekki eins mikið um samfélagið. Hann segir að á sumum þroskaskeiðum færi lífið einstaklingum óhjákvæmileg átök og að það fæðist enginn inn í samfélagið án þess að komast hjá þessum átökum. Hann skiptir æviferli mannsins í átta þætti frá fæðingu til dauðadags. Þessi skeið einkenndust öll af átökum sem einstaklingurinn þurfti að finna lausn á. Stundum kemur fyrir að einstaklingar staðni á ákveðnum skeiðum og komist þá aldrei á næstu skeið (Jón Björnsson, 1996-a).

Sjöunda þrepið í kenningu Erik H. Eriksson fjallar um sköpun og stöðnun. Ef manneskja nær jákvæðum þroska verður hún skapandi í því sem hún tekur sér fyrir hendur, sýnir sínum nánustu umhyggju og nýtir tíma sinn með þeim. Ef manneskja nær ekki þessum þroska festist hún í eigingirni og sjálfselsku og á erfiðara með að vera þátttakandi í lífinu og finna til ánægju með öðrum (Berger, 2008). Áttunda og síðasta stigið snýst um andstæður annars vegar sátt en hins vegar örvæntingu. Einstaklingar sem eru jákvæðir ná fullkominni sátt við sjálfan sig og lífið, eru sáttir við það sem þeir

hafa gert þegar þeir líta til baka. Einstaklingar sem eru hins vegar örvæntingarfullir líta á líf sitt með eftirsjá og vonbrigðum. Þeim finnst lífið hafa verið alltof stutt og finnst það hafa flogið frá sér og því sé of seint að hefja nýtt líf (Berger, 2005).

4 Málefni aldraðra og félagsráðgjafar

Málefni aldraðra er mikilvægt umfjöllunarefni hér á landi og víða annars staðar. Hér fyrir neðan verður gerð grein fyrir stefnumótun og löggjöf í málefnum aldraðra. Skoðað verður hvað lög um málefni aldraðra og lög um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991 segja um réttindi aldraðra í samfélaginu, hvaða rétt þeir hafa til þjónustu og hver réttur þeirra er til félags- og tómstundastarfs. Því næst verður gerð grein fyrir stefnumótun heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytisins til ársins 2015. Athugað verður hver stefna þess var í málefnum eldra fólks og þá hvað ráðuneytið vildi bæta og breyta í framtíðinni til þess að gera þjónustu þess sem besta. Einnig verður skoðað hlutverk velferðarráðuneytisins sem fer með yfirstjórn öldrunarmála (Lög um málefni aldraðra 125/1999). Að lokum verður farið yfir það hvert hlutverk félagsráðgjafa er í málefnum aldraðra, skoðað verður hversu mikilvægt starf þeirra er, hvert starf þeirra er hér á landi og hvort þeir komi eitthvað inn á félags- og tómstundastarf fyrir aldraða.

4.1 Stefnumótun og löggjöf

Meginstefnumótunin sem hefur verið í gildi undanfarin ár er skýrsla stefnumótunar í málefnum aldraðra til ársins 2015. Stýrihópur um stefnumótun eldri borgara var skipaður árið 2000 af heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra og sá hann um að gera stefnu í málefnum aldraðra út næstu fimmtán árin. Í skýrslunni segir stýrihópurinn að innan hvers heilsugæslusvæðis eigi sveitarfélögin að ábyrgjast uppbyggingu og skipulag öldrunarþjónustu. Sveitarfélögin eiga að sjá um uppbyggingu öldrunarstofnana þó svo að stofnanir falli undir heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið samkvæmt lögum. Stýrihópurinn lagði áherslu á að hugað yrði að mannlegum þáttum, eins og jafnrétti, heilsu og lífsgæðum og að eldri borgarar héldu sjálfræði sínu og sem minnst röskun yrði á högum þeirra við það að eldast. Stefnan var að eldri borgarar fengju þá aðstoð sem þeir þyrftu til sjálfshjálpar (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2003).

Til þess að minnka þörfina fyrir stofnanarþjónustu lagði stýrihópurinn til að þjónusta við eldri borgara yrði eflað og að allt yrði gert til þess að þeir gætu búið sem lengst heima. Því þarf húsnæði fyrir aldraða að vera í góðu standi því ef það er óhentugt gæti það dregið úr möguleikum aldraðra til að bjarga sér. Í framtíðinni leggur stýrihópurinn til að stefnumótun í málefnum aldraðra sé skoðuð aftur reglulega og að ákvarðanir í

málefnum þeirra þurfi að byggjast á rannsóknum og framtíðarspám (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2003).

Samkvæmt lögum um málefni aldraðra er það Velferðarráðuneytið sem hefur yfirstjórn með öllum öldrunarmálum fyrir landið í dag og sér ráðuneytið um stefnumótun og áætlanagerð í málaflokknum (Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999). Málefnasviðið tilheyrði félags- og húsnæðismálaráðherra frá 2013 og sá heilbrigðisráðherra um málefni dvalar- og hjúkrunarheimila, dagdvöl og framkvæmdarsjóð aldraðra. Ráðuneytið á að sjá um að hafa eftirlit með framkvæmdum á lögum og reglugerðum í málefnum aldraðra. Settur var af stað ráðgjafahópur árið 2007 sem gerði tillögur um grundvallar áherslur í stefnumótun í málefnum aldraðra. Út frá þessum tillögum var gefin út stefna um málefni aldraðra til næstu ára. Þar var aðaláherslan lögð á réttindi, fjölgun, fjölbreytt úrræði, valfrelsi og einstaklingsmiðaða þjónustu. Unnið hefur verið að málefnum eldra fólks samkvæmt þessari stefnu undanfarin ár og er sumt ennþá í vinnslu og annað hefur gengið eftir. Í þessari stefnu er ekki minnst á nálgun útfrá kynjasjónarmiði en þó er búið að taka það fram að kynjuð hagstjórn og fjárlagagerð sé eitt af framtíðarviðfangsefnum Íslands (Velferðarráðuneytið, 2014).

Samkvæmt lögum um málefni aldraðra segir að aldrið hafi val um þá heilbrigðis- og félagsþjónustu sem þeir þurfa og að þeim standi hún til boða á því þjónustustigi sem hentar best þörfum þeirra og ástandi. Einnig segir í lögum þessum að eldri borgarar eigi að geta búið eins lengi og þeir geta við eðlilegt heimilislíf. Þegar þeir eru ekki lengur færir um að sjá um heimilishald er þeim tryggt að fá viðeignandi stofnanþjónustu. Getu þeir því farið á dvalar- eða hjúkrunarheimili og fengið hjúkrun, læknishjálp og endurhæfingu sem þeir þurfa (Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999).

Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga segja að það séu sveitarfélögin sem eigi að gera allt til þess að tryggja að eldra fólk fái hentugt húsnæði og jafnframt að skipuleggja félagslega heimaþjónustu, bjóða upp á félagsráðgjöf og heimsendingu á mat. Í lögnum segir þó að sveitastjórn geti ákveðið að fela sérstöku öldrunarmálaráði stjórn í öldrunarmálum á grundvelli laga um málefni aldraðra og að það breyti engu um þann rétt sem aldrið eiga samkvæmt þessum lögum (Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991). Oft á tíðum eru það sérstök öldrunarmálaráð eða félagmálanefndir sem

sjá til þess að nóg sé til af húsnæði fyrir eldri borgara og sjá þau einnig um skipulagningu félagslegrar heimaþjónustu (Sigríður K. Þorgrímsdóttir, 2006). Samkvæmt lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga segir að eldri borgarar eigi rétt á aðgangi að félags- og tómstundastarfi við hæfi og eiga sveitarfélögin að tryggja það.

4.2 Hlutverk félagsráðgjafa í málefnum aldraðra

Þegar verið er að rannsaka, þróa og veita öldrunarþjónustu koma margar fagstéttir að því og sinna félagsráðgjafar lykilhlutverki þar. Ekki eru margir félagsráðgjafar sem sérhæfa sig í öldrunarfélagsráðgjöf, því áhugi þeirra virðist oft ekki vera þar sem þörfin er mest (Hooyman og Kiyak, 2011). Til þess að bregðast við kröfum eldra fólks og aðstandenda þeirra er boðið uppá þjónustu félagsráðgjafa. Starf félagsráðgjafa sem starfar í þjónustu við eldra fólk getur verið margbreytilegt og geta þarfir þeirra verið jafn margar og ólíkar líkt og hjá yngra fólki (Farley, Smith og Boyle, 2009). Félagsráðgjafar meta hvaða þjónustu hinn aldraði þarf á að halda og þeir tryggja að aldraðir fái þá þjónustu sem hentar þeim. Þeir veita ráðgjöf, stuðning, upplýsingar um félagsleg réttindi þeirra, þjónustu og úrræði. Þegar aðstæður eldri borgara breytast geta félagsráðgjafar þurft að aðstoða þá og aðstandendur þeirra að takast á við þær. Mætti segja að félags- og tómstundastarf falli undir alla þessa þjónustu sem þeir sinna (Lumbrey, 2005).

Því getur fylgt sorg þegar aðstæður aldraðs einstaklings breytast og getur félagsráðgjafinn hjálpað honum að takast á við þá sorg eins og til dæmis þegar hann hefur tapað sjálfstæði sínu og getur ekki sinnt sér sjálfur. Einnig þegar að manneskja er búin að missa fyrri hlutverk sem voru til staðar og þarf að fylla upp í þau með nýjum. Það er ekki alltaf sem félagsráðgjafar geta aðstoðað við mál aldraðra. Þess vegna er þurfa þeir að átta sig á því hvenær þeir eiga að vísa fólki til annarra sérfræðinga eins og til dæmis sérfræðilækna, næringarfræðinga, sjúkraþjálfara og sálfræðinga. Með þessu aukast líkurnar á því að vinna félagsráðgjafa skili árangri og öll aðstoðin sem þeir veita miði að því að bæta heilsu, líðan og aðstæður einstaklinga (Lumbrey, 2005).

Lög um málefni aldraðra segja að í hverju heilsugæsluumdæmi eigi að starfa þjónustuhópur aldraðra og úr hverri sveitarstjórn séu fimm fulltrúar í þjónustuhóp aldraðra og er félagsráðgjafi einn af sérfræðingum þess hóps (Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999). Hér á landi starfa víða félagsráðgjafar sem sinna málefnum aldraðra víða og annast fjölbreytt verkefni, svo sem almenna ráðgjöf, stjórnun og stefnumótun.

Öldrunarlækningadeild landspítalans var komið á laggirnar árið 1975 og byrjuðu fyrstu félagsráðgjafarnir sem sáu um öldrunarmál að starfa þar. Áður störfuðu félagsráðgjafar á almennum deildum án þess að vera sérhæfðir í málefnum aldra, þó svo að flestir skjólstæðingar þeirra hafi verið aldraðir. Frá upphafi hafa félagsráðgjafar sinnt mikilvægu hlutverki í þverfaglegri teymisvinnu inni á sjúkrahúsum (Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2006).

Einnig hafa félagsráðgjafar sem sinna málefnum eldri borgara sýnt frumkvæði á mörgum öðrum sviðum eins og í þróun á nýjum úrræðum fyrir þá og aðstandendur þeirra. Dæmi um það er hópastarf fyrir aðstandendur eldra fólks með minnissjúkdóma, námskeið um starfslok og fjölskyldufræðsla sem leggur áherslu á að breyta viðhorfi fólks til aldra. Félagsráðgjafar vinna í því að endurskoða lög sem snerta málefni aldra, alls kyns vinnu í stefnumótun, verkefnastjórnun og vinna að rannsóknum í öldrunarfræði og félagsráðgjöf (Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2006).

5 Félags- og tómstundastarf - saga og þróun

Til þess að uppfylla margs konar félagslegar og sálrænar þarfir tekur fólk þátt í félags- og tómstundastarfi (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996-b). Félags- og tómstundastarf hefur fengið vaxandi athygli meðal vísindamanna (Zhang o.fl., 2014). Byrjað verður á því að fjalla um skilgreiningar sem gerðar hafa verið á félags- og tómstundastarfi, því ekki eru allir fræðimenn sammála um skilgreiningar þess. Því næst verður varpað ljósi á upphaf félags- og tómstundastarfs, hvenær það byrjaði bæði hér og erlendis, hvernig það byrjaði og hver staða starfsins er á Íslandi í dag. Í lok þessa kafla verður gerð grein fyrir því félags- og tómstundastarfi sem í boði er fyrir aldraða í heimahúsum og einnig fyrir þá sem búa á dvalar- og hjúkrunarheimilum.

5.1 Skilgreining á félags- og tómstundastarfi

Félags- og tómstundastarf má skilgreina á mismunandi vegu. Rætt hefur verið um að á Íslandi sé ekki til nægilega góð skilgreining á orðinu tómstundir. Mörg orð hafa verið notuð yfir það sem fólk gerir í frítíma sínum. Félags- og tómstundastarf er starfsemi sem einstaklingur verður sjálfur að líta á sem tómstund, þetta er frítími sem einstaklingurinn á (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Stebbins (2005) skilgreinir félags- og tómstundastarf sem athafnir sem enginn er neyddur í og eiga sér stað í frítíma. Fólk vill geta notað sína eigin hæfileika til þess að ná árangri í því félags- og tómstundastarfi sem það tekur þátt í og vill að það sé eitthvað sem skemmtir því og það getur haft gaman af (Stebbins, 2005).

Leitner og Leitner (2012), segja að tómstundir sé tími sem er óskipulagður og er ekki notaður í vinnu eða aðra slíka starfsemi. Það sem er jákvætt við tómstundir er að þær hafa rólegt og notalegt umhverfi, sem gefur manneskjunni hlé frá stressi og þeim hraða sem er í samfélaginu. Tómstundir þurfa því ekki að þjóna neinum tilgangi. Að þeirra mati eru til tvær tegundir af tómstundum; annars vegar eru þetta gagnlegar tómstundir svo sem dans, íþróttir, æfingar, tónlist, listsköpun, félagsskapur, ferðalög og námskeið. Hins vegar eru þetta ógagnlegar tómstundir, dæmi um það er að horfa á sjónvarpið, lesa dagblöð og að slaka á. Fleiri hindranir eru í gagnlegu tómstundunum og til þess að sinna þeim þarf sá aldraði að fara af heimilinu, en þær sem eru ógagnlegar er hægt að stunda heima (Leitner og Leitner, 2012).

Dægrastytting tengist félags- og tómstundastarfi og er afþreying eða skemmtun sem segir til um hvernig einstaklingur stytir sér daginn með því að skapa ánægju og vellíðan

og innihaldsríkara líf (Dagmar Huld Matthíasdóttir, Ingibjörg Hjaltadóttir og Rúnar Vilhjálmson, 2009). Öfugt við vinnu þá veitir félags- og tómstundastarf manneskjum tækifæri á frjálsri starfsemi byggðri á áherslum þeirra. Fólk tekur þátt í margs konar starfsemi í frítíma sínum og þróar smám saman sína eigin ástríðu gagnvart mismunandi starfi (Zhang o.fl., 2014)

Sá einstaklingur er félagslega virkur sem getur umgengist aðra einstaklinga og hópa og fylgt þeim markmiðum sem fylgja starfinu (Han, Tavares, Evans, Saczynski og Burr, 2016). Þó svo að það sé engin ein skilgreining á félags- og tómstundastarfi, þá eru flestir fræðimenn sammála um að þetta sé starfsemi sem veitir einstaklingum ánægju og vellíðan, og að hún sé stunduð í frítíma þeirra (Berger, 2011).

5.2 Upphaf félags- og tómstundastarfs

Árið 1870 var fyrsti formlegi klúbbur eldra fólks stofnaður í Boston í Bandaríkjunum. Fyrstu félagsmiðstöð aldraðra var komið af stað í New York árið 1943 og voru þær orðnar sex þúsund árið 1978. Frá því á sjöunda áratugnum hafa verið starfrækt bæði félagsmiðstöðvar og klúbbar fyrir eldri borgara á Íslandi og hafa félagsmiðstöðvar fast aðsetur en klúbbar þurfa þess ekki (Anna Jónsdóttir o.fl., 1996-b).

Árið 1968 voru fyrstu félagssamtök eldri borgara á Íslandi stofnuð í Hafnarfirði, félagið var upphaflega kallað Styrktarfélag aldraðra í Hafnarfirði en nafninu var svo breytt í Félag eldri borgara árið 1992 (Hörður Zóphaníasson, 2008). Á 20. öldinni hófu Kópavogsbær og Reykjavíkurborg félags- og tómstundastarf fyrir 67 ára og eldri og hefur þannig þjónusta þróast mjög mikið. Eftir að félags- og tómstundastarfi aldraðra í Kópavogi var komið á laggirnar var klúbbur að nafni Hana-nú stofnaður (Þórir S. Guðbergsson, 2002). Í apríl 1969 var komið á fót skipulögðu félags- og tómstundastarf eldri borgara á vegum Félagsmálastofnunar Reykjavíkurborgar. Þeir sem voru 70 ára fengu bréf með kynningu á væntanlegu starfi og fór félags- og tómstundastarfið fram í Tónabæ tvisvar í viku. Starfsemin óx í Reykjavík og árið 1996 fór hún fram á 14 stöðum og var opin fyrir alla Reykvíkingsa. Víða á landsbyggðinni var mjög öflugt félags- og tómstundastarf eldri borgara. Mikil þróun hefur verið í félagsmiðstöðvum á Íslandi (Anna Jónsdóttir o.fl., 1996-b).

Sextán félagsmiðstöðvar í Reykjavík á vegum Velferðarsviðs voru starfræktar árið 2011, þá tóku 1277 eldri borgarar þátt í slíku félags- og tómstundastarfi og voru konur í

miklum meirihluta. Á síðustu árum hefur verið unnið að því að auka sjálfbærni í starfinu og valdeflingu þátttakenda, þeirri leið verður haldið áfram og mun Reykjavíkurborg hjálpa starfseminni með því að sjá fyrir húsnæði og annarri aðstöðu (Reykjavíkurborg, e.d.- a).

5.3 Félags- og tómstundastarf fyrir aldraða í heimahúsi

Á Íslandi er víða öflugt félags- og tómstundastarf með fjölbreytta dagskrá og þarf það að vera þannig að flestir geti tekið þátt í því sem þeim hentar (Sigríður K. Þorgrímsdóttir, 2006). Félagsmiðstöðvar eru staðir fyrir eldri borgara þar sem þeir geta fengið þjónustu og tekið þátt í félags- og tómstundastarfi til þess að auka sjálfstæði og fá stuðning við þátttöku sína í samfélaginu. Má nefna félagsvist, bridds, dans, leikhópa, kórastarf og fleira (Anna Jónsdóttir o.fl., 1996-b). Fyrirkomulag félags- og tómstundastarfs er mismunandi og er ekki eins alls staðar. Starfið er ýmist á vegum sveitarfélaga eða félaga eldri borgara með stuðningi sveitarfélaga sem sjá um að styrkja starfið og leggja til húsnæði (Sigríður K. Þorgrímsdóttir, 2006).

Í Reykjavík er félags- og tómstundastarf í boði fyrir fólk á öllum aldri, það skiptir ekki máli hvar fólk býr. Starfið er fjölbreytt og dæmi um það er myndlist, klúbbastarf, spilamennska, skoðunarferðir, dans og leikfimi. Stundum er boðið upp á ýmsa viðburði eins og grillveislur, haustfagnaði, þorrablót, dansleiki og farið í leikhús (Reykjavíkurborg, e.d.-b).

Árið 1999 var gerð íslensk rannsókn á viðhorfum aldraðra sem lýtur að kjörum og lífsmáta þeirra. Þar kom fram að 74% þátttakenda höfðu aðgang félags- og tómstundastarfi og einungis 36% af þeim tóku þátt í starfinu. Um 32% þátttakanda tóku þátt í einhverju félags- og tómstundastarfi öðru en félags- og tómstundastarfi eldri borgara. Þeir sem voru yngri tóku frekar þátt í öðru félags- og tómstundastarfi heldur en þeir sem voru eldri. Þátttakendur eldri en sjötíu ára eyddu meiri tíma en þeir yngri í einhvers konar félags- og tómstundastarfi. Helstu ástæður þess að þeir sögðust ekki taka þátt í neinu félags- og tómstundastarfi voru áhugaleysi, tími, leti og heilsa. Aðeins 15% þeirra sögðu að ef þeim yrði skutlað til og frá myndu þeir frekar taka þátt. Þessar niðurstöður leiða í ljós að flestir hafa aðgang að einhvers konar félags- og tómstundastarfi og eru aldraðir misduglegir við að að taka þátt í starfinu í frítíma sínum (Velferðarráðuneytið, 1999).

Árið 2012 var gerð svipuð rannsókn á högum eldra fólks og þar sögðust 33,7% taka þátt í félags- og tómstundastarfi og má sjá að þátttaka í starfinu er mjög svipuð á þessum árum. Þar sögðust 41,7% þátttakenda taka þátt í einhverju félags- og tómstundastarfi öðru en félags- og tómstundastarfi eldri borgara sem er örlítl hækkun frá árinu 1999 (Velferðarráðuneytið, 2012).

5.4 Félags- og tómstundastarf fyrir aldraða á dvalar- og hjúkrunarheimilum

Dvalar- og hjúkrunarheimili eru fyrir einstaklinga sem ekki hafa tök á því að búa einir og sjálfstætt. Í boði er þjónusta allan sólarhringinn, hægt er að fá sjúkra- og iðjubjálfun, fót snyrtingu, hárgreiðslu, hreyfipjálfun og böðun. Einnig er hægt að stunda fjölbreytt félags- og tómstundastarf eins og skilgreint er í lögum um málefni aldraðra (Reykjavíkurborg, e.d.-b). Á dvalar- og hjúkrunarheimilum er nauðsynlegt að lífið sé eins innihaldsríkt og hægt er miðað við heilsu einstaklinga og þær aðstæður sem þar eru. Þetta er oftast síðasti staðurinn sem einstaklingur mun búa á og þekkja allir mikilvægi heimilisins sem griðastaðar sem styrkir andlega líðan einstaklinga (Dagmar Huld Matthíasdóttir o.fl., 2009). Styrkja þarf tengslanet hins aldraða eins og hægt er til þess að samvinna og samskipti við aðstandendur hans og vini verði góð (Landlæknir, 2008).

Á hjúkrunarheimilum er metnaður lagður í það að draga úr einmanaleika og efla virkni til að lífsgæðin verði sem best og að íbúar hafi sem mestan sjálfsákvörðunarrétt. Verið er að vinna að því að innleiða stefnu þessu tengda (Reykjavíkurborg e.d.-a). Athuga þarf hvernig best sé að koma til móts við mismunandi þarfir, vilja og getu einstaklinga, sérstaklega ef einstaklingar eru með heilabilun. Þá er mikilvægt að starfsfólk hvetji þá einstaklinga til félags- og tómstundastarfs í minni hópum, til dæmis með því að rifja upp minningar í rólegu umhverfi sem manneskjan þekkir (Landlæknir, 2008).

Á dvalar- og hjúkrunarheimilum er sérstakur starfsmaður sem sér um félags- og tómstundastarfið. Þar er mikil áhersla lögð á hreyfingu, dæmi um það eru gönguhópar, boccia, leikfimi, sund og minigolf. Í starfinu er hægt að vinna handavinnu, teikna, mála, leira, bútasauma, smíða og fleira. Eldri borgarar hafa einnig mjög gaman af spilum, söng og dansi. Hafa rannsóknir sýnt að ýmss konar dægurstytting hefur góð áhrif á aldraða sem eiga ekki langt líf framundan (Anna Jónsdóttir o.fl., 1996-b).

Árið 2012 var aflað upplýsinga um íbúa hjúkrunarheimila, félags- og tómstundastörf þeirra og aðstandendur. Skoðað var hve mikill fjöldi heimilisfólks á hjúkrunarheimilum nýtti sér það félags- og tómstundastarf eða áhugamál sem í boði voru á viðkomandi hjúkrunarheimilum. Tölur sýndu að sumt starf höfðaði betur til annars kynsins en hins og sýna tölurnar að hlutfallslega fleiri karlar stunda skák, boccia, golf, sjónvarpsáhorf og tölvunotkun. Hins vegar mæta hlutfallslega fleiri konur í morgunstund eða 29,6%. Þær stunda líka frekar handavinnu og fara í gönguferðir heldur en karlar. Einnig kemur fram að fleiri virðast taka þátt í viðburðum sem eru tilfallandi heldur en félags- og tómstundastarfi sem er reglulega. Einnig mæta fleiri konur á tónleika, fara í leikhús eða á þorrafagnað heldur en karlar (Velferðarráðuneytið, 2014).

6 Virkni og þátttaka aldraðra í félags- og tómstundastarfi

Félagsleg þátttaka er uppspretta félagslegra samskipta og lýsir þátttöku einstaklings í formlegu og óformlegu hópastarfi. Hefur það lengi verið viðurkennt sem ómissandi hluti af virkni aldraðra. Félagsleg þátttaka er hluti af eðlilegri öldrun og getur orðið til þess að dagleg virkni verður betri og að einstaklingur glími við minni fötlun í ellinni (Tomioka, Kumatani og Hosoi, 2015). Ef félags- og tómstundastarfið er skipulagt eiga allir að geta fundið eitthvað sem hentar þeim í starfinu, svo að fólk geti nýtt hæfileika sína í starfinu er mikilvægt að vita hvar áhugi þeirra liggur (Þórir S. Guðbergsson, 2002).

Í kaflanum verður byrjað á því að fjalla um mikilvægi félags- og tómstundastarfs fyrir aldraða og hversu mikilvægt starfið er fyrir andlega heilsu þeirra og hvaða áhrif starfið hefur. Hvaða hlutverki virkni og þátttaka eldra fólks í starfinu gegnir. Því næst verður gerð grein fyrir mikilvægi þátttöku aldraðra í félags- og tómstundastarfi og hvort það hafi áhrif á andlega líðan, þunglyndi, einmanaleika og félagslega einangrun hjá þeim. Hugtökin einmanaleiki og félagsleg einangrun eru aðgreind þrátt fyrir að hugtökin tengist á eitthvern hátt. Þörf er á því að skoða merkingu þessara hugtaka hvort í sínu lagi og er það gert í þessum kafla. Í lok þessa kaflans verða hindrunum eldri borgara í félags- og tómstundastarfi gerð góð skil og sagt frá því hvað það er sem hindrar þá í að taka virkan þátt í starfinu.

6.1 Mikilvægi félags- og tómstundastarfs fyrir aldraðra

Þegar fólk eldist verða ýmsar eðlilegar breytingar á starfsemi líkama og hugar, það sem var auðvelt áður verður erfiðara eða jafnvel ómögulegt og fólk missir ýmislegt og þarf því eitthvað nýtt í staðinn (Landlæknir, e.d.). Þess vegna er félags- og tómstundastarf notað til þess að stuðla að samskiptum og veita félagsskap (Velferðarráðuneytið, e.d.). Að verða gamall er aldurs skeið sem flestir eiga eftir að ganga í gegnum og af því að margir upplifa það þá ætti félags- og tómstundastarf að vera sérstakt áhugaefni allra. Starfið er líka mikilvægt, sérstaklega þar sem hópur eldri borgara vex svo hratt og þeir hafa svo mikinn frítíma (Leitner og Leitner, 2012). Fyrir aldraða sem lifa við langvarandi veikindi getur félags- og tómstundastarf einnig verið mikilvægt og stuðlað að góðri líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu (Payne, Mowen og Montoro-Rodriguez, 2006).

Flatt og Hughes (2013) segja að félags- og tómstundastarf stuðli að því að aldraðir geti átt stundir með öðrum og tekið þátt í gagnkvæmu og skemmtilegu starfi. Lögð sé

áhersla á mikilvægi þess og að hafa fjölbreytni, nýjungar og áskoranir í starfinu til þess að gera það sem ánægjulegast. Því kann regluleg þátttaka aldraðra í félags- og tómstundastarfi með öðru fólki að vera mikilvæg fyrir andlega heilsu þeirra (Flatt og Hughes, 2013). Þegar fólk stundar félags- og tómstundastarf þroskast það og veitir það því vellíðan, þá sérstaklega þegar það eldist. Þess vegna hjálpar starfið eldra fólki að takast á við nýjar aðstæður og að viðhalda lífsstíl sínum. Einnig hjálpar það einstaklingum að takast á við starfslok og við nýjum hlutverkum sem til verða (Humberstone, 2010).

Virk þátttaka aldraðra í samfélaginu er þeim mjög mikilvæg. Þegar fólk eldist breytast aðstæður fólks og félagsleg þátttaka þeirra minnkar (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2003). Með þátttöku í félags- og tómstundastarfi getur hinn aldraði bætt líkamleg störf sín, aukið jákvæðar tilfinningar sínar og eflt félagsleg samskipti sín (Kim o.fl., 2014). Hefur það sýnt sig að regluleg þátttaka í félags- og tómstundastarfi hægi á eða komi jafnvel í veg fyrir ýmis heilsufarsvandamál. Getur starfið orðið til þess að hinn aldraði haldi styrkleikum sínum, hreyfanleika og þoli. Einnig kemur fram að þeir sem taka þátt í félags- og tómstundastarfi eigi við færri andleg vandamál eins og þunglyndi, einmanaleika og félagslega einangrun að glíma (Bull, Hoose og Weed, 2003). Einnig hafa fjölskyldu- og vinatengsl slitnað og því getur þátttaka í félags- og tómstundastarfi með öðrum verið hjálpleg (Landlæknir, e.d.).

Verghese o.fl. (2003) segir að eldra fólk sem hafði tekið meiri þátt í félags- og tómstundastarfi hafi síður átt á hættu að verða fyrir heilabilun en fólk sem hafði ekki verið eins virkt. Í rannsókn þeirra var verið að kanna tengsl á milli heilabilunar og þátttöku í félags- og tómstundastarfi. Ýmsar tómstundir voru kannaðar og hvaða áhrif þær hefðu á heilabilun. Fram kom að þeir sem lásu, spiluðu borðspil og spiluðu á hljóðfæri voru ólíklegri til þess að verða fyrir heilabilun. Dans var eina hreyfingin sem varð til þess að einstaklingar voru ólíklegri til þess að verða fyrir heilabilun. Það voru færri en tíu einstaklingar sem spiluðu golf eða tennis og því voru tengslin á milli starfssemi þeirra og heilabilunar ekki könnuð. Því má segja að fyrir eldri borgara sé mikilvægt að stunda félags- og tómstundastarf til þess að draga úr hættu á heilabilun og einnig til þess að auka vellíðan og ánægju þeirra og gera efri árin sem skemmtilegust (Verghese o.fl., 2003).

Rannsóknir sýna að aldraðir á hjúkrunarheimilum eyða 56% til 65% af tíma sínum í aðgerðarleysi. Þess vegna þarf starfsfólk að gera sér grein fyrir mikilvægi dægrastyttingar og finna leiðir til þess að auka virkni aldraðra svo hinum aldraða líði vel. Niðurstöður þessara rannsókna leiddu hins vegar í ljós að 26,1% einstaklinga tóku virkan þátt í daglegum athöfnum. Þar að auki voru um 45,9% sem eyddu miklum tíma eða þó nokkrum tíma í virkar athafnir þegar spurt var um meðaltíma (Dagmar Huld Matthíasdóttir o.fl, 2009).

Félags- og tómsundastarf er því mikilvægt fyrir farsæla öldrun hjá öllum eldri borgurum, þar með talið fyrir þá sem búa við veikindi eða fötlun (Berger, 2011). Það er mikilvægt til þess að bæta heilsu og velferð aldraðra og hafa fyrri rannsóknir sýnt að starfið gegni mikilvægu hlutverki í að efla lífsgæði og ánægju hins aldraða (Kim, Yamada, Heo og Han, 2014). Hafa fjölmargar rannsóknir sýnt að virkni aldraðra skipti miklu máli og að ef þeir hafa meira fyrir stafni, þeim mun lengur munu þeir lifa og vera ánægðari með lífið (Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir, 2010).

6.2 Andleg líðan aldraðra

Breytingar á líkamlegri og andlegri heilsu aldraðra geta haft áhrif á getu einstaklings til þess að sinna grundvallarþáttum sjálfsumönnunar (Ingibjörg Hjaltadóttir o.fl., 2010). Því er hlutverk eldri borgara mjög mikilvægt fyrir bæði andlega og líkamlega líðan (Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir, 2010). Einnig eru félagsleg tengsl talin vera lykilatriði til þess að viðhalda andlegri heilsu, hamingju og vellíðan (Tomaka, Thompson og Palacios, 2006). Með jákvæðum hugsunum er hægt er að breyta neikvæðum aðstæðum í góðar. Þannig getur andleg og líkamleg líðan einstaklings batnað ef sá aldraði lítur á félags- og tómsundastarf með jákvæðu hugarfari. Einnig er félags- og tómsundastarf í boði sem bætir andlega líðan eldra fólks. Þátttaka í föndri, að heimsækja vini og fara að synda hefur jákvæð áhrif á andlega líðan aldraðra, en það sem hefur neikvæð áhrif á líðan er til dæmis ef einstaklingur horfir mikið á sjónvarp (Leitner og Leitner, 2012).

Í grein Flatt og Hughes (2013) er sagt frá Lemon og samstarfsmönnum hans sem byggðu á virknikenningunni með því að skilgreina þrjár mismunandi tegundir af félags- og tómsundastarfi. Óformlegt starf með nánu tengslaneti, formlegt starf með stofnunum og þjónustuaðilum og að lokum félags- og tómsundastarf fyrir þá sem voru

einir eða einmana. Longino og Kart könnuðu svo tengsl á milli þessara tegunda af félags- og tómstundastarfi og ánægju með lífið. Þeir komust að því að eldri borgarar sem taka þátt í óformlegu félags- og tómstundastarfi með nánu tengslaneti eru líklegri til þess öðlast meiri lífshamingju. Félags- og tómstundastarf fyrir þá sem ekki eru lífsglaðir og stunda formlega starfið fundu síður fyrir ánægju með lífið. Síðari rannsóknir hafa sýnt mismunandi niðurstöður, en flestar þeirra benda til þess að þeir sem taka þátt í félags- og tómstundastarfi með náin tengsl líði betur síðar á ævinni. Því náin tengsl skipta svo miklu máli í svona starfi og geta haft áhrif á hvernig það er og hvort það er skemmtilegt eða ekki (Flatt og Hughes, 2013).

Viðmælendur í rannsókn eftir Ingibjörgu H. Harðardóttur o.fl. (2007) segja að ástæða fyrir því að þeir tóku þátt í félags- og tómstundastarfi hafi verið til þess að bæta andlega og líkamlega líðan sína. Niðurstöður í rannsókn eftir Sigrúnu Þórarinssdóttur (2010) segja að þátttakandi sem hafði samskipti við aðra og var félagslega virkari, leið betur andlega. Samkvæmt þátttakendum var andleg líðan þeirra alltaf betri eftir að hafa verið innan um annað fólk og ef þeir voru virkir í því félagslega.

Sumum eldri borgurum hefur fundist félagsleg og andleg heilsa sín skipta meira máli heldur en líkamlegt heilbrigði. Þess vegna er nauðsynlegt fyrir hinn aldraða að vera eins virkur í því félags- og tómstundastarfi sem í boði er til þess að auka vellíðan sína. Flestar rannsóknir sýna að virkni og þátttaka í félags- og tómstundastarfi beri góðan árangur þar sem þær leiða flestar í ljós góð áhrif á andlega líðan aldraðra (Toepoel, 2013).

6.3 Þunglyndi aldraðra

Þunglyndi er eitt algengasta geðheilsuvandamál meðal aldraðra og er ekki eðlilegur hluti af því að eldast (Julien, Gauvin, Richard, Kestens og Payette, 2013). Þunglyndi hefur mikið verið rannsakað meðal aldraðra einstaklinga og stuðlar það að því að lífsgæði þeirra verði ekki eins góð (Fernández-Fernández, Márquez-González, Losada-Baltar, og Romero-Moreno, 2014). Þegar eldri borgarar þjást af þunglyndi er það oft misgreint sem hrörnunareinkenni sem hægt er að lækna með lyfjagjöf og sálfræðihjálp (Berger, 2005). Þunglyndi er einnig áhættuþáttur fyrir versnandi heilsu eins og dauðsföll, ónæmsikerfið verður lélegt og eldra fólk á erfiðara með að ná bata. Það eru nokkrir sálfélagslegir þættir sem auka hættu á þunglyndi hjá öldruðum og er það félagsleg einangrun, ekki

nægur félagslegur stuðningur, streita fólks eða streituvaldandi atburðir (Glass, De Leon, Bassuk og Berkman, 2006).

Ef aldraða skortir þátttöku í félags- og tómstundastarfi eru meiri líkur á því að þeir verði þunglyndir (Fernández-Fernández o.fl., 2014). Til þess að minnka þunglyndi aldraðra og auka vellíðan er félags- og tómstundastarf mjög mikilvægur þáttur í lífi þeirra (Leitner og Leitner, 2012). Rannsóknir sem skoðað hafa áhrif félagslegrar þátttöku í mismunandi félags- og tómstundastarfi sýna að þátttaka getur dregið úr líkum á þunglyndi aldraðra (Tomioka o.fl., 2015).

Þunglyndi getur þróast meðal eldra fólks þegar það missir félagsleg hlutverk sín og veldur því að félagsleg þátttaka verður minni vegna þunglyndis. Félagsleg þátttaka er skilgreind sem félagslegt hlutverk einstaklings í félags- og tómstundastarfi eða annars konar starfsemi, getur það verndað fólk gegn þunglyndi (Glass o.fl., 2006). Því getur virk þátttaka aldraðra í skemmtilegu félags- og tómstundastarfi verið hjálpleg til þess að bæta skap þeirra. Þátttaka aldraðra í slíku starfi getur bætt andlega líðan og dregið úr líkum á þunglyndi. Hreyfing er einnig talin skipta máli og er talin draga úr líkum á þunglyndi hjá öldruðum (Flatt og Hughes, 2013; Julien o.fl., 2013).

6.4 Einmanaleiki aldraðra

Einmanaleiki er huglæg tilfinning þar sem einstaklingur er í þeirri stöðu að vera einn og aðskilinn frá öðrum (Tomaka o.fl., 2006). Einmanaleiki er stundum skilgreindur sem ástand þar sem einstaklingur hefur lítil tengsl við aðrar manneskjur (Sigrún Þórarinsdóttir, 2010). Þegar fólk eldist er einmanaleiki litinn alvarlegum augum. Einmanaleiki eykst með aldrinum, en það er ekki vegna aldurs í sjálfu sér heldur vegna þess að fötlun hefur aukist, geta einstaklings hefur minnkað og félagsleg aðlögun hans er ekki næg (Liu og Guo, 2007). Ýmsar rannsóknir sýna að helsti áhættuþáttur einmanaleika sé hækkandi aldur, þó svo að fyrri rannsóknir bendi í þá átt að einmanaleiki sé ekki algengari meðal aldraðra. Það eru aðrir þættir sem hafa einnig áhrif á einmanaleika eins og léleg heilsa, lítil þátttaka í ýmsum störfum eins og félags- og tómstundastarfi, stuðningsnet lítið sem ekkert, að búa einn, hjúskaparstaða og þörf á fleiri vinum (Sigrún Þórarinsdóttir, 2010). Félagslegur stuðningur frá börnum, maka og nágrönnum er því mikilvægur til þess að draga úr einmanaleika (Liu og Guo, 2007).

Ýmsar tegundir eru til af einmanaleika sem eldri fólk glímur við. Talið er að eldri karlar finni fyrir meiri einmanaleika heldur en konur (Berger, 2005). Í bókinni eftir Berger (2005) kom fram í niðurstöðum rannsóknar að aldraðir einstaklingar voru líklegri til þess að vera einmana ef þeir höfðu gift sig og skilið heldur en þeir sem höfðu aldrei gift sig. Einmanaleiki sást oftast hjá þeim sem höfðu misst fleiri en einn maka. Því sýndu niðurstöður rannsóknar að til þess að koma í veg fyrir einmanaleika er félagslegt net eins og samvera með öðrum og þátttaka í félags- og tómstundastarfi nauðsynlegt (Berger, 2005).

Í rannsókn sem gerð var á eldri borgurum kemur fram að mikilvægt sé að hafa samskipti við ættingja. Margir töldu það vera mjög gott að fara út að ganga, heimsækja fólk og spjalla þegar þeim leiddist. Þó voru nokkrir einstaklingar í rannsókninni sem fundu ekki fyrir einmanaleika og fannst gott að vera einir, öðrum fannst ekki gott að vera einir og voru hræddir við að loka sig af (Ingibjörg H. Harðardóttir o.fl., 2007).

Niðurstöður Sigrúnar Þórisdóttur (2010) um einmanaleika eldri borgara segja að meiri hluti þátttakaenda hafi verið einmana en ekki var skoðað hversu einmana þeir voru. Fram kom að það voru ekki allir jafn virkir félagslega og passaði það ekki við það hvort þeir fundu fyrir einmanaleika. Einn þátttakandi var mjög einmana þrátt fyrir að vera einna mest félagslega virkur og innan um annað fólk. Annar þátttakandi sem var mikið einn og fór eiginlega ekkert út meðal fólks fann lítið fyrir einmanaleika. Þrátt fyrir að vera innan um fólk er hægt að finna fyrir einmanaleika og þótt einstaklingur sé einn þarf hann ekki að finna fyrir einmanaleika. Einnig hafði óöryggi áhrif á einmanaleika þátttakaenda og virðist óöryggið hafa komið fram vegna þess að heilsa þeirra fór versnandi (Sigrún Þórisdóttir, 2010).

Það sem veldur því oft á tíðum eða einna helst að einstaklingar draga sig í hlé og verða einmana er viðhorf samfélagagsins, þessi staðalímynd sem samfélagið hefur markað sér. Um það að fólk sem er að verða gamalt eigi að líta út fyrir að vera yngra, vera með góðan líkamsvöxt og vera vel til fara (Bull o.fl., 2003).

6.5 Félagsleg einangrun aldraðra

Félagsleg einangrun er þegar fólk er aðskilið frá öðrum, svo sem búa einir og eru alltaf einir. Því er hægt að segja að félagsleg einangrun og einmanaleiki geti tengst, en það eru samt engin augljós tengsl þar á milli (Tomaka o.fl., 2006). Í báðum tilfellum er

einmanaleiki og félagsleg einangrun skortur á félagslegum tengslum. Félagsleg einangrun er skilgreind sem ástand þar sem félagsleg tengsl eru lítil hjá einstaklingum (Sigrún Þórarinsdóttir, 2010). Afleiðingar félagslegrar einangrunar er slæm heilsa, þunglyndi, persónuleg vandamál og sjálfsvígshugleiðingar. Þegar manneskjur eldast missa þær oft félagsleg tengsl og ættu þessar neikvæðu afleiðingar að vera mikilvægar forvarnir gegn félagslegri einangrun eldra fólks (Toepoel, 2013).

Mikið hefur verið skrifað um tengslin á milli öldrunar og félagslegrar einangrunar (Toepoel, 2013). Sýna rannsóknir að félagsleg einangrun hefur neikvæð áhrif á heilsu aldraðra. Því getur félagslegur stuðningur af ýmsum toga, til dæmis félags- og tómstundastarf haft jákvæð áhrif á líðan einstaklings og dregið úr eða komið í veg fyrir félagslega einangrun (Tomaka o.fl., 2006).

Sagt er frá rannsókn Pettigrew í grein Toepoel (2013) og þar kemur fram að sú afþreying sem dregur einna helst úr félagslegri einangrun er sjálfboðaliðastarf, þátttaka í menningarviðburðum, íþróttum og notkun internets. Í greininni segir Pettigrew að sjónvarpsáhorf fólks auki félagslega einangrun. Hann bendir á að það hindri einstaklinginn í þátttöku utan heimilis eins og að mæta á félagslegar samkomur, geta átt í samskiptum við aðra og að stunda félags- og tómstundastarf. Hann heldur því fram að því meira sem fólk horfir á sjónvarp því minni verða félagsleg tengsl þeirra (Toepoel, 2013).

Víðsvegar á landinu er í boði félags- og tómstundastarf sem er mikilvæg afþreying fyrir eldri borgara og til þess að draga úr félagslegri einangrun hjá þeim þegar þeir komast á efri ár (Velferðarráðuneytið, e.d.; Landlæknir, e.d.). Mörg dæmi hafa sýnt að félags- og tómstundastarf hefur dregið úr félagslegri einangrun aldraðra og bætt líðan þeirra. Hefur það orðið til þess að aldraðir hafa eignast fleiri vini og eru sjaldnar einir, það hefur einnig komið í veg fyrir ótímabæra hrörnun (Þórir S. Guðbergsson, 2002).

6.6 Hindranir aldraðra

Þegar fólk eldist er það misvel undirbúið fyrir það að takast á við ný og krefjandi verkefni. Meðan einstaklingar hafa heilsu og hæfileika geta þeir notið lífsins til fulls en það er þó margt sem getur orðið til þess að aldraðir geta ekki notið lífsins til fulls eins og t.d. heilsa (Jakob Smári og Snorri Ingimarsson, 1996). Hindranir eldri borgara geta verið margar, ein stærsta hindrunin er sú þegar þeir vita ekki hvert þeir eiga að sækja það

starf sem áhugi er fyrir. Því er mikilvægt að einstaklingar fái réttar upplýsingar til þess að komast hjá þessari hindrun. Einng eru samgöngur ekki nægilega góðar, því oft er erfitt að komast þangað sem félags- og tómstundastarfið fer fram og félagslegur stuðningur aldraðra er ekki nægilega góður (Leitner og Leitner, 2012).

Eldri borgara eiga oft erfitt með að taka þátt í félags- og tómstundastarfi vegna veikinda eða fötlunar (Reykjavíkurborg, e.d.-a). Þegar aldraðir tapa hreyfigetu sinni getur það valdið vanlíðan hjá einstaklingum og orðið til þess að þeir eiga erfiðara með þátttöku í félags- og tómstundastarfi (Fernández-Fernández o.fl. , 2014). Vegna heilsufarsvanda eða annarra þátta, t.d. frá umhverfi getur eldra fólk átt erfitt með virka þátttöku sem síðar getur komið fram sem vöntun á félags- og tómstundastarfi. Það getur verið erfitt að velja félags- og tómstundastarf sem hæfir öllum íbúum á hjúkrunarheimilum, einnig eru það aðstæður sem stjórna því hvað hægt er að bjóða upp á (Dagmar Huld Matthíasdóttir o.fl. 2009). Sumum manneskjum líður ekki vel og finnst eins og þær séu ekki hluti af hópnum. Líður eins og þær séu óvelkomnar og fá því neikvæða upplifun af félags- og tómstundastarfinu og hafa ekki áhuga á því að mæta eða taka áfram þátt í starfinu (Bull o.fl., 2003).

Sumar rannsóknir hafa sýnt að hindranir í félags- og tómstundastarfi séu vegna skorts á tíma, viljastyrk, félagsskap og skorti á félagslegum stuðningi, óöryggi í umhverfi og vegna bágrar heilsu og slæms veðurs (Borodulin, Sipilä, Rahkonen, Leino-Arjas, Kestilä, Jousilahti og Prättälä, 2015). Niðurstöður rannsóknar Sigrúnar Þórarinsdóttur (2010) segja að heilsa einstaklinga hafi áhrif á virkni þeirra í félags- og tómstundastarfi. Heilsan hefur áhrif á það hversu mikla þjónustu þeir þurfa og hvað þeir eru færir um að geta gert sjálfir (Sigrún Þórarinsdóttir, 2010).

Í annarri rannsókn sem gerð var á einstaklingum sem voru 77 ára til 93 ára var skoðað hvað það væri sem hindraði þá í að hreyfa sig. Þar sýndu niðurstöður að stór hluti þátttakenda kvaðst vera líkamlega virkur. Þeir þrír þættir sem komu greinilegast fram sem helstu hindranir aldraðra í hreyfingu voru bág heilsa, skortur á félagsskap og áhugaleysi. Þeir þættir sem konur sögðu að væru helstu hindranir þeirra voru að það væru ekki nægileg tækifæri fyrir íþrótt- eða tómstundastörf og skortur á flutningum á milli staða. Fram kom að léleg heilsa var oftast talin hindrun við hreyfingu þátttakanda

hjá þeim sem voru eldri en 80 ára (Moschny, Platen, Klaatzen-Mielke, Trampisch og Hinrichs, 2011).

7 Umræður og lokaorð

Ýmsar heimildir og rannsóknir hafa verið skoðaðar í tengslum við rannsóknarspurningar ritgerðarinnar sem snúast um mikilvægi félags- og tómstundastarfs fyrir aldraða og hvaða hlutverki virkni og þátttaka þeirra gegni í starfinu.

Eldra fólki hefur fjölgað umtalsvert bæði á Íslandi og annars staðar í heiminum og er því spáð að mikil fólksfjölgun verði í þessum aldurshópi fram til ársins 2050. Því má segja að vegna fjölgunar verði kröfur aldraðra meiri til ýmiss konar þjónustu og þarf að koma til móts við þær. Einnig þarf að gera félags- og tómstundastarf ennþá fjölbreyttara og öflugra til þess að mæta þessari fólksfjölgun. Hlutverk sem áður voru til staðar falla brott og ný þurfa að koma til. Margir eru komnir á starfslokaaldur og eru því hættir að vinna og er mikilvægt að fylla upp í þennan tómeika með nýjum hlutverkum. Þess vegna er brýnt að félags- og tómstundastarf sé til staðar til þess að fylla upp í það skarð.

Þó nokkrar kenningar hafa verið settar fram um öldrun en í ritgerðinni voru einungis fimm af þeim skoðaðar. Kenningarnar sem notaðar voru reyna að útskýra hvernig öldrun hefur áhrif á persónuleika einstaklinga og að með hækkandi aldri breytist félagsleg staða þeirra. Þær eru flestar mjög ólíkar og útskýrir hver kenning þetta á sinn eigin hátt.

Einnig var fjallað um stefnumótun og löggjöf í málefnum aldraðra. Samkvæmt stefnumótuninni er stefnt að því að gera þjónustu eldra fólks betri. Hægt væri að bæta ýmislegt í tengslum við félags- og tómstundastarf aldraðra, því starfið er talið mikilvægt. Félagráðgjafar gegna mikilvægu hlutverki í öldrunarþjónustu og hjálpa eldri borgurum að takast á við breyttar aðstæður. Þeir veita ýmsa þjónustu, ráðgjöf, stuðning og ýmis úrræði ef á þarf að halda. Ekki hefur verið sérstaklega fjallað um að félagráðgjafar sinni ákveðnu starfi innan félags- og tómstundastarfs, einungis almennri þjónustu við aldraða og fellur félags- og tómstundastarf undir það. Hægt væri að bæta úr því og koma félagráðgjöfum meira inn í starfið. Þar eru margir sem glíma við ýmis heilsufarsvandamál og þurfa jafnvel stuðning félagráðgjafa og gæti hann hvatt þá til þess að taka þátt og leiðbeint þeim um hvaða starfi best sé að taka þátt í miðað við ástand.

Skilgreiningar á félags- og tómstundastarfi eru mismunandi, en þó eru flestir sammála um að þetta sé ánægjuleg starfsemi sem veitir fólki vellíðan og er stunduð í

frítíma þeirra. Félags- og tómstundastarf hefur þróast mikið og gegnt mikilvægu hlutverki síðustu ár og hefur umfjöllun um starfið aukist. Flestir taka þátt í slíku starfi til þess að uppfylla félagslegar og sálrænar þarfir sínar. Starfið felst í fjölbreyttri dagskrá, fyrir þá sem búa heima, eru á dvalar- og hjúkrunarheimilum eða annars konar stofnunum. Allir eiga rétt á félags- og tómstundastarfi sem hentar ástandi hvers og eins.

Fræðimenn á mismunandi sviðum sem hafa fjallað um félags- og tómstundastarf segja að starfið sé mikilvægt og að enginn geti verið án þess í rauninni. Það er líka nauðsynlegt að leggja áherslu á þætti eins og jafnrétti, heilsu og lífsgæði. Þannig að eldra fólk geti haldið sjálfstæði sínu og að lítil sem engin röskun verði á högum þeirra við það að eldast. Getur það orðið til þess að meiri þátttaka verði í félags- og tómstundastarfi og það verði litið mikilvægari augum í framtíðinni. Flestar rannsóknir segja að félags- og tómstundastarf þjóni mikilvægum tilgangi fyrir eldri borgara og veiti þeim aukna vellíðan á efri árum. Þar sem hópur aldraðra fer vaxandi hafa þeir mikinn frítíma og því er starfið mikilvægt til þess að fylla upp í hann. Starfið er einnig mikilvægt fyrir farsæla öldrun og til þess að auka andlega, líkamlega og félagslega líðan þegar á efri árin er komið.

Rannsóknir hafa einnig leitt í ljós að virkni og þátttaka aldraðra í félags- og tómstundastarfi skiptir miklu máli. Það bætir líkamleg störf þeirra, eykur jákvæðar tilfinningar og eflir félagsleg samskipti þeirra. Þegar fólk eldist verða miklar breytingar á andlegri og líkamlegri heilsu þess og því er regluleg þátttaka aldraðra í félags- og tómstundastarfi mikilvæg. Hún getur komið í veg fyrir ýmis heilsufarsvandamál og dregið úr ýmsum andlegum vandamálum einstaklinga eins og þunglyndi, einmanaleika og félagslegri einangrun. Því þegar að fólk er komið á efri ár er hætta á að það verði þunglynt, einmana eða félagslega einangrað.

Þó eru ýmsar ástæður fyrir því að eldra fólk geti ekki tekið virkan þátt í félags- og tómstundastarfi og getur það verið léleg heilsa, fötlun, samgöngur og fleira. Aldraðir tapa oft hreyfigetu sinni og finnst allt ómöglegt og vilja því ekki taka þátt í starfinu. Sumum finnst þeir ekki tilheyra hópnum, finnst þeir vera óvelkomnir og vilja því ekki mæta og taka þátt. Vegna þeirra hindrana sem eiga sér stað er mikilvægt að skoða starfið, reyna að breyta því og bæta til þess að gera það sem fjölbreyttast og þannig að það henti öllum.

Þó svo að félags- og tómstundastarf sé mikilvægt þá er erfitt að meta það hvort það veiti öllum öldruðum einstaklingum vellíðan á efri árum. Það er margt sem hægt er að laga og breyta til þess að fólk átti sig á mikilvægi starfsins. Hægt væri að auglýsa það betur og hafa það vel skipulagt svo allir geti fundið eitthvað sem hentar þeim og svo að einstaklingur geti nýtt hæfileika sína í starfinu. Þá myndi vellíðan og ánægja einstaklinga aukast á efri árum. Með því að gera öllum grein fyrir mikilvægi starfsins fyrir andlegar, líkamlegar og félagslegar hliðar hins aldraða, þá er hægt að búast við því að mikil framför verði í félags- og tómstundastarfi eldri borgara á næstu árum. Vegna fjölgunar eldra fólks gæti verið nauðsynlegt að efla enn frekar félags- og tómstundastarf, til þess að allir geti stundað það þegar þeim hentar.

Ég er sammála því að félags- og tómstundastarf sé mikilvægt fyrir aldraða til þess að andleg og líkamlega líðan þeirra verði betri. Því það sem ég hef sjálf séð í starfi mínu er að öldruðum líður mun betur eftir að hafa tekið þátt í slíku starfi. Að mínu mati þarf að bæta það víðsvegar, gera það mun fjölbreyttara og hafa eitthvað í boði á hverjum degi eins og á dvalar- og hjúkrunarheimilum. Mikilvægt er að reyna að hvetja sem flesta til þess að taka þátt svo að starfið verði öflugt og veiti sem flestum farsæla öldrun og vellíðan á efri árum. Það sem hægt væri að rannsaka betur væri að skoða hvernig hægt sé að koma í veg fyrir þær hindranir sem eru í vegi fyrir hinum aldraða. Óskandi væri að félags- og tómstundastarf verði orðið mun umfangsmeira og öflugra í framtíðinni svo að þátttaka aldraðra verði meiri.

Heimildaskrá

- Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin. (2015). *Ageing and health*. Sótt af <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/en/>
- Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir. (1996-a). Starfslok. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt* (bls. 475 - 485). Reykjavík: Forlagið.
- Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir. (1996-b). Tómsundur. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt* (bls. 195 - 208). Reykjavík: Forlagið.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2001). *Sálfræði einkalífsins*. Reykjavík: Almenna bókafélagið.
- Berger, K. S. (2005). *The developing person: through the lifespan*. (6. útgáfa). New York: Worth Publishers.
- Berger, K. S. (2008). *The developing person: through the lifespan*. (7. útgáfa). New York: Worth Publishers.
- Berger, S. (2011). The meaning of leisure for older adults living with vision loss. *OTJR*, 31(4), 193-199. doi:10.3928/15394492-20101222-01
- Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan*. (4. útgáfa). Boston: Allyn and Bacon.
- Borodulin, K., Sipilä, N., Rahkonen, O., Leino-Arjas, P., Kestilä, L., Jousilahti, P. og Prättälä, R. (2015). Socio-demographic and behavioral variation in barriers to leisure-time physical activity. *Scandinavian Journal of Public Health*. doi:1403494815604080
- Bull, C., Hoose, J. og Weed, M. (2003). *An introduction to Leisure Studies*, Harlow: Prentice-Hall.
- Dagmar Huld Matthíasdóttir, Ingibjörg Hjaltadóttir og Rúnar Vilhjálmsson. (2009). Dægrastytting á íslenskum hjúkrunarheimilum. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 85 (4), 30 – 36.
- Farley O. W., Smith, L. L. og Boyle, S. W. (2009). *Introduction to social work* (11. útgáfa). Boston: Allyn and Bacon.
- Fernández-Fernández, V., Márquez-González, M., Losada-Baltar, A. og Romero-Moreno, R. (2014). Frequency of leisure activities and depressive symptomatology in elderly people: The moderating role of rumination. *International Psychogeriatrics*, 26(2), 297-305. doi:10.1017/S1041610213001877

- Flatt, J. D. og Hughes, T. F. (2013). Participation in social activities in later life: Does enjoyment have important implications for cognitive health? *Aging Health*, 9(2), 149-158. doi:10.2217/ahe.13.11
- Gilmour, H. (2012). Social participation and the health and well-being of Canadian seniors. *Health Reports*, 23(4), 23-32.
- Glass, T. A., De Leon, C. F. M., Bassuk, S. S. og Berkman, L. F. (2006). Social engagement and depressive symptoms in late life longitudinal findings. *Journal of Aging and Health*, 18(4), 604-628. doi:10.1177/0898264306291017
- Hagstofa Íslands. (2015-a). Manntalið 2011: Eldri borgarar. *Hagtíðindi: Mannfjöldi*, 100(29), 1-16. Sótt af https://hagstofa.is/media/49166/hag_150901.pdf
- Hagstofa Íslands. (2015-b). Mannfjöldaspá 2015-2065. *Hagtíðindi: Mannfjöldi*, 100(41), 1-10. Sótt af https://hagstofa.is/media/49264/hag_151118_is.pdf
- Han, S. H., Tavares, J. L., Evans, M., Saczynski, J. og Burr, J. A. (2016). Social Activities, Incident Cardiovascular Disease, and Mortality: Health Behaviors Mediation. *Journal of Aging and Health*. doi:10.1177/0898264316635565
- Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið. (2003). *Skýrsla stýrihóps um stefnumótun í málefnum aldraðra til ársins 2015*. Reykjavík. Sótt af <https://www.velferdarraduneyti.is/media/Skyrslur/stefnum-aldradir.pdf>
- Hooyman, N.R. og Kiyak, H, A. (2011). *Social Gerontology. A multidisciplinary perspective* (9. útgáfa). Boston: Pearson.
- Humberstone, B. (2010). *Third age leisure reserarch: Principles and practice*. Eastbourne: Leisure Studies Association.
- Hörður Zóphaniásson (2008). *Dýrmæt ár: fjörutíu ára saga Félags eldri borgara í Hafnarfirði*. Reykjavík: Prentsmiðjan Oddi.
- Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir. (2010). Virkni og þátttaka eldri borgara í samfélaginu: „sjálfboðið starf veitir lífsgleði og styrkir sjálfsmyndina“. *Öldrun*, 29(1), 4 – 6. Sótt af <http://hdl.handle.net/2336/119545>
- Ingibjörg H. Harðardóttir, Auður Torfadóttir og Amalía Björnsdóttir. (2007). *Framlag eldri borgara – Fyrri hluti. Viðtalskönnun meðal eldri borgara*. Sótt af http://vefsetur.hi.is/srr/sites/files/srr/imagecache/forsidu_kassi/sites/FyrriFEBskyrsla lok1.pdf
- Ingibjörg Hjaltadóttir, Sigrún Bjartmarz, Díana Dröfn Heiðarsdóttir og Steinunn Arna Þorsteinsdóttir. (2010). Mat á líkamlegri, andlegri og félagslegri færni og þarfir aldraða sem biðu hvíldarinnlagnar á öldrunarsviði Landspítala. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 86(3), 52 – 59. Sótt af <http://www.hirsla.lsh.is/lsh/handle/2336/110764>

- Jakob Smári og Snorri Ingimarsson. (1996). Að ráða við áföll og breytingar á efri árum. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar). *Árin eftir sextugt* (bls. 518 – 527). Reykjavík: Forlagið.
- Jón Björnsson. (1996-a). Persónuleikinn á efri árum. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar). *Árin eftir sextugt* (bls. 147 - 181). Reykjavík: Forlagið.
- Jón Björnsson. (1996-b). Hvað er öldrun. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar). *Árin eftir sextugt* (bls. 37 - 57). Reykjavík: Forlagið.
- Julien, D., Gauvin, L., Richard, L., Kestens, Y. og Payette, H. (2013). The role of social participation and walking in depression among older adults: Results from the VoisiNuAge study. *Canadian Journal on Aging*, 32(1), 1-12. doi:10.1017/S071498081300007X
- Kart, C. S. (1997). *The Realities of Aging, an introduction to gerontology* (5. útgáfa). Boston: Allyn and Bacon.
- Kim, J., Yamada, N., Heo, J. og Han, A. (2014). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older korean adults. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9. doi:10.3402/qhw.v9.24616
- Kunemund, H. og Kolland, F. (2007). Work and retirement. Í J. Bond, P. Coleman, S. Peace, F. Dittmann-Kohli og G. Westerhof (ritstjórar), *Ageing in Society* (3. útgáfa) (bls. 167 - 185). London: Sage Publications.
- Landlæknir. (2008). *Áherslur á heilbrigðisþjónustu á hjúkrunarheimilum*. Sótt af <http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item2823/3622.pdf>
- Landlæknir. (e.d). *Hvað veldur þunglyndi?* Sótt af http://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item16385/Hvad_veldur_tunglyndi_
- Leitner, M. J. og Leitner, S.F. (2012). *Leisure in later life* (4. útgáfa). Binghamton: Taylor og Francis.
- Liu, L. og Guo, Q. (2007). Loneliness and health-related quality of life for the empty nest elderly in the rural area of a mountainous county in China. *Quality of Life Research*, 16(8), 1275 -1280. doi:10.1007/s11136-007-9250-0
- Lumbery M. (2005). *Social work with older people: Context, policy and practice*. London: Sage Publications Ltd.
- Lög um félagslegþjónustu sveitarfélaga nr. 41/1991.
- Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999.

- Moschny, A., Platen, P., Klaaßen-Mielke, R., Trampisch, U. og Hinrichs, T. (2011). Barriers to physical activity in older adults in Germany: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 121. doi:10.1186/1479-5868-8-121
- Nososco. (2015). *Social Protection in the Nordic Countries 2013/2014: Scope, Expenditure and Financing*. Sótt af <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:882555/FULLTEXT01.pdf>
- Payne, L. L., Mowen, A. J. og Montoro-Rodriguez, J. (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research*, 38(1), 20-45.
- Peace, S., Dittmann-Kohli, F., Westerhof, G. og Bond, J. (2007). The ageing world. Í J. Bond, P. Coleman, S. Peace, F. Dittmann-Kohli og G. Westerhof (ritstjórar). *Ageing in society* (3. útgáfa) (bls. 1-14). London: Sage Publications.
- Reykjavíkurborg. (e.d.-a). *Stefna Reykjavíkurborgar í málefnum eldri borgara til ársins 2017*. Sótt af http://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefid_efni/malefni_eldri_borgara_juni2013_web.pdf
- Reykjavíkurborg. (e.d.-b). *Þjónusta fyrir eldri borgara í Miðborg og Hlíðum*. Sótt af http://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefid_efni/eldri_midborghlidar_0.pdf
- Shultz, K. S. og Wang M. (2007). The influence of specific physical health conditions on retirement decisions. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(2), 149-161. doi:10.2190/AG.65.2.c
- Sigríður K. Þorgrímsdóttir. (2006). *Velferðarþjónusta í dreifbýli: Skýrsla nefndar félagsmálaráðherra um velferðarþjónustu í dreifbýli*. Sótt af http://rafhladan.is/bitstream/handle/10802/3223/FEL_Velferd_dreifbyli_2006.pdf?sequence=1
- Sigrún Júlíusdóttir og Nanna K. Sigurðardóttir. (1996). Afi og amma við upphaf nýrrar aldar. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar). *Árin eftir sextugt* (bls. 486 - 496). Reykjavík: Forlagið.
- Sigrún Þórarinsdóttir (2010). Einmanaleiki eldri borgara í Reykjavík: Hvað hefur áhrif á einmanaleika? *Öldrun*, 29(1), 9-11.
- Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2006). Aldraðir, fræðin og framtíðin. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstjórar), *Heilbrigði og heildarsýn – félagsrágjöf í heilbrigðisþjónustu* (bls. 259-269). Reykjavík: Háskólaútgáfan: Rannsóknarsetur barna- og fjölskylduvernd.

- Stebbins, R., A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Science*, 27, 349-352. doi:10.1080/01490400590962470
- Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people? *Social Indicators Research*, 113(1), 355-372. doi:10.1007/s11205-012-0097-6
- Tomaka, J., Thompson, S. og Palacios, R. (2006). The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly. *Journal of Aging and Health*, 18(3), 359-384. doi:10.1177/0898264305280993
- Tomioka, K., Kurumatani, N. og Hosoi, H. (2015). Social participation and the prevention of decline in affectance among community-dwelling elderly: A population-based cohort study. *PLoS One*, 10(9). doi:10.1371/journal.pone.0139065
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Netla, Ráðstefnurit Netlu – Menntakvika*. Sótt af <http://netla.khi.is/menntakvika2010/025.pdf>
- Velferðarráðuneyti. (2014). *Aldraðir í hjúkrunarrýmum á hjúkrunarheimilum*. Reykjavík: Velferðarráðuneytið.
- Velferðarráðuneytið. (1999). *Viðhorfskönnun meðal aldraðra*. Sótt af https://www.velferdarraduneyti.is/media/aldradir/vidhorfskonnun_aldradra.pdf
- Velferðarráðuneytið. (2012). *Hagir eldri borgara. Nóvember – desember 2012*. Sótt af https://www.velferdarraduneyti.is/media/rit-og-skyrslur-2014/Hagir_eldri_borgara_2012.pdf
- Velferðarráðuneytið. (e.d.). *Þjónusta við aldraða*. Sótt af https://www.velferdarraduneyti.is/malaflokkar/malefni_aldradra/dvalarrymi/
- Vergheze, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G. o.fl. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508-2516. doi:10.1056/NEJMoa022252
- Westerhof, G. og Tulle E. (2007). Meanings of ageing and old age: Discursive contexts, social attitudes and personal identities. Í J. Bond, P. Coleman, S. Peace, F. Dittmann-Kohli og G. Westerhof (ritstjórar). *Ageing in society* (3. útgáfa) (bls. 113-141). London: Sage Publications.
- Zhang, S., Shi, R., Liu, X. og Miao, D. (2014). Passion for a leisure activity, presence of meaning, and search for meaning: The mediating role of emotion. *Social Indicators Research*, 115(3), 1123-1135. doi:10.1007/s11205-013-0260-8
- Þórir S. Guðbergsson. (2002). *Lífsorka. Bók um lífsstíl, starfslok og góða heilsu*. Seltjarnarnes: Hugsmiðjan.