

Faktorer som påvirker aktiviteter i pensjonistprosessen

KAN ERGOTERAPEUTER BIDRA TIL ØKT DELTAKELSE I PENSJONISTTILVÆRELSEN?

Av Sandra Håve, Julianne Morken & Margaret L. Søvik



*Sandra Håve er ergoterapeut i Stamina helse avdeling Lillestrøm.
E-post: sandrahave@hotmail.com.*



Julianne Morken er ergoterapeut ved Ergoterapiavdelingen, Ortopedisk klinikk, Haukeland universitetssykehus (HUS), Bergen.



Margaret Ljosnes Søvik er fagseksjonsleder og førsteamanuensis ved Institutt for helse og funksjon ved Høgskulen på Vestlandet.

Sammenheng

Det har lenge vært snakk om «eldrebølgen» i Norge. Levealderen øker, og det vil bli flere eldre. Det forventes at antall år i arbeidslivet vil øke. For mange er arbeid en meningsfull aktivitet som gir tilhørighet i samfunnet (Jacobsen, Legarth & Sønnichsen, 2013). Overgangen fra arbeider til pensjonist innebærer overgang til en ny livsfase, og vanligvis nye roller og rutiner. Aktivitetsmønsteret endres derfor ofte i løpet av pensjonistprosessen.

Denne litteraturstudien fant fire overordnede faktorer som påvirker aktiviteter i pensjonistprosessen: forberedelser til pensjonisttilværelsen; aktivitet og helse; struktur og balanse; og ytre faktorer. Studiene viser at pensjonistprosessen krever planlegging og struktur, da endringer i roller, miljø og meningsfulle aktiviteter oppstår.

Ergoterapeuter i Norge arbeider vanligvis med personer som har aktivitetsutfordringer. Helsefremmende og sykdomsforebyggende tiltak rettet mot pensjonisters aktivitetsdeltakelse kan være et relevant arbeidsfelt for ergoterapeuter i framtiden, grunnet vår kompetanse om deltakelse, meningsfulle aktiviteter og helse, samt samspillet mellom person, aktivitet og miljø.

Nøkkelord: aktivitet, livsbalanse, pensjonist, pensjonistprosessen, ergoterapi.

Det foreligger ingen interessekonflikter mellom forfatterne.

Innledning

I 1950 var rundt åtte prosent av Norges befolkning 67 år eller eldre, mens tilsvarende tall i 2018 var nesten 15 prosent. I 2050 vil andelen øke mot 23 prosent (SSB, 2018). Når levealderen øker, vil antall år i arbeid også øke. Overgangen til pensjonist kan by på utfordringer knyttet til at man ikke lenger har en fast, meningsfull aktivitet å delta i, noe som kan påvirke følelsen av tilhørighet i samfunnet (Jacobsen et al., 2013). I Norge arbeider regjeringen med kvalitetsreformen *Leve hele livet*. Målet med reformen er at eldre skal få bedre hjelp og støtte til å mestre viktige deler av livet, som aktivitet og fellesskap (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018). Helse- og omsorgsminister Bent Høie åpnet Helsekonferansen i 2017 med å si:

Hvis vi sørger for aktiviteter og fellesskap for eldre i lokalsamfunnet, gjør vi ikke bare livet bedre og mer meningsfullt for mange. Vi forebygger en rekke helseplager også, både fysiske og psykiske (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018, s. 8).

Folkehelse rapporten 2014 viser at et godt kosthold og fysisk aktivitet kan redusere risiko for sykdom, ulykker og funksjonssvikt i eldre år, og at sosial samhandling og gode møteplasser har en positiv effekt på den mentale helsen (Folkehelseinstituttet, 2014). Ergoterapeuter er eksperter på meningsfulle aktiviteter og deltakelse og bidrar til å fremme aktivitetsutførelse og utvikle inkluderende omgivelser (Brandt, Madsen & Peoples, 2013). Dette skjer ved å fokusere på samspillet mellom person, aktivitet og omgivelser (Norsk Ergoterapeutforbund, 2017).

I denne fagartikkelen vil funn

fra nyere forskning om opplevelsen av pensjonistprosessen og hva som er viktige faktorer for mennesker i overgangen fra arbeider til pensjonist presenteres. Problemstillingen er derfor: «Hva sier kvalitativ forskning om faktorer som påvirker aktiviteter i pensjonistprosessen, og kan ergoterapeuter bidra til økt deltakelse i pensjonisttilværelsen?»

Funnene vil i diskusjonen relateres til ergoterapeuters kompetanse og relevante teorier for å diskutere om ergoterapeuter kan være en aktuell faggruppe som kan bidra til økt deltakelse for pensjonister i pensjonisttilværelsen.

Teori

Denne artikkelen vil belyse de to teoriene Livsløpsperspektivet (Elder & Shanahan, 2006, referert i Humphry & Womack, 2019) og Livsbalansemodellen (Matuska og Christiansen, 2008, referert i Matuska, 2011), da de begge har fokus på aktivitetsdeltakelse og på hva som påvirker personers valg av aktiviteter.

LIVSLØSPERSPEKTIVET

Livsløpsperspektivet (The Life Course Perspective) ble først skrevet om tidlig på 1960-tallet av sosiologen Glen Elder Jr. Teorien har til hensikt å gi en forståelse av hvordan aktiviteter utvikler og endrer seg over tid, og hevder at personer endrer roller og sosial posisjon gjennom livet (Hutchinson, 2014). Slike endringer påvirkes av overganger i livet, som det å bli pensjonist, av tid, personens sosiale omgivelser og kultur. Livsløpsperspektivet hevdes å kunne være en retningslinje for ergoterapeuter som arbeider med mennesker i alle aldre, for å forstå hvordan aktivitet forandrer og utvikler seg over tid, ettersom

omstendighetene endres. Livsløpsperspektivet fokuserer ikke på selve aktivitetsendringene, men på sammenhengen mellom kontekst og personens livssituasjon (Humphry & Womack, 2019).

LIVSBALANSEMODELLEN

Livsbalansemodellen (The Life Balance Model) er en modell utarbeidet av ergoterapeutene Kathleen M. Matuska og Charles H. Christiansen (Matuska, 2011). Modellen definerer en «balansert livsstil» som et tilfredsstillende mønster av daglige aktiviteter. Et viktig begrep i Livsbalansemodellen er «aktivitetsbalanse», som refererer til oppfatningen av at mønstrene av hverdagslige aktiviteter er tilfredsstillende og består av meningsfulle aktiviteter. Roller, vaner, rutiner og ritualer danner rammen for menneskets unike livsstil og kan resultere i en aktivitetsbalanse eller -ubalanse. Ifølge modellen kan dette ha langsiktige konsekvenser for helse, velvære og livskvalitet. Når aktivitetsmønstrene er dysfunksjonelle, står helse og velvære i fare (Matuska & Barrett, 2019).

Metode

En systematisk litteraturgjennomgang av kvalitative studier som ser på overgangen fra arbeidstaker til pensjonist er gjennomført. Spesifikke litteratursøk ble gjennomført i følgende databaser for å finne relevante artikler: Medline (Ovid), Cinahl og Amed. Disse databasene er anbefalt av Brandt og Winding (2013) ved søk etter vitenskapelige artikler knyttet til ergoterapifaget. Som en veileder i utarbeidelsen av spørsmålsformuleringen ble PICO benyttet. PICO er et akronym for population (pasient), intervention (intervensjon), comparison (sammenligning) og

Database	Søkeord og ordkombinasjoner	Treff	Relevante artikler
Cinahl	1. Retirement activities 2. Retirement or pensions and aged and leisure activities 3. Occupational transition 4. Occupation science and occupational transition 5. Retire* and adaption, occupational 6. Occupational transition and retirement 7. Occupational science and retire*	51	3
Medline	1. Retirement activities 2. RETIREMENT and leisure activities 3. Occupational transition and retire*	56	0
Amed	1. Retirement and activities of daily living	7	1

Tabell 1. Søkeord og treff.

outcome (utfall) (Brandt & Winding, 2013). For å finne fram til forskningsbasert dokumentasjon og hvilke ergoterapeutiske tiltak som er best i forhold til en bestemt målgruppe, kan PICO være med å konkretisere og fokusere spørsmålet. Det er et hjelpemiddel til å inndele spørsmål, slik at de struktureres hensiktsmessig (Brandt & Winding, 2013). Se tabell 1 for beskrivelse av søkeord, ordkombinasjoner og treff.

Inklusjonskriteriene var kvalitative studier som fokuserte på friske personers erfaringer med pensjonistprosessen. Eksklusjonskriteriene var artikler publisert før 2008, artikler som ikke var tilgjengelige i fulltekst, og artikler publisert på andre språk enn skandinaviske eller engelsk. Litteraturutvalgelse foregikk ved vurdering av tittel og abstrakt, før relevante artikler ble lest i fulltekst. «Sjekkliste for vurdering av kvalitative studier» (Helsebiblioteket, 2018) ble benyttet for kritisk å vurdere de tre inkluderte studiene i forhold til beskrivelse av og kvalitet ved gjennomføring og om en kan stole på resultatene. Studienes pålitelighet og troverdighet ble også vurdert (Nortvedt, Jamtvedt, Graverholt, Nordheim & Reinart, 2012). Litteraturutvalget ble beskrevet i figur 1.

Resultatene ble analysert gjennom en deskriptiv kvalitativ

syntese etter Aveyard (2014). Analysene resulterte i følgende faktorer som kan påvirke aktiviteter i pensjonistprosessen: forberedelser til pensjonisttilværelsen, aktivitet og helse, struktur og balanse, og ytre faktorer.

ETISKE PROBLEMSTILLINGER

De tre inkluderte studiene har etisk godkjenning. I artikkelen har vi hatt fokus på å gjengi studienes resultater på en slik måte at de samsvarer med det forfatterne har formidlet. Vi ønsker å understreke at funnene i litteraturstudien ikke kan generaliseres, og at de kun kan si noe om hvordan informantene i de inkluderte studiene opplevde pensjonistprosessen.

Resultat

Etter systematiske databasesøk, utvalgelse ved bruk av inklusjons- og eksklusjonskriterier og kritisk vurdering av artikler (Helsebiblioteket, 2018) ble tre kvalitative studier inkludert i litteraturstudien. Se tabell 2 på side 64 for oversikt over disse.

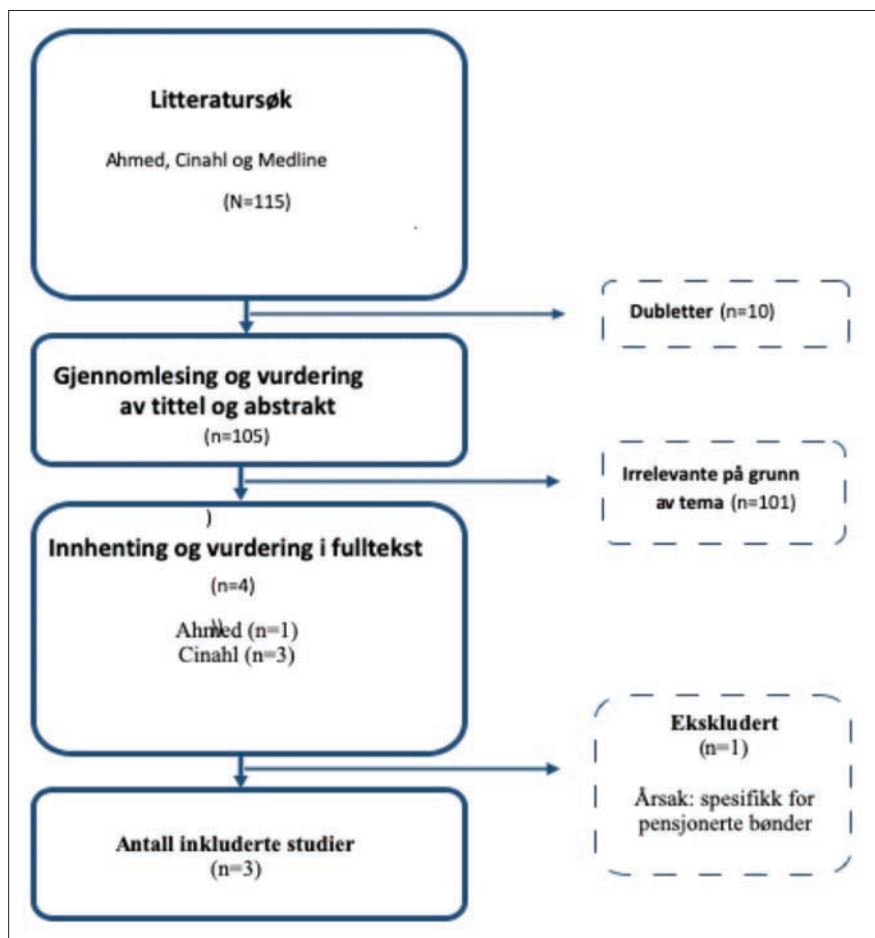
Alle studiene har hovedfokus på aktivitetsendring i pensjonistprosessen, og metoden som er benyttet, er intervju. Funnene i studiene er basert på enkeltpersoners subjektive meninger, erfaringer og opplevelser. Pettican og Prior (2011) har fokus på

et ergoterapeutisk perspektiv i overgangen mellom arbeid og pensjonisttilværelsen, Pepin og Deutscher (2011) utforsker opplevelsen av det å pensjonere seg i en frivillig kontekst, mens Hewitt, Howie og Feldman (2010) ser på faktorer som påvirker pensjonistenes aktivitetsvalg. Studiene gir et innblikk i opplevelsen av overgangen til pensjonisttilværelsen, og hvordan aktiviteter kan bli påvirket i denne overgangen.

FORBEREDELSE TIL PENSJONISTTILVÆRELSEN

De inkluderte studiene konkluderer med at forberedelser til pensjonisttilværelsen var viktig for informantene. Til tross for at ulike områder nevnes som viktige i forberedelsen, går følgende temaer igjen i studiene: aktivitetsplanlegging, aktivitetstilbud og relasjonelle forandringer (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011).

Flere informanter beskrev nødvendigheten av å ha en pensjonistplan (Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011), som illustrert av en informant: «... it's important to plan it ... it's important to know what you're going to do and how you're going to spend your time» (Pettican & Prior, 2011, s. 16). Flere opplevde også et behov for å skaffe informasjon om



Figur 1. Flyttdiagram for litteraturutvelgelse.

pensjonsplanlegging og økonomiske utfordringer, i tillegg til informasjon om fritid, reise og frivillig arbeid. Kunnskap om tilgjengelige ressurser, steder å besøke, mennesker å treffe og ekspertise og råd å søke under og etter pensjoneringen ble også trukket fram som nyttig for kommende pensjonister (Pepin & Deutscher, 2011). Noen av informantene forberedte seg ved å oppsøke aktiviteter som de kunne delta i, ved å spørre nettverket sitt eller søke etter informasjon andre steder (Hewitt et al., 2010; Pettican & Prior, 2011). Andre forklarte at aktivitetsvalget deres ble påvirket av deres sosiale relasjoner (Hewitt et al., 2010).

AKTIVITET OG HELSE

Alle studiene beskriver viktigheten av og fokuset på helse (Hewitt et

al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011). Det ble antydnet en sammenheng mellom aktivitetsdeltakelse, helse og velvære for flere av informantene (Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011), og flere hadde et mål om å bevare helsen sin som pensjonister (Pepin & Deutscher, 2011). I frykt for å bli deprimert, valgte en informant å delta på ulike kurs, noe som ga en god følelse (Pepin & Deutscher, 2011).

To av studiene (Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011) trekker fram et emosjonelt aspekt ved pensjonistprosessen, da overgangen fra arbeidstaker til pensjonist vekket en rekke emosjoner, og skapte endring i opplevd identitet og selvtilitt for flere informanter. Hvordan de tidligere hadde sett seg selv,

hadde sammenheng med rollen(e) de hadde hatt på jobb. For noen informanter var det viktig å fokusere på den emosjonelle påvirkningen de opplevde i pensjonistprosessen. Påvirkningen skjedde blant annet fordi de ikke hadde en timeplan eller faste aktiviteter, og fordi de tilbragte mer tid med partneren sin i hjemmet (Pepin & Deutscher, 2011). Denne overgangen ble av noen kalt en «emosjonell berg-og-dalbane», og enkelte opplevde følelser av angst og anger. Følelsene avtok gradvis i pensjonisttilværelsen, hvor de opplevde at livet ble mer avslappende og mindre stressende (Pettican & Prior, 2011).

Studiene trekker fram viktigheten av å finne aktiviteter hvor informantene får bruke interesser og ferdigheter de har, som tidligere ble brukt i arbeid (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011). Noen vedlikeholdt og gjenskapte positive elementer fra tidligere arbeid gjennom utvalgte aktiviteter (Pettican & Prior, 2011). Flere ønsket å fortsette med aktiviteter de deltok i før de pensjonerte seg (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011), mens andre ønsket å finne aktiviteter hvor de kunne opprettholde fysiske og mentale stimuli, og utforske nye aktiviteter, hobbyer og interesser (Hewitt et al., 2010). Å finne meningsfulle aktiviteter som dekket verdier og interesser, hjalp informantene til å tilpasse seg det nye livet og ga dem en følelse av tilfredshet (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011).

STRUKTUR OG BALANSE

Balanse og struktur av tid trekkes fram av informantene i studiene (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior,

Forfatter (utgivelsesår): tittel	Formål	Metode	Informanter	Resultat	Konklusjon
Pettican og Prior (2011): «It's a new way of life': an exploration of the occupational transition of retirement».	Utforske overgangen fra arbeid til pensjonisttilværelsen fra et ergoterapeutisk perspektiv.	Semistrukturert intervju og fortolkende fenomenologisk analyse.	Åtte nylig pensjonerte personer (48-64 år) bosatt sør i England.	Tre overordnede temaer ble avdekket: pensjonistprosessen; formål, gjennomføring og velvære; og pensjonist som en ny livsfase.	Pensjonist er en periode hvor endring er sentralt, og det er sammenheng mellom de pensjonertes deltakelse i aktivitet og deres oppfattelse av egen helse og velvære.
Pepin og Deutscher (2011): The lived experience of Australian retirees: «I'm retired, what do I do now?»	Utforske opplevelsen av det å pensjonere seg i en kontekst der dette velges frivillig. Forstå konsekvensene av endringer i roller, identitet og aktivitetstilpassning.	Fenomenologisk metode med semistrukturerte individuelle intervju. Analysemetode: transkribering, koding, aggregering og identifisering av tema.	Fem personer (61-68 år) som hadde pensjonert seg i løpet av de siste 18 månedene. Bosatt i Australia.	Fem temaer ble avdekket: tidsstruktur og meningsfulle aktiviteter; aldring og ytelseskapasitet; endring i roller; emosjonell justering til pensjonist; og forberedelse til pensjonisttilværelsen.	Pensjonisttilværelsen påvirker menneskers roller og identitet på forskjellige måter, avhengig av omstendighetene rundt dem. Det er nødvendig med intervensjoner i forkant av pensjonering for å sikre en best mulig pensjonisttilværelse.
Hewitt, Howie og Feldman (2010): «Retirement: What will you do? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: Implications for practice»	Å utforske faktorer som påvirker eldre personers valg til å planlegge aktiviteter de vil gjøre som pensjonister, samt planleggingsprosessen og opplevelsen av å være pensjonist.	Semistrukturerte intervju. Analysemetode: paradigmatisk narrativ analyse	Fire eldre personer som har vært pensjonert i to til fem år (61-75 år).	Tre overordnede temaer ble avdekket: påvirkning fra miljø; planleggingsprosessen; og pensjoneringsopplevelsen. Deltakelse i aktiviteter førte til positive opplevelser, og tidligere planlagte aktiviteter fortsatte inn i pensjonisttilværelsen.	Ergoterapeuter har god kompetanse til å hjelpe eldre personer til å identifisere, planlegge og delta i meningsfulle aktiviteter som pensjonister.

Tabell 2. Oversikt over inkluderte artikler.

2011). En informant beskrev dette slik: «... it can work both ways, because you've got the liberty to adjust the timing so you can create a balance ... but if I'm not careful I can lose a sense of balance. ...» (Pettican & Prior, 2011, s. 16). Flere informanter opplevde at tid hadde en sterk innflytelse på hverdagslivet, og pensjonisttilværelsen ble beskrevet som frihet og lettelse fra tidsbegrensninger, noe som åpnet for spontanitet (Pepin & Deutscher, 2011).

Noen beskrev tiden etter at de pensjonerte seg som en tid hvor de kunne roe ned og skape nye rutiner. De forklarte at det fortsatt

er viktig å ha struktur i hverdagen, og at de trenger en grunn til å stå opp om morgenen. Opprettholdelse av et tilsvarende aktivitetsmønster som tidligere er viktig (Hewitt et al., 2010). En informant uttrykte: «I'd probably be happier if I was doing something regularly, a couple of days or something» (Pettican & Prior, 2011, s. 16). En annen beskrev det på følgende måte: «... if (she) didn't have some structure to (her) life (she) would fall into a hole» (Hewitt et al., 2010, s. 14).

YTRE FAKTORER

Sosial støtte og tilhørighet ble

utviklet og opprettholdt gjennom deltakelse i gamle og nye aktiviteter (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011). Flere informanter påpekte at de savnet den sosiale kontakten fra arbeidsplassen, og at det er viktig å delta i aktiviteter sammen med andre når de ikke lenger er en del av et sosialt arbeidsmiljø (Pettican & Prior, 2011). En informant sa: «... there was some social contact, and that I do miss at times ... but I have other activities to keep me busy, involving a lot more social contact» (Pettican & Prior, 2011, s. 16). Noen beskrev viktigheten av å ha

atskilte interesser fra partneren sin, slik at de bevarer identitet og selvstendighet. Andre beskrev utfordringer knyttet til sosiale relasjoner, blant annet å utvikle nye vennskap (Hewitt et al., 2010).

En annen faktor som vektlegges i studiene, er økonomi. Økonomiplanlegging og aktivitetsvalg basert på økonomi er viktig for informantene (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011). For noen informanter ble de planlagte aktivitetene midlertidig forstyrret eller endret på grunn av uforutsette hendelser som utfordringer knyttet til økonomiske forhold (Hewitt et al., 2010). En informant i studien til Hewitt et al. (2010, s. 11 og 12) uttrykte seg slik: «... the next thing that crossed my mind was ... how much money would I have to live on? ... It's no good saying I'll do this and (that) ... if you don't have any money».

Diskusjon

Funnene fra litteraturstudien vil nå diskuteres i lys av teoriene beskrevet innledningsvis og ergoterapeuters kompetanse, for å belyse om ergoterapeuter kan bidra til økt deltakelse i pensjonisttilværelsen.

FORBEREDELSE TIL PENSJONISTTILVÆRELSEN

De overordnede temaene som informantene ønsket mer kunnskap om i forkant av pensjonisttilværelsen, var aktivitetsplanlegging, aktivitetstilbud og relasjonelle forandringer (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011). Noen informanter forklarte at aktivitetsvalget deres ble påvirket av deres sosiale relasjoner (Hewitt et al., 2010). Dette underbygges av Livsløpsperspektivet, som vektlegger at sosiale forhold kan ha innvirk-

ning på menneskers aktivitetsvalg (Humphry & Womack, 2019). Det kan derfor tenkes at en bevisstgjøring av hvilke aktiviteter de kommende pensjonistene ønsker å delta i, og kunnskap om hvilke aktivitetsmuligheter som finnes i nærmiljøet, kan være nyttig. Her kan ergoterapeuter ha en viktig rolle, da vi har fokus på meningsfulle aktiviteter, og kompetanse i kartlegging av interesser, vaner, rutiner og roller. Ergoterapeuters kunnskap om samspillet mellom person, aktivitet og omgivelser og forståelsen av sosiale omgivers betydning for personers aktivitetsatferd og livskvalitet (Norsk Ergoterapeutforbund, 2017), kan også være relevant i møte med (kommende) pensjonister.

AKTIVITET OG HELSE

Studiene viser at informantene indikerer en sammenheng mellom aktivitetsdeltakelse, helse og velvære, og at overgangen til pensjonist påvirket deres emosjoner (Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011), blant annet på grunn av endrede roller og identitet. Flere har som mål å bevare helsen som pensjonister (Pepin & Deutscher, 2011). Informantene mente det var viktig å drive med meningsfulle aktiviteter som passet deres ønsker og personlighet (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011). Dette kan relateres til ergoterapeuters vektlegging av meningsfulle aktiviteter, og slike aktiviteters betydning for helse (Ness, 2008). Videre påpeker Jacobsen et al. (2013) at det er vesentlig for pensjonister å bruke sin fysiske, mentale og sosiale kapasitet for å opprettholde god helse. Pensjonisttilværelsen gir mulighet for å gjenoppta og bruke mer tid på aktiviteter som

oppleves som spennende, interessante, utfordrende eller kreative (Jacobsen et al., 2013). Dette kan ses i sammenheng med informantenes vektlegging av å finne aktiviteter hvor de i pensjonisttilværelsen kan benytte ferdigheter de har og som de tidligere har anvendt (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011).

STRUKTUR OG BALANSE

Viktigheten av balanse i hverdagen beskrives som viktig for flere av informantene (Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011). Noen av informantene ville utforske aktiviteter og ressurser for å finne en balanse mellom tid til seg selv, venner, familie og det å engasjere seg i samfunnet (Pepin & Deutscher, 2011). Livsbalansemodellen beskriver dette som aktivitetsbalanse, som innebærer å skape en balanse mellom arbeid, fritid, hvile og søvn, i tillegg til å benytte seg av ens ferdigheter, ansvarsroller og prioriteringer (Backman, 2014; Matuska & Barrett, 2019). Flere av informantene sa at de likte friheten og mulighetene pensjonisttilværelsen ga, da de fikk mulighet til å være mer spontane enn tidligere (Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011). Ifølge Livsbalansemodellen (Matuska & Barrett, 2019) vil en balansert livsstil, hvor en deltar i meningsfulle aktiviteter, ha innvirkning på vår helse.

Pepin og Deutscher (2011) fant at en av de største utfordringene for pensjonistene var å skape nye rutiner etter endt arbeidsliv, mens Pettican og Prior (2011) forklarte at det å skape nye rutiner var en viktig del av hverdagen til de nylige pensjonerte informantene. For noen handlet det om en ny struktur i form av tidsbruk, mens det for andre var et valg mellom

meningsfulle aktiviteter som de kunne delta i når de ønsket det (Hewitt et al., 2010; Pepin og Deutscher, 2011). Sett ut fra Livsbalansemodellen bør nye rutiner bidra til at en møter behov som støtter personens helse, i tillegg til å utvikle positive relasjoner og en positiv personlig identitet. Tilpassning eller etablering av tilfredsstillende roller, vaner, rutiner og ritualer kan benyttes som verktøy for å hjelpe personer til å forbedre sin livsbalanse. Dette gjelder også for personer i pensjonistprosessen, noe som indikerer at veiledning fra ergoterapeut vil være nyttig for å hjelpe denne brukergruppen til å oppnå aktivitetsbalanse (Matuska & Barrett, 2019). Ergoterapeuters mulige rolle i pensjonistprosessen trekkes også fram av Pettican & Prior (2011).

YTRE FAKTORER

Sosial tilknytning og sosial kontakt ble trukket fram som en viktig faktor for deltakelse i aktiviteter (Hewitt et al., 2010; Pettican & Prior, 2011). Å slutte i arbeid blir i Livsløpsperspektivet sett på som et vendepunkt, hvor endringer i sosiale forhold påvirker personens livsløp (Humphry & Womack, 2019). Pettican og Prior (2011) fant at noen informanter savnet den sosiale kontakten fra arbeidsplassen og det å ha et møtested som oppfordret til sosial kontakt. For å dekke behovene som oppsto som følge av rolleendring og redusert sosial kontakt, brukte flere mer tid sammen med venner, i tillegg til at de søkte interaksjon gjennom lokale grupper, klubber eller frivillig arbeid (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011). Enten det gjelder personer som valgfritt går av med pensjon, eller andre som av ulike grunner ikke kan stå i arbeid, kan det å miste ett av sine sosiale

møtesteder være utfordrende (Jacobsen et al., 2013). Viktigheten av å være del av et fellesskap vektlegges også i kvalitetsreformen Leve hele livet, hvor hensikten er å gi hjelp og støtte for å fremme Eldres mestring av viktige aktiviteter (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018). Å motivere til deltakelse og informere om aktuelle møtearenaer og aktiviteter hvor man kan dekke sine sosiale behov, bør kanskje også være en viktig del av ergoterapeuters arbeidsoppgaver overfor personer i pensjonistprosessen.

Økonomiplanlegging ble vektlagt i studiene, ettersom økonomi påvirket informantenes deltakelse i aktiviteter (Hewitt et al., 2010; Pepin & Deutscher, 2011; Pettican & Prior, 2011). Dette samsvarer med Livsløpsperspektivets teori om at sosial og økonomisk kontekst har betydning for hvilke aktiviteter mennesket deltar i (Humphry & Womack, 2019). I denne sammenheng foreslo Regjeringen i det reviderte nasjonalbudsjettet i 2017 en årlig skattelette på cirka 1000 kroner per pensjonist for å fremme deres mulighet for deltakelse i meningsfulle aktiviteter (Regjeringen, u.å.).

REFLEKSJONER OM ERGOTERAPI KNYTTET TIL PENSJONISTPROSESSEN

Ergoterapeuter blir ofte sett i sammenheng med (re)habilitering og bistand for personer med sykdom, som blant annet beskrevet i kvalitetsreformen Leve hele livet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018). Med tanke på faktorene som påvirker aktivitetsdeltakelse i pensjonistprosessen, kan det tenkes at det vil være et større behov for ergoterapeuter som arbeider helsefremmende og sykdomsforebyggende i årene som kommer

– blant annet relatert til personer i pensjonistprosessen. Utarbeidelse av flere og billigere alternativer for sosialisering og aktivitetsdeltakelse på ulike arenaer kan være et av tiltakene som ergoterapeuter kan bidra med.

I Norge finnes det, etter det vi forstår, ikke et nasjonalt tilbud for dem som skal pensjonere seg, og det er heller ikke særlig stort fokus på deltakelse i meningsfulle aktiviteter for friske personer i ergoterapiutdanningen. Basert på funnene i litteraturstudien kan det tenkes at et slikt fokus vil kunne bidra til økt deltakelse og god helse blant kommende pensjonister. Dette har vi forsøkt å belyse i diskusjonen, ved å fokusere på ergoterapeuters kompetanse knyttet til faktorene som påvirker overgangen til pensjonist. Det er uvisst hvor ergoterapeuter burde vært ansatt, for å jobbe med kommende pensjonister. Slikt arbeid kan for eksempel foregå gjennom forberedende kurs i regi av NAV, i kommuner og bydeler, bedriftshelsetjeneste og/eller privatpraktiserende ergoterapeuter. Det vil sannsynligvis være hensiktsmessig å arbeide i tverrfaglige team for å kunne bistå på områder som pensjon og psykososiale forhold. Dette kan ansees som et helsefremmende og forebyggende tiltak, noe vi mener dagens fagfelt ikke fokuserer nok på. Kanskje vil det i framtiden komme flere henvisninger til (kommunale) ergoterapeuter, som kan ha samtaler med personer i pensjonistprosessen om aktivitets- og rolleendring?

Vi tenker derfor at ergoterapeuter kan ha relevant kompetanse for å arbeide med aktivitetsdeltakelse i pensjonisttilværelsen ved å fokusere på følgende temaer:

- Interesser og meningsfulle aktiviteter

- Roller, vaner og rutiner og endring av disse
- Aktivitetsbalanse
- Sosiale arenaer og muligheter for å møte andre

Avslutning

Denne artikkelen har fokusert på hvilke overordnede faktorer som, ifølge nyere kvalitativ forskning, påvirker aktiviteter i pensjonistprosessen. Funn viser fire hovedfaktorer som påvirker informantenes aktiviteter i pensjonistprosessen: forberedelser til pensjonisttilværelsen; aktivitet og helse; struktur og balanse; og ytre faktorer (sosiale relasjoner og økonomi). Vi har gjennom diskusjonen forsøkt å belyse hvorfor ergoterapeuter kan være en aktuell yrkesgruppe, som har kompetanse når det gjelder disse faktorene i møte med mennesker i pensjonistprosessen. Funnene i litteraturstudien kan tyde på at noe av det viktigste for mennesker i pensjonistprosessen er å finne meningsfulle aktiviteter de kan delta i etter at de har pensjonert seg, og at de har behov for struktur, balanse og sosiale stimuli i hverdagen. Ergoterapeuter bør kanskje derfor også ha et økt fokus på meningsfulle aktiviteter for friske mennesker i ulike livsfaser, siden «Målet med dagene er (...) sosialt fellesskap, mestring og livsglede – de gyldne øyeblikk som sitter og lagres i kroppen» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018).

Referanser

- Aveyard, H. (2014). *Doing a literature review in health and social care: a practical guide* (3. utg.). Maidenhead: McGraw-Hill/Open University Press.
- Backman, C. L. (2014). Occupational Balance and Well-being. I C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Red.), *Introduction to occupation: the art and science of living* (2nd ed., new international ed. utg., s. 209-228). Harlow: Pearson.
- Brandt, Å., Madsen, J. M. & Peoples, H. (2013). Introduksjon til ergoterapi. I Å. Brandt, A. J. Madsen & H. Peoples (Red.), *Basisbog i ergoterapi: aktivitet og deltagelse i hverdagslivet* (3. utg., s. 15-25). København: Munksgaard.
- Brandt, Å. & Winding, K. (2013). Søgning og vurdering af ergoterapirelevante forskning. I Å. Brandt, A. J. Madsen & H. Peoples (Red.), *Basisbog i ergoterapi: aktivitet og deltagelse i hverdagslivet* (3. utg., s. 427-449). København: Munksgaard.
- Elder, G. H. & Shanahan, M. J. (2006). The life course and human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of person psychology* (6. utg., Vol. 1, s. 665-715). Hoboken, NJ: Wiley.
- Folkehelseinstituttet (2014). Folkehelse rapporten 2014. Helsetilstanden i Norge. Rapport 2014:4. Oslo: wj.no Tilgjengelig fra: <https://fhi.no/nettpub/hin/grupper/eldre/#hovedpunkter>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2018). *Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre*. Oslo: Departementenes servicesenter.
- Helsebiblioteket. (2018). Sjekkliste for vurdering av en kvalitativ studie. Hentet 25. mai 2018 fra <http://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister>
- Hewitt, A., Howie, L. & Feldman, S. (2010). Retirement: What will you do? A narrative inquiry of occupationbased planning for retirement: Implications for practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 57(1), 8-16. doi: 10.1111/j.1440-1630.2009.00820.x
- Humphry, R. & Womack, J. (2019). Transformations of Occupations: A Life Course Perspective. I B. A. B. Schell, G. Gillen & M. Scaffa (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13. utg., s. 103-111). Baltimore, MD: Lippincott Williams and Wilkins.
- Hutchison, E. D. (2014). *Dimensions of Human Behavior: Person and Environment*, (5. utg. Kap. 1). Thousand Oaks: Sage Publication
- Jacobsen, A., Legarth, K. H. & Sørnichsen, L. H. (2013). Aktivitet og deltagelse i forskjellige livsfaser. I Å. Brandt, A. J. Madsen & H. Peoples (Red.), *Basisbog i ergoterapi: aktivitet og deltagelse i hverdagslivet* (3. utg., s. 49-70). København: Munksgaard.
- Matuska, K. (2011). Validity Evidence of a Model and Measure of Life Balance. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 32 (1), 229-237. doi: 10.3928/15394492-20110610-02
- Matuska, M. & Barrett, K. (2019). Patterns of Occupation. I B. A. B. Schell, G. Gillen & M. Scaffa (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13. utg., s. 218-222). Baltimore, MD: Lippincott Williams and Wilkins.
- Matuska, K. M. & Christiansen, C. H. (2008). A proposed model of lifestyle balance. 15(1), 9-19. doi: 10.1080/14427591.2008.9686602
- Ness, N. E. (2008). Grunnsyn i ergoterapi. Hentet 16. desember 2016 fra <http://ergoterapeutene.org/Ergoterapeutene/Om-ergoterapi/Om-fagutøvelsen/Grunnsyn>
- Norsk Ergoterapeutforbund. (2017, 01. november). Alle skal kunne delta. Ergoterapeuters kjernekompetanse. Hentet 09. mai 2018 fra https://ergoterapeutene.sharepoint.com/_layouts/15/guestaccess.aspx?docid=098bea7743a9640b9bbd1993f3584c64c&authkey=AVI55s-L39nOEU7RqvtabBCo&e=6ec291850e4248b1a8125d35132d9531
- Nortvedt, M. W., Jamtvedt, G., Graverholt, B., Nordheim, L. V. & Reinart, L. M. (2012). *Jobb kunnskapsbasert! en arbeidsbok* (2. utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Pepin, G. & Deutscher, B. (2011). The Lived Experience of Australian Retirees: 'I'm Retired, What Do I Do Now?'. *The British Journal of Occupational Therapy*, 74(9), 419-426. doi: 10.4276/03080221X13153015305556
- Pettican, A. & Prior, S. (2011). 'It's a New Way of Life': An Exploration of the Occupational Transition of Retirement. *The British Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 12-19. doi: 10.4276/03080221X12947686093521
- Regjeringen. (u.å.). Revidert nasjonalbudsjett. Hentet 15. mai 2018 fra https://www.regjeringen.no/contentassets/66efbac919ac4826b26860cbf9eb0ef5/pressehefte_rnb2017.pdf
- SSB. (2018). Dette er Norge 2018. Hentet fra <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/dette-er-norge-2018>