



**SAHLGRENKA AKADEMIN  
INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP  
OCH FYSIOLOGI  
ARBETSTERAPI**

# **HUNDENS BETYDELSE FÖR PENSIONÄRERS UPPLEVELSE AV HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE**

En kvalitativ intervjustudie

**Kim Ryttersson & Hannah Gonzalez Lahtinen**

---

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2023
Handledare:	Annikki Arola, Med Dr, Leg Arbetsterapeut
Examinator:	Emmelie Barenfeld, Med Dr, Leg Arbetsterapeut

# Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2023
Handledare:	Annikki Arola, Med Dr, Leg Arbetsterapeut
Examinator:	Emmelie Barenfeld, Med Dr, Leg Arbetsterapeut
Sökord:	Arbetsterapi, Hälsa och välbefinnande, hundägarskap, transition, pensionering

---

Bakgrund	Antalet äldre har ökat i befolkningen och idag förväntas friska levnadsår efter 65 år för kvinnor i Sverige vara: 16,6 år och för män: 15,9 år. I Sverige finns det cirka 2,5 miljoner pensionärer. Att gå i pension innebär en transition. Transitionen innebär en livsomställning, där avsaknad av arbete kan leda till brist på rutiner, struktur, socialt sammanhang samt ge upphov till en tomhet som är svår att fylla. Studier visar på att djur kan ha en positiv inverkan på hälsan och välbefinnande hos människor i form av minskad isolering. Transitionen till pensionering kan upplevas problematisk och författarna önskade därför undersöka om hunden kan ha en betydelse för upplevd hälsa och välbefinnande i anslutning till transitionen från det yrkesverksamma livet, till livet som pensionär.
Syfte	Syftet med studien var att undersöka hundens betydelse för upplevelsen av hälsa och välbefinnande i anslutning till transitionen från yrkesverksam till pensionär.
Metod	Studien utgick från en kvalitativ intervjustudie med induktiv ansats. Fem semistrukturerade intervjuer genomfördes med deltagare som varit pensionärer sedan minst ett halvår tillbaka och skaffat hund i anslutning till transitionen (+/- 5 år). Datamaterialet analyserades med hjälp av Graneheim och Lundman innehållsanalys med stöd av Kvale och Brinkmann i transkriberingen.
Resultat	Analys av intervjuerna resulterade i fyra kategorier och sex underkategorier: <i>Hunden tar plats i livsomställningen</i> , <i>Hunden främjar känslan av friskhet</i> , <i>Hunden styr vardagen</i> och <i>Social gemenskap genom hund</i> .
Slutsats	Hunden hade en betydelse för upplevelsen av hälsa och välbefinnande hos deltagarna och hade en inverkan på transitionen från yrkesverksam till pensionär. Hunden upplevdes bidra till positiva hälsoeffekter som ökad rörelse, struktur i vardagen och social gemenskap med andra men kunde också påverka vardagen genom begränsningar i form av krav på ökad planering och ett visst undvikande av social kontakt.

## Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	ST 2023
Supervisor:	Annikki Arola, Med Dr, Reg Occupational Therapist
Examiner:	Emmelie Barenfeld, Med Dr, Reg Occupational Therapist
Keyword:	Occupational Therapy, Health and wellbeing, dog ownership, transition, retirement

---

- Background** The number of elderly people in the population has increased and today the estimated healthy years of life left after the age of 65 in Sweden are expected to be for women: 16,6 years and for men: 15,9 years. In Sweden, there are approximately 2.5 million retired people. Going through retirement is a transition. The transition involves a change in life, where a lack of work can lead to a lack of routines, structure, social context and give rise to an emptiness that is difficult to fill. Studies show that animals can have a positive impact on health and wellbeing of people in the form of reduced isolation. The transition to retirement can be perceived as problematic, the authors therefore wished to explore whether the dog can have a significance for perceived health and well-being in connection to the transition from life as a worker to life as a pensioner.
- Aim** The purpose of the study was to explore the dog's meaning regarding the experience of health and wellbeing in connection with the transition from work to retirement.
- Method** The study was based on a qualitative interview study with an inductive approach. Five semi-structured interviews were conducted with participants who had been retired for at least half a year and acquired a dog in connection with the transition (+/- 5 years). The data was analyzed using Graneheim and Lundman content analysis with the support of Kvale and Brinkmann in the transcription process.
- Result:** Analysis of the interviews resulted in four categories and six subcategories: *The dog takes place in a change of life*, *The dog promotes the feeling of health*, *The dog controls everyday life* and *Social community through the dog*.
- Conclusion** The dog played a significant role in the participants' experience of health and wellbeing and influenced the transition from work to retirement. The dog was perceived to contribute positive health effects such as increased movement, structure in everyday life and social connection with others, but could also affect everyday life through restrictions in the form of increased planning and a certain avoidance of social contacts.

# Innehållsförteckning

Bakgrund .....	1
Syfte .....	2
Metod .....	2
Urval.....	3
Datainsamling.....	3
Databearbetning .....	3
Etiska överväganden.....	4
Resultat.....	5
Hunden tar plats i livsomställningen .....	6
Hunden främjar känslan av friskhet .....	6
Hunden styr vardagen.....	7
Social gemenskap genom hund .....	8
Diskussion .....	9
Metoddiskussion.....	9
Resultatdiskussion.....	11
Kliniska implikationer för arbetsterapi.....	12
Slutsats .....	12
Referenser.....	14

## Bakgrund

Både medellivslängden och andelen äldre i befolkningen har ökat och idag är var femte invånare i Sverige 65 år eller äldre (1). Förväntade friska levnadsår efter 65 års ålder förväntas för kvinnor vara 16,6 år och för män 15,9 år (2). I Sverige finns det sammanlagt cirka 2,5 miljoner pensionärer (3). Enligt Socialstyrelsen (4) lever en av tio personer över 75 år i ofrivillig ensamhet. Riskfaktorer kopplade till ofrivillig ensamhet är bland annat minskat socialt nätverk, bortgång av partner och psykisk ohälsa (4). Ett sätt att bryta ofrivillig ensamhet föreslår Socialstyrelsen är med hjälp av djur (4). Vidare menar även Strang (5) att hundägarskap kan vara ett sätt att minska social isolering.

Att gå i pension innebär en transition (6). En transition är en komplex process som ofta sammanfaller med vissa faser i livet men den kan även vara oväntad (7). Upplevelsen är individuell och påverkas av personliga faktorer samt fysisk och social miljö (7). Flera studier (6,8) visar på att transitionen från yrkesverksam till pensionär innebär en livsomställning, där avsaknad av arbete under veckans dagar kan leda till brist på rutiner, struktur samt ge upphov till en tomhet som är svår att fylla (6,8). Livsomställningen kan även leda till en avsaknad av socialt sammanhang och identitet (6). Förändringar i pensionärens aktivitetsmönster och tidsstruktur identifieras i en svensk studie (8). Där beskrivs transitionen som en process som gradvis och ofta omedvetet leder till en långsammare livsrytm. Vissa pensionärer beskriver den nya livsrytmen som positiv i den bemärkelsen att den kan bidra till lugn, mindre stress och ökad autonomi medan andra deltagare lyfter hur dagarnas meningsfullhet försvinner i och med arbetslivets slut (8). Det spelar ingen roll om det är måndag förmiddag eller fredag eftermiddag för fritiden är konstant (8). Erlandsson och Persson (9) menar att insikten om hur ett balanserat aktivitetsmönster ser ut, så kallad aktivitetsbalans, kan ge kraft till att hantera vardagliga aktiviteter. Aktivitetsbalans är viktigt för hälsan (9).

Hälsa beskrivs som en resurs i vardagslivet och god hälsa är en viktig aspekt i livskvalitén då det främjar social, ekonomisk och personlig utveckling (10). Hälsa definieras enligt World Health Organization (WHO) som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom” (11). Wilcock och Hocking (12) menar att det finns ett samband mellan hälsa och välbefinnande och att definiera hälsa är komplext då definitionen av hälsa varierar beroende på faktorer som religion, samhälle och kultur.

Välbefinnande anses vara en viktig del av hälsopromotion (13). Primär hälsopromotion innebär att förebygga ohälsa och behålla friskhet (14). Wilcock och Hocking (12) delar in välbefinnande i fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och menar att dessa är beroende av varandra och kan inte existera utan varandra. Samtidigt bör särskiljning av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande övervägas för att kunna utforska hur de interagerar med varandra och påverkar välbefinnandet (12). Fysiskt välbefinnande kan bidra till hälsoeffekter som ökad blodförsörjning och social gemenskap. Psykiskt välbefinnande handlar inte enbart om frånvaro av psykisk ohälsa utan även beteendemönster som påverkas av olika faktorer som biologiska, socioekonomiska, sociala och miljömässiga faktorer (12). Socialt välbefinnande syftar till att människan har ett behov av att tillhöra ett socialt nätverk och ägna sig åt sociala aktiviteter samt påverkas av bland annat stöd från socialt kapital och nätverk (12).

Välbefinnande är beroende av en balans mellan doing, being, belonging och becoming och är en viktig del för att förstå relationen mellan hälsa och aktivitet (12). Doing syftar till att "göra". Det kan vara aktiviteter som tillgodoser olika behov, uppgifter, sysslor, samt arbete och handlar alltså om aktiviteter personer utför (12). Reflektioner av "görandet" kallas för "being", eller "varandet". Det är en inre upplevelse kopplad till personen och dess aktivitetsliv, inre lugn, olika roller, planering och organisering. Varandet kan påverkas negativt av bland annat sömnbrist, hunger, konflikter och brist på meningsfulla aktiviteter. Belonging, "tillhörighet", beskrivs som att vara en del av ett sammanhang, aktiviteter som görs tillsammans med andra och är sammankopplat bland annat med ord som: att vara en del av, en medlem av, associerad med och inkluderad i. Becoming, "blivandet" syftar till att människan under livet genomgår olika förändringar, transformationer samt utvecklas genom aktivitet (12). Att "göra" arbete tillför ett tillfredsställande aktivitetsmönster (15). Det tillför också ett "varande" och "blivande" i identiteten som arbetare samt en känsla av "tillhörighet", som kan förloras i transitionen från yrkesverksam till pensionär (15).

Studier visar på att djurägarskap kan skapa en känsla av tillhörighet och bana vägen för nya sociala nätverk (16). Brist på rutiner och struktur kan brytas genom att skaffa husdjur och på sådant sätt bidra till nya meningsfulla rutiner i vardagen (16). Ytterligare studier visar på att djur kan ha en positiv inverkan på hälsa och välbefinnande hos människor i form av minskad isolering (17). I Zimolags (18) konceptanalys framgår djurägarskap som ett komplext fenomen bestående av: ansvar, entreprenörskap, relationer, investeringar, moral och attityd med aktivitetsengagemang som den mest utmärkande aspekten (18).

Det finns aktivitetsvetenskapliga studier som berör transitionen från yrkesverksam till pensionär (6,8,15,19), studier som berör djurägarskaps påverkan på ägarens hälsa ur medicinskt perspektiv (16,17,20,21) och ur aktivitetsperspektiv (18,22,23). Enligt författarnas nuvarande förståelse finns det inga studier som berör vad en hund kan ha för betydelse för upplevelsen av hälsa och välbefinnande i anslutning till transitionen från yrkesverksam till pensionär. Transitionen till pensionering kan upplevas problematisk och författarna önskar därför undersöka om hunden kan ha en betydelse för upplevd hälsa och välbefinnande i anslutning till transitionen från det yrkesverksamma livet, till livet som pensionär.

## **Syfte**

Syftet med studien var att undersöka hundens betydelse för upplevelsen av hälsa och välbefinnande i anslutning till transitionen från yrkesverksam till pensionär.

## **Metod**

Studien utgick från en kvalitativ intervjustudie med induktiv ansats. Denna ansats valdes då syftet var att fånga subjektiva upplevelser och då det saknades tillräcklig forskning på området (24). Med en induktiv ansats ville författarna undersöka och tolka insamlat material mer förutsättningslöst då tolkningen, jämfört med deduktiv ansats, inte utgick från förutbestämd teori (24).

## Urval

Inklusionskriterier för studien var: svensktalande, kognitivt adekvat i den bemärkelsen att deltagarna kunde redogöra för sig själv och sin situation, pensionärer sedan minst ett halvår tillbaka, boende i ordinärt boende, samt införskaffad hund runt övergången till pension (+/- 5 år). Exklusionskriteriet för deltagande i studien var om personen var sjukpensionär då de kan befinna sig i en annan livsfas. Sammanlagt ingick fem deltagare i studien, tre kvinnor och två män. Deltagarna hade gått i pension vid 61–71 års ålder och var mellan 64–85 år gamla, med en medianålder på 72 år. En deltagare var ensamboende och de resterande hade sambos.

## Datainsamling

Deltagarna hittades genom författarnas egna kontaktnät, enligt ett snöbollsurval (25). Inledningsvis skickades en förfrågan ut till deltagarna via mail med informationsbrev och samtyckesblankett bifogat. Påskrivna samtyckesblanketter togs emot både fysiskt och via mail. För att beräkna tidsåtgång och testa intervjuguide utfördes en provintervju på två studenter innan datainsamlingen påbörjades. Intervjuguiden reviderades efter återkoppling då fler frågor om hunden upplevdes nödvändigt. Semistrukturerade intervjuer (26) genomfördes med fem deltagare i pensionsålder, enligt de fastställda urvalskriterierna. För att samla in deltagarnas upplevelser genomfördes intervjuer med stöd av intervjuguide innehållande bakgrundsfrågor samt öppna frågor tillhörande följande frågeområden; “Transition”, “Hälsa och Välbefinnande” samt “Hundägarskap relaterat till doing, being, belonging och becoming” (12). Exempel på frågor var följande: *Kan du berätta lite om övergången från yrkesverksam till pensionär? Vad är hälsa och välbefinnande för dig? Hur kom det sig att du skaffade hund? Har din hund påverkat din upplevda hälsa och välbefinnande?* Intervjuguiden innehöll även förslag på följdfrågor som exempelvis: *Berätta mer, Kan du ge ett exempel? Hur känner du då?*

Deltagarna fick välja var intervjuerna skulle äga rum: två intervjuer genomfördes i deltagarnas hem, en intervju på ett stillsamt café och två intervjuer genomfördes via Zoom. En deltagare hade avstängd kamera under zoom-intervjun. Intervjuerna tog 20–40 minuter och båda författarna medverkade. En författare ledde intervjun och den andra författaren hade i uppgift att vara extra uppmärksam på att intervjupersonen var bekväm, att alla frågeområden i intervjuguiden besvarades samt ställa följdfrågor vid behov. Författarna turades om att ha ledarrollen. Intervjuerna spelades in med hjälp av mobiltelefon eller iPad och insamlad material delades sedan upp författarna emellan för individuell transkribering.

## Databearbetning

För att utifrån induktiv ansats få en helhet samt fånga kärnan i insamlad data utfördes databearbetning enligt Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys (27). För att undvika att lägga fokus på bekräftande utfyllnadsord användes Brinkmann och Kvale (28) som stöd i transkriberingen. I samband med transkribering tilldelades deltagarna en bokstav, A-E. Transkriberingarna utfördes individuellt och skedde fortlöpande under datainsamlingen. Författarna läste igenom allt transkriberat material individuellt tills materialet var välkänt. Meningsbärande enheter med relevant information som svarade på hela eller delar av syftet identifierades, färglades efter deltagare och klipptes in i tabellen för kvalitativ innehållsanalys i ett separat dokument. Författarna granskade och diskuterade tabellens innehåll, och meningsenheter som inte svarade på syftet togs bort. Antal meningsbärande enheter blev slutligen 124 stycken, vilka sedan kondenserades till mindre enheter. Genom diskussion författarna emellan skapades sedan koder utifrån de kondenserade meningsenheterna.

Koderna lades in i ett nytt dokument där de parades ihop med koder med liknande innebörd, som tillsammans bildade underkategorier och slutligen kategorier. Datan analyserades textnära för att fånga kärnan i deltagarnas upplevelser (27). Därför gick författarna kontinuerligt tillbaka till meningsenheterna för att se till att koderna stämde överens med varandra och meningsenheternas innebörd. Exempel på databearbetning från meningsbärande enhet till kategori visas i tabell 1.

Tabell 1. Exempel på innehållsanalys i databearbetning

Meningsenhet	Kondenserat meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
<i>...ja det är ju återigen att komma ut i skogen och röra på mig...med hunden också så att, man har ju en anledning att komma ut.</i>	...Man har ju en anledning att komma ut.	Hunden är en anledning till att komma ut	Hunden främjar fysisk aktivitet	Hunden främjar känslan av friskhet
<i>...om jag vill åka och handla ett par timmar så gör jag det, det är bara det att man måste planera lite när man har hund och jag har inte så svårt för det...</i>	...om jag vill handla ... så gör jag det, det är bara det att man måste planera lite när man har hund och jag har inte svårt för det...	Ökad planering pga hund	Hunden begränsar spontaniteten och kräver ständig planering	Hunden styr vardagen
<i>Eh oftast berikar det ju livet väldigt mycket, man är ju aldrig ensam om man har hund, ehh det är verkligen sällskap.</i>	...man är ju aldrig ensam om man har hund... det är verkligen sällskap.	Hunden ger sällskap	Hunden är en vän i vardagen	Social gemenskap genom Hund

## Etiska överväganden

Deltagarna i studien fick information om studien och dess syfte, samt användning av persondata och deras rätt att avbryta deltagande eller avstå frågor. Informationen gavs muntligt i samband med intervjuerna samt i skriftlig form, genom informationsbrev. För att undvika ledande frågor i intervjuguiden hade författarna genom diskussion sinsemellan varit noggranna med formuleringen av frågorna.



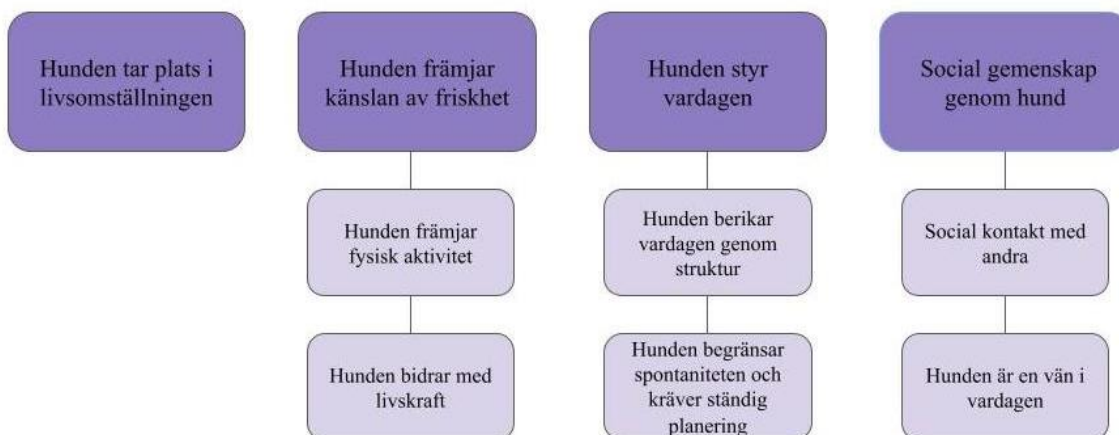
Informationen och materialet från alla intervjuer bearbetades konfidentiellt vilket innebär att ingen kunde urskilja information eller identifiera deltagare i det färdiga resultatet. Efter färdigställande av transkribering fördes alla ljudfiler över till en USB-sticka och raderades från författarnas mobiltelefoner. Ljudinspelningar och samtyckesblanketter förvarades efter studiens avslut inlåst på institutionen för neurovetenskap och fysiologi, arbetsterapi/fysioterapi på Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet.

Författarna hade en viss förförståelse inför genomförande av intervjustudien. Ena författaren hade en personlig insyn i transitionen från yrkesverksam till pensionär då flera närstående nyligen hade genomgått transitionen. Den andra författaren var hundvan sedan tidigare. Författarna hade genomgått tre års högskolestudier på grundnivå till arbetsterapeut och hade under sin utbildning kommit i kontakt med den aktivitetsvetenskapliga teorin som ligger till grund för uppsatsen: doing, being, belonging och becoming. Författarna var därmed medvetna om att intervjuguide och intervjuförfarande och databearbetning var präglad av en förförståelse.

Föreliggande studie förväntades inte innebära någon större risk för skada eller tillbud för deltagarna. En eventuell risk som författarna kunde se med studien var om intervjuerna kunde frambringa svåra upplevelser eller känslor hos deltagarna. Författarna hade därför förberett sig på att hantera om en deltagare skulle visa icke-verbala eller verbala tecken på obehag under intervjun. Då skulle det adresseras på ett empatiskt och lämpligt sätt med muntlig förfrågan om att avstå fråga eller avbryta intervjun. Det blev dock aldrig aktuellt under någon intervju. Deltagarna fick ingen betald ersättning för att medverka i studien och intervjuerna skedde på dagtid. Nyttan med studien var att deltagarna fick en möjlighet att dela med sig av sina erfarenheter och upplevelser kring livsomställningen att gå i pension. Förhoppningen var att kunna bidra till ökad kunskap kring hundens betydelse för upplevd hälsa och välbefinnande i anslutning till transitionen från yrkesverksam till pensionär.

## Resultat

Analys av intervjuerna resulterade i fyra kategorier och totalt sex underkategorier. Kategorierna blev: *Hunden tar plats i livsomställningen*, *Hunden främjar känslan av friskhet*, *Hunden styr vardagen* och *Social gemenskap genom hund*.



Figur 1: Sammanställning av resultat i form av kategorier och underkategorier.

## Hunden tar plats i livsomställningen

Resultatet visade på att pensioneringen möjliggjorde införskaffandet av hund, då den innebar att det fanns mer tid för att ta hand om hunden. Deltagarna resonerade också att de haft en önskan att skaffa hund efter yrkeslivet. Det hade funnits i bakhuvudet och planerats sedan tidigare. Hunden upplevdes också kunna ta den plats som arbetet tidigare fyllde. Deltagarna resonerade även att det varit otänkbart att ha hund i yrkeslivet då hunden kräver mycket tid som inte upplevdes vara möjligt att ge som yrkesverksam.

*“Innan jag fyllde 64 har jag letat efter en hund...för då visste jag att jag hade tid med honom eller henne.” - Deltagare C*

En deltagare som var mer van vid katter, reflekterade över att första tiden med hund nästan var värre än att ha barn. Att ha valp upplevdes därför mer påfrestande och resulterade i en större utmaning i livsomställningen till pensionär. De andra deltagarna var uppväxta med hundar och var införstådda med vad en hund kräver av en. Transitionen innebar en period av att anpassa sig till livet som pensionär. Att skaffa hund i anslutning till omställningen gjorde att själva transitionen till pensionär inte reflekterades över speciellt mycket. Deltagarna resonerade att transitionen från yrkesverksam till pensionär var en befrielse och en efterlängtat omställning, men kunde även upplevas som jobbigare än tänkt.

*“Så blev det ganska stor tvärnit ska jag säga och det var väl, kraftigare än vad jag trodde det skulle vara, jätteskönt men det var... väldigt tyst.” - Deltagare C*

## Hunden främjar känslan av friskhet

Resultatet visade att hunden bidrog till ökad rörelse och friskhetskänsla. Deltagarna resonerade också att hunden gav livskraft, energi och kunde förgylla vardagen. I denna kategori utformades två underkategorier: *Hunden främjar fysisk aktivitet* och *Hunden bidrar med livskraft*.

### ***Hunden främjar fysisk aktivitet***

Deltagarna resonerade att hunden var en resurs för hälsa och välbefinnande och menade att hunden gav en anledning till att komma ut på promenader och bidrog till mer rörelse. Resultatet visade att hälsa och välbefinnande handlade till stor del om att vara frisk och att vara fysiskt aktiv. Mat, sömn och rörelse ansågs hänga ihop och var en viktig aspekt för att må bra psykiskt samt uppleva god hälsa. Utan hunden hade ursäkter kunnat användas för att undvika att gå ut, exempelvis dåligt väder. Eftersom hunden behövde ut oberoende av väderlek, ledde det till en regelbundenhet i fysisk aktivitet som upplevdes ge ökat välmående och en känsla av friskhet. Deltagarna som hade jakthundar uttryckte vikten av att själv vara aktiv för att kunna tillgodose hundens behov. Detta då hunden krävde mycket av ägaren i form av motion och stimulans. En deltagare med kronisk smärta nämnde att hunden bidrog till att smärtan glömdes bort genom fokus på hunden och fysisk aktivitet.

*“Ja man glömmer den när du rör dig, den finns ju där hela tiden men alltså du kan ju inte gå och tänka på det...om man hade rört sig mycket mindre så hade man blivit mer påverkad av... så att det är väl positivt...fokus blir på honom i stället.” - Deltagare C*

## ***Hunden bidrar med livskraft***

Resultatet visade att deltagarna reflekterade kring ökad passivitet med åldern och hur hunden, om den fick vara kvar, skulle bidra till mer rörelse längre fram i tiden. En deltagare reflekterade kring att hunden var en livförsäkring som gav livskraft genom att bidra till rörlighet och en förhoppning om att få vara frisk så länge som möjligt.

*“Den här lågintensiva motionen är ju väldigt bra också när man är äldre, man ska ju inte springa runt och jaga för med löpning och så där så jag tror det är ganska bra och ha hund av det skälet, den motionen är bra för den är lite mer långsam och man följer ju hans rytm lite grann...” - Deltagare D*

Reflektioner framkom kring hur hunden upplevdes förgylla vardagen och måendet. I form av att hunden gav mer energi och medförde mer aktivitet i vardagen. En deltagare uttryckte att vardagen hade varit segare utan hund.

*”Han är ju... en tillgång på det viset va, så det blir lite roligt, hela vardagen är lite roligare om man har nåt att göra hela tiden, så man behöver ju inte tänka på att man ska dö ungefär... det är ganska bra när man blir gammal.” - Deltagare D*

## **Hunden styr vardagen**

Resultatet visade på hur hunden påverkade upplevelsen av hälsa och välbefinnande genom att möjliggöra en struktur i vardagen. Samtidigt upplevdes begränsningar i aktivitetslivet då hunden medför mycket planering. Underkategorierna för denna kategori blev följande; *Hunden berikar vardagen genom struktur* samt *Hunden begränsar spontaniteten och kräver ständig planering*.

### ***Hunden berikar vardagen genom struktur***

En deltagare reflekterade kring hur hunden styrde och menade att lite motstånd i vardagen bara var bra för hälsan. Deltagarna redogjorde för hur hunden bestämde när det var dags att gå upp och när morgonpromenaden skulle tas, ibland bestämdes även promenadriktning. Deltagarna resonerade kring avsaknaden av struktur som pensionär och upplevde att med hunden kom rutiner och struktur naturligt, då hunden behövde tas om hand gällande skötsel och omvårdnad. Resonemang fördes kring hur tidigare ansvar i yrkeslivet nu kunde användas för att ta hand om hunden. Ansvar över när hunden behövde komma ut, leka eller matas var exempel på saker som kunde styra dagen.

*“Du måste gå upp på morgonen, vi kunde ligga till 12–13 annars liksom och bara, bara vara och insåg det att, nä en hund ska vi ha annars blir vi liggande där eller sittande i soffan framför tv: n.” - Deltagare B*

### ***Hunden begränsar spontaniteten och kräver ständig planering***

Resultatet visade att hunden delvis begränsade aktivitetslivet i vardagen då hunden ständigt behöver tas hänsyn till vid planering. Exempel på begränsningar var ändring av tid för aktiviteter eller borttagande av aktiviteter för ägarna. Om hunden skulle lämnas ensam behövdes ärenden göras fort vilket kunde upplevas som stressande. Trots upplevda

begränsningar kändes det ändå hanterbart att planera och ingen ångrade hunden. En deltagare reflekterade över att hundägarskap kanske hade passat bättre för ännu äldre människor då de inte har lika mycket annat för sig i vardagen.

*”När jag ska i väg och träna gå på gym och friskis två gånger i veckan om jag hinner, då är det lite stressigt, då ska jag ut med honom först om inte min sambo är hemma då, ut först med honom och sen ska jag träna va, det tycker jag inte om, då tycker jag det är jobbigt att ha hund.” - Deltagare D*

Vid semesterplanering behövde vald destination vara hundvänlig både i boende och aktiviteter om hunden skulle med, vilket kunde upplevas begränsande då utbudet med hundvänliga alternativ inte var lika stort som för icke-hundägare. Spontaniteten och flexibiliteten ansågs också vara begränsad med hund - att inte kunna åka vart som helst, när som helst, utan att vara bunden till hunden. Resultatet visade på att aktiviteter som pensionärsresor och liknande äger rum på tider där det är svårt för ägarna att få till passning av hunden, vilket resulterade i att ägarna fick avstå vissa aktiviteter.

*“Det blir mer planerande om man ska åka någonstans, man kan inte bara åka på en semesterresa någonstans... då måste man ju se till att det finns passning och sånt i så fall då... det blir ju lite begränsningar, det blir det.” - Deltagare E*

## Social gemenskap genom hund

Deltagarna uttryckte att hundägarskap både kunde möjliggöra samt hindra social gemenskap med andra människor. Gemensamt för deltagarna var att hunden ansågs vara en vän som berikade vardagen. I denna kategori utformades två underkategorier; *Social kontakt med andra* och *Hunden är en vän i vardagen*.

### ***Social kontakt med andra***

Resultatet visade att transitionen från yrkesverksam till pensionär innebar en avsaknad av socialt sammanhang, exempelvis med kollegor. Men tack vare hunden möjliggjordes socialt umgänge med framför allt andra hundägare i samband med promenader. Deltagarna lyfte hur samtal med främmande människor inte hade skett utan hunden. Att prata anspråkslöst med andra hundägare och inte känna krav till att utveckla en relation möjliggjordes av hunden. Deltagarna nämnde också att de fick nya kontakter utan att söka detta. Hunden var ett naturligt samtalsämne i sociala sammanhang, bidrog till en ökad sammanhållning i familjen samt var ett sätt att umgås med anhöriga som också hade hund. Detta i form av att delta i aktiviteter tillsammans, som exempelvis träffas på rastgård.

*“Oftast är det mellan hundägare, för man stannar oftast och man pratar väldigt mycket som man inte hade gjort annars...man får mycket kontakter på det sättet.” - Deltagare E*

Deltagarna resonerade kring att som ägare behöva vara vaksam i hundmöten och att avgöra om hunden går ihop med andra människor, barn och hundar kunde upplevas som socialt begränsande. Deltagarna nämnde en känsla av rädsla och skam över att hunden kunde störa andra människor, bland annat i form av skall eller annat oberäkneligt beteende. Det kunde

påverka förhållningssättet gentemot andra människor och kunde leda till undvikande av social kontakt och en obekvämheter i sin roll som hundägare.

*“När vi går ut och går vi kan möta fyra fem stycken och den sjätte flyger han bara rakt på...så man är på hugget hela tiden.” - Deltagare B*

### ***Hunden är en vän i vardagen***

Deltagarna var överens om att hunden ansågs som en kompanjon i vardagen. I form av gott sällskap, en vän och som en familjemedlem. Deltagarna talade gott om sina hundar och nämnde även att hunden hade sina egna personligheter som egensinnig, rolig, vänlig, trevlig och lugn vilket berikade relationen sinsemellan. Resultatet visade även på att deltagarna var fästa vid sina hundar och hade svårt att tänka sig vara utan dem. Genom sällskap berikades aktiviteter som redan utfördes i vardagen. De mådde bra av att ha någon att bry sig om och när hunden blev glad, blev ägaren det också.

*“Jag skulle aldrig kunna va utan hund, jag är tacksam så länge jag orkar och ha hund.”  
- Deltagare B*

Deltagarna beskrev att hunden utöver glädje även gav ett stöd vid svårigheter och utmaningar i livet. Samtidigt fanns en oro över hur många friska år som fanns kvar att leva, vilket ledde till en oro över att gå bort före hunden och vad som då skulle hända med hunden. En deltagare nämnde att sorgen efter att ha förlorat sin tidigare hund gjorde det svårt att skaffa en ny hund då den inte kunde ersättas. En annan deltagare reflekterade kring sin makes bortgång och hur det blev en anledning till att skaffa hund. Att ha någon som ger sällskap i vardagen och bryta ensamheten sågs som en positiv aspekt.

*“Min man dog 2015... och då blev det lite ensamt, och då började jag fundera på att skaffa en liten vovve.” - Deltagare A*

## **Diskussion**

### **Metoddiskussion**

Föreliggande studie utgick från en induktiv ansats och författarna valde därför att göra semistrukturerade intervjuer med kvalitativ ansats (24,26). Detta för att fånga deltagarnas egna upplevelser och berättelser (24).

I en studie är det viktigt att reflektera över *giltighet*, där är val av deltagare en viktig komponent (27). I studien ingick två män och tre kvinnor i åldersspannet 64 till 85 år som hade införskaffat hund i anslutning till transitionen från yrkesverksam till pensionär, vilket stämmer överens med inklusionskriterierna. Författarna till denna studie är medvetna om att två deltagare (80 och 85 år), var längre ifrån transitionen från yrkesverksam till pensionär till skillnad från resterande deltagare men de skaffade hund i anslutning till transitionen och kunde redogöra för hur det upplevdes. De bidrog med värdefulla upplevelser som i sin tur berikade resultatet och besvarade syftet. Att ha en heterogen grupp med två män och tre kvinnor i ett relativt stort åldersspann upplevdes berika studien, då olika perspektiv gavs men likheter ändå kunde ses.

Författarna anser att fler deltagare hade kunnat bidra till en mer omfattande datainsamling med en ännu större variation av olika upplevelser och erfarenheter. Det i sin tur hade kunnat öka *överförbarheten* i studien (27). På grund av mängden deltagare samt att resultatet speglade deltagarnas subjektiva upplevelser anser författarna att det är svårt att överföra resultatet till hela målgruppen. Resultatet kan endast ge indikationer på hur målgruppen skulle kunna uppleva hundens betydelse för upplevelsen av hälsa och välbefinnande i anslutning till transitionen från yrkesverksam till pensionär. Att fånga subjektiva upplevelser kan leda till ökad förståelse kring ett ämne och en möjlighet för målgruppen att dela med sig av sina upplevelser. Föreliggande studies resultat kan bidra till vidare forskning inom folkhälsa och primär hälsopromotion.

Enligt Danielsson (26) är det viktigt att en intervju sker där det inte finns störande moment som kan påverka deltagarnas respons. En av studiens intervjuer genomfördes på ett stillsamt café som deltagaren själv hade valt. Författarna resonerade att det var viktigt att lyssna på deltagarnas önskemål samtidigt som författarna upplevde tidspress att genomföra datainsamlingen inom rimlig tid. Intervjun tog plats i en mer avskild del av caféet vilket bidrog till mindre störmoment, vilket underlättade intervjun. Trots detta fanns det dock störande bakgrundsljud från kök och liknande, men deltagaren upplevdes inte påverkad av det. Två av intervjuerna skedde på zoom, detta även önskat av deltagarna. En av deltagarna hade avstängd kamera vilket gjorde det svårt för författarna att kunna avläsa kroppsspråk. Saarijärvi och Bratt (29) menar att en fördel med digitala intervjuer är att det ökar möjligheten att nå ett större geografiskt område och att det är en kostnadseffektiv metod. Men en nackdel är om en av parterna inte är teknisk kunnig (29). I en av zoom-intervjuerna uppstod tekniska problem gällande ljudet innan intervjun genomfördes. En författare fick genom telefon, guida deltagaren för att lösa problemet men sedan kunde författarna utföra intervjun som planerat. Författarna upplevde att deltagarna som medverkade via zoom var bekväma under intervjuerna. Resterande två intervjuer tog plats i deltagarnas egna hemmiljö. Danielsson (26) beskriver att oavsett hur intervjun sker är det viktigt att deltagaren känner sig trygg under intervju samt sin medverkan.

Författarna upplevde att datainsamlingen gick bra även om en erfarenhet i att utföra intervjuer fanns. Författarna anser att det hade berikat resultatet än mer om författarna hade ställt flera följdfrågor för att kunna få en djupare förståelse av deltagarnas upplevelser, samt om författarna hade haft en större erfarenhet inom intervjumetodik. Det hade även gynnat resultatet om flera provintervjuer hade utförts innan, och gärna på målgruppen. På så sätt hade författarna blivit mer förberedda och bekväma i rollen som intervjuare och därmed fått ett större och djupare datamaterial.

Författarna tog del av Lundman och Graneheims (27) metod för kvalitativ innehållsanalys. Fördelen med kvalitativ innehållsanalys är att metoden underlättar hantering och granskning av insamlad datamaterial (27). För att underlätta analysmetoden kompletterade författarna även med Kvale och Brinkmanns (28) metod i utförandet av transkriberingen. Detta för att kunna förbise ord som "mm" eller "eh". Författarna kom överens om att dela på transkriberingen. Efter avslutad transkribering läste författarna tillsammans igenom allt material flera gånger för att kunna säkerställa helheten och därmed minimera risken för utebliven information, som i sin tur är viktigt för studiens *giltighet* (27).

Det är även viktigt i en studie att reflektera över  *trovärdighet*, där är en viktig del att reflektera över författarnas förförståelse (27). Den ena författaren hade ingen hundvana men

hade inblick i hur transitionen från yrkesverksam till pensionär kunde upplevas, då flera anhöriga genomgått den nyligen. En anhörig till författaren hade införskaffat hund i anslutning till transitionen. Den andra författaren hade hundvana sedan tidigare och kunde relatera till hundens betydelse i vardagen.

## Resultatdiskussion

Föreliggande studie syftade till att fånga hundens betydelse för upplevelsen av hälsa och välbefinnande i anslutning till transitionen från yrkesverksam till pensionär. Resultatet visade att hunden möjliggjorde många saker som ansågs viktiga för upplevelsen av hälsa och välbefinnande; ökad rörelse, känsla av friskhet och bättre psykiskt mående och sociala relationer. Detta går i linje med Wilcock och Hockings (12) beskrivning av fysiskt, socialt och psykiskt välbefinnande och hur det påverkar hälsan.

I kategorin "*Hunden tar plats i livsomställningen*" visade resultatet att pensioneringen var en förutsättning för att skaffa hund. Hunden var efterlängtd och kunde fylla den plats som arbetet lämnat och på så sätt bidra till meningsfullhet i vardagen. Tidigare studier visar att transitionen till pensionär innebär ökad autonomi och mer tid för att utföra meningsfulla aktiviteter (8). Delaktighet i meningsfulla aktiviteter är en viktig aspekt för att uppnå hälsa och välbefinnande (30). Beck - Friis (31) menar att hunden kan bidra till att hundägaren upplever meningsfullhet genom att vara behövd och ha ansvaret för en levande varelse.

Föreliggande studies resultat visade på att transitionen från yrkesverksam till pensionär var både en lättnad men också en utmaning. Tidigare erfarenhet av hundägarskap i livet underlättade införskaffandet i samband med pensioneringen. Att inte ha erfarenhet av hundägarande resulterade i en större utmaning i transitionen till pensionär, då hunden medförde en stor omställning. Detta påverkade således det psykiska välbefinnandet innan den nya identiteten som hundägare kunde befästas. Enligt Kielhofner (32) samlas erfarenheter genom livet och påverkar både aktivitetsidentitet och aktivitetskompetens; alltså hur vi ser på vem vi är i relation till aktivitet samt vad vi kan göra.

I kategorin "*Hunden styr vardagen*" framkom det att ansvaret för hunden skapade rutiner och gav deltagarna något att förhålla sig till. Samma ansvar kunde ge upphov till en känsla av att vara bunden och begränsad. Att inte kunna göra vad som helst när som helst påverkade deltagarnas möjlighet att delta i meningsfulla aktiviteter, vilket kan påverka det psykiska välbefinnandet negativt (12). American Occupational Therapy Association (AOTA) (33) belyser denna tvåsidighet i hur vanor, roller, rutiner och ritualer både kan främja eller hindra deltagande i aktivitet och hälsa. En annan viktig aspekt av upplevelsen av hälsa och välbefinnande är enligt Erlandsson och Persson (9) att ha en balans i sitt aktivitetsmönster samt upplevelse av mening i vardagen. Föreliggande studies resultat visade att genom hunden upplevde deltagarna en ökad struktur i vardagen, vilket upplevdes öka meningsfullheten i vardagen.

I kategorin "*Hunden främjar känslan av friskhet*" resonerade deltagarna att hunden medförde ökat fysiskt välbefinnande genom regelbunden fysisk aktivitet. Det ansågs vara viktigt för att känna sig frisk och uppleva god hälsa. Hunden gav energi och livskraft samt motivation att komma ut och röra på sig mer, vilket deltagarna upplevde som positivt; att hunden tvingade ut en på promenader oavsett väder. Brooks et. al (34) studie belyser också denna positiva aspekt,

där hunden sågs som en motiverande faktor till rörelse och utan hund hade fysisk aktivitet inte varit lika kontinuerlig.

Deltagarna reflekterade kring hur ökad passivitet med åldern kunde åtgärdas genom hunden och att den på så vis kunde ses som en livförsäkring. Denna aspekt belyser Norling (35) som menar att den fysiska inaktiviteten har ökat för en stor del av den äldre befolkningen, men att en lösning på detta kan vara hundägarskap, som bidrar till mer rörlighet genom promenader (35). En deltagare nämnde att kronisk smärta glömdes bort i och med ökad rörelse och fokus på hunden. Detta poängterar även Strang (5), som menar att hunden kan ha en avledande effekt på smärta i form av att personen glömmet bort att känna efter smärtan i kroppen.

Resultatet visade i kategorin "*Social gemenskap genom hund*" att pensioneringen innebar en förlust i social gemenskap och att hunden möjliggjorde fler kontakter med andra människor, och utan hunden hade deltagarna inte lärt känna nya och okända människor. Hunden kunde både främja och hämma social kontakt. Social gemenskap är en viktig aspekt för upplevelsen av hälsa och välbefinnande (12,36) och Erlandsson och Persson (9) lyfter hur delaktighet i social gemenskap är betydelsefullt för människan i vardagen. Strang (37) menar att hunden kan bevara och bana vägen för social gemenskap, framför allt för de som riskerar att hamna i social isolering. Detta återspeglar tidigare studier som menar att hundägarskap kan bidra till ett större utbud av socialt nätverk, minskad isolering samtidigt en känsla av tillhörighet (16,17). Wood et. al (38) bekräftar i sin studie att hundägare var fem gånger mer benägna att lära känna andra människor i deras grannskap än andra djurägare som deltog i studien.

Framför allt visade resultatet att hunden var en vän och en kompanjon. Deltagarna pratade gott om sina hundar och menade att hunden var ett stöd vid svårigheter, ensamhet och utmaningar i livet. Detta poängterar även Strang (5) som menar att hunden kan vara en lojal vän, ett gott sällskap som sprider glädje och kärlek samt kan bidra till positiva upplevelser som en mänsklig relation inte alltid kan göra. Att få vårda sin hund, en familjemedlem, utgör en positiv effekt för hälsan (5).

## Kliniska implikationer för arbetsterapi

Ur ett aktivitetvetenskapligt perspektiv är det viktigt med en förståelse för hur livsomställningen från yrkeslivet till pensionär kan upplevas och påverka upplevelsen av hälsa och välbefinnande. Föreliggande studie har bidragit med en ökad förståelse kring vilken betydelse hunden kan ha för upplevelsen av hälsa och välbefinnande. Argument kan föras kring att hunden skulle kunna ha inverkan på den förändring som sker i och med transitionen till pensionär, där upplevelsen av *doing, being, belonging* och *becoming* kan påverkas och ge upphov till förändrat aktivitetsmönster, förändrade roller och känsla av tillhörighet (15). Föreliggande studies resultat kan användas för att vägleda arbete med primär hälsopromotion, där syftet är att arbeta förebyggande med hälsa.

## Slutsats

Vår slutsats är att hunden hade en betydelse för upplevelsen av hälsa och välbefinnande hos deltagarna och hade en inverkan på transitionen från yrkesverksam till pensionär. Hunden upplevdes bidra till positiva hälsoeffekter som ökad rörelse och social gemenskap med andra men kunde också påverka vardagen genom begränsningar i form av krav på ökad planering



och ett visst undvikande av social kontakt. Genom resultatet kan det ses att hunden tillför ett aktivitetsmönster genom ansvar och struktur, en identitet som hundägare och en social tillhörighet till andra hundägare. Det finns potential till vidare forskning gällande hundens betydelse för upplevelsen av hälsa och välbefinnande även i andra transitioner i livet.

## Referenser

1. Boverket. Allt fler 80+ i befolkningen [Internet]. Karlskrona [citerad 24 januari 2023]. Hämtad från: <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/bostadsmarknad/olika-grupper/aldre/>
2. Folkhälsomyndigheten. Folkhälsans utveckling – årsrapport 2022 [Internet]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2022 [uppdaterad 24 mars 2022; citerad 21 januari 2023]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/f/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2022/>
3. Pensionsmyndigheten. Inkomstpensionen ökar med 3 procent 2023 [Internet]. Stockholm: Pensionsmyndigheten [uppdaterad 18 oktober 2022; citerad 24 januari 2023]. Hämtad från: <https://www.pensionsmyndigheten.se/nyheter-och-press/pressrum/inkomstpensionen-okar-med-3-procent-2023>
4. Socialstyrelsen. Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer [Internet]. Stockholm:2022 [uppdaterad december 2022; citerad 24 januari 2023]. Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2022-12-8239.pdf>
5. Strang P. Hundens betydelse vid svår cancersjukdom. I: Beck-Friis B, redaktör. Hundens betydelse i vården: erfarenheter och praktiska råd. Stockholm: Gothia, 2007. S.28–78.
6. Pettican A, Prior S. ‘It’s a New Way of Life’: An Exploration of the Occupational Transition of Retirement. *Br J Occup Ther.* 2011;74(1):12–9.
7. Crider C, Calder CR, Bunting KL, Forwell S. An Integrative Review of Occupational Science and Theoretical Literature Exploring Transition. *J Occup Sci.* 2015;22(3):304–19.
8. Jonsson H, Borell L, Sadlo G. Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *J Occup Sci.* 2000;7(1):29–37.
9. Erlandsson LK. ValMO-modellen: arbetsterapi för hälsa genom görande. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2020.
10. World Health Organization. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 november 1986 [Internet]. Switzerland: WHO [citerad 23 januari 2023]. Hämtad från: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

11. World Health Organization. Constitution [Internet]. Switzerland: WHO [citerad 23 januari 2023]. Hämtad från: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
12. Wilcock AA, Hocking C. An occupational perspective of health. 3 ed. Thorofare, N.J. Slack; 2015.
13. Reitz MS, Scaffa ME, Dorsey J. Occupational Therapy in the Promotion of Health and Well-Being. *Am J Occup Ther.* 2020;74(3):1-14.
14. Nilsson I. Arbetsterapi och hälsofrämjande insatser med fokus på seniorer. I: Wagman P, redaktör. Hälsa och aktivitet i vardagen - ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Tredje uppl. Nacka: Sveriges arbetsterapeuter; 2022. s. 37–49.
15. Bratun U, Asaba E, Zurc J. Motives of retirement-aged workers and the importance of doing, being, becoming and belonging: A systematic review of qualitative studies. *J Occup Sci.* 2022;00(0): 1-18. DOI: 10.1080/14427591.2022.2057574.
16. Hui Gan GZ, Hill AM, Yeung P, Keesing S, Netto JA. Pet ownership and its influence on mental health in older adults. *Aging Ment Health.* 2020;24(10):1605–12.
17. Stanley I, Conwell Y, Bowen C, Van Orden K. Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging Ment Health.* 2013;18(3):394-99.
18. Zimolag UU. An Evolutionary Concept Analysis of Caring for a Pet as an Everyday Occupation. *J Occup Sci.* 2011;18(3):237–53.
19. Jonsson H, Josephsson S, Kielhofner G. Narratives and Experience in an Occupational Transition: A Longitudinal Study of the Retirement Process. *Am J Occup Ther.* 2001;55(4):424–32.
20. McDonough IM, Erwin HB, Sin NL, Allen RS. Pet ownership is associated with greater cognitive and brain health in a cross-sectional sample across the adult lifespan. *Front Aging Neurosci.* 2022;14.
21. Phillipou A, Tan EJ, Toh WL, Van Rheenen TE, Meyer D, Neill E, et al. Pet ownership and mental health during COVID-19 lockdown. *Aust Vet J.* 2021;99(10):423–6.
22. Bristol S. Co-occupation and co-constructed habits, routines, and sense of place: An argument for exploration of human-canine interaction. *J Occup Sci.* 2021;0(0):1–11. DOI:10.1080/14427591.2021.2011385
23. Meredith P, Strong J, Condon L, Lindstrom D, Hill J. Understanding the occupational role of dog ownership through the lens of attachment theory: A

survey study. Br J Occup Ther. 2022;00(0):1-10. DOI: 10.1177/03080226221133036.

24. Henricson M, Billhult A. Kvalitativ metod. I: Henricson M. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017. s. 111–19.
25. SBU. Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården och insatser i socialtjänsten: en metodbok. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU); 2020. [uppdaterad 15 oktober 2020; citerad 25 Januari 2023] Hämtad från: [https://www.sbu.se/contentassets/d12fd955318f4feab3709d7ebcc9a72b/sbusha\\_ndbok.pdf](https://www.sbu.se/contentassets/d12fd955318f4feab3709d7ebcc9a72b/sbusha_ndbok.pdf)
26. Danielsson E. Kvalitativ forskningsintervju. I: Henricson M. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017.
27. Graneheim UH, Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Höglund-Nielsen B, redaktör. Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017.s. 187–201.
28. Kvale S, Brinkmann S. Den kvalitativa forskningsintervjun. Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2011.
29. Saarijärvi M, Bratt EL. When face-to-face interviews are not possible: tips and tricks for video, telephone, online chat, and email interviews in qualitative research. Eur J Cardiovasc Nurs. 2021 May 22;20(4):392–396.
30. Iwarsson S. Ett arbetsterapeutiskt perspektiv på folkhälsa. I: Wagman P, redaktör. Hälsa och aktivitet i vardagen - ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Tredje upplagan. Nacka: Sveriges arbetsterapeuter; 2022. s. 11–26.
31. Beck-Friis B. Hundens roll i vården. I: Beck-Friis B, redaktör. Hundens betydelse i vården: erfarenheter och praktiska råd. Stockholm: Gothia; 2007.s.11–18.
32. O'Brien J C, Kielhofner G. Interaktionen mellan person och miljö. I: Kielhofner G, Taylor RR, Falk C, Falk K, Thurban C. Kielhofners model of human occupation : teori och tillämpning. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2020. s. 47–63.
33. American Occupational Therapy Association. Occupational therapy practice framework: Domain and process (3rd ed.). Am J Occup Ther. 2014;68(1): S1–48.

34. Brooks H, Rogers A, Kapadia D, Pilgrim J, Reeves D, Vassilev I. Creature comforts: personal communities, pets and the work of managing a long-term condition. *Chronic Illn.* 2013;9(2):87-102.
35. Norling I. Djur i vården: om hur sällskapsdjur kan påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende, avlasta och förbättra vård och omsorg, sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö. Göteborg: Sektionen för vårdforskning, Sahlgrenska universitetssjukhuset; 2002.
36. Dehlin O, Rundgren Å. Geriatrik. Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2014. s 21–36.
37. Strang P. Hundens effekt på hälsan - Vad säger forskningen? I: Beck-Friis B, redaktör. Hundens betydelse i vården: erfarenheter och praktiska råd. Stockholm: Gothia; 2007.s.79–87.
38. Wood L, Martin K, Christian H, Nathan A, Lauritsen C, Houghton S, Kawachi I, McCune S. The pet factor- Companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support. *PLoS one.* 2015;10(4):1-17.

