

Aktivitet som ressurs hos pensjonister i det moderne samfunn

Hanne Cecilie Johnsen, Kari Grande Andresen, Aud Emilie Evensen †
og Hildfrid Vikkelsmo Brataas

Hanne Cecilie Johnsen NTNU, hanne.c.johnsen@ntnu.no

Kari Grande Andresen, Nord universitet

Hildfrid Vikkelsmo Brataas, Nord universitet

Sammendrag

Innledning: Samfunnet er i endring. For å møte en økende andel eldre i befolkningen på en bærekraftig måte, er 'aktiv aldring' et offentlig satsingsområde. Det er behov for mer kunnskap om aktivitet hos funksjonsfriske i den aldrende befolkningen. Metode: Kvalitativ beskrivende metode. Konvensjonell innholdsanalyse av skriftlige rapporter fra individuelle intervjuer med funksjonsfriske, hjemmeboende alderspensjonister om aktivitet i hverdagen.

Resultat: Pensjonistene kombinerte tradisjonell privat fritidsaktivitet med moderne aktiviteter og bidrog i samfunnsvirkosomheter. Aktivitet var en ressurs for å holde seg i form og oppleve mening og trivsel i hverdagslivet. Konklusjon: Funksjonsfriske alderspensjonister opplever identitetsbevarende kontinuitet, trivsel, mening og helsegevinst ved å kombinere tradisjonelle og nye samfunnstilrettelagte aktivitetstyper og samfunnsnyttig aktivitet. Studiens funn peker på at funksjonsfriske alderspensjonister kan være ressurser i en bærekraftig utvikling av et aldersvennlig samfunn. Det er behov for mer kunnskap om helsefremmende og kulturforankrede aktivitetstiltak som kan møte samfunnets intensjon om aktiv aldring i den aldrende befolkningen.

Nøkkelord

Aktivitet, eldre, helse, livskvalitet, modernitet, pensjonister

Fagfelleurdert artikkel

Innledning

Andelen eldre i befolkningen er økende. Antallet personer som er 70 år eller eldre forventes å dobles innen 2060, og i løpet av de neste 10 årene vil forventet befolkning bestå av flere eldre enn barn og unge (Statistisk sentralbyrå, 2022). Folkehelsearbeid og helse- og omsorgstjenester i Norge skal tilpasses til endringene i befolkningssammensetningen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019; Helsedirektoratet, 2016). Helsedirektoratet (2022) fremhever at «Folkehelseutfordringen er hvordan samfunnet og den enkelte kan legge til rette for at flest mulig skal oppleve flere funksjonsfriske leveår og på den måten sikre en bærekraftig velferdsutvikling i årene som kommer». Meld. St. 15 (2017–2018) «Leve hele livet» beskriver en kvalitetsreform for et aldersvennlig samfunn som legger til rette for at eldre skal være aktive, delta i samfunnet, opprettholde sin selvstendighet og bo hjemme så lenge som mulig (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018). Aldersvennlige samfunn fremheves også av World Health Organization (WHO) (2021; 2018).

Aktive liv innebærer å være fysisk og sosialt aktiv i både arbeid og fritid, samt kulturell aktivitet og samfunnsutfoldelse i mottaker- eller aktør-roller (Helsedirektoratet, 2019; 2018; WHO, 2018). Ved overgangen til en pensjonisttilværelse kan aktivitet være en ressurs i å fremme Eldres opplevelse av mening, velbefinnende og livskvalitet (Marquez et al., 2020; Jantunen et al., 2019). Pensjonisttilværelse innebærer mer fritid enn tidligere. Det kan føre til mer bruk av tid på helsefremmende aktiviteter og slik bidra til mestringsfølelse i den endrede livssituasjonen (Lippke & Cihlar, 2020; Brainard, Cooke, Lane & Salter, 2020). En meningsfull tilværelse som alderspensjonist kan fremme det salutogene, det vil si det friske (Antonovsky, 2012; 1987). Hvis man holder seg aktiv, deltar i sosiale aktiviteter og gjør aktivitet som gir mening for den enkelte, også benevnt som ABC (Act-Belong-Commit), kan det gi livskvalitet og fremme god psykisk helse (Donovan & Koushede, 2022; Donovan et al., 2021; Donovan & McHenry, 2014). Derimot kan for lite fysisk aktivitet og for mye stillesitting øke risikoen for sykdommer som hjerteinfarkt, kreft og type 2-diabetes (Folkehelseinstituttet, 2022). Helsefremmende aktivitet som stimulerer psykososial og kroppslig fungering og forebygger helsesvikt kan fremme de eldre sine forutsetninger for å ta vare på seg selv og ivareta egen integritet (Helsedirektoratet, 2018; Helse- og omsorgsdepartementet, 2018; Mæland, 2009; WHO, 2018; 2002; Walker, 2002).

For at eldre skal oppleve at de fungerer og mestrer aktivitet i det moderne samfunn, trengs for det ene personlige forutsetninger. For det andre trengs samfunnsforhold som fremmer mestring. Et eksempel er videobasert sosial kontakt. Det forutsetter evne og vilje til å bruke internett, men også nettilgang, tilgang til tilstrekkelig opplæring, samt brukervennlige smarttelefoner, nettbrett eller datamaskiner (Rygg, Brataas & Nordtug, 2021; Nordtug, Brataas & Rygg, 2018). Samlet gir personlige forutsetninger og samfunnsforhold grunnlag for objektiv livskvalitet, det vil si både personfaktorer og forhold i samfunnet som gir trygghet, fellesskap og frihet til å

styre egne liv (Helsedirektoratet, 2018). Subjektivt innebærer livskvalitet opplevelse av velbefinnende og å fungere fysisk, mentalt, emosjonelt og sosialt (Whoqol Group, 1995).

Tradisjonelt er turer i skog og mark nordmenns vanligste friluftaktivitet (Vorkinn, Vittersø & Riese, 2000). Naturopplevelser har positiv betydning for menneskers helse og livskvalitet ifølge Townsend & Weerasuriya (2010). Aktivitet sammen med kjæledyr er også tradisjon for mange, og forskning viser at dette virker positivt inn på mental og fysisk helse hos eldre (Hughes, Verreynne, Harpur & Pachana, 2020; Enmarker, Hellzén, Ekker & Berg, 2012). Tradisjonell sosial aktivitet og gode møteplasser for eldre i lokalmiljøene har også vist seg å ha positiv betydning for Eldres helse og livskvalitet (Hansen & Daatland, 2016). Helsedirektoratet (2022) fremhever innsats og tilrettelegging av et aktivitetsvennlig nærmiljø med møteplasser som motvirker sosial isolasjon og ensomhet. En longitudinell studie av personer i alder 50 år og eldre i 12 europeiske land, har vist at sosial aktivitet i form av aktiv deltakelse i frivillige organisasjoner, undervisningsinstitusjoner, klubber, religiøse og politiske organisasjoner, har sammenheng med høye livskvalitetsnivåer (Santini et al., 2020). En studie om betydningen av besøksrestriksjoner under COVID-19 pandemien, viser at samvær med familie og andre i nære relasjoner har positiv betydning for Eldres livskvalitet og mentale helse (Krendl & Perry; 2021).

Kvalitetsreformen og folkehelsemeldinga fremhever tilrettelegging av arenaer for aktivitet og fellesskap, blant annet ved etablering av turstier, idrettsarenaer og støtte til sosiale og kulturelle arrangementer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018; Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Klima- og miljødepartementet (2018) har lagt frem en handlingsplan for friluftsliv, og i *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029* (Regjeringen.no, 2020) beskrives satsing på et aktivitetsvennlig samfunn. 'Nærtur' fremheves i kommunene (Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, 2018). Også andre aktører, slik som Norsk Friluftsliv arbeider for å øke mulighetene for at så mange som mulig utøver friluftsliv jevnlig og opplever aktivitet og trivsel i nærmiljøene (Norsk Friluftsliv, 2021).

Kunnskapsgrunnlaget peker på at aktive liv i alderdommen har helsefremmende betydning (Krendl & Perry, 2021; Marquez et al., 2020; Santini et al., 2020; Tulloch, Bombell, Dean & Tiedemann, 2018; Sudmann, 2017). Kulturelle, politiske og sosiale forhold i samfunnet spiller inn som objektive livskvalitetsfaktorer i alderspensjonistenes hverdagsmestring og aktivitetsvalg (Alcañiz & Solé-Auró, 2018; Antonovsky, 2012; Ferrans, Zerwic, Wilbur & Larson, 2005). Tidligere ble eldre menneskers aktivitet styrt av tradisjon og få muligheter for individuelle valg. Samfunnet har endret seg under livsløpet til de som nå er pensjonister. Dagens moderne samfunn er mer fleksibelt og mangfoldig, og både samfunnsutvikling og trender virker inn i menneskers daglige liv (Giddens, 2013; 1996). Vi vet derimot lite om hvordan friske alderspensjonister erfarer aktivitet i hverdagslivet i det moderne samfunn.

Med bakgrunn i dette kunnskapsgapet, var hensikten med denne studiens å bringe frem kunnskap om aktiviteter og perspektiver på aktivitet i dagliglivet hos funksjonsfriske alderspensjonister.

Studien belyser følgende problemstilling:

Hvordan erfarer friske alderspensjonister aktivitet i hverdagen i dagens samfunn, og hva betyr aktivitet for dem?

Kunnskap som studien bringer frem, har betydning for å få dypere forståelse av hvordan samfunnet kan legge til rette for aktive liv hos en aldrende befolkning.

Metode

Det er utført en kvalitativ beskrivende studie om aktivitet i hverdagen til hjemmeboende funksjonsfriske alderspensjonister. Med en fenomenologisk tilnærming utforskes pensjonisters erfaringer med og forståelse av fenomenet (Creswell, 2007). Datamaterialet består av skriftlige rapporter fra individuelle intervjuer med pensjonister. Det er benyttet konvensjonell innholdsanalyse.

Utvalg og utvelgelse

Det ble benyttet informasjonsrikt utvalg. Inklusjonskriterier var funksjonsfriske hjemmeboende alderspensjonister, begge kjønn, alder 65 år eller eldre, enslig eller samboende. Ekskludert var pensjonister under behandling for akutt sykdom og mottakere av kommunale omsorgstjenester.

I utvelgelsen ble snøballmetode benyttet (Polit & Beck, 2017). Ansatte ved universitetet bisto i rekrutteringen. De ga opplysning til prosjektleder om eldre som fyller inklusjonskriterier. Kontaktinformasjon til personer som ble forespurte om å delta ble innhentet fra Gulesider.no. Informasjonsskriv om prosjektet, hva deltakelse innebar, og hvor en kunne etterspørre mer informasjon, samt samtykkeerklæring ble sendt skriftlig per post. Utvalget kunne få muntlig informasjon ved å kontakte prosjektleder. Alle forespurte tok kontakt ved telefon eller e-post og alle ønsket å delta.

25 pensjonister i alderen 65 – 72 år, både kvinner og menn, enslige og samboende med bosted i fire kommuner i Midt-Norge, deltok i studien. 20 pensjonister deltok i to intervjusamtaler, fem deltok etter ønske i en samtale.

Datasamling

Totalt ble det gjennomført 45 intervjusamtaler, hvert intervju med varighet på omtrent 30 minutter. Datamaterialet består følgelig av 45 skriftlige rapporter fra intervjusamtalene. Hver rapport besto av omtrent 1500 ord. Studenter på bachelorutdanning i sykepleie gjennomførte datasamlingen. Den ble gjennomført på studiestedet.

Studentene forberedte intervjusamtalene ved å delta på et undervisningsopplegg ved en sykepleierutdanning. Det ble innledningsvis gitt teoriundervisning om gerontologi og geriatrikisk sykepleie (Kirkevold & Brodtkorb, 2008), om ressursfokus i sykepleie, om profesjonell kommunikasjon og intervju som datasamlingsmetode (Eide & Eide, 2017; Polit & Beck, 2017; Jakobsen, 2015; Malterud, 2012). Deretter laget grupper på tre studenter intervjuguiden og gjennomførte intervjuer med pensjonistene som deltok i studien. Studentene stilte åpne spørsmål om aktivitet i hverdagen til de hjemmeboende friske alderspensjonistene og hva aktivitet betydde for dem. Mens to studenter gjennomførte intervjusamtale med en pensjonist, skrev en tredje student notat om det som ble observert. Når intervjusamtalen var avsluttet, skrev alle tre studentene i fellesskap en rapport om datasamlingen.

Forskningsetikk

Deltakelse var basert på informert, frivillig samtykke. Prosjektleder gjennomførte utvelgelse og forespørsel om deltakelse etter å ha sørget for skriftlig og muntlig informasjon om prosjektet, data-anonymisering, at deltakelse var frivillig og at man kunne trekke seg fra undersøkelsen i prosjektperioden. Alle deltakere er anonymisert. Rapporter fra studentenes samtaler med pensjonistene er levert elektronisk på institusjonens læringsplattform. Personidentifiserbare opplysninger er utelatt i datamaterialet, og dette ble sikret ved prosjektleders gjennomgang av alle rapporter. Deretter la prosjektleder anonymiserte rapporter inn i analyseverktøyet NVivo for analyse. Prosjektet er godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD), referansenummer 834793.

Analyse

Konvensjonell innholdsanalyse omfattet i hovedtrekk fire faser; dekontekstualisering, kontekstualisering med koding av tekst ut fra dens mening, kategorisering, og kompilering av kategorier under tema; jfr. Bengtsson (2016). Analysen var ikke rettet mot dype strukturer i materialet (latent analyse), men dreide seg om datamaterialets åpenbare innhold og struktur (manifest analyse). Analyseverktøyet NVivo versjon 20.3.0.535 ble benyttet i kodingsprosessen (Polit & Beck, 2017; Bengtsson, 2016).

Etter innlasting av materialet i NVivo ble alle 45 rapporter lest flere ganger. Denne innledende analysefasen dreide seg om å få en oppfatning om helheten. I etterfølgende faser samarbeidet tre av forfatterne om koding av tekst i de 45 rapportene. Det ble benyttet videomøter med deling av skjerm. Dette for å analysere i fellesskap. Analyseprogrammet NVivo ble benyttet til koding av tekst i alle rapportene. Hver del av teksten som fikk en kode er en meningsbærende tekstenhet. Memoer ble skrevet etter hvert møte. Vi identifiserte meningsbærende enheter i hver av alle 45 rapporter og undersøkte materialet i sin helhet med hensyn til tekstens relevans for å belyse forskningsspørsmålet. Materialet ble kodet i NVivo

under hovedkoder. Flere underkoder ble opprettet under hver kode. Etter hvert som de ulike delene av datamaterialet ble gjennomgått, ble listen med hovedkoder og underkoder fortløpende revidert.

Neste analysefase (kategoriseringsfasen) omfattet en ny gjennomgang av kodet materiale. Det ble vurdert hvorvidt det var tematisk sammenheng mellom alle meningsbærende tekstenheter i hver underkode. Vi undersøkte deretter om det var relasjonell sammenheng mellom underkoder på en slik måte at de kunne danne subkategorier, organisert under kategorier (Hsieh & Shannon, 2005). Noen få omkodinger ble foretatt, og kodelisten ytterligere utviklet under gjennomgangen av alt kodet materiale. Den fjerde fasen innebar en helhetsvurdering. For å tilstrebe pålitelige og valide resultater, bidro alle forfattere i en ny gjennomgang av den samlede helheten. Analysen førte til en helhetlig forståelse av to tema som datamaterialet handlet om; jfr. Tabell 1.

Resultater

Innholdsanalyse av intervjuer med hjemmeboende alderspensjonister om aktiviteter de velger og hva aktiviteter betyr for dem, førte til to tema: «Kombinasjon av tradisjon og modernitet» og «Aktivitet som ressurs». Datamaterialet besto av rapporter fra de 45 intervjusamtalene. Materialet handlet om de to temaene i omtrent lik utstrekning; tema «Kombinasjon av tradisjon og modernitet» i 55 meningsbærende tekstenheter og tema «Aktivitet som ressurs» i 52 meningsbærende tekstenheter. Tabell 1 gir en oversikt over tema, kategorier og underkategorier, samt eksempler på meningsbærende tekstenheter som hører inn under hver underkategori.

Tabell 1. Tema, kategorier, underkategorier og eksempler på meningsbærende tekstenheter

Tema	Kategorier	Underkategorier	Eksempler på kondensert mening i meningsbærende tekstenheter
Kombinasjon av tradisjon og modernitet	Samfunns-tilrettelagte aktivitetstyper	Aktivitet i tilrettelagte settinger	Er med på seniortrening. Går mye på turer, spesielt i arrangementet ti på topp. Er med i kor.
		Aktivitet i ideelle organisasjoner og samfunnsliv	Er treningskontakt for en dame. Medlem i en menighet. Er med i hørsel-laget og pensjonistlaget.
		Kulturell utfoldelse og media-bruk	Går på teater og kino. Er med i en dansegruppe for seniorer. Ser en del på TV, mest på sport.
	Tradisjonell privat aktivitet	Friluftsliv i nærmiljøet	Går tur med hunden. Aktivitet i stor hage.
		Husarbeid og tidsfor driv	Strikker og løser kryssord. Matlaging og husarbeid.
		Sosial aktivitet med familie og venner	Aktiv med barnebarna. Kortspill og kaffe.

Aktivitet som ressurs	Helsegevinst	Ta vare på kroppen	Aktivitet er viktig for å holde kroppen sunn.
		Mentalt vedlikehold	Sudoku og kryssord er viktig for å holde hjernen skarp.
		Motvirke aldring	Når man plutselig blir pensjonist, er det viktig å ta fram verdifulle og meningsfulle ting.
	Mening i livet	Aktivitet beriker hverdagen	Det er veldig viktig for henne å være sosial, opprettholde sine interesser og sin tro. Det er viktig å ha noe å gå til.
		Nære relasjoner beriker livet	For henne er aktivitet i hverdagen å treffe folk og være sosial, i og med at hun bor alene. Hun setter stor pris på tiden med barn og barnebarn.
	Velbefinnende og glede	Aktivitet er morsomt og positivt her og nå	Hun ønsker ikke å trene bare for å gjøre det, men vil heller trene fordi det er gøy.
		Gode minner	Hun sitter igjen med gode og spennende minner.
		Overskudd, mestring og måloppnåelse	Hun får mer energi og overskudd. Hun får mestringsfølelse.

Kombinasjon av tradisjon og modernitet

Pensjonistene fortalte om to typer aktivitet: 1) Samfunnstilrettelagte aktivitetstyper og 2) Tradisjonell privat aktivitet.

Samfunnstilrettelagte aktivitetstyper

Samfunnstilrettelagte aktivitetstyper var beskrevet i 29 meningsbærende tekstenheter og handlet om tre underkategorier. Eksempler er vist ~~til~~ i Tabell 1. En underkategori var «Aktivitet i tilrettelagte settinger». Noen pensjonister deltok i organisert trening, blant annet i treningsstudio og svømmehall: *To dager i uken er hun og trener styrke på trimsenter* (Rapport 15). Pensjonistene fortalte at det var lagt til rette for å bedrive fritidsaktivitet, blant annet med mange fine turstier og skiløyper. Deltakerne gikk mye på tur, blant annet ble «Ti på Topp turer» omtalt i åtte rapporter. Dette er turstier som er lagt til rette av kommunen der de bor. Pensjonistene var også aktive innen frivillige organisasjoner, eksempelvis i menighet og pensjonistlag. Tre rapporter beskriver å være treningskontakt: *Hun er treningskontakt for noen, der de går mye på turer, spesielt i arrangementet «ti på topp»* (Rapport 10).

En annen underkategori var «Aktivitet i ideelle organisasjoner og samfunnsliv». Noen beskrev aktivitet i kor og losje. I tillegg beskrev flere rapporter at pensjonistene var aktive som frivillige støttekontakter og ressurspersoner i «Grønn omsorg», det vil si lavterskeltilbud for personer med demens:

Hun kan fortelle at kommunen tilbyr at frivillige kan lese høyt for andre, være støttekontakt og jobbe i omsorgsbolig (Rapport 18). Hver 14. dag

deltar pensjonisten som frivillig i Grønn omsorg, som er en organisasjon som sosialiserer hjemmeboende demente (Rapport 15).

Dessuten beskriver seks rapporter pensjonister som gjorde noen oppgaver for sin tidligere arbeidsgiver eller var eksamensvakter i utdanningsinstitusjoner.

Den tredje underkategorien var «Kulturell utfoldelse og media-bruk», hvor fem rapporter omtalte aktiviteter som sang i kor og dansegrupper. *Hun fortalte at hun er med på et gospelkor, som hun liker godt fordi det er veldig sosialt, som passet henne bra* (Rapport 12). Kino og teater ble også omtalt. Noen pensjonister fremhevet at de så mye på TV, og noen så mest på sport. En pensjonist ønsket at det hadde vært flere samfunnstilrettelagte aktiviteter i nærområdet, og pekte spesielt på ønske om gammeldans, noe som stimulerte både mental og fysisk aktivitet.

Tradisjonell privat aktivitet

26 meningsbærende tekstenheter fordelt i tre underkategorier dreide seg om tradisjonell privat aktivitet. Den ene underkategorien handlet om *Friluftsliv i nærmiljøet*. Pensjonistene gikk daglige turer i nærmiljøet, og var dessuten ofte på turer på fjellet og i skog og mark. Å plukke sopp på høsten, og skiturer på vinteren var eksempler på friluftsliv som ble nevnt. *-hennes favoritt aktivitet er å gå på ski* (Rapport 10). *-Hunden var en stor motivasjonsfaktor for hverdagslig aktivitet. Det ble ofte tre turer på en dag* (Rapport 38). Tre rapporter fremhevet uteaktivitet i form av aktivitet i hagen. *Hun steller mye i hagen på sommerhalvåret* (Rapport 15).

«Husarbeid og tidsfordriv» var en annen underkategori, beskrevet i fem rapporter. En rapport beskriver husarbeid som daglige huslige gjøremål. En rapport beskriver å mestre husarbeidet: *Hun håndterer alle fysiske oppgaver i hjemmet selv, som matlaging og husarbeid* (Rapport 40). En annen pensjonist likte ikke husarbeid så godt lengre for *«hun har ofte vondt i ryggen og beina»* (Rapport 18). To rapporter fortalte om kryssord, strikking og lignende. *I løpet av dagen er hun fysisk aktiv gjennom hverdagslige gjøremål som husarbeid ... Gjennom kryssord, lesing og strikking fyller hun også hverdagen med mental aktivitet* (Rapport 15).

Den tredje underkategorien var «Sosial aktivitet sammen med familie og venner». 13 rapporter viser at pensjonistene fortalte om familiære aktiviteter, besøk, og tid hjemme sammen med familie. Tid sammen med barnebarn var fremhevet. *Etter hun ble pensjonert, fikk hun mer tid til familie, noe hun setter pris på* (Rapport 33). *... hun liker svært godt å tilbringe tid med barnebarn* (Rapport 2). Pensjonistene fortalte også om ulike aktiviteter sammen med venner. Flere gikk tur sammen med andre pensjonister. Noen møtte ofte venner for å drikke kaffe og spille kort. Andre fortalte at de brukte å gå på teater og kino sammen med venner.

Aktivitet som ressurs

Det andre temaet pensjonistene tok opp, var aktivitet som en ressurs med betydning for helse, mening i livet og opplevelse av livskvalitet. Hele 52 meningsbærende

tekstenheter i datamaterialet viser at pensjonistene fortalte utfyllende om betydningen aktivitet hadde for både helse og livskvalitet. 17 meningsbærende tekstenheter dreide seg om helsegevinst, 16 handlet om mening i livet og 24 meningsbærende tekstenheter dreide seg om aktivitetenes betydning for opplevelse av velbefinnende og glede, jfr. Tabell 1.

Helsegevinst

Denne kategorien dreide seg om helsegevinst ved å ta vare på kroppen, samt mentalt vedlikehold og å motvirke aldring. 12 rapporter fremhevet «å ta vare på kroppen». Her kom det frem at aktiviteter i hverdagslivet var viktig og motiverte til å holde seg i form. *Under barndommen var hun med på håndball fordi resten av bygda var med, og det var gøy. I dag er det å drive med fysisk aktivitet litt mer for å holde kroppen sunn* (Rapport 27).

En annen underkategori, «Mentalt vedlikehold» var fremhevet i tre rapporter. Det var viktig for å holde den kognitive funksjonen vedlike, og «holde hjernen skarp», som en pensjonist hadde uttrykt det. *Hun forteller at det er veldig viktig for henne å være sosial, opprettholde sine interesser og sin tro, og hvor viktig sosial stimulans også er* (Rapport 9).

En tredje underkategori handlet om «Motvirkning av aldring». To rapporter tar opp at pensjonistene hevdet at dersom man ble inaktiv, både fysisk og mentalt, risikerte man helsesvikt, og at aldringsprosessen ble fremskyndet. *Når man «plutselig blir pensjonert» er det viktig å ta fram verdifulle og meningsfulle ting for å prøve og aktivisere seg, hvis ikke kan man fort bli gammel og bare bli sittende* (Rapport 19).

Mening i livet

Den andre kategorien innen tema Aktivitet som ressurs handlet om mening i livet, og var beskrevet i 16 meningsbærende tekstenheter. Kategorien har to underkategorier. Underkategorien «Aktivitet beriker hverdagen», er beskrevet i 11 meningsbærende tekstenheter. Pensjonistene fremhevet aktiviteter som beriker deres hverdag og gir mening i livet. Å ha noe å se frem til bidro til å opprettholde pensjonistenes interesser. Blant annet utrykte de som var aktive som frivillige i ulike organisasjoner, at de hadde stor glede av dette. Noen var med i humanitære organisasjoner, andre var aktive i trossamfunn. Å delta aktivt i slike organisasjoner, ga opplevelse av mening i livet. *Jobben som støttekontakt likte hun veldig godt, fordi hun følte at man kjente på å fortsatt bety noe for noen.* (Rapport nr. 5).

Fem rapporter beskriver den andre underkategorien «Nære relasjoner beriker livet»:

Aktivitet for han var mest på grunn av det sosiale, og å føle tilhørighet. ... Fellesskap var viktig for han, og han følte at han hørte til noe. ... I dag er han med i kor og medlem i fotballklubben, sammen med andre pensjonister (Rapport 32).

Relasjoner til barn og barnebarn ble fremhevet av flere av pensjonistene. Både enslige og informanter som hadde ektefelle ga uttrykk for at familien, men også andre nære relasjoner, ga opplevelse av sosial tilhørighet. Fellesskapsopplevelse, og å gjøre ting sammen, beriket pensjonistenes hverdagsliv. *Hun føler seg heldig da familien verdsetter tid sammen* (Rapport 19).

Velbefinnende og glede

Velbefinnende og glede er den tredje kategorien innen tema «Aktivitet som ressurs». Den omfatter tre underkategorier. En underkategori, «Aktivitet er morsomt og positivt her og nå», beskrives i fem rapporter. De ulike formene for aktivitet som pensjonistene fortalte om, ga glede der og da, overskudd og opplevelse av livskvalitet:

Hun sier hun får mer energi og overskudd av å være aktiv (Rapport 2). Aktivitet var viktig for henne, ... det ga henne også god livskvalitet (Rapport 21). Hun smilte, fikk en glad kroppsholdning, fniste, og viste tydelig at dette (aktivitet) var veldig viktig for hennes livsglede (Rapport 23).

En annen underkategori er «Gode minner»: ... *hun liker å sitte igjen med gode og spennende minner fra både gruppetreninger og fjellturer* (Rapport 10). De gode minnene dreide seg om både sosialt fellesskap og fine naturopplevelser, enten på turer alene, eller sammen med andre. Trening ble også beskrevet som lystbetont.

Den tredje underkategorien var «Overskudd, mestring og måloppnåelse». 11 rapporter beskriver at aktiviteter ga opplevelse av mestring. *Hun får mestringsfølelse av å kunne drive med det hun driver med og å få det til, og er takknemlig for at hun har en frisk kropp som lar henne utfordre seg selv og prøve nye ting* (Rapport 37). Informantene opplevde at ulike former for trening eller friluftsliv ga energi og overskudd og opplevelse av å nå mål. I neste omgang stimulerte dette dem til mer aktivitet i hverdagen. Noen hadde satt seg mål om å trene en viss mengde hver dag eller uke. De opplevde mestring når de gjennomførte det de hadde satt som mål.

Hele 24 meningsbærende tekstenheter beskrev at å være aktiv og nå mål ga pensjonistene opplevelse av velbefinnende og glede. Også pensjonister som hadde tilpasset sine aktiviteter til helsemessige omstendigheter eller utrygge forhold i omgivelsen, beskrev mestring av utfordringer og meningsfulle, aktive liv. En utfordring dreide seg om å mestre turgåing når det var glatt føre: *Hun er litt redd for å falle på glattisen om vinteren, men hun er påpasselig med å bruke brodder når hun går tur* (Rapport 10). Tre rapporter tok opp tilpassing av aktiviteter til kroniske plager. Informantene var likevel ikke blitt inaktive, men opptatt av å holde seg fysisk aktive, være sosiale sammen med venner og delta i frivillig arbeid. Et eksempel er en rapport som beskrev endret turmønster som helsemessig

aktivitetstilpassing: *Hun fortalte også at det var pga. revmatisme at hun ikke lenger klarer å gå i fjellet, liker seg best på flat mark* (Rapport 16). En endring dreide seg om å tilpasse livet etter tap av ektefelle: *Har måttet finne nye måter å være aktiv på etter at hun ble enke. Blant annet går hun ikke lengre fjellturer på ski eller til fots alene* (Rapport 8).

Diskusjon

Med formål å få dypere forståelse av hvordan samfunnet kan legge til rette for aktive liv i en aldrende befolkning i det moderne samfunn, er studiens hensikt å bringe frem ny kunnskap om funksjonsfriske eldre sine erfaringer og forståelser av fenomenet aktivitet i hverdagslivet. I denne studien beskriver pensjonister for det første «Kombinasjon av tradisjon og modernitet». For det andre var aktivitet forstått som en ressurs som ga mening i livet, velbefinnende og glede og helsegevinst.

Trivsel og mening skaper kontinuitet i livet

Trivsel og mening i eldre år dreier seg om både kontinuitet og endring, vedvarende personlig utvikling og tilpasning til endringer i samfunnet og i ens livssituasjon (Johnsen, Evensen & Brataas, 2021). Kontinuitet kan underbygges gjennom tradisjonelle aktiviteter, hjemlige sysler og sosiale relasjoner. Tradisjon dreide seg om privat aktivitet i form av tradisjonelt friluftsliv, husarbeid og tidsfordriv, og sosial aktivitet med familie og venner. Samvær med familie, og særlig aktiviteter sammen med barnebarn var fremhevet. Interaksjon på tvers av generasjoner kan gi opplevelse av kontinuitet. Samtidig åpner samvær på tvers av generasjoner for utvikling og tilpasning til det moderne samfunn (Giddens, 2013). Trender i dagens samfunn gir nye valgmuligheter (Helsedirektoratet, 2018; Giddens, 2013; 1996). Vår studie viser at pensjonister mestrer tilpasningen til det moderne samfunn ved å kombinere tradisjonell aktivitet med moderne tilbud, blant annet trening i treningsstudioer, turaktiviteter tilrettelagt for eldre, seniorkor, seniorquiz og lignende. De har vilje og motivasjon til å prøve ut det nye, og dette synes å være fysisk- og psykososialt aktiviserende tiltak som pensjonistene verdsetter. Å dele erfaringer med andre i eldregenerasjonen kan gi opplevelse av trivsel og fellesskap som skaper opplevelse av kontinuitet i livet.

Tradisjoner underbygger Eldres identitet og følelse av sammenheng i tilværelsen

Selv om pensjonister tilpasser seg i det moderne samfunn, er tradisjoner verdier eller kulturelle elementer som ikke må overses. Tradisjoner overføres mellom generasjoner, og alderspensjonister er tradisjonsbærere. I deres hverdag underbygger tradisjoner opplevelse av kontinuitet, trivsel og mening i tilværelsen. Selv om pensjonistene var tilfredse med nye aktivitetstilbud for eldre, viser resultatene savn av noe tradisjonell aktivitet, slik som dans til tradisjonsmusikk. Slike tradisjoner kan stå i fare for å forsvinne, selv om de har betydning for Eldres identitet og følelse av sammenheng i tilværelsen (Giddens, 2013; 1996, Antonovsky, 2012; 1987). Som ledd i forebyggende og helsefremmende arbeid kan

det derfor være aktuelt at virksomheter legger til rette aktivitetstilbud i samarbeid med den aldrende befolkningen i lokalsamfunnene. På den måten kan samfunnet videreutvikle en aldersvennlig, identitetsbevarende og kulturforankret modernitet.

Helsefremmende aktivitet gir mening og skaper trivsel

Temaet «Aktivitet som ressurs» dreier seg for det ene om hvordan aktiviteter ble opplevd å gi mening, trivsel og tro på helsegevinst. Deltakerne i studien investerte tid i helsefremmende aktiviteter. Det samsvarer med funn om aktive eldre i flere studier (Brainard et al., 2020; Lippke & Cihlar, 2020). Pensjonistene beskrev aktivitet for å holde seg i god fysisk form. Både fysisk aktivitet og deltakelse i sosiale sammenhenger ga opplevelse av trivsel og mening. Aktivitet som gir mening skaper trivsel og gir helsegevinst. Altså er aktivitet i dagliglivet en helseressurs (Mæland, 2009; Walker, 2002). Mye forskning peker på at fysisk aktivitet i eldre år fremmer helse og livskvalitet (Marquez et al., 2020; Hughes et al., 2020; Jantunen et al., 2019). Aktive liv kan forebygge funksjonssvikt og risiko for redusert evne til å ta vare på seg selv (Donovan & McHenry, 2014; Helsedirektoratet, 2022; Helse- og omsorgsdepartementet, 2018). Alderspensionistene benyttet treningssentre, et tilbud som har vokst frem i det moderne samfunn. Tilpasset fysisk aktivitet for eldre kan være en viktig forebyggende tjeneste (Helbostad, Granbo & Østerås, 2016). Studien beskriver pensjonister som også er aktive i norsk natur. Slik fastholder de en helse- og livskvalitetsfremmende norsk tradisjon (Norsk Friluftsliv, 2021; Vorkinn, Vittersø & Riese, 2000). De er ofte ute i natur og nærmiljø sammen med andre. Turaktiviteter kan på den måten ha fysisk betydning, gi helsefremmende naturopplevelser (Alcañiz & Solé-Auró, 2018; Townsend & Weerasuriya, 2010), og være en ressurs knyttet til den sosiale livskvalitetsdimensjonen (Marquez et al., 2020). På en annen side er det viktig å forebygge skade hos eldre når de er ute på tur. Trygge omgivelser som gir objektiv livskvalitet er vesentlig (Helsedirektoratet, 2018). Etablering av turstier, belysning, snørydding og strøsand vinterstid, er eksempler på trygghetsskapende tiltak som ble fremhevet av deltakere i studien.

Alderspensionistene erfarte sosial og kulturell aktivitet som livskvalitetsfremmende. Forskningslitteratur fremhever den helsemessige betydningen av å legge til rette for psykososialt aktivt liv (Koushede et al., 2022; Donovan et al., 2021). Dagsentra kan fremme sosial aktivitet (Larsson og Österholm, 2022). I forebyggende hjemmebesøk kan helsepersonell oppmuntre eldre til å delta på slike aktiviteter, og forebygge ensomhet hos eldre (Johnsen, Evensen & Brataas, 2020). Dessuten har mange eldre sosial kontakt og tilgang til informasjon via internett (Ambugo et al., 2021; Johnsen, 2017). Her kan de også finne informasjon om ulike aktivitetstilbud. Vi fant likevel ikke informasjon om at pensjonistene benyttet nettbasert aktivitet. Det kan tyde på at de som deltok i studien har digital kompetanse og ser på internett som et selvfølgelig hjelpemiddel. Andre studier har derimot pekt på Eldres behov for opplæring for å mestre bruk av internett

(Nordtug, Brataas & Rygg, 2018; Rygg, Brataas & Nordtug, 2021). Her ser vi behov for mer kunnskap om nettbasert aktivitet og betydning av den for livskvalitet og psykososial helse i den aldrende befolkningen.

Samfunnsnyttig aktivitet beriker hverdagen og gir mening i livet

Pensjonistene framstår som både ytere og nytere av aktiviteter i vårt samfunn. Noen opprettholder interesser og tro ved å være aktive i ideelle organisasjoner. Andre tar på seg arbeidsoppgaver i virksomheter i samfunnet. Å ha noe meningsfullt «å gå til» ble fremhevet, og studiens funn peker på at funksjonsfriske pensjonister kan være aktive som ressurser i vårt velferdssamfunn. Mye aktivitet var samfunnsnyttig, for eksempel frivillighetsarbeid i lavterskel omsorgstilbud. Pensjonistene fikk dermed mulighet til å yte noe i samfunnet, i tråd med intensjoner i kvalitetsreformen *Leve hele livet* (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018) og innspill fra Helsedirektoratet (2022) til ny folkehelsemelding.

Pensjonister kan være ressurser for hverandre. Pensjonister med reumatiske smerter eller endret livssituasjon som følge av tap av ektefelle gikk ikke på tur alene. Andre pensjonister var ressurser som gikk tur sammen med dem. For pensjonister som støtter andre pensjonister, er aktiviteten en ressurs i seg selv. I tillegg kan den fremme helse for begge parter. Friske alderspensjonister bidrar slik til å skape et aldersvennlig samfunn. Å oppmuntre til denne formen for likemannsstøtte i eldregenerasjonen kan bli viktig i en framtid hvor andelen eldre i befolkningen forventes å øke (Statistisk Sentralbyrå, 2022). Dette i tillegg til ulike offentlige og private aktivitetsfremmende tiltak.

Aktive eldre er, og vil i tiden som kommer, være relevante som ressurser i arbeid for å legge til rette en bærekraftig velferdsutvikling. Det vil bli behov for at enkeltpersoner bidrar med ulike aktiviteter (Helsedirektoratet, 2022). Studiens funn viser at friske eldre kan være ressurser for andre eldre, både privat og i samfunnsvirksomhet. Dessuten etterspør forskning mer søkelys på forebyggende helsearbeid der eldre deltar i planlegging og gjennomføring av tiltak i sitt nærmiljø (Johnsen, Evensen & Brataas, 2020). Å samarbeide med eldre som frivillige samfunnsressurser, kan være en forutsetning for at kvalitetsreformen skal lykkes i å bidra til en bærekraftig velferdsutvikling, hevder Helsedirektoratet (2022). Dersom alderspensjonister skal være aktive ressurser i velferdsutviklingen, kreves også reell medvirkning (Ambugo et al., 2021). Lokalt, skal medvirkning i saker som gjelder eldre sikres i kommunale eldreråd (Regjeringen, 2019). Her kan friske alderspensjonister være viktige aktører i arbeid for å involvere flest mulig eldre i aktiviteter som fremmer helse og livskvalitet.

Studiens styrker og begrensninger

Ved å gi kontinuerlig oversikt over koding og organisering av meningsbærende tekstenheter i et stort datamateriale, bidro bruk av analyseverktøyet NVivo til pålitelighet. Videre er validitet og pålitelighet tilstrebet gjennom at fire forskere har

samarbeidet gjennom gjentatte faser med kritisk analyse og tolkning om aktivitet, og hvordan fenomenet aktivitet erfares i pensjonisters hverdagsliv.

Datasamlingen er gjennomført av sykepleierstudenter. At studenter ikke er kvalifiserte forskere med trening i å intervju er en metodisk svakhet. Ved å bruke skriftlig rapportering fra intervjuer til forskjell fra lydopptak som transkriberes ord for ord, utelater nedtegnelsene nyanser i direkte tale, og rapportene kan være farget av studentenes oppfatninger og erfaringer. Som motvekt omfatter studien datamateriale fra mange intervjuer.

Konklusjon

Studien viser ny kunnskap om funksjonsfriske eldres valg av både moderne og tradisjonell aktivitet som gir mening, skaper trivsel og kontinuitet, bygger opp under de eldres identitet og fremmer helse- og livskvalitet. Alderspensjonister er brukere, men også ressurser i samfunnslivets aktiviteter. Kunnskap om eldres aktiviteter og syn på aktivitet i hverdagslivet har relevans for helsepersonell og politikere i deres arbeid for å møte intensjonen om aktiv aldring. Det er behov for mer kunnskap om tilrettelegging av tradisjon og modernitet i aktivitetstilbud som gir trivsel, mening og livskvalitet hos flest mulig i den aldrende befolkningen.

Til minne

Aud Emelie Evensen, dosent ved sykepleierutdanningen, Nord universitetet, hadde hovedansvar for utvikling av undervisningsprogram og studiedesign, og bidro i datasamling, analyse og tolkning av data. Hun døde den 10. mars 2022, etter kort tids sykdom, mens artikkelen var under fagfelleevaluering. Den er ferdigskrevet av tre medforfattere. Vi vet at hun ønsket at kunnskap fra prosjektet skulle publiseres. I takknemlighet for hennes innsats, hedrer vi hennes minne.

Litteratur

- Alcañiz, M., Solé-Auró, A. (2018). Feeling good in old age: factors explaining health-related quality of life. *Health and quality of life outcomes*, 16(1), 1-9. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0877-z>
- Ambugo, E.A., Andfossen, N.B., Cappelen, K., Dale, B., Devik, S.A., Fredwall, T.E., Hartviksen, T., Jacobsen, F.F., Kvaal, B., Løkken, B.I., Melby, L., Moe, A., Nilsen, E.R., Solstad, L.J. Solvoll, B.-A., Strøm, B.S., Sundsbø, A.O. (2021). *Kjerneområder i Leve hele livet-reformen - En oppsummering av kunnskap om frivillighet, pårørende, medvirkning og digital kompetanse*. Oppsummering nr. 27, Senter for omsorgsforskning. <https://hdl.handle.net/11250/2830246>
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium- den salutogene modellen*. Gyldendal akademisk.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. Jossey-Bass Publishers.

- Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus Open* 2, 8-14.
- Brainard, J., Cooke, R., Lane, K., & Salter, C. (2020). Physical activity and retirement: original analysis of responses to the English Adult Active Lives Survey. *International Journal of Public Health*, 65(6), 871-880. <https://doi.org/10.1016/j.npls.2016.01.001>
- Creswell, J.W. (2007). *Qualitative inquiry & research design. Choosing among five approaches*. (2.utg.). Sage Publications.
- Donovan, R.J. & McHenry, J.A. (2014). Act-Belong-Commit: Lifestyle Medicine for Keeping Mentally Healthy. *Am J Lifestyle Med*, 2;10(3):193-199. <https://doi.org/10.1177/1559827614536846>. eCollection 2016 May-Jun
- Donovan, R. J., Koushede, V. J., Drane, C. F., Hinrichsen, C., Anwar-McHenry, J., Nielsen, L., ... & Santini, Z. I. (2021). Twenty-one reasons for implementing the act-belong-commit—‘abcs of mental health’ campaign. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11095. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111095>
- Eide, H., Eide, T. (2017). *Kommunikasjon i relasjoner*. (3.utg.). Gyldendal akademisk.
- Enmarker, I., Hellzén, O., Ekker, K. & Berg, A.-G. (2012) Health in older cat and dog owners: The Nord-Trøndelag Health Study (HUNT)-3 study. *Scandinavian Journal of Public Health*; 40(8):718-724. <https://doi.org/10.1177/14034948124650>
- Ferrans, C.E., Zerwic, J.J., Wilbur, J.E. & Larson, J.L. (2005) Conceptual model of health-related quality of life. *J Nurs Scholarsh*;37(4), 336–42. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2005.00058.x>
- Folkehelseinstituttet (2022). Fysisk aktivitet i Norge. [Fysisk aktivitet - Folkehelse rapporten - FHI](#)
- Giddens, A. (2013). *The consequences of modernity*. John Wiley & Sons.
- Giddens, A. (1996). *Modernitet og selvidentitet*. Hans Reitzels forlag.
- Hansen, T., & Daatland, S. O. (2016). *Aldring, mestringsbetingelser og livskvalitet*. Helsedirektoratet. [Aldring, mestringsbetingelser og livskvalitet.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)
- Helbostad, J. L., Granbo, R. & Østerås, H. (2016). *Aldring og bevegelse: Fysioterapi for eldre*. 2. utgave. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Helsedirektoratet (2022). *Folkehelse i et livsløpsperspektiv – Helsedirektoratets innspill til ny folkehelsemelding*. [Folkehelse i et livsløpsperspektiv - Helsedirektoratets innspill til ny folkehelsemelding - Helsedirektoratet](#)
- Helsedirektoratet (2019). *Fysisk aktivitet for barn, unge, voksne, eldre og gravide*. Nasjonale faglige råd. [Fysisk aktivitet for voksne og eldre.pdf](#)
- Helsedirektoratet (2018). [Livskvalitet. Anbefalinger for et bedre målesystem \(pdf\)](#). Rapport IS-2727.
- Helsedirektoratet (2016). *Analyse av utviklingstrekk i omsorgssektoren*. Rapport IS-2469. [Analyse av utviklingstrekk i omsorgssektoren 2015.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#).

- Helse- og omsorgsdepartementet (2019). *Folkehelsemeldinga- gode liv i eit trygt samfunn (Meld.St. 19 (2018-2019))*. [Meld. St. 19 \(2018–2019\) - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no).
- Helse- og omsorgsdepartementet (2018). *Leve hele livet. En kvalitetsreform for eldre (Meld. St. 15 (2017–2018))*. <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/innsikt/leve-hele-livet/id2547684/>
- Hsieh, H.-F. & Shannon, S.E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qual Health Res*; 15: 1277 – 1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Hughes, M. J., Verreynne, M. L., Harpur, P., & Pachana, N. A. (2020). Companion animals and health in older populations: A systematic review. *Clinical gerontologist*, 43(4), 365-377. <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1650863>
- Jakobsen, D.I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Cappelen Damm.
- Jantunen, H., Wasenius, N., Salonen, M. K., Kautiainen, H., von Bonsdorff, M. B., Kajantie, E., & Eriksson, J. G. (2019). Change in physical activity and health-related quality of life in old age—A 10-year follow-up study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(11), 1797-1804. <https://doi.org/10.1111/sms.13501>
- Johnsen, H. C., Evensen, A. E., & Brataas, H. V. (2021). Forebyggende hjemmebesøk til eldre. I: Hedlund, M., Ingstad, K., Moe, A. (red). *God helse- Kunnskap for fremtidens kommunehelsetjeneste*. (s. 115-133). Universitetsforlaget.
- Johnsen, E. (2017). *Sosial, digital kontakt: Opplæring av eldre – erfaringer fra 2016*. Nasjonalt senter for e-helseforskning. Rapportnummer 05-2017. <http://hdl.handle.net/11250/2598659>
- Kirkevold, M., & Brodtkorb, K. (2008). *Geriatrisk sykepleie: god omsorg til den gamle pasienten*, Gyldendal akademisk.
- Klima- og miljødepartementet (2018). *Handlingsplan for friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet*. https://www.regjeringen.no/contentassets/c89f9ea09a1e40fab3fefba28668fddb/96030_kld_handlingsplan_uu.pdf
- Koushede, V., & Donovan, R. (2022). Applying salutogenesis in community-wide mental health promotion. In *The handbook of salutogenesis* (pp. 479-490). Springer, Cham.
- Krendl, A. C., & Perry, B. L. (2021). The impact of sheltering in place during the COVID-19 pandemic on older adults' social and mental well-being. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), e53-e58. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa110>
- Larsson, A., Österholm, J.H. (2022). Promoting Active and Healthy Ageing at Day Centers for Older People. *Activities Adaptation & Aging*, 46(1):1-15. <https://doi.org/10.1080/01924788.2022.2028050>
- Lippke, S., & Cihlar, V. (2020). Social participation during the transition to retirement: Findings on work, health and physical activity beyond

- retirement from an interview study over the course of 3 years. *Activities, Adaptation & Aging*, 1-24.
<https://doi.org/10.1080/01924788.2020.1728471>
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., ... & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational behavioral medicine*, 10(5), 1098-1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- Malterud, K. (2012). *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag*. Universitetsforlaget.
- Mæland, J. G. (2009). *Hva er helse*. Universitetsforlaget.
- Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (2018). *Studie av kommunal og fylkeskommunal planlegging for NÆRTUR. Om kommunal og regional planlegging for etablering av turveier og turstier i nærmiljøet* (nmbu.no).
- Norsk Friluftsliv (2021). [*Gratis brosjyre om friluftsliv for seniorer - Norsk Friluftsliv*](#).
- Nordtug, B., Brataas, H.V. & Rygg L.Ø. (2018). The use of videoconferencing in nursing for people in their homes: A review. *Nursing Reports*.
<https://doi.org/10.4081/nursrep.2018.6761>
- Polit, D.F. & Beck, C.T. (2017). *Essentials of nursing research. Methods, appraisal, and utilization* (9.utg). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Regjeringen i Norge. (2020) *Sammen om aktive liv. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029*. (regjeringen.no). [Departementenes handlingsplan \(regjeringen.no\)](#)
- Regjeringen i Norge. (2019) Hva er et elderråd? [Hva er et elderråd? - regjeringen.no](#)
- Rygg, L. Ø., Brataas, H. V., & Nordtug, B. (2021). Oncology nurses' lived experiences of video communication in follow-up care of home-living patients: A phenomenological study in rural Norway. *European Journal of Oncology Nursing*, 52, 101955. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101955>
- Santini, Z. I., Jose, P. E., Koyanagi, A., Meilstrup, C., Nielsen, L., Madsen, K. R., & Koushede, V. (2020). Formal social participation protects physical health through enhanced mental health: A longitudinal mediation analysis using three consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Social Science & Medicine*, 251, 112906. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112906>
- Statistisk sentralbyrå (2022). *Nasjonale befolkningsframskrivinger 2022*. <https://www.ssb.no/befolkning/befolkningsframskrivinger/artikler/nasjonal-e-befolkningsframskrivinger-2022>
- Sudmann, T. T. (2017) Aktivitet og fellesskap for eldre. Senter for omsorgsforskning, rapportserie nr. 6/2017. [sudmann.pdf \(unit.no\)](#)
- Townsend, M. & Weerasuriya, R. (2010). *Beyond Blue to Green. The benefits of contact with nature for mental health and well-being*. Beyond Blue Limited: Melbourne, Australia.
- Tulloch, A., Bombell, H., Dean, C. & Tiedemann, A. (2018). Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older

- people: a systematic review of randomised controlled. *Age and ageing*, 47(4):537-544. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy044>
- Vorkinn, M., Vittersø, J. & Riese, H. (2000). *Norsk friluftsliv – på randen av modernisering?* Østlandsforskning.
- Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International social security review*. 55(1): 121-39. <https://doi.org/10.1111/1468-246X.00118>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Decade of healthy ageing: baseline report*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>
- World Health Organization (WHO). Regional Office for Europe. (2018). *Age-friendly environments in Europe: indicators, monitoring and assessments*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/334284>
- World Health Organization (WHO) (2002). *Active ageing: A policy framework*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- Whoqol Group (1995). World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization; *Soc Sci Med*, 41(10):1403–9. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)