

Fritiden för personer i gruppbostad

- En tidsstudie av personer med intellektuell funktionsnedsättning

Stig Elofsson och Linda Lengheden

Sammanfattning

Syftet med denna rapport är att undersöka hur vuxna boende på gruppbostad tillbringar sin fria tid. Detta innebär att undersöka vad de gör, var de bedriver olika aktiviteter samt att undersöka i vilken utsträckning de är ensamma eller tillsammans med andra. I förlängningen är syftet också att undersöka vilka skillnader och likheter det finns mellan kvinnor och män, personer med olika nivåer av intellektuell funktionsnedsättning respektive personer i olika åldrar. En strävan är också att så långt som möjligt göra jämförelser med de uppgifter kring svenska folkets tidsanvändning som Statistiska Centralbyrån (SCB) redovisat.

Studien har genomförts som en tidsbudgetstudie där personalen för varje halvtimme fått ange vad personer på gruppbostad gjort, uppgifter som sedan klassificerats i efterhand. De aktuella gruppbostäderna drivs i såväl kommunal som privat regi i Stockholms stad. Personerna som deltar i studien har gjort det av fri vilja. I undersökningen har uppgifter insamlats för tidpunkterna 7.00–23.30 på helger och 15.00–23.30 på vardagar. Studiegruppen innefattar totalt 58 personer från 22 gruppbostäder från två likvärdiga undersökningar 2011 och 2013 i åldern 20-66 år med olika nivåer av intellektuell funktionsnedsättning.

Resultaten visar att en stor del av tiden – oberoende av om det handlar om vardagar eller helger – ägnas åt vardagliga aktiviteter, måltider, tv-tittande och inte minst sömn/vila. Det senare får ses som anmärkningsvärt med tanke på att nätterna inte ingår i studien. Vid sidan av detta finns dock en tydlig skillnad mellan vardag och helg. Umgänge med anhöriga och deltagande i organiserade underhållnings- och kulturaktiviteter är klart koncentrerade till helger med början på fredag eftermiddag/kväll. Nu är det viktigt att här ha i minne att detta inte gäller alla. Ungefär en tredjedel har under veckan varken träffat anhöriga eller deltagit i organiserade underhållnings- och kulturaktiviteter, gruppen som är överrepresenterad utmärks av att vara kvinnor, de med svår intellektuell funktionsnedsättning och äldre personer.

I genomsnitt ägnar sig personerna i studien ungefär tre timmar per vecka åt organiserade och oorganiserade fritidsaktiviteter, cirka 40 procent av denna tid tillsammans med personal. Ungefär 60 procent av denna tid ägnas åt olika former av organiserade aktiviteter. Detta gäller dock långtifrån för alla – ungefär hälften har inte deltagit i någon organiserad eller oorganiserad fritidsaktivitet under den vecka som studerats.

Deltagande i sådana aktiviteter är vanligare bland män, bland dem som har en måttlig nivå av intellektuell funktionsnedsättning och i åldersgruppen 40-49 år.

En fråga som ofta tas upp inom forskningen är i vilken utsträckning personer som bor i gruppbostad har kontakt med personalen. Resultaten visar här på att detta – om man räknar bort tid för sömn/vila samt umgänge med anhöriga – är mycket vanligt. I denna mening tycks man i låg utsträckning vara ensam. Det är också en relativt stor del av tiden som man på olika sätt utför aktiviteter där andra boende är närvarande (antingen samtidigt med personal eller ej). Sammantaget tycks egentiden (om vi tar bort tid för sömn och vila) i de flesta fall vara relativt begränsad.

Redan i en tidigare rapport som presenterades då den första delen av studien genomfördes uppmärksammades att den fysiska aktiviteten var låg bland personerna (Stockholms stad, 2012). Andra forskare har noterat liknande resultat (Bergström, 2014)¹. Resultaten från den nu aktuella studien ger samma bild och visar dessutom att en stor del av tiden (vid sidan om att sömn/vila är omfattande) ägnas åt stillasittande aktiviteter. Detta pekar mot behov av speciella satsningar. Forskning har visat att personer med intellektuell funktionsnedsättning har sämre hälsa än andra i samma ålder (Socialstyrelsen, 2011). En mycket omfattande forskning har visat på att fysisk aktivitet har stora positiva effekter om man ser till hälsa (U.S. Departement of Health and Human Services, 1996). Det finns också forskning som visat att även mindre stillasittande har positiva effekter (Ekblom Bak, 2013). Med tanke på den låga fysiska aktiviteten samt den omfattande tiden för sömn/vila och stillasittande aktiviteter finns här uppenbart en utmaning till insatser. En utgångspunkt för hur sådana insatser ska utformas kan vara den interventionsstudie som Helena Bergström redovisat i sin avhandling (Bergström, 2014).

Rapportens uppläggning presenteras i avsnitt 1.3, en mer detaljerad redovisning av rapportens centrala resultat i kapitel 9.

¹ I en studie av särskoleelever på gymnasiet har liknande resultat noterats (Blomdahl & Elofsson, 2011; Elofsson & Blomdahl, 2011).

Förord

Denna forskningsrapport avser att beskriva vad vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning boendes på gruppboestad gör på sin fritid. Underlaget för att göra detta bygger på två studier som Stockholms stad genomfört 2011 och 2013 på uppdrag av stadens ansvariga fritidsutvecklare för målgruppen. Ett tack riktas till Jenny Åhsberger för att genomföra studier som dessa.

Projektledare för att samla in materialet till förstudien 2011 var Anna Geiden, i samband med detta skrevs också en rapport av projektledaren. Vid genomförandet av studien 2013 var Linda Lengheden projektledare, också medförfattare till denna rapport.

Vi som författare vill framför allt tacka vår forskarkollega Ulf Blomdahl för kritisk läsning och kloka synpunkter under projektets gång.

Stockholm, februari 2015

Stig Elofsson
Fil.dr i statistik och docent i socialt arbete

Linda Lengheden
Sociolog och genusvetare

Vetenskapligt ansvarig för
forskningsprojektet Ung livsstil

Forskningsprojektet Ung livsstil

Institutionen för socialt arbete
Stockholms universitet

Andra publikationer finns att hämta på:

<http://www.stockholm.se/idrott/forskning>

<http://www.huddinge.se/unglivsstil>

<http://www.taby.se/unglivsstil>

<http://www.facebook.com/unglivsstil1>

C författarna och Stockholms stads idrottsförvaltning

Framsida: Mats Lidström

ISBN: 91 86768 96 4

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Syfte och frågeställningar.....	3
1.2 Vad är intellektuell funktionsnedsättning och utvecklingsstörning?.....	4
1.3 Rapportens uppläggning.....	4
2. Tidigare forskning.....	6
2.1 Undersökningar av levnadsförhållanden.....	7
2.2 Statistiska Centralbyråns studie om svenska folkets tidsanvändning.....	10
3. Material och metod.....	12
3.1 Urval.....	12
3.2 Genomförande.....	12
3.3 Undersökningsgrupp.....	14
3.4 Mått.....	15
3.5 Internt bortfall – hur ofta har ingen aktivitet angetts?.....	15
3.6 Analys, statistiska metoder.....	15
3.7 Resultatpresentation.....	17
4. En allmän överblick.....	18
4.1 Vilka aktiviteter utövas?.....	18
4.2 Tillsammans med andra boende och personal.....	22
5. Aktiviteter i gruppboenden.....	25
5.1 Sömn och vila.....	25
5.2 Vardagliga aktiviteter.....	27
5.3 Tv-tittande.....	29
6. Aktiviteter utanför gruppboenden.....	31
6.1 Vilka utövar olika former av organiserade aktiviteter?.....	34
7. Social samvaro utanför boendet.....	36
8. Fysisk aktivitet.....	39
8.1 Vilka är fysiskt aktiva och vad gör man?.....	42
9. Sammanfattning och slutdiskussion.....	44
9.1 Hur tillbringas boendetiden?.....	44
9.2 Skillnader mellan kvinnor och män.....	48
9.3 Vad betyder nivån av intellektuell funktionsnedsättning?.....	49
9.4 Ålderns betydelse.....	49
Referenser.....	51
Bilaga 1. Introduktionsbrev.....	53
Bilaga 2. Enkäter.....	57

1. Inledning

Bakomliggande orsaker till att denna rapport har tagits fram är att närmare undersöka vad vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning² (IF) som bor på gruppbostad gör på sin fritid. Stockholms stads fritidsutvecklare har ansvar att verka för ett brett utbud av kultur och fritidsaktiviteter för målgruppen med IF. För att tillhandahålla aktiviteter samarbetar staden med en rad olika aktörer. Genom studier som dessa får vi bland annat information om i vilken grad de nyttjas. Fritidsutvecklarens arbete utgår från måldokument och lagstiftning. Genom ”Program för delaktighet för personer med funktionsnedsättning 2011-2016” och § 15:5 i lagen om särskilt stöd som slår fast att kommunens ansvar är att verka för att det allmänna fritids- och kulturutbudet är tillgängligt för målgruppen. Så här formuleras § 15 i Socialstyrelsens stöd till rättstillämpning och handläggning för bostad med särskild service³:

"En av kommunernas uppgifter är att verka för att det allmänna fritids- och kulturutbudet blir tillgängligt för personer som omfattas av LSS. Det gäller både verksamhet som anordnas av kommunen och verksamhet som anordnas av andra. I kontakter med privata arrangörer av fritids- och kulturverksamhet måste därför kommunen verka för att verksamheten blir tillgänglig för personer med funktionshinder. Att verka för tillgänglighet kan innebära att se till att det finns god och väl anpassad information om utbudet av olika evenemang och aktiviteter. Det kan också innebära att man måste verka för tillgänglighet i rent fysisk bemärkelse - dels till själva aktiviteterna, dels till kommunikationer till och från dessa. Syftet är att i största möjliga utsträckning ge människor med omfattande funktionsnedsättningar möjlighet att leva som andra, dvs. att de kan ta del av det allmänna fritids- och kulturutbudet utifrån egna förutsättningar både som åskådare till olika evenemang och som aktiva utövare av verksamheten."

Stockholms kommunfullmäktige antog i april 2013 det idrottspolitiska programmet där samtliga politiska partier var eniga. Den övergripande målsättningen med stadens idrottspolitiska program är att stimulera fler stockholmare till att bli fysiskt aktiva. En uttalad riktlinje i programmet är att prioritera vissa grupper av befolkningen, företrädesvis de som i dagsläget är mest fysiskt inaktiva. Denna grupp omfattar bl.a. vuxna personer med

² Intellektuell funktionsnedsättning är beteckning för att en person har en intellektuellt nedsatt kognitiv förmåga. Fortsättningsvis använder vi i första hand begreppet intellektuell funktionsnedsättning som förkortas IF, i enstaka fall skrivs utvecklingsstörning.

³ Socialstyrelsen. http://www.socialstyrelsen.se/lists/artikelkatalog/attachments/8930/2007-101-6_20071016.pdf.

intellektuell funktionsnedsättning, vilka huvudsakligen bor i gruppboende. Stockholms stad har ett ansvar för att se till att kultur- och fritidsutbudet är tillgängligt för vuxna med någon form av intellektuell funktionsnedsättning.

Idrottsnämnden i Stockholm har i två steg beslutat att idrottsförvaltningen ska undersöka vad personer boende på gruppboende gör på fritiden. Många av de tänkta informanterna kan inte i samma utsträckning som andra tala för sig själva eller ta ställning till mer komplexa frågor kring vad man skulle vilja göra alternativt värdera olika alternativ. Redan inledningsvis beslöts därför att studien skulle inriktas på vad de boende reellt gör och inte ta upp frågor t.ex. kring vad de skulle vilja göra eller värderingar av olika aktiviteter. Detta ledde också till en metodologisk koppling till Statistiska Centralbyråns studie över svenskars tidsanvändning⁴.

Redan 2011 gjordes en pilotstudie med avsikt att dels söka svar på metodiska tillvägagångssätt för en mer omfattande studie, dels öka kunskapen om fritidsvanorna hos personer med intellektuell funktionsnedsättning.

I anknytning till pilotstudien fördes en omfattande diskussion kring val av metod⁵. Eftersom många av de som bor i gruppboende inte kan läsa eller skriva själv uteslöts alternativet att de själva skulle fylla i ett formulär. Ett andra alternativ – att intervjua dem om vad de gör – uteslöts också därför att erfarenheter har visat att det krävs specialkunskaper för att få säkra/tillförlitliga uppgifter⁶. Intervjumetoden bedömdes också komplicerad då personer med intellektuell funktionsnedsättning många gånger har svårt att beskriva och återge situationer i exempelvis tid och frekvens.

Metoden med tidrapportering där personalen fick beskriva vad de boende gör bedömdes däremot kunna ge mer tillförlitliga uppgifter. Denna metod visade sig också fungera och då uppgifterna bedömdes som tillräckligt tillförlitliga beslutades år 2012 att följa upp pilotstudien för att ytterligare undersöka hur fritiden disponeras av personer som tilldelats LSS-insatsen särskilt boende. I LSS (lagen om särskilt stöd) beskrivs vilka personer som omfattas av lagen och personer delas in i så kallade personkretsar. Det finns tre personkretsar med olika bedömningsgrunder eller kriterier som ska vara uppfyllda för att man ska få stöd

⁴ Statistiska Centralbyrån (SCB) *Tidsanvändningsundersökningen 2010*.

⁵ Stockholms stad: idrottsförvaltningen (Anna Geiden), 2012. *Hur ser fritiden ut i gruppboende? Rapport om en pilotstudie av tidsanvändningen hos personer i gruppboende i Stockholms stad 2011*. Stockholm stad: Fritidsutvecklarna, Idrottsförvaltningen. www.stockholm.se/gruppboendefritid.

⁶ Finlay & Lions. *Methodological Issues in Interviewing (...) With Mental Retardation*, Psychological Assessment, 2001.

enligt LSS. Personerna som ingår i denna studie tillhör personkrets 1 och definitionen för att få stöd är: *personer som har utvecklingsstörning, autism eller autismliknande tillstånd. Utvecklingsstörning är en funktionsnedsättning som rör den intellektuella förmågan*⁷.

Tidsstudien genomfördes under 2013. Statistiska Centralbyråns (SCB) studie av svenska folkets tidanvändning har varit en viktig referenspunkt⁸. Vart tionde år genomför SCB en omfattande studie där informanterna fyller i ett tidsstudieformulär av hur deras tid disponeras under en bestämd period. Genom studier som denna kan vi ta reda på vad som faktiskt görs.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna rapport är att undersöka hur vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning boende i gruppboende tillbringar sin fria tid. Detta innebär att undersöka vad de gör, var de gör olika aktiviteter samt att undersöka i vilken utsträckning de är ensamma eller tillsammans med andra. En strävan är också att så långt som möjligt göra jämförelser med de uppgifter kring svenska folkets tidsanvändning som SCB redovisat. Med utgångspunkt från detta kan följande frågeställningar formuleras

- Vad gör de boende under sin fria tid? Här är det av speciellt intresse att studera i vilken utsträckning de är fysiskt aktiva.
- I vilken utsträckning deltar de boende i organiserade eller oorganiserade aktiviteter utanför gruppboendet?
- Undersöka i vilken utsträckning undersökningsgruppen tillbringar tiden ensam eller tillsammans med andra.
- Studera vilka skillnader det finns mellan kvinnor och män, personer med olika nivåer av intellektuell funktionsnedsättning respektive olika åldersgrupper.

⁷ Vårdguiden, <http://www.1177.se/Stockholm/Regler-och-rattigheter/Lagen-om-stod-och-service-till-vissa-funktionshindrade---LSS/?ar=True>

⁸ Observera att personer som bor på gruppboende inte ingår i dessa studier.

1.2 Vad är intellektuell funktionsnedsättning och utvecklingsstörning?

I Vårdguiden ges följande beskrivning:

Utvecklingsstörning innebär en intellektuell funktionsnedsättning (IF) som beror på en brist eller skada som ska ha inträffat före cirka 16 års ålder. Att ha en utvecklingsstörning innebär att personen behöver längre tid än andra att förstå och lära sig nya saker. Att ha en utvecklingsstörning innebär svårigheter med abstrakt tänkande. Personer med en intellektuell funktionsnedsättning behöver ofta konkreta upplevelser för att förstå. Utvecklingsstörningen ser olika ut hos olika personer och omfattningen av funktionsnedsättningen varierar mycket.

En utvecklingsstörning innebär att personen har sämre förmåga inom minst två av tre områden⁹:

1. Teoretisk förmåga, det vill säga hur man klarar av att läsa, skriva, räkna och annat som tränas i skolan.
2. Social förmåga, till exempel hur man kan umgås med andra.
3. Praktisk förmåga, hur man klarar aktiviteter i det dagliga livet såsom äta, tvätta sig, klä sig och städa.

Man brukar dela in graden av utvecklingsstörning i tre nivåer: lindrig, måttlig och svår intellektuell funktionsnedsättning. Det är ganska vanligt att personer med en intellektuell funktionsnedsättning också har andra funktionsnedsättningar¹⁰.

1.3 Rapportens uppläggning

Redovisningen inleds med att ge en bild av vilka de vanligaste aktiviteterna är samt att ge en bild av hur mycket tid personerna gör aktiviteter utanför hemmet, är tillsammans med andra respektive tillsammans med personal. Efter detta redovisas olika former av aktivitet med den övergripande uppdelningen mellan aktiviteter i gruppboenden och aktiviteter utanför gruppboenden. Frågor kring fysisk aktivitet respektive sociala kontakter behandlas därefter i var sitt avsnitt.

⁹ Vårdguiden, <http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utvecklingsstornning/#section-0>
Datum 2015-06-28

¹⁰ Vårdguiden, <http://www.varldguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Fragor-och-svar/Hitta-fragor-svar/Funktionshinder/Om-funktionshinder/Utvecklingsstornning/Datum>: 2012-01-02.

Presentationen av resultaten börjar med en redovisning av totalsiffror tillsammans med uppgifter uppdelade mellan vardagar (måndag-fredag) och helger (lördag, söndag). Här är det viktigt att komma ihåg att tiden som studeras är cirka dubbelt så lång under helgdagar som under vardag. Detta innebär alltså - då man ser till antalet minuter som ägnas åt olika former av aktiviteter – att dubbelt så lång tid på en helgdag innebär att lika stor del av tiden ägnas åt den form av aktivitet som på vardagar. Denna jämförelse måste dock ses som grov, eftersom vi på vardagar endast studerar eftermiddag och kväll men på helgdagarna ”hela det vakna dygnet”. Vilka former av aktiviteter som är aktuella varierar givetvis under dygnet. Totalsiffrorna blir också en ”teoretisk” sammanvägning av vad man gör på helger och vardagar – olika aktiviteter är mer eller mindre aktuella i dessa fall – men presenteras ändå för att ge en övergripande bild. Mindre problematisk blir de jämförelser som görs mellan kön, åldersgrupper och i relation till nivå av IF eftersom individerna i huvudsak studeras under samma tidsintervall.

Ett problem är att det finns samband mellan de tre bakgrundsfaktorerna. Materialet är för litet för att det ska bli meningsfullt att studera de tre variablerna samtidigt utan gör det endast möjligt att studera sambanden var för sig. Detta innebär att skillnader med avseende på kön, ålder respektive nivå av IF studeras utan kontroll för de båda övriga faktorerna. Detta innebär att sambanden med t.ex. kön både kan överdrivas eller underskattas eftersom det finns samband mellan kön och både ålder och nivå av IF. I vissa fall görs speciella multivariata analyser i anslutning till diskussionen för att undvika en övertolkning av eventuella skillnader.

2. Tidigare forskning

Det finns en omfattande forskning kring vuxna personer med IF som tar upp deras levnadsförhållanden. Detta handlar då om boende, ekonomi, utbildning och arbete, fritid samt hälsa. I vissa fall görs också jämförelser med befolkningen i övrigt eller med andra grupper med funktionsnedsättning. Syftet är oftast att undersöka i vilken utsträckning målen för handikappolitiken – att uppnå jämlika levnadsförhållanden – uppfylls. Många forskare har också – med koppling till studierna kring svenska folkets levnadsförhållanden (ULF) – analyserat och diskuterat frågor kring livskvalitet.

Vid analysen av tidigare forskning är det viktigt att ha syftet och materialet för denna rapport i åtanke. Syftet har varit att undersöka hur vardagslivet på fritiden – d.v.s. utanför arbete och daglig sysselsättning – ser ut¹¹. (Det är också viktigt att här notera skillnaden mellan det vi här kallar vardagliga verksamheter och det som inom omsorgsverksamhet kallas ”daglig verksamhet”, vilket snarare motsvarar arbetstid). Detta betyder att de jämförelser som direkt kan göras handlar om forskning, studier kring hur vardagslivet (eller vad som i SCB:s studier betecknas som den fria tiden) ser ut för personer med IF som bor på gruppboende. Här är också viktigt att komma ihåg att syftet (och det materialet ger möjlighet till) är att ge ett slags ”neutral” bild av hur det ser ut. Många av de studier som behandlar vardagslivet tar upp frågor kring delaktighet, självbestämmande, egna val. Detta kan inte direkt studeras med de data som behandlas i denna rapport, men spelar självklart en viktig roll både vid strategier för bearbetning av data och för tolkning av resultat.

Vi börjar med att ta fram de centrala resultaten från Socialstyrelsens forskningsöversikt ”Boende med särskild service och daglig verksamhet” (2011) för att ge en bild av det aktuella forskningsläget när det gäller den studerade gruppen. Man anger i denna att det finns en mycket omfattande forskning som presenterats under de senaste tio åren. Utgångspunkten för denna forskning är dels den avinstitutionalisering som påbörjades under 1970-talet, dels funktionshinderspolitiken med ledorden normalisering, delaktighet och självbestämmande. Forskningsöversikten tar inte upp studier som direkt behandlar avinstitutionaliseringen – den ligger ju längre tillbaka i tiden. Socialstyrelsens forskningsöversikt påpekar att läsaren ändå ska komma ihåg att avinstitutionaliseringen är en viktig bakgrund för den forskning som presenteras. Både en del av de boende och en del av personalen idag kan fortfarande ha erfarenheter av detta och på olika sätt har formats av det system som präglade institutionaliseringen.

¹¹ Detta motsvarar det som i Statistiska Centralbyråns studier kring tidsanvändning betecknas som den fria tiden.

I sammanfattningen inriktar man sig speciellt på vilka förändringar som skett eller kan ske. Den unga generationen har i motsats till den äldre generationen vuxit upp i ett samhälle som präglats av tankar kring delaktighet och integration. Denna innefattar såväl unga som gått i särskola som personer som gått i ordinarie skola och som senare kommit i kontakt med kommunens insatser. Framför allt i den senare gruppen finns en del som inte är intresserade av att ta emot dessa. Detta innebär att verksamheter som utvecklats för den äldre generationen – ofta med erfarenhet av institutionalisering och ibland med skador p.g.a. läkemedel – inte passar för den yngre generationen. Den senare gruppen – med erfarenheter de fått i särskolan eller i den ordinarie skolan – har andra förväntningar.

En annan förändring är att de boende i gruppbostad blir äldre – livslängden har ökat¹². Detta innebär att man i större utsträckning måste undersöka hur behov och preferenser förändras med ökad ålder. I sammanfattningen pekar man i första hand på att man alltmer gått från små enheter till större bostadsenheter med gemensamt kök. De bostäder som rymde fler personer mötte kritik för att likna tidigare institutioner. Numera har bostadsformen för personer med intellektuell funktionsnedsättning inneburit egna lägenheter med möjlighet till gemenskap i allmänna utrymmen. Detta i linje med att sträva efter ökad individualisering. Forskningsöversikten pekar också på att personalen spelar en mycket viktig roll. Den har stort inflytande, är ibland starkt styrande. Därför är det viktigt att kontinuerligt diskutera personalrollen.

2.1 Undersökningar av levnadsförhållanden

Som redan påpekats har ett flertal levnadsnivåstudier gjorts – med utgångspunkt från funktionshinderpolitikens mål kring jämlika villkor för personer med intellektuell funktionsnedsättning. I många av dessa gör man jämförelser med övriga befolkningen (se t.ex. Tideman, 2003; Tideman & Jedeskog, 2003; Umb-Carlsson, 2005). Umb-Carlsson har i sin avhandling jämfört levnadsförhållanden för 110 vuxna (27-42 år) med intellektuell funktionsnedsättning, varav 66 procent bor i gruppbostad, med ett åldersmatchat urval av befolkningen. Uppgifterna för de med intellektuell funktionsnedsättning har inhämtats från speciellt utvalda anhöriga och personal samt när det gäller hälsa via hälsoundersökningar och studier av dödsfallsregistret.

¹² Socialstyrelsen, *Bostad med särskild service och daglig verksamhet - En forskningsöversikt*. Sid. 8. 2011.

För referensgruppen hämtas data från Statistiska Centralbyråns undersökningar av levnadsförhållanden från 1999. Hon konstaterar att levnadsförhållanden för personer med en utvecklingsstörning skiljer sig klart, speciellt om man ser till arbete och socialt liv. De är inte inkluderade i arbetsmarknaden och levde ett mer begränsat socialt liv samt röstar i mindre utsträckning. Samtidigt fann hon vissa likheter mellan grupperna. Till exempel visar resultaten att de nyttjade samma fritids- och kulturaktiviteter, i vissa fall i högre utsträckning än referensgruppen. Författaren konstaterar dock att hon inte haft möjlighet att avgöra om det här handlar om aktiviteter som speciellt arrangerats eller om eget deltagande i det offentliga utbudet. Däremot var lika former av fysisk aktivitet mindre vanliga bland personer med IF. Dödligheten är högre bland personer med en utvecklingsstörning och de medicinska undersökningarna identifierade en rad både fysiska och psykiska hälsoproblem.

En mer aktuell bild ger Socialstyrelsens rapport ”Alltjämt ojämlikt! Levnadsförhållanden för vissa personer med funktionsnedsättning” (2010). Huvuddelen av resultaten bygger på registerdata hämtade från SCB, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan samt även från Socialstyrelsens läkemedelsregister. Här handlar det om ekonomi, arbetskraftsdeltagande, utbildning, vilken form av stöd man får samt sjuk- och aktivitetsersättning. För att få en fylligare beskrivning av levnadsförhållandena har dessa uppgifter kompletterats med en speciellt utformad enkät. En fördel är dels att huvudresultaten bygger på registerdata samt att frågorna i enkäten är starkt kopplade till SCB:s studier kring levnadsförhållanden, vilket gör att möjligheterna till jämförelser med den övrig befolkningen är goda.

Ett problem är dock att bortfallet i enkäten är stort (svarsfrekvensen är endast 49 procent) samt att uppgifterna endast i begränsad omfattning kunnat lämnas fristående av intervjupersonerna¹³. Ett annat problem är att det är svårt att exakt studera den grupp som bor i gruppboendestäder, d.v.s. den grupp som studeras i det här arbetet. Den grupp Socialstyrelsen studerar är personer som har insatser dels enligt SoL (boendestöd, hemtjänst eller särskilt boende) och dels enligt LSS (personlig assistens, ledsagarservice, kontaktpersoner, avlösarservice, korttidsvistelse, korttidsstillsyn, boende i familjehem, bostad med särskild service för barn och ungdom, boende med särskild service för vuxna eller annan särskild anpassad bostad och daglig verksamhet). Socialstyrelsen skiljer i sin rapport genomgående mellan personer som får insatser enligt SoL respektive enligt LSS. I den senare gruppen har

¹³ Om man ser till gruppen som får stöd från LSS, där 81 % tillhör personkrets 1, har endast 21 % besvarat enkäten själva. För 46 % gäller att de besvarat den med hjälp medan den i för de övriga 33 % besvarats av någon annan.

en stor del någon nivå av utvecklingsstörning. I sammanfattningen konstaterar man att det finns betydande skillnader i levnadsförhållande mellan undersökningsgruppen och befolkningen i stort. Förutom för boende, där skillnaderna är små, har undersökningsgruppen sämre levnadsförhållanden.

Undersökningsgruppen kännetecknas av låg utbildningsnivå, utanförskap på arbetsmarknaden, svag ekonomi och mindre aktiv fritid. De skiljer sig också med avseende på familjesituation, färre är gifta eller har barn. Med utgångspunkt från denna rapport är det främst skillnaderna när det gäller fritid som har störst intresse. I detta avsnitt studeras friluftsliv (strövat i skog och mark), motion (inomhus respektive utomhus), besök på restaurang/pub/kafé, besök på teater/konsert/museum, besök på bibliotek samt besök på bio.

Man konstaterar att de största skillnaderna mellan undersökningsgruppen och övriga befolkningen framträder för besök på teater, konsert och museum, de minsta när det gäller restaurang, pub- och kafébesök. När det gäller biblioteks- och biobesök skiljer sig de som fått insatser enligt LSS inte särskilt mycket från övriga befolkningen, medan de som får insatser enligt SoL ligger lägre. *Sammantaget konstaterar man dock att personer med insatser enligt LSS är mindre aktiva på sin fritid och också i mindre utsträckning reser på semester.*

En viktig faktor att uppmärksamma är Umb-Carlssons (2005) konstaterande att både könsskillnader och ålderskillnader är mindre i gruppen med utvecklingsstörning än bland befolkningen i övrigt. Hon studerar i sin avhandling personer med intellektuell funktionsnedsättning födda mellan 1959 och 1974 i Uppsala kommun. Sammantaget innefattar hennes undersökningsgrupp 112 personer. Som jämförelsegrupp används 1 600 personer födda under samma period som besvarat ULF 1999. Då författaren gör jämförelser när det gäller olika fritidsaktiviteter finner hon att könsskillnaderna är färre bland de med intellektuell funktionsnedsättning än bland befolkningen i övrigt. Detta gäller också om man ser till ålderskillnader.

Detta kan tolkas som att personer med IF behandlas som köns- och åldersneutrala. Frågan om man har en intellektuell funktionsnedsättning får en helt dominerande plats när det gäller definitionen av individen. Resultat från forskning visar att personer med en IF har sämre hälsa (och högre läkemedelskonsumtion) (Socialstyrelsen, 2011; Flygare Wallén, 2013). En viktig faktor som påverkar både den fysiska (och psykiska) hälsan är fysisk aktivitet.

Helena Bergström (2014) har i sin avhandling studerat effekten av interventioner när det gäller fysisk aktivitet och matvanor bland personer som bor på gruppbostad. Studien har genomförts med ”randomized design” där 17 gruppbostäder (tre gruppbostäder med totalt nio personer avbröt dock deltagandet innan interventionen fullföljts) utgör interventionsgruppen och 16 gruppbostäder kontrollgruppen. Sammanlagt innefattar studien 129 personer. Den centrala utfallsvariabeln är fysisk aktivitet, antal steg/dag som mätts via stegräknare. Vid sidan av detta studeras också dietens kvalitet (dietary quality), BMI, midjeomfång, tillfredsställelse med livet samt arbetsrutiner. Den senare variabeln, som innefattar aspekter som kunskaper hos personal, rollmodeller¹⁴, matutbud (food supply) och möjligheter till fysisk aktivitet, behandlas som en mellankommande variabel.

Resultaten visar på en positiv effekt när det gäller fysisk aktivitet och en förbättring för arbetsrutiner (självskattning av de boende) inom interventionsgruppen. Däremot framträdde inga signifikanta skillnader när det gäller matkvalitet, BMI, midjeomfång och livskvalitet. Ser man till studier som närmare går in på vardagslivet är det i första hand uppgifter kring sociala kontakter och fritidsaktiviteter som blir av intresse utifrån vårt perspektiv.

Många av studierna tar upp väsentliga frågor kring delaktighet och självbestämmande men ger lite information kring hur det vardagliga livet ser ut.

Cech (1999) studerar hur personer med en utvecklingsstörning (både ungdomar i särskolan och vuxna) i fem kommuner i Värmland upplever sin livskvalitet. Av intresse här är de resultat hon finner när det gäller fritidsaktiviteter. Hon noterar att de vanligaste fritidssysselsättningarna är promenader, titta på TV, bilutflykter och att läsa veckotidningar. Det bör dock noteras att bortfallet är relativt högt (svarsfrekvensen varierar mellan 41 och 51 procent), vilket innebär en stor osäkerhet.

2.2 Statistiska Centralbyråns studie om svenska folkets tidsanvändning

Statistiska Centralbyrån har vid tre tillfällen, 1990/91, 2000/01 och 2010/11 genomfört tidsstudier via dagböcker. Dessa studier påminner i flera avseenden om den studie som utgör grunden för den här rapporten även om det finns flera skillnader. För det första bygger SCB:s studie på deltagarnas egna dagboksanteckningar (i vår studie fylls uppgifterna i av personalen) redovisade i 10-minutersintervall, för det andra täcks dygnets samtliga timmar. I

¹⁴ Föreställningar om vilka roller personal och boende har eller intar.

den här studien begränsas den studerade tiden till 7.00-23.00 helger och 15.00-23.00 vardagar. Detta innebär t.ex. att vi i den här studien knappast behandlar det som motsvarar arbetstid (för personer med en IF handlar det i allmänhet om daglig verksamhet) eller den vanliga tiden för sömn (natten).

Vid kodningen/bearbetningen av materialet indelas tiden i ett första steg i fem aktiviteter – förvärvsarbete, hemarbete, studier, personliga behov och fri tid. Under dessa huvudgrupper studeras sedan olika undergrupper. Ser man till data som samlas in för de boende på gruppbostad så kan jämförelse främst göras med tid för personliga behov och fri tid, med speciellt fokus på det senare. Ser man till fri tid, som blir mest central i jämförelserna arbetar SCB med följande undergrupper: idrott och friluftsliv, föreningsverksamhet m.m., underhållning och kultur, social samvaro, TV och radio, läsning, hobbies, resor i samband med fri tid. Redovisningen av resultaten görs i de flesta fall uppdelat mellan vardag och helgdag, vilket är naturligt med tanke på de flesta arbetar under vardagar och är lediga på helgerna. I materialet presenteras dels totalsiffror men också en rad olika undergrupper (utifrån kön, ålder, familjesituation) vilket gör det möjligt med mer detaljerade jämförelser, vilka i första hand görs med resultat från 2010/11 års studie (Statistiska Centralbyrån, 2011). Ett problem är här att bortfallet är relativt omfattande (svarsfrekvensen är endast 41 procent), något som är viktigt att komma ihåg vid jämförelserna.

3. Material och metod

Materialet innefattar två undersökningar kring tidsanvändningen för fritiden av personer som bor på gruppboestad. Den första genomfördes som en pilotundersökning 2011 och innefattar 21 personer i sex olika gruppboestäder. Den andra - med likartad uppläggning – genomfördes hösten 2013 med 37 personer. Detta innebär att materialet innefattar totalt 58 personer som var och en studerats under en vecka.

3.1 Urval

Personerna som har varit med i studierna bor i gruppboestad i Stockholm stad och har någon nivå av IF. Samtliga deltagare vid båda undersökningstillfällena har gett sitt medgivande till att vara med. Alla gruppboestäder i Stockholms stad ingick i ursprungsurvalet oavsett om boäderna var organiserade i kommunal eller privat regi. I ett andra steg valdes stadsdelsområden efter geografisk spridning i Stockholms stad (två områden vardera från söder, innerstaden och norr). För att få fram deltagare har godkännande krävts i tre steg, först från stadsdelsförvaltningen, därefter från de enskilda verksamhetscheferna i urvalet och slutligen, och framför allt, från de som bor i gruppboestaden. I vissa fall godkände chefer men det fanns inget intresse hos de boende (detta gällde för en gruppboestad), då har en ny gruppboestad valts ut slumpmässigt i aktuellt stadsdelsområde och urvalsprocessen fortsatt. Sammantaget innefattar urvalet 16 gruppboestäder från åtta olika stadsdelsområden i Stockholm.

3.2 Genomförande

Tidsstudien genomfördes under en veckas tid för var och en av dem som var med under hösten 2013. Rapportering har skett varje halvtimme under fritiden på vardagar från 15.00 och på helgen hela dagar mellan 7.00–23.30. Tidsstudien innehåller ett försättsblad med personens kön, ålder och nivå av IF samt tidstudiens bakgrundsvariabler (se bilaga 2). De som arbetat med studien har formulerat och skickat separata brev per post personligen till berörda parter (boende, chefer, anhöriga och personal). Ett önskemål var att personal vid varje gruppboestad läste brevet tillsammans med den boende och eventuell god man eller anhörig. Detta för att förklara innehållet, svara på frågor och framhålla varför det är viktigt att delta ifall den boende har svårt att förstå. När personalen mottagit medgivande från de intresserade mejlas antalet bekräftat deltagande personer på varje gruppboestad till idrottsförvaltningen.

Ett av flera syften med att skicka förberedande brev till berörda parter i studien är att möjliggöra förberedande rutiner för ifyllnaden av tidsformulären (bilaga 1), men också för att dokumentera att lagar och bestämmelser kring sekretess som varje stadsdelsförvaltning ansvarar för följs.

En medarbetare från idrottsförvaltningen (medförfattaren Linda Lengheden) har besökt samtliga gruppboendestäder där det bodde någon/några personer som godkänt medverkan i tidsstudien. Vid mötet träffades personalgruppen som fick instruktioner om hur de skulle fylla i tidsschemat dag för dag. Vid dessa möten poängterades anonymiteten för den boende, noggrannheten vid dokumentation samt att veckan skulle dokumenteras såsom den såg ut. Alltså att allt räknades som bra, inte reducera något eller komplettera med någon aktivitet som vanligen brukades göra. Om personen var sjuk skulle arbetet fortskrida, likaså om personen var mer aktiv på fritiden än vanligt.

För varje deltagare fylldes formuläret i av personalen för en vecka. Tidsperioderna skiljer sig något mellan de två undersökningarna. Vid det första tillfället studerades tidanvändningen fram till klockan 24.00, i den senare undersökningen endast fram till 23.30. Orsaken till att den sista halvtimmen (23.30 - 24.00) utesluts i den här redovisningen är att det visade sig att bortfallet i detta fall var stort. Den andra, mer väsentliga, skillnaden är att redovisningsperioden för vardagar börjar kl. 16.00 i den första undersökningen och kl. 15.00 i den andra. Detta innebär att under vardagar har tidsperioden 15.00–16.00 endast studerats i den senare undersökningen. Sammantaget omfattar den studerade perioden för varje person under en vecka följande antal timmar per dag.

Undersökningsperiod	Vardagar	Helger
Period 1 – 2011	8.5 tim.	17.0 tim.
Period 2 – 2013	8.0 tim.	16.5 tim.

Sammanlagt studeras 58 personer under totalt 406 dagar, 116 helgdagar (lördag, söndag) och 290 vardagar. Avidentifiering skedde på idrottsförvaltningen i Stockholm av en utomstående medarbetare. Momentet bestod av att avlägsna ID-kod som varje tidsstudie varit försedd med. I ett första skede när de avkodade dokumenten var samlade, sorterades de efter nivå av utvecklingsstörning (IF) och ålder. Tanken med detta var att öka kunskapen genom att söka mönster inför kommande bearbetning och kodning.

Kvalitetssäkring gjordes genom att gå igenom alla inkomna blad (veckodagar för varje individ) för att se att de var ”korrekt” ifyllda och fullständiga. I vissa fall var ingen aktivitet angiven, oftast i samband med vistelse hos anhöriga.

3.3 Undersökningsgrupp

Sammantaget innefattar materialet 58 personer, 21 från första undersökningsperioden och 37 personer från den andra. För de studerade personerna anges uppgifter om kön, ålder samt nivå av intellektuell funktionsnedsättning. I det senare fallet har denna angetts på tre nivåer: lindrig, måttlig eller grav (svår).

I tabellen nedan har åldern, som varierar mellan 20 till 66 år, indelats i fyra åldersgrupper: 20-29, 30-39, 40-49, 50+.

Tabell 1. Undersökningsgruppens sammansättning efter kön, ålder och grad av intellektuell funktionsnedsättning.

Variabel	Värde	Antal personer
Kön	Kvinna	27
	Man	31
Ålder	20-29 år	16
	30-39 år	16
	40-49 år	10
	50 +	16
Nivå av utvecklingstörning	Lindrig	15
	Måttlig	28
	Grav (svår)	15

Som synes har undersökningsgruppen en relativt jämn könsfördelning. Ungefär hälften av undersökningsgruppen har måttlig IF. Av de övriga är det lika vanligt att man har en lindrig alternativt svår IF. En närmare analys visar att det finns tydliga samband mellan de olika variablerna. Kvinnorna är i genomsnitt äldre (medelålder 45 år) än männen (medelålder 35 år). Kvinnor och män skiljer sig också när det gäller nivå av IF. En större andel av kvinnorna än männen har måttlig IF, en mindre andel svår medan det är ungefär lika vanligt med lindrig IF bland dem vi studerat.

Det finns också vissa ålderskillnader mellan grupper med olika nivåer av intellektuell funktionsnedsättning. Yngst är de som har lindrig (medelålder 33 år), äldst de som har måttlig (medelålder 43 år). Medelåldern för de som har en svår IF är 40 år. Som redan påpekats är det

därför viktigt att tolka skillnader för de olika bakgrundsvariablerna med försiktighet i de fall då det framträder samband med två eller fler av dessa bakgrundsvariabler.

3.4 Mått

Som angetts ovan har personal för varje halvtimme redovisat vad personen gör. Detta har skett genom att man angett/markerat följande uppgifter:

1. I öppen text angett vad personen gör.
2. Markerat om aktiviteten görs på gruppboenden eller ej.
3. Markerat om personen varit ensam eller tillsammans med någon annan (ej personal).
4. Markerat om aktiviteten gjorts tillsammans med personalen eller ej.

I efterhand har sedan de beskrivna aktiviteterna kodats (av Linda Lengheden) utifrån en indelning i sammanlagt 66 grupper, varav en anger att ingen aktivitet redovisats. I vissa fall då den noterade aktiviteten täcker över flera koder – d.v.s. innefattar flera typer av aktiviteter – har två koder angetts. I dessa fall fördelas tiden mellan dessa jämnt, d.v.s. tidsberäkningarna utgår från att personerna ägnar 15 minuter åt vardera för att det inte ska bli någon dubbelräkning av tider.

3.5 Internt bortfall – hur ofta har ingen aktivitet angetts?

I några fall har ingen aktivitet angetts. Antal fall liksom andelen varierar något. Om vi börjar med tidsperioden 7.00–15.00 handlar det om 3-9 halvtimmar motsvarande 3-8 procent av de studerade halvtimmarna. Högst antal fall finns i tidsintervallet 10.00–11.00. Ser man till övriga tider – med undantag för tiden 23.30–24.00 - är bortfallet lägre, det understiger i samtliga fall 5 procent. Genomgående gäller att bortfallet är något högre under kvällen – från 20.00 och framåt – än vad det är tidigare på eftermiddagen. Som redan påpekats är bortfallet för tidsperioden 23.30–24.00 mycket omfattande.

3.6 Analys, statistiska metoder

Ett första beslut har varit att utesluta tidsintervallet 23.30-24.00 eftersom det i detta intervall saknas uppgifter om aktiviteter i ett stort antal fall. Detta innebär att uppgifterna för helger,

d.v.s. lördag och söndag gäller för 16,5 timmar, 990 minuter, per dag och person. När det gäller vardagar innefattar undersökningen en timme mer – från 15.00 till 16.00 – vid andra undersökningstillfället. Tar man hänsyn till detta blir den genomsnittliga undersökta perioden under vardagarna 459 minuter, d.v.s. 7,65 timmar.

För varje grupp av aktiviteter beräknas i ett första steg hur lång tid (angett i minuter) som varje individ angett för varje dag som studeras. Utifrån dessa beräkningar presenteras medelvärden (genomsnittligt antal minuter per dag) dels totalt dels uppdelat efter helg/vardag, kön, nivå av IF och ålder (indelad i fyra åldersgrupper). Allt angivet i minuter per dag. *Vid bedömning av dessa siffror är det viktigt att komma ihåg att tiden som studeras är cirka dubbelt så lång under helgdagar som under vardag.* Sammantaget innebär det att den genomsnittliga studerade tiden per dag är 610 minuter.

Detta innebär också - då man ser till antalet minuter som ägnas åt olika former av aktiviteter – *att dubbelt så lång tid på en helgdag motsvarar att lika stor del av tiden ägnas åt denna form av aktivitet som på vardagar.* En sådan jämförelse måste dock ses som mycket grov, eftersom vi på vardagar endast studerar eftermiddag och kväll men på helgdagarna ”hela det vakna dygnet”. Vilka former av aktiviteter som är aktuella varierar givetvis under dygnet. Totalsiffrorna får alltså främst ses som en ”teoretisk” sammanvägning av vad man gör på helger och vardagar men presenteras dock för att ge en övergripande bild. Här är det mer relevant att tolka resultaten separat för vardagar och helger, även om dessa givetvis måste tolkas försiktigt.

Mindre problematisk blir de jämförelser som görs mellan kön, åldersgrupper och i relation till nivå av IF eftersom individerna i huvudsak studeras under samma tidsintervall. Ett visst problem är att tidsperioden 15.00–16.00 på vardagar endast studerats i den andra studien¹⁵. Vi bedömer dock att detta har en begränsad inverkan för de jämförelser som görs, även om fördelningen när det gäller kön, nivå av IF och ålder skiljer sig något mellan de två studieperioderna. Samband (i form av skillnader i medelvärden) med olika bakgrundsvariabler studeras med hjälp av t-test (kön) och envägs variansanalys (nivå av IF samt ålder). Ett problem med dessa analyser, speciellt i de fall när det gäller mindre vanligt förekommande aktiviteter, är att dessa inte tillräckligt tar hänsyn till att det kan förekomma betydande variationer både mellan dagar och mellan individer. För att få en djupare bild av

¹⁵ Fördelningarna mellan deltagarna när det gäller kön, ålder och nivå av IF skiljer sig något mellan de båda undersökningsperioderna, vilket innebär att den studerade tid för vardagar kan skilja sig något mellan personer i de olika grupperna. Totalt sett torde dock detta ha en relativt begränsad betydelse.

aktivitetsmönstret bland individerna studeras därför också vilka som genomfört en viss aktivitet (grupp av aktiviteter) alternativt vilka som utfört den ofta och/eller sällan. Vid bedömningen av vad som ska betraktas som sällan respektive ofta används olika gränsvärden för helg och vardag eftersom studieperioderna är olika långa. I de flesta fall har här gränsvärdena valts så att de relaterar till undersökningstiden, d.v.s. görs dubbelt så hög för helg än för vardag. I några fall – då det är rimligt att aktiviteterna normalt är kopplade till skillnaden vardag/helg har gränserna anpassats till detta.

3.7 Resultatpresentation

Resultaten presenteras i fyra olika huvudavsnitt. Först presenteras en övergripande bild kring vilka de vanligaste aktiviteterna är, hur mycket tid de boende gör aktiviteter utanför hemmet samt tillsammans med andra boende på gruppboenden respektive personal. Efter detta följer ett avsnitt som tar upp olika former av aktiviteter inom gruppboendet, för att följas av ett avsnitt kring aktiviteter utanför gruppboendet. I det senare fallet studeras dels deltagande i såväl organiserade som oorganiserade aktiviteter totalt, dels deltagande i organiserade aktiviteter inriktade mot underhållning/kultur. Det tredje avsnittet inriktas mot en analys av social samvaro utanför gruppboendet, d.v.s. med familj och andra vid sidan av familjen. I detta avsnitt studeras också i vilken utsträckning personerna i studien är ensamma i lägenheten utan att det angetts någon specifik aktivitet. I det fjärde avsnittet behandlas frågan kring hur fysiskt aktiva personerna är. Genomgående har vi valt att markera värden som skiljer ut sig – i de fall det framträder signifikanta samband – med gul färg och fet stil för att förenkla läsningen av tabellerna.

4. En allmän överblick

4.1 Vilka aktiviteter utövas?

Vi börjar med att ge en bild av vilka de vanligaste aktiviteterna är, hur mycket man gör utanför hemmet totalt, hur mycket man gör tillsammans med andra samt hur mycket man är tillsammans med personalen. Allt detta studeras separat helg (lördag, söndag) samt vardagar, dels därför det är olika långa tidsperioder som studeras, dels därför att det är rimligt att anta att aktivitetsmönstret ser olika ut. Vid tolkningen av resultaten nedan är det viktigt att komma ihåg att det handlar om en blandning av aktiviteter om man ser till den kodning som är basen för den analys som görs. Vissa upptar normalt lite tid, andra normalt relativt lång tid. Det är också viktigt att komma ihåg att vissa aktiviteter, t.ex. tv-tittande, har getts två olika koder beroende på om detta sker i lägenheten eller i gemensamhetsutrymme. Vi börjar med att se vilka de vanligaste aktiviteterna är under helgdagarna. Aktiviteterna är rangordnade efter det personerna gjort mest på helger respektive vardagar.

I tabell 2 presenteras uppgifter kring vad man oftast gör under helgerna, totalt samt i olika åldersgrupper.

Tabell 2. Vanligaste förekommande aktiviteterna under helgdagar totalt samt efter ålder.

Totalt	Ålder			
	20-29	30-39	40-49	50+
Sova	Iväg med familj	Sova	Sova	Sova
Iväg med familj	Sova	Iväg med familj	Iväg med familj	Tv - lägenheten
Prata, umgås	Ensam lägenhet #	Prata, umgås	Personlig hygien	Prata, umgås
Tv - lägenheten	Tv - lägenheten	Personlig hygien	Prata, umgås	Iväg med familj
Måltid	Måltid	Måltid	Tv - lägenheten	TV - gemensamt
Ensam lägenhet #	Äta - gemensamt	Vila	Utflykt	Måltid
Personlig hygien	Prata, umgås	Tv - lägenheten	Måltid	Personlig hygien
Vila	Tv - gemensamt	Promenad	Äta - gemensamt	Vila
Tv - gemensamt	Personlig hygien	Pyssla	Vila	Ensam lägenhet #
Äta - gemensamt	Dator/tv-spel	Ensam lägenhet #	Besök av	Äta - gemensamt
Promenad	Promenad	Tv - gemensamt	anhörig	Måltidssysslor

Innebär ensam i lägenheten utan angiven aktivitet

Om vi ser till totalsiffrorna handlar det mycket om sådant som kan ses som dagliga aktiviteter i gruppboendet såsom sova, vila, prata/umgås, äta, sköta den personliga hygien, titta på tv. Att vara ensam i sin lägenhet utan att någon aktivitet angetts är också något som förekommer relativt ofta. Det som bryter detta mönster är att man är borta från gruppboendet tillsammans med familjen. Kanske ska man också uppmärksamma att promenader här kommer upp bland de tio vanligaste förekommande aktiviteterna. Mönstret ser relativt lika ut i de olika åldersgrupperna men det finns några skillnader som är värda att notera. Bland de yngsta finns

med data/tv-spel, vilket inte finns med i de andra åldersgrupperna. Det är ju rimligt att detta är vanligare bland de yngre. I övrigt är mönstret likartat men med en viss skillnad i rangordningen mellan olika aktiviteter. Grovt sett är det alltså samma typer av aktiviteter som dominerar oberoende av personernas ålder.

Frågan är om det framträder större skillnader på helgerna mellan kön eller mellan grupper med olika grad av intellektuell funktionsnedsättning.

Tabell 3. Vanligaste förekommande aktiviteterna under helgdagar, efter kön respektive nivå av intellektuell funktionsnedsättning.

Kön		Nivå av IF		
Kvinnor	Män	Lindrig	Måttlig	Svår
Sova	Sova	Iväg med familj	Sova	Sova
Iväg med familj	Iväg med familj	Sova	Iväg med familj	Prata, umgås
Prata, umgås	Tv - lägenheten	Prata, umgås	Tv - lägenheten	Tv - lägenheten
Tv - lägenheten	Ensam lägenhet #	Tv - lägenheten	Prata, umgås	Personlig hygien
Måltid	Måltid	Måltid	Ensam lägenhet #	Iväg med familj
Tv - gemensamt	Personlig hygien	Dator/tv-spel	Måltid	Måltid
Vila	Prata, umgås	Personlig hygien	Personlig hygien	Ensam lägenhet #
Pyssla	Vila	Vila	Vila	Promenad
Personlig hygien	Dator/tv-spel	Promenad	Tv - gemensamt	Vila
Äta - gemensamt	Äta - gemensamt	Tv - gemensamt	Äta - gemensamt	Äta - gemensamt
	Promenad			

Innebär ensam i lägenheten utan angiven aktivitet

Även här gäller att mönstren i stor utsträckning är likartade. Skillnaderna är relativt begränsade om vi jämför kvinnor och män liksom grupper med olika nivåer av IF. De vanliga, dagliga aktiviteterna upptar en stor plats. Några skillnader ska dock uppmärksammas. Ser man till kön kommer prata/umgås högre upp för kvinnor. Bland dem kommer också pyssla med på listan över de vanligaste aktiviteterna, vilket det inte gör bland män. I stället kommer här data/tv-spel med.

Det övergripande mönstret skiljer sig inte heller mellan personer med olika nivåer av intellektuell funktionsnedsättning, men det kan vara värt att notera att data/tv-spel endast kommer med bland dem med lindrig IF, medan ”ensam i lägenheten” inte är med. En tolkning kan vara att denna grupp är mer aktiv (i varje fall på helgerna).

Frågan är då hur det ser ut på vardagarna. Vi börjar med att se på gruppen totalt och hur det ser ut i olika åldersgrupper.

Tabell 4. Vanligaste förekommande aktiviteterna under vardagar totalt samt efter ålder.

Totalt	Ålder			
	20-29	30-39	40-49	50+
Sova	Sova	Sova	Sova	Sova
Tv - lägenheten	Tv - lägenheten	Personlig hygien	Personlig hygien	Tv - lägenheten
Personlig hygien	Iväg med familj	Tv - lägenheten	Tv - lägenheten	Tv - gemensamt
Ensam lägenhet #	Ensam lägenhet #	Måltid	Prata, umgås	Prata, umgås
Prata, umgås	Dator/tv-spel	Prata, umgås	Fika - gemensamt	Ensam lägenhet #
Tv - gemensamt	Måltidssysslor	Tv - gemensamt	Äta - gemensamt	Personlig hygien
Iväg med familj	Prata, umgås	Iväg med familj	Vila	Äta - gemensamt
Måltid	Personlig hygien	Omvårdnad	Ensam lägenhet #	Vila
		Ensam lägenhet #	Tv - gemensamt	
			Måltid	

Innebär ensam i lägenheten utan angiven aktivitet

Det är kanske inte så förvånande att vanliga, dagliga aktiviteter som att sköta den personliga hygien, att äta, att prata/umgås, att sova kommer högt upp på listan. Även om man endast studerar eftermiddag, kväll är det naturligt att de dagliga aktiviteterna tar plats. Värt att notera är att ”iväg med familjen” kommer högt upp även om man ser till vardagar, detta är alltså långt ifrån något som enbart sker på helgerna. Men det är också värt att notera att ”ensam i lägenheten utan angiven aktivitet” kommer högt på listan. Liksom när det gäller helger kan vi notera att dator/tv-spel är något mer specifikt (i varje fall om man ser till att det görs ofta) bland de yngre.

Bland dessa kommer också ”iväg med familjen” högt upp, medan detta kommer längre ned bland äldre och inte finns med på listan bland dem som är över 40 år. I dessa åldrar tycks umgänget med familjen i större utsträckning – då det sker – främst ske under helgerna.

Finns det då skillnader mellan kön och/eller grupper med olika nivå av IF?

Tabell 5. Vanligaste förekommande aktiviteterna under vardagar, efter kön respektive nivå av intellektuell funktionsnedsättning.

Kön		Nivå av IF		
Kvinnor	Män	Lindrig	Måttlig	Svår
Sova	Sova	Sova	Sova	Sova
Tv - lägenheten	Tv - lägenheten	Tv – lägenheten	Tv - lägenheten	Tv - lägenheten
Tv - gemensamt	Personlig hygien	Iväg med familj	Ensam lägenhet #	Prata, umgås
Personlig hygien	Ensam lägenhet #	Dator/tv-spel	Tv - gemensamt	Personlig hygien
Iväg med familj	Prata, umgås	Ensam lägenhet #	Personlig hygien	Vila
Prata, umgås	Dator/tv-spel	Personlig hygien	Prata, umgås	Måltid
Ensam lägenhet #	Måltid	Måltid	Äta - gemensamt	Fika
Vila	Måltidssysslor	Prata, umgås	Iväg med familj	Måltidssysslor
Äta - gemensamt	Iväg med familj	Tv - gemensamt	Vila	Fika - gemensamt
Omvårdnad	Vila	Måltidssysslor	Pyssla	Äta - gemensamt
Måltid	Tv - gemensamt	På jobbet	Måltidssysslor	Transport taxi
Måltidssysslor	Äta - gemensamt	Lyssna musik	Fika - gemensamt	Ingen aktivitet
Fika - gemensamt	Fika - gemensamt		Måltid	Strosar i bostad
	Lyssna musik			

Innebär ensam i lägenheten utan angiven aktivitet

Bilden domineras av att mönstren i stort sett är likartade med mindre skillnaderna när det gäller i vilken ordning de uppträder. När det gäller kön tycks det vara samma aktiviteter som finns med – ett undantag är omvårdnad som endast finns med i listan på vanligaste aktiviteter för kvinnor. Här behövs dock mer detaljerade undersökningar kring hur länge man gör olika aktiviteter för att få en närmare bild av skillnader. Ser man till nivå av IF är ”iväg med familjen” inte med för dem med svår intellektuell funktionsnedsättning. I denna grupp är dock ”ingen aktivitet” samt ”strosar runt i bostaden” med, vilket inte gäller i de båda andra grupperna. Liksom för helger kommer ”dator/tv-spel” endast med bland dem med lindrig nivå av intellektuell funktionsnedsättning. Här kommer också ”på jobbet” med som en av de vanligaste aktiviteterna.

Sammantaget kan man konstatera att de vanligast förekommande aktiviteterna i stor utsträckning domineras av vardagliga verksamheter kopplade till sömn (eller vila), mat, personlig hygien och tv-tittande. Det som bryter detta är att vara borta med familjen, vilken är en ganska vanlig aktivitet. Här ska läsaren komma ihåg att sådana kontakter kan komma högt helt enkelt för att de trots allt innefattar en relativt lång tid jämfört t.ex. med att sköta den personliga hygien eller att fika.

Det övergripande mönstret är att skillnaderna mellan kön, åldersgrupper och grupper med olika nivåer av IF framstår som relativt begränsade. I någon mån tycks vardagslivet (även inkluderande helgerna) i grova drag präglas av samma aktiviteter. Men det är viktigt att detta

bara handlar om att söka beskriva vilka aktiviteter som är vanligast, en mer detaljerad analys kräver att man går in närmare på hur lång tid som läggs ned på de olika aktiviteterna. Detta är något vi ska återkomma till.

4.2 Tillsammans med andra boende och personal

Detta avsnitt handlar om hur mycket man är utanför hemmet, tillsammans med andra samt tillsammans med personal. Eftersom det handlar om olika tidsperiod vardagar och helger studeras dessa även här separat. Liksom tidigare studeras också samband med kön, ålder och nivå av IF. Parallellt har också frågan om vilka det är som är lite utanför hemmet respektive har lite kontakter med andra boende och/eller personal studerats. Eftersom analyser endast i begränsad utsträckning påverkar slutsatserna redovisas inte resultaten utan kommenteras endast i texten.

Tabell 6. *Genomsnittligt antal minuter utanför hemmet, tillsammans med andra respektive med personal uppdelat efter totalt, vardag/helg, nivå av intellektuell funktionsnedsättning samt kön.*

	Totalt		Kön		Nivå av IF		
		% av studerad tid	Kvinnor	Män	Lindrig	Måttlig	Svår
Vardag							
<i>Antal dagar</i>	290		135	155	75	140	75
<i>Antal personer</i>	58		27	31	15	28	15
Utanför hemmet	74	16	58	87*	104	74	42**
Med andra boende	130	28	143	118*	122	147	106*
Med personal	172	37	125	161+	148	186	171*
Med personal eller boende	214	47	229	201*	200	226	207
Lördag, söndag							
<i>Antal dagar</i>	116		54	62	30	56	30
<i>Antal personer</i>	58		27	31	15	28	15
Utanför hemmet	212	22	273	158*	287	221	121+
Med andra boende	337	35	382	298+	348	337	327
Med personal	327	34	358	300	288	314	390
Med personal eller boende	486	51	533	446*	458	477	532

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Jämför vi vardag och helg framträder att personerna på gruppboenden under helger i genomsnitt tillbringar en större andel av den studerade tiden utanför hemmet och tillsammans med andra på gruppboendet, medan andelen av tiden som man är tillsammans med personal skiljer sig ganska lite. Ser vi till hur det ser ut olika veckodagar (resultaten redovisas inte)

finner vi att personerna i studien är utanför hemmet betydligt mer på fredagar än övriga vardagar. Dessa skillnader kan kopplas till två saker, nämligen att de är hos familjen under fredagar och helgerna, dels till att det finns ett antal aktiviteter utanför hemmet som just görs på fredagskvällar och helger. En närmare analys av detta presenteras senare. När det gäller att personerna i högre utsträckning är tillsammans med andra på gruppboenden skulle en förklaring kunna finnas i att man studerar olika tidsintervall, på helger 7-23.30, vardagar 15.00 (första studien 16.00) till 23.30. Det är inte omöjligt att umgänge med andra är högre på förmiddag, tidig eftermiddag än vad det är under senare eftermiddag, kväll.

Det finns könsskillnader, kvinnor som grupp är mer tillsammans med andra både helg och vardag. Sedan ser skillnaderna olika ut helger respektive vardagar. På helger är kvinnor mer utanför hemmet, på vardagar mindre. Sammantaget innebär detta dock att det är vanligare att kvinnor mer sällan är utanför hemmet än vad männen i studien är. Samtidigt är kvinnor på helger mer tillsammans med personal, på vardagar mindre. Det finns också skillnader mellan grupper med olika nivåer av intellektuell funktionsnedsättning. Under helgerna är dessa mindre och då handlar det främst om att de med svår nivå av IF i mindre utsträckning är utanför hemmet. Detta gäller även för vardagar. På vardagar gäller att personerna med måttlig IF är mer tillsammans med andra på gruppboenden och med personal. Samtidigt är det sammantaget flest bland dessa som har lite kontakt med andra boende eller personal. Frågan är då vilka skillnader det finns mellan olika åldersgrupper.

Tabell 7. Genomsnittligt antal minuter utanför hemmet, tillsammans med andra respektive med personal uppdelat efter vardag/helg i olika åldersgrupper.

	Ålder			
	20-29	30-39	40-49	50+
Vardag				
<i>Antal dagar</i>	80	80	50	80
<i>Antal personer</i>	16	16	10	16
Utanför hemmet	94	76	79	47+
Med andra boende	131	123	161	116
Med personal	134	198	198	168***
Med personal eller boende	193	239	238	195**
Lördag, söndag				
<i>Antal dagar</i>	32	32	20	32
<i>Antal personer</i>	16	16	10	16
Utanför hemmet	273	235	215	126
Med andra boende	355	332	395	290
Med personal	234	360	407	336*
Med personal eller boende	456	508	534	465

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tydliga samband med ålder framträder endast när det gäller umgänge med personal. De yngsta är i minst utsträckning tillsammans med personal både vardagar och helger. Även om det inte finns lika tydliga samband pekar resultaten mot att de äldsta är minst utanför boendet både vardagar och helger och tillsammans med andra på boendet under helgerna. Ser vi till umgänge med andra boende och/eller personal är detta lägre just bland de äldsta och de yngsta.

5. Aktiviteter i gruppboenden

Beskrivningen i detta kapitel behandlar tre kategorier av aktiviteter, nämligen sömn respektive sömn/vila, vad som kan ses som vardagliga aktiviteter¹⁶ samt tv-tittande. Kategorierna har så långt som möjligt kopplats till den kategorisering som gjorts inom SCB:s tidsstudie för att ge möjligheter till jämförelser med befolkningen i allmänhet.

5.1 Sömn och vila

Trots att den tid vi studerar inte innefattar nätterna utgör sömn och vila en omfattande del. Ser vi till vardagar innefattar genomsnittstiden för sömn och vila hela 26 procent av den totalt studerade tiden och för helgerna 21 procent. I tabell 8 redovisas den genomsnittliga tiden för sömn respektive sömn/vila totalt samt uppdelat efter vardag/helg och kön. Liksom tidigare har vi också studerat hur många som redovisar låga respektive höga värden i de båda fallen. Även här gäller dock att resultaten av de senare analyserna inte förändrar de övergripande slutsatserna och därför inte redovisas utan endast kommenteras i texten för de fall de är av större intresse.

Tabell 8. Genomsnittligt antal minuter för sömn respektive sömn och vila totalt samt efter vardag/helg samt kön.

	Totalt	Vardag/helg Antal minuter		Vardag/helg Andel (%) total tid		Kön Antal minuter	
		Vardag	Helg	Vardag	Helg	Kvinnor	Män
Antal dagar	406	290	116	290	116	189	217
Antal personer	58	58	58	58	58	27	31
Sover	124	104	174	23 %	18 %	134	116*
Sover eller vilar	144	118	207	26 %	21 %	157	132*

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Som redan påpekats upptar sömn och vila en betydande plats. De skillnader som finns mellan vardagar och helger kan mycket väl bero på att morgon och förmiddagar endast ingår för helgdagarna. Ser vi till genomsnittstiden för sömn är dessa något mer än en timme högre på helgerna vilket skulle kunna motsvara att många inte stiger upp klockan sju utan senare.

Jämför vi hur mycket tid som läggs på sömn/vila under olika veckodagar kan man notera att genomsnittet för fredagar är något lägre än för andra vardagar och då procentuellt motsvarar tiden för helger. Det är också något lägre för lördagar än för söndagar. Det finns en klar

¹⁶ Det skulle kanske upplevas som att uttrycket daglig aktivitet skulle kunna kännas mer relevant, men detta har undvikits för att inte felaktigt koppla detta till "daglig verksamhet", vilket markerar deltagande i arbetsrelaterad verksamhet.

skillnad mellan kvinnor och män, i genomsnitt sover och vilar kvinnor mer än män. Skillnaderna blir likartade när vi ser till andelen som relativt sover lite respektive mycket. Fler bland kvinnorna sover mycket, färre lite. Ser man däremot till kombination av sömn och vila framträder skillnaderna i första hand för dem som gör detta mycket med en klart högre andel bland kvinnor.

Frågan är hur det ser ut i olika åldersgrupper respektive i grupper med olika nivåer av intellektuell funktionsnedsättning.

Tabell 9. Genomsnittligt antal minuter för sömn och vila efter ålder och nivå av intellektuell funktionsnedsättning.

	Ålder				Nivå av IF		
	20-29	30-39	40-49	50+	Lindrig	Måttlig	Svår
Antal dagar	112	112	70	112	105	196	105
Antal personer	16	16	10	16	15	28	15
Sover	96	148	126	128***	127	116	136
Sover eller vilar	111	169	148	147***	143	134	163+

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Både då det gäller sömn och sömn/vila skiljer den yngsta åldersgruppen ut sig – den genomsnittliga tiden är lägre än i de övriga åldersgrupperna. En analys av dem som ägnar lite eller mycket tid åt detta förändrar inte denna slutsats. Ser vi till nivån av IF finns tecken på att de som har en svårare nivå av intellektuell funktionsnedsättning i genomsnitt sover och vilar mer, medan de med en måttlig IF gör detta minst. Mönstret är detsamma för enbart sömn, men här blir skillnaderna relativt små. Samma mönster framträder också om man ser till hur stor andel i varje grupp som sover/vilar lite respektive mycket.

En intressant fråga är vid vilken tid de boende lägger sig. Ser vi till materialet har läggtiden kunnat bestämmas för 331 av de studerade dagarna, det vill säga i 82 procent av fallen. De fall då detta inte kunnat göras är det rimligt att utgå från att de lägger sig efter 23.00. Den tidigaste läggtiden är 18.00. Observera att vi här räknar på enskilda dagar, d.v.s. det som gäller är att en person sover klockan 18 under en av de sju dagarna, något som knappast kan betraktas som särskilt extremt. Det kan ju vara en tillfällighet. Ser man till det totala materialet har man i ungefär en fjärdedel av dagarna lagt sig strax efter 20.30, i ungefär hälften av fallen (medianen) strax före 22.00 och i 75 procent av fallen kl. 22.30.

Det finns en skillnad mellan vardagar och helger, på vardagarna ligger medianen ungefär en halvtimme tidigare (21.30) än för helgerna (22.00). Det finns också en könsskillnad – kvinnor lägger sig i genomsnitt cirka en halvtimme tidigare än män.

5.2 Vardagliga aktiviteter

När man ser till vad de boende gör inom hemmet berör detta tre av de fem områden som SCB tar upp i analysen av tidsstudierna, nämligen hemarbete, personliga behov samt fri tid. Huvudgruppen hemarbete innefattar underkategorierna hushållsarbete, underhållsarbete, omsorg om egna barn, omsorg om andra och inköp av varor och tjänster. En central del av den personliga omsorgen är sömnen men hit räknas också intag av måltider och att ta hand om den personliga hygien. Den fria tiden uppdelas i sammanlagt nio huvudgrupper varav en del utförs utanför hemmet, men fyra av dessa kan i många fall utföras i hemmet. Dessa är social samvaro, tv och radio, läsning samt hobby. Frågan om social samvaro behandlades till en del i inledningen av resultatredovisning genom en analys av tiden man är med andra boende och personal.

I ett senare avsnitt ska denna fråga också studeras djupare genom att se på umgänge med familj, vänner och andra som finns utanför boendet. Här ska vi se på de andra delarna, där speciellt tv-tittandet blir centralt. Låt oss börja med att se på aktiviteter som kan kopplas till SCB:s hemarbete och personliga behov. Till kategorin personliga behov exklusive måltid hänförs aktiviteter som i den här studien kodats i följande grupper: tvätta kläder, personlig hygien, duscha, byta om/klä sig, besökt läkare/fotvård/sjukhus samt besökt frisör/nagelvård. Kategorin måltider innefattar fika och äta i gemensamhetsutrymme eller i den egna lägenheten. Den tredje kategorin, vardagliga sysslor, kan ses som mer övergripande och innefattar både hemarbete och personlig hygien.

Det är närmast här det är intressant att se lite närmare på vilka som ägnar lite respektive mycket tid åt detta. Vi börjar med att studera hur mycket tid som i genomsnitt läggs ned på dessa grupper av aktiviteter bland samtliga samt uppdelat efter helg/vardag respektive kön och ålder.

Tabell 10. Genomsnittligt antal minuter för vardagliga aktiviteter, personliga behov och måltider totalt samt med personal, totalt samt efter vardag/helg samt kön.

	Totalt	Vardag/helg Antal minuter		Vardag/helg Andel (%) total tid		Kön Antal minuter	
		Vardag	Helg	Vardag	Helg	Kvinnor	Män
Antal dagar	406	290	116	290	116	189	217
Antal personer	58	58	58	58	58	27	31
Vardagliga sysslor	66	60	81	13 %	8 %	56	74**
Med personal	46	42	57	9 %	6 %	40	52*
Personliga behov exklusive måltider	49	43	62	9 %	6 %	44	52+
Måltider	62	47	102	10 %	11 %	59	65

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Det finns skillnader när det gäller hur stor del av den studerade tiden som läggs ned på vardagliga sysslor under vardagar och helger, vilket givetvis kan bero på att det är olika delar av dagen som studeras. Samtidigt verkar det inte orimligt att en del av dessa aktiviteter, t.ex. städning och tvättning, i större utsträckning görs under vardagar. Det är uppenbart att män ägnar mer tid åt denna typ av sysslor än vad kvinnor gör. En analys av hur många som gör detta lite respektive ofta motsäger inte detta. Fler av kvinnorna gör detta sällan, färre ofta. Skillnaderna när det gäller personliga behov och tid för måltider är mer begränsad men det finns en tendens till att män skulle ägna mer tid till detta.

I tabell 11 visas resultaten i olika åldersgrupper och om det skiljer sig beroende på nivå av intellektuell funktionsnedsättning.

Tabell 11. Genomsnittligt antal minuter för vardagliga aktiviteter, personliga behov och måltider totalt samt med personal efter ålder och intellektuell funktionsnedsättning.

	Ålder				Nivå av IF		
	20-29	30-39	40-49	50+	Lindrig	Måttlig	Svår
Antal dagar	112	112	70	112	105	196	105
Antal personer	16	16	10	16	15	28	15
Vardagliga sysslor	60	61	86	64*	59	65	73
Med personal	43	43	57	46	45	47	46
Personliga behov exklusive måltider	35	52	71	45***	38	51	55*
Måltider	53	60	77	64*	48	61	80***

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Om vi börjar med att se till ålder finns i samtliga fall, utom då det gäller vardagliga sysslor tillsammans med personal, signifikanta skillnader. Åldersgruppen 40-49 år skiljer tydligt ut

sig, här ägnas mest tid åt såväl vardagliga sysslor som personliga behov och måltider. De yngsta (20-29 år) står i tydlig motsättning till dessa när det gäller personliga behov och måltider, de lägger minst tid på detta. Grupperna med olika nivå av IF skiljer sig inte när det gäller tid för vardagliga sysslor, däremot är det uppenbart att de som har lindrig IF ägnar mindre tid åt både personliga behov och måltider. Här skulle det dock kunna vara så att dessa i större utsträckning klarar sig på egen hand och att personalen inte noterat lika utförligt om de gjort detta.

5.3 Tv-tittande

SCB finner i sin tidstudie att den genomsnittliga tiden för tv-tittande sett som huvudaktivitet år 2010/11 uppgår till ungefär två timmar. Generellt gäller att personer över 65 år tittar mest på tv. Högst ligger ensamstående män över 65 år som ägnar mer än 200 minuter i genomsnitt per dygn åt detta. Frågan är då hur det ser ut för personer som bor på gruppbostad.

Tabell 12. Genomsnittligt antal minuter för tv-tittande, totalt samt efter vardag/helg respektive kön.

	Totalt	Vardag/helg Antal minuter		Vardag/helg Andel (%) total tid		Kön Antal minuter	
		Vardag	Helg	Vardag	Helg	Kvinnor	Män
Antal dagar	406	290	116	290	116	189	217
Antal personer	58	58	58	58	58	27	31
Tv- tittande	80	69	110	15 %	11 %	82	79

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Först kan konstateras är att personerna i studien generellt tycks titta relativt lite på tv, på vardagar i genomsnitt något mer än en timme, på helger knappt två timmar. Genomsnitten ligger alltså knappast över de värden som SCB redovisar som genomsnitt för hela befolkningen och klart lägre än för pensionärer. De olika veckodagarna skiljer sig relativt lite, men det kan vara värt att notera att genomsnittliga tiden för tv-tittande är något lägre på måndagar (54 minuter) än övriga vardagar (69-77 minuter). Skillnaden mellan kvinnor och män är obetydlig, något som står i kontrast till det som SCB finner i hela befolkningen. I deras material finns en tydlig skillnad, kvinnor ser i genomsnitt mindre på tv än män. Ser man däremot till hur stor andel som tittar mycket på tv, tycks det vara något vanligare att män gör detta. Hur ser då skillnaderna ut mellan olika åldrar och olika nivåer av IF?

Tabell 13. Genomsnittligt antal minuter för tv-tittande efter ålder och nivå av intellektuell funktionsnedsättning.

	Ålder				Nivå av IF		
	20-29	30-39	40-49	50+	Lindrig	Måttlig	Svår
<i>Antal dagar</i>	112	112	70	112	105	196	105
<i>Antal personer</i>	16	16	10	16	15	28	15
TV- tittande	78	56	54	123***	71	92	68*

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Här framträder mer tydliga skillnader. De äldsta (50 år och uppåt) ser på tv i genomsnitt mer än övriga åldrar i studien. Detta gäller också om vi ser till hur många som tittar mycket. Ser vi till nivå av IF är det personer med måttlig förmåga som skiljer ut sig. De ser mer på tv än de båda andra grupperna. Ser man till skillnaderna i andelen som tittar mycket blir skillnaden mindre vilket alltså tyder på att de som tillhör denna grupp allmänt ser mer på tv.

6. Aktiviteter utanför gruppboenden

SCB delar i sin tidsstudie upp den fria tiden i nio grupper: idrott och friluftsliv, föreningsverksamhet, underhållning och kultur, social samvaro, tv/radio, läsning, hobbys, resor i samband med fri tid, övrig fri tid (som är mycket begränsad). Flera av dessa görs rimligen inom själva boendet, men några sker naturligt utanför.

I det här avsnittet ska vi studera aktiviteter som görs utanför gruppboendet som i första hand kan kopplas till föreningsverksamhet samt underhållning och kultur. Undergruppen idrott och friluftsliv kan kopplas samman med fysisk aktivitet, ett område som behandlas senare. Även frågan om social samvaro behandlas i ett eget avsnitt eftersom just frågan om hur kontakterna med personer utanför boendet av många betraktas som mycket central när det gäller inkludering i samhället. Låt oss börja med frågan om hur mycket tid personer boendes på gruppboende sysslar med aktiviteter utanför det egna boendet.

Med utgångspunkt från den variabel i enkäten som angav huruvida aktiviteten gjordes i eller utanför gruppboendet ska vi se hur mycket tid personerna befann sig utanför hemmet. Enligt beräkningar uppgick den genomsnittliga tiden till 74 minuter på vardagar och 212 minuter under helgen. I tiden för vardagar ingår eventuellt viss aktivitet kopplad till ”daglig verksamhet”, som ju normalt sker under den tid på vardagar som inte studerats, i resultaten nedan handlar det om en mycket begränsad del.

För att få en mer detaljerad bild av vad personerna gör utanför gruppboendet har vi närmare studerat två kategorier av organiserade och oorganiserade aktiviteter. Den första, som vi namnger ”organiserade aktiviteter utanför boendet”, innefattar deltagande i kurs/cirkel, fysisk aktivitet, dansbandsdans, besökt bibliotek eller simhall, varit med kontaktperson/ledsagare, deltagit i öppen verksamhet (cafékvällar), varit med i kulturförening/kulturaktivitet. Medräknat i denna kategori är också besökt kyrka/moské eller annat trossamfund, besök på Lagunen (sinnesstimulans inom habiliteringen) och kulturaktiviteter för personer med svår IF.

För att kunna göra en jämförelse med SCB:s data studeras också en mindre grupp av dessa aktiviteter (underhållning och kultur) som innefattar deltagande i kurs/cirkel eller liknande aktivitet exempelvis dansbandsdans, öppen verksamhet (cafékvällar)¹⁷, kulturförening och kulturaktivitet¹⁸.

¹⁷ Café 9:an, Café Blecktorner, Café Katarina.

¹⁸ Sprallsång (NBV), Världen drag (teater och musikmuseet), musikupplevelse på Lagunen (Studieförbundet vuxenskolan/FUB), museum.

I tabell 14 redovisas hur mycket tid de boende ägnar sig åt dessa båda grupper av aktiviteter.

Tabell 14. *Genomsnittligt antal minuter för aktiviteter utanför hemmet och underhållnings- och kulturaktiviteter totalt samt efter vardag/helg och kön.*

	Totalt	Vardag/helg Antal minuter		Vardag/helg Andel (%) total tid		Kön Antal minuter	
		Vardag	Helg	Vardag	Helg	Kvinnor	Män
<i>Antal dagar</i>	406	290	116	290	116	189	217
<i>Antal personer</i>	58	58	58	58	58	27	31
Aktivitet utanför hemmet	26	26	28	6 %	3 %	21	31*
Med personal	11	10	15			13	9
Underhållning, kultur	14	13	16	2.8 %	1.6 %	10	17+

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Ser vi till det mer omfattande måttet – aktiviteter utanför hemmet - kan man konstatera att det handlar om lika lång tid vardag och helg. Sett som del av den studerade tiden blir det mer på vardagar, men här är det kanske mer relevant att jämföra tiderna. Mycket av aktiviteterna sker kanske efter lunch. Något mindre än hälften av tiden görs aktiviteterna tillsammans med personal. Det finns inte heller stor skillnad om man ser till underhållning och kultur - ungefär lika mycket vardag och helg.

Om vi jämför detta (totalt ungefär en kvart per dag) ligger tiden för denna typ av aktiviteter klart över det genomsnitt som SCB redovisar i sin studie. Där handlar tiden för den här typen av aktiviteter om 2-3 minuter. Även om man lägger på föreningsverksamhet (sammanlagt 6-8 minuter) blir siffrorna i denna studie högre jämfört med SCB:s data. Resultaten tyder alltså knappast på att personer med en intellektuell funktionsnedsättning som bor i gruppbostad skulle vara mindre aktiva när det gäller underhållning och kultur.

Som vi ser finns det skillnader mellan olika veckodagar¹⁹. Tiden för aktiviteter utanför hemmet är speciellt låg på tisdagar och torsdagar - i genomsnitt endast en kvart. I övriga fall ligger genomsnitt kring en halvtimme och är som högst på onsdagar - 37 minuter. Ännu större blir skillnaderna när det gäller underhållning och kultur, nästan ingen tid på tisdagar mot nästan en halvtimme på fredagar. En mer detaljerad analys av dessa variationer presenteras senare i detta avsnitt när vi studerar deltagandet i de enskilda aktiviteter som ingår i detta mått. Det finns en skillnad mellan kvinnor och män i bägge fallen, i genomsnitt ägnar män

¹⁹ Här är det viktigt att komma ihåg att det handlar om genomsnitt för hela gruppen. Det är viktigt att komma ihåg att det finns betydande skillnader mellan olika personer.

mer tid såväl åt aktiviteter utanför hemmet som för underhållning och kultur. I tabell 15 visar vi hur ålder och nivå av funktionsnedsättning påverkar.

Tabell 15. *Genomsnittligt antal minuter för aktiviteter utanför hemmet och underhållnings- och underhållnings- och kulturaktiviteter efter ålder och nivå av intellektuell funktionsnedsättning.*

	Ålder				Nivå av IF		
	20-29	30-39	40-49	50+	Lindrig	Måttlig	Svår
<i>Antal dagar</i>	112	112	70	112	105	196	105
<i>Antal personer</i>	16	16	10	16	15	28	15
Aktivitet utanför hemmet	27	23	33	26	23	32	19+
Med personal	11	11	11	12	10	14	6
Underhållning, kultur	17	11	14	13	16	17	6

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

I bägge fallen är sambanden svaga, möjligen kan man se en tendens till att personer med måttlig nivå av IF ägnar sig mer åt aktiviteter utanför hemmet. Ser man till området underhållning och kultur verkar personer med svårare IF delta mindre (skillnaden är dock inte signifikant). Nu ska man inte dra alltför långtgående slutsatser från medelvärdena, bakom dessa kan mycket väl dölja sig att några ägnar mycket tid åt dessa aktiviteter, medan andra inte deltar alls. SCB konstaterar i sin studie att endast fem procent har deltagit i aktiviteter inriktade mot underhållning och kultur under mätningarna. Det är alltså viktigt att se närmare på vilka som överhuvudtaget har utövat den här typen av aktiviteter och hur många, vilka som gjort det i större omfattning.

Nedan presenteras uppgifter för detta och samtidigt behandlas också frågan om vilka det är som deltar i de enskilda aktiviteterna som ingår i gruppen. Innan vi går in närmare på att studera vilka som deltar i olika underhållnings- och kulturaktiviteter börjar vi med att redovisa vilka dagar de deltar. I tabell 16 redovisas genomsnittstider dels för hela gruppen, dels för de enskilda aktiviteterna under olika veckodagar.

Tabell 16. *Genomsnittligt antal minuter för aktiviteter utanför hemmet samt underhållnings- och kulturaktiviteter efter veckodag.*

Veckodag	Aktivitet utanför hemmet	Underhållning/ Kultur	Kurs	Dansband	Öppen verksamhet	Kultur-aktivitet
Måndag	25.6	11.9	2.6	0.0	8.3	1.0
Tisdag	13.2	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0
Onsdag	37.2	16.6	7.2	0.0	5.2	4.1
Torsdag	13.2	7.8	2.6	0.0	0.5	4.7
Fredag	29.5	26.9	0.0	23.3	2.1	1.6
Lördag	33.4	20.7	0.0	3.6	7.8	9.3
Söndag	23.5	12.2	0.0	0.3	5.2	6.7

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001. (#) Deltagit någon gång.

Som synes finns det betydande skillnader mellan veckodagar när det gäller deltagandet i olika aktiviteter. Deltagandet i aktiviteter utanför hemmet totalt sett är mycket lågt under tisdagar och torsdagar, som högst på onsdagar. Ser man till deltagande i underhållnings- och kulturaktiviteter är också det lågt under tisdag och torsdag, men däremot speciellt högt fredagar och lördagar. Bakom det höga värdet på fredagar ligger dans, som nästan enbart utövas på fredagar, bakom det höga värdet för lördagar finns främst deltagande i öppen verksamhet och kulturaktivitet.

6.1 Vilka utövar olika former av organiserade aktiviteter?

Vilka är det då som utövar denna typ av aktiviteter? I tabell 17 redovisas uppgifter för hela gruppen samt uppdelat efter kön och nivå av IF.

Tabell 17. *Antal (andel) personer som deltagit i aktiviteter utanför hemmet respektive underhållnings-/kulturaktiviteter totalt samt efter kön och nivå av intellektuell funktionsnedsättning.*

	Totalt	Kön		Nivå av IF		
		Kvinnor	Män	Lindrig	Måttlig	Svår
Antal dagar	406	189	217	105	196	105
Antal personer	58	27	31	15	28	15
Antal personer (Andel %)						
Aktiviteter utanför hemmet	30 (52 %)	12 (42 %)	18 (58 %)	7 (47 %)	18 (64 %)	5 (33 %)
Kurs	3 (5 %)	1 (4 %)	2 (6 %)	1 (7 %)	2 (7 %)	--
Dansband	9 (16 %)	5 (19 %)	4 (13 %)	1 (7 %)	4 (14 %)	2 (13 %)
Öppen verksamhet	14 (24 %)	6 (22 %)	8 (26 %)	6 (40 %)	11 (39 %)	1 (7 %)
Kulturaktivitet	13 (22 %)	5 (19 %)	8 (26 %)	3 (20 %)	8 (29 %)	2 (13 %)

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Som tabellen visar har ungefär hälften deltagit minst någon gång i den här typen av aktiviteter, en siffra som ligger långt över det SCB presenterar från övriga befolkningen. Sammantaget tycks det vara något vanligare att män deltar i denna typ av verksamheter. Detta gäller alla aktiviteter utom dans, men skillnaderna är relativt begränsade. Ser vi till nivå av IF kan vi notera att det är vanligast att ha ägnat sig åt denna typ av aktiviteter bland personer med en måttlig nivå och minst bland dem som har en svårare nivå av intellektuell förmåga. Ser vi till enskilda aktiviteter är det ovanligt att personer med svår nivå av IF deltagit i öppen verksamhet eller kulturaktivitet, men i övrigt är skillnaderna mellan olika grupper relativt små. Tabell 18 visar hur det ser ut bland olika åldersgrupper.

Tabell 18. Antal (andel) personer som deltagit i aktiviteter utanför hemmet respektive underhållnings- och kulturaktiviteter efter ålder.

	Ålder			
	20-29	30-39	40-49	50+
Antal dagar	112	112	70	112
Antal personer	16	16	10	16
Antal personer (Andel %)				
Aktiviteter utanför hemmet	8 (50 %)	8 (50 %)	8 (80 %)	6 (38 %)
Kurs	--	1 (6 %)	1 (10 %)	1 (6 %)
Dansband	2 (13 %)	5 (31 %)	1 (10 %)	1 (6 %)
Öppen verksamhet	4 (25 %)	2 (13 %)	2 (20 %)	6 (38 %)
Kulturaktivitet	3 (19 %)	2 (13 %)	5 (50 %)	3 (19 %)

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Andelen som ägnat sig åt underhållnings- och kulturaktiviteter är högst i åldersgruppen 40-49 år. Ser vi till de enskilda aktiviteterna finns en del skillnader. Trettioåringarna går ofta på dans, deltar sällan i öppen verksamhet och kurser. Fyrtioåringarna besöker mer ofta kulturaktivitet än andra liknande aktiviteter och bland de äldsta besöks öppen verksamhet i störst utsträckning.

7. Social samvaro utanför boendet

Frågor kring social samvaro är självklart centrala. Det handlar om hur mycket man gör saker tillsammans med andra boende och/eller personal men också hur mycket man träffar familj och andra personer som inte är kopplade till gruppboenden. Och det handlar också om hur mycket tid som tillbringas på egen hand. Även om vi presenterar vilka som gör detta i större utsträckning kan detta inte direkt värderas som negativt eller positivt. Ensamhet kan vara ofrivillig eller frivillig. Mycket kontakt med personal kan också vara positivt eller negativt beroende på exempelvis behov och efterfrågan. Allt detta är viktigt att ha i åtanke när man tolkar resultaten nedan.

I inledningen kunde vi med utgångspunkt från uppgifterna visa om man gjorde olika aktiviteter med andra boende och/eller personal. Det konstaterades att ungefär 30 procent av tiden (något mer på helger än vardagar) var personerna i studien tillsammans med andra boende - något mer än en tredjedel av tiden var personalen med. Tar man hänsyn till att en stor del av tiden används till sömn och vila (31 procent på vardagar, 21 procent på helger) finner vi att ungefär två tredjedelar av den övriga tiden gör personerna saker där andra boende och/eller personal är med. Ungefär 40 procent av tiden är andra boende med, i 45-55 procent personalen (den lägre procenten gäller helger). Detta gör det givetvis intressant att titta närmare på hur mycket tid personerna är ensamma i sin lägenhet, den tid vi nu studerar är när personalen angett tid som personen tillbringar ensam i lägenheten utan känd aktivitet. Detta ska kanske snarare ses som ett uttryck för en period då personen inte är under personalens uppsikt, eventuellt frihet än ett direkt uttryck för ensamhet.

I resultaten nedan visar vi också kontakter med familj och andra personer som inte är direkt kopplade till gruppboenden. Den senare gruppen innefattar kontakt med kontaktperson, besök av annan än familj, prata i telefon och träffa kompis. I tabell 19 nedan presenteras medelvärden för dessa aktiviteter.

Tabell 19. Genomsnittligt antal minuter personer är ensam i lägenheten samt för umgänge med familj och andra än boende och personal totalt samt efter vardag/helg samt kön.

	Totalt	Vardag/helg Antal minuter		Vardag/helg Andel (%) total tid		Kön	
		Vardag	Helg	Vardag	Helg	Kvinnor	Män
Antal dagar	406	290	116	290	116	189	217
Antal personer	58	58	58	58	58	27	31
Ensam lägenhet	85	71	119	15 %	12 %	72	97*
Träffat familj	57	21	146	5 %	15 %	67	48
Kontakta andra	8	4	17	1 %	2 %	8	8

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

För det första kan konstateras att i genomsnitt 12-15 procent av tiden klassificerats som ”ensam i lägenheten, aktivitet okänd”. Umgänge med familj upptar ungefär lika mycket tid under helgerna, men mycket mindre under vardagar. Kontakter med andra utanför boendet är i genomsnitt mycket begränsat. Ser vi till när kontakterna sker kan man konstatera att gruppen i studien främst träffar familjen fredag, lördag och söndag. Andra veckodagar är kontakterna mycket begränsade. Kontakt med andra sker främst under lördagar.

Det finns skillnader mellan män och kvinnor när det gäller hur mycket tid man är ensam i lägenheten, i genomsnitt är män detta under längre tid. I övrigt finns inga signifikanta skillnader mellan kvinnor och män, även om resultaten tyder på att kvinnor möjligen skulle var mer tillsammans med familjen. Frågan är hur det ser ut om man tittar på skillnader med avseende på ålder och nivå av IF.

Tabell 20. Genomsnittligt antal minuter man är ensam i lägenheten samt för umgänge med familj och andra än boende och personal efter ålder och nivå av intellektuell funktionsnedsättning.

	Ålder				Nivå av IF		
	20-29	30-39	40-49	50+	Lindrig	Måttlig	Svår
Antal dagar	112	112	70	112	105	196	105
Antal personer	16	16	10	16	15	28	15
Ensam lägenhet	112	50	58	111***	74	96	75+
Träffat familj	107	55	33	23**	103	48	28**
Kontakta andra	1	10	11	10	3	11	6

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001.

Ser vi till ålder tillbringar de yngsta och de äldsta i genomsnitt mer tid ensamma i lägenheten utan känd aktivitet. Ett annat faktum är att de yngsta träffar familjen mycket mer än övriga. Jämför vi grupperna med hänsyn till nivå av IF är det uppenbart att personer med en lindrig intellektuell funktionsnedsättning i genomsnitt träffar sin familj mer ofta. Det finns också en indikation på att de med måttlig nivå tillbringat mer tid ensam i lägenheten utan känd aktivitet. Ett problem med dessa siffror är att bakom genomsnittet döljer sig ofta stora variationer, några gör saker lite, andra mycket.

Vi behöver alltså se lite närmare på vilka dessa är. Här inriktar vi oss på den senare delen, d.v.s. de som tillbringar mycket tid ensamma i lägenheten, de som träffar sin familj respektive andra som inte är kopplade till gruppboenden. Gränsen för vad som ska betecknas som mycket tid ensam i lägenheten har valts som att man gjort detta mer än fyra timmar under helger eller mer än två timmar vardagar under minst två dagar under veckan.

Tabell 21. Antal (andel) personer som ofta är ensamma i lägenheten utan angiven aktivitet, träffar familj respektive träffar andra än boende och personal. Totalt samt efter kön och nivå av intellektuell funktionsnedsättning.

	Totalt	Kön		Lindrig	Nivå av IF	
		Kvinnor	Män		Måttlig	Svår
Antal dagar	406	189	217	105	196	105
Antal personer	58	27	31	15	28	15
Antal personer (Andel %)						
Ensam lägenheten						
Mycket (1)	17 (29 %)	6 (22 %)	11 (35 %)	3 (20 %)	11 (39 %)	3 (20 %)
Träffat familj	29 (50 %)	12 (44 %)	17 (55 %)	11 (73 %)	12 (43 %)	6 (40 %)
Träffat annan	23 (40 %)	9 (33 %)	14 (45 %)	6 (40 %)	15 (54 %)	2 (13 %)

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001. (1) Mer än 240 minuter helg, 120 minuter vardag mer än två dagar.

För det första kan konstateras att en relativt stor andel – hälften eller nästan hälften - haft kontakt med familj liksom andra som inte är direkt kopplade till boendet. Skillnaden mellan könen är begränsad men det finns tecken på att detta är vanligare bland män. Samtidigt är det också vanligare att män tillbringar mycket tid ensamma i lägenheten utan känd aktivitet.

Ser vi till nivå av IF kan man konstatera att gruppen med en lindrig nivå av IF oftare träffat familjen, medan de med svår nivå mer sällan haft kontakt med andra. Högst andel som ofta är ensamma i lägenheten finns bland gruppen med måttlig nivå av intellektuell funktionsnedsättning. Frågan är vilken betydelse ålder har.

Tabell 22. Antal (andel) personer som ofta är ensamma i lägenheten utan angiven aktivitet, träffar familj respektive träffar andra än boende och personal efter ålder.

	Ålder			
	20-29	30-39	40-49	50+
Antal dagar	112	112	70	112
Antal personer	16	16	10	16
Antal personer (Andel %)				
Ensam lägenheten				
Mycket (1)	6 (38 %)	2 (13 %)	2 (20 %)	7 (44 %)
Träffat familj	11 (69 %)	9 (56 %)	3 (30 %)	6 (38 %)
Träffat annan	3 (19 %)	8 (50 %)	7 (70 %)	5 (31 %)

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001. (1) Mer än 240 minuter helg, 120 minuter vardag mer än två dagar.

Både de yngsta och de äldsta tycks i större utsträckning tillbringa tid ensamma i lägenheten. Dessa är också de som i minst utsträckning har kontakt med andra personer utanför boendet än familjen. Ser man till kontakter med familjen är detta betydligt vanligare bland personer under fyrtio år och allra vanligast bland de yngsta.

8. Fysisk aktivitet

Det finns en omfattande forskning som visar på att fysisk aktivitet i olika former har betydelse för hälsa och livskvalitet. Åsikterna om hur omfattande den fysiska aktiviteten bör vara för att ha effekt varierar men det finns trots allt en gemensam uppfattning om att alla former av rörelse/fysisk aktivitet torde ha betydelse. T.ex. tar man nu ofta fram hur viktigt det är (ofta kopplat till arbete) att man reser sig upp med jämna mellanrum och rör sig, att det är bättre att stå upp i stället för att sitta ned hela tiden (Ekblom Bak, 2013). Det här avsnittet börjar med vad som kan ses som motsatsen till fysisk aktivitet, nämligen stillasittande. Till denna kategori förs: Att prata/umgås i gemensamhetsutrymmet, att fika i gemensamhetsutrymmet, att titta på tv i gemensamhetsutrymmet, att äta i gemensamhetsutrymmet, att titta på tv i lägenheten, att vila, att pyssla, att spela tv-spel, att läsa tidning/tidskrift/saga, att titta på film, få massage/fotmassage, använda kilkudde (vila med aktivt stöd).

Uppskattningen av hur mycket tid personerna är stillasittande är självklart mycket osäker. Det är möjligt att personerna är aktiva inom de uppräknade aktiviteterna, men det stora problemet är antagligen att stillasittandet underskattas därför att även andra aktiviteter innefattar stillasittande. Måtten får därför främst ses som en grov indikator. Ett första steg till fysisk aktivitet är att se på lågintensiva former. Till gruppen lågintensiv aktivitet har förts: Städssysslor, måltidssysslor, tvätta kläder samt promenad. I nästa steg studeras promenader i sig själv och i ett sista steg studeras hur det ser ut när det gäller det som traditionellt avses med fysisk aktivitet. Här är det viktigt att inte enbart se till *den genomsnittliga tiden som läggs ned på de olika typerna av aktiviteterna utan också se på hur många personer som gör dem och hur ofta de gör det. Bakom medelvärden kan dölja sig ett fåtal som gör mycket medan övriga inte gör något alls.*

I tabell 23 nedan presenteras uppgifter hur mycket tid (i minuter) som samtliga ägnar sig åt dessa former av aktivitet, hur det skiljer mellan helg och vardag samt mellan kvinnor och män. När det gäller jämförelserna mellan helg och vardag måste hänsyn tas till att de studerade tidsperioderna är olika långa. *För att göra resultaten jämförbara redovisas också hur stor andel de redovisade tiderna utgör av den totalt studerade tiden.*

I tabellen redovisas också hur många personer som har höga värden när det gäller stillasittande (minst fem timmar under en dag), ägnar sig åt lågintensiv aktivitet minst en timme, promenerar eller är fysiskt aktiva minst någon dag samt hur många dagar de når upp till de uppsatta gränserna. Även om det måste ses som positivt att man varit fysiskt aktiv

minst en gång under veckan är detta ett lågt krav. Av de 25 personer som uppger att de varit fysiskt aktiva någon gång har 15 stycken endast gjort det vid ett tillfälle. För att få en mer fördjupad bild av den fysiska aktiviteten i undersökningsgruppen studeras därför också de som varit aktiva mer än en gång.

Tabell 23. Genomsnittligt antal minuter för olika aktiviteter totalt samt antal (andel) personer som utövat aktiviteter lite respektive mycket efter vardag/helg respektive kön.

	Totalt	Vardag/helg Antal minuter		Vardag/helg Andel (%) total tid		Kön	
		Vardag	Helg	Vardag	Helg	Kvinnor	Män
Antal dagar	406	290	116	290	116	189	217
Antal personer	58	58	58	58	58	27	31
Stillasittande	194	151	305	33 %	31 %	198	191
Lågintensiv	33	26	50	6 %	5 %	29	36
Promenad	9.5	3.2	25.2	0.7%	2.5%	8.2	10.6
Fysisk aktivitet	5.8	6.8	3.2	1.5%	0.3%	3.3	7.9*
Antal personer (antal dagar)							
Mycket stillasittande (1)	16					7	9
Lite stillasittande (2)	17					10	7
Lågintensiv > 1 tim	38 (62)	23 (28)	25 (34)			20 (28)	18 (34)
Promenad > 0	38 (73)	17 (30)	30 (43)			20 (30)	18 (43)
Fysisk aktivitet ngn gång	25 (47)	6 (8)	6 (8)			7 (14)	18 (33)
Fysiskt aktiv > 1 gång	10					3	7
Andel (%) personer (dagar)							
Mycket stillasittande (1)	28					26	29
Lite stillasittande (2)	29					37	23
Lågintensiv > 1 tim	66 (15)	40 (10)	43 (29)			74 (15)	58 (16)
Promenad > 0	66 (18)	29 (10)	52 (37)			74 (16)	58 (20)
Fysisk aktivitet, ngn gång	43 (12)	37 (13)	10 (7)			26 (7)	58 (15)
Fysiskt aktiv > 1 gång	17					11	23

+ p<0.10; * p<0.05;** p<0.01;*** p<0.001. (1) Mindre än 3 timmar helgdag eller 1.5 timme vardag under minst tre dagar. (2) Mer än 7 timmar under helg eller 3.5 timmar under vardag under minst tre dagar.

Sammantaget tycks stillasittandet uppta en stor del (ungefär en tredjedel) av den tid som studeras. Skillnaden är marginell mellan vardagar och helger. Detta ska ställas mot hur mycket tid som används för lågintensiva aktiviteter, promenader och fysisk aktivitet. Här handlar det om fem procent av tiden eller betydligt mindre. Även om vi ställer ett mycket begränsat krav på aktivitet är det mycket lite tid som i genomsnitt läggs på detta.

på vardagar knappt en halvtimme, på helger knappt en timme. Här är det dock viktigt att notera att det handlar om genomsnitt, vissa personer gör mycket lite, andra klart mer än genomsnittet. Vi återkommer till detta. För promenader och fysisk aktivitet finns en skillnad mellan vardagar och helger. Man promenerar mer på helgerna och ägnar sig åt fysisk aktivitet mer på vardagar. Könsskillnaderna är begränsade men det är tydligt att män i genomsnitt ägnar sig mer åt fysisk aktivitet. Kvinnorna kompenserar inte detta med mer promenader eller mer lågintensiv aktivitet, tvärtom ligger de också i dessa fall lägre än män även om skillnaderna inte är signifikanta. I tabell 24 presenteras motsvarande resultat uppdelat efter nivå av IF och ålder.

Tabell 24. Genomsnittligt antal minuter för olika aktiviteter efter nivå av intellektuell funktionsnedsättning och ålder.

	Ålder				Nivå av IF		
	20-29	30-39	40-49	50+	Lindrig	Måttlig	Svår
<i>Antal dagar</i>	112	112	70	112	105	196	105
<i>Antal personer</i>	16	16	10	16	15	28	15
Stillasittande	181	173	175	240**	164	204	204*
Lågintensiv	36	28	34	34	33	30	37
Promenad	8.2	13.5	10.3	6.3	9.9	6.6	14.4*
Fysisk aktivitet	4.4	5.9	11.6	3.5*	4.7	6.4	5.9
<i>Antal personer (antal dagar)</i>							
Mycket stillasittande (1)	5	1	2	8	3	10	3
Lite stillasittande (2)	5	6	2	3	5	8	4
Lågintensiv > 1 timme	11 (21)	10 (11)	7 (11)	10 (19)	11 (14)	18 (29)	9 (19)
Promenad > 0	10 (18)	13 (22)	9 (20)	6 (13)	8 (13)	19 (35)	11 (25)
Fysisk aktivitet ngn gång	7 (7)	6 (16)	5 (15)	7 (9)	8 (10)	12 (20)	3 (17)
Fysiskt aktiv > 1 gång	0	5	4	1	2	5	3
<i>Andel (%) personer (dagar)</i>							
Mycket stillasittande (1)	31	6	20	50	20	36	20
Lite stillasittande (2)	31	38	20	19	33	29	27
Lågintensiv > 1 timme	63 (19)	63 (10)	70 (16)	63 (17)	73 (13)	64 (15)	60 (18)
Promenad > 0	81 (16)	81 (20)	90 (29)	38 (12)	53 (12)	68 (18)	73 (24)
Fysisk aktivitet ngn gång	38 (14)	38 (14)	50 (21)	44 (8)	53 (10)	43 (10)	20 (16)
Fysiskt aktiv > 1 gång	0	31	40	6	13	18	20

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001. (1) Mindre än 3 timmar helgdag eller 1.5 timme vardag under minst tre dagar. (2) Mer än 7 timmar under helg eller 3.5 timmar under vardag under minst tre dagar.

Personer i de olika åldersgrupperna skiljer sig klart både när det gäller stillasittande och fysisk aktivitet. Äldre personer har mer tid av stillasittande, den högsta fysiska aktiviteten finner vi bland 40-49-åringar. Ser vi till nivå av intellektuell funktionsnedsättning skiljer sig grupperna när det gäller stillasittande och promenader. Personer med en lindrig nivå av IF är i mindre utsträckning stillasittande än de som har en måttlig nivå av IF, men går i mindre utsträckning på promenader. Här kan vi också notera att de personer som har en svår nivå av intellektuell funktionsnedsättning ägnar mest tid åt promenader.

8.1 Vilka är fysiskt aktiva och vad gör man?

Formerna för fysisk aktivitet varierar. De som tas upp är bowling, brottning, cykling, fotboll, innebandy, gym, bollgympa, FUB-gympa, sjukgymnastik, danskurs och Friskis/Svettis. Ser man till gruppen med svår IF gäller 15 av de totalt 22 angivna tillfällena sjukgymnastik.

Vilka är då fysiskt aktiva? Totalt handlar det om 25 personer (43 procent) som någon gång varit fysiskt aktiva, men ökar vi kravet till att det ska vara mer än en gång under veckan, minskar antalet till 10 (17 procent). Oberoende av vilken nivå man väljer gäller att fysisk aktivitet är vanligare bland män än bland kvinnor. Jämför vi personer med olika nivåer av intellektuell funktionsnedsättning tyder resultaten på ett linjärt samband om man ser till hur många som någon gång varit aktiva - högst bland de som har en lindrig IF (53 procent), lägst bland dem med en svår (20 procent). Ökar man kravet till att det ska vara mer än en gång under veckan blir däremot skillnaderna marginella. Många av de som har lindrig nivå av IF är alltså fysiskt aktiva en gång, medan personerna med svårare intellektuella funktionsnedsättningar är fysiskt aktiva flera gånger²⁰.

Åldersskillnaderna är relativt begränsade om man ser till hur många som någon gång varit fysiskt aktiva, men är tydliga om man ökar kravet till att det ska gälla mer än en gång i veckan. Med detta krav är andelen fysiskt aktiva högst i åldrarna 30-49 år (ungefär en tredjedel) medan nästan inga bland de yngsta eller de äldsta är fysiskt aktiva i en sådan omfattning.

²⁰ Det bör påpekas att många personer med svår intellektuell funktionsnedsättning ofta har flerfunktionsnedsättningar som innebär att de använder rullstol. Att dessa personers mått på aktiviteten fysisk aktivitet bör tolkas utifrån att de varit på rullstolspromenader, något som inte ska klassificeras som faktisk fysisk aktivitet.

Ett annat sätt att markera ett mått på ”tillfredsställande” fysisk aktivitet är att kräva minst två timmar motion under en vecka. Med detta krav passerar åtta personer (14 procent) denna gräns, varav dock två endast varit aktiva vid ett tillfälle (då mer än två timmar).

9. Sammanfattning och slutdiskussion

Syftet med denna rapport är att undersöka hur 58 vuxna personer boende på gruppbostad tillbringar sin fria tid. Detta innebär att undersöka vad personerna gör, var de bedriver olika aktiviteter samt att undersöka i vilken utsträckning de är ensamma eller tillsammans med andra. En strävan är också att så långt som möjligt göra jämförelser med de uppgifter kring svenska folkets tidsanvändning som SCB redovisat. Ett syfte är också att undersöka vilka skillnader det finns mellan kvinnor och män, personer med olika nivåer av intellektuell funktionsnedsättning respektive personer i olika åldrar.

9.1 Hur tillbringar boende tiden?

Vi börjar med att se hur mycket av den studerade tiden (vardagar mellan 15.00-23.30, helger mellan 7.00–23.30) som ägnas åt olika aktiviteter samt i vilken utsträckning personerna är ensam eller tillsammans med andra. Här är det självklart nödvändigt att man skiljer mellan vardagar och helger eftersom vi studerar helt olika tidsperioder.

I tabell 25 redovisas hur stor del av den studerade tidsperioden som används till olika aktiviteter.

Tabell 25. *Fördelning av studerad tid efter olika former av aktiviteter. Andel (%).*

Aktivitet eller grupp av aktiviteter	Vardag	Helg
Sömn eller vila	26	21
Vardagliga aktiviteter	13	8
Måltider	10	11
Tv	15	11
Underhållning/kultur	6	3
Ensam lägenhet, okänd aktivitet	15	12
Träffa familj	5	15
Promenader	1	3

Sammantaget fångar de aktiviteter som studerats upp något mer av den undersökta tiden på vardagar (91 procent) än på helger (84 procent). Den lilla skillnad som finns mellan vardagar kan förklaras av att några aktiviteter, t.ex. att umgås/prata, inte tagits med i sammanställningarna. Jämför man fördelning mellan de olika aktiviteterna i relation till den totala tiden för dessa blir skillnaden mellan vardagar och helger i många fall ganska begränsad. I ett fall framträder dock en markant skillnad nämligen när det gäller att träffa familjen, något som främst sker under helg och på fredagar.

Men även om det går att se stora likheter mellan vardagar och helger ska man inte bortse från att det finns skillnader. *Det är under helger, med början på fredag eftermiddag/kväll som personerna träffar familjen, har kontakt med andra personer som inte kopplas till det egna boendet och främst deltar i underhållnings-/kulturaktiviteter.* Sedan ska man inte bortse från att ”daglig verksamhet” sker under vardagar, främst då under den tid som inte studerats i undersökningen. Samtidigt är det viktigt att notera att det är långt ifrån alla som deltar i aktiviteter som kan sägas markera ”helg”.

Hälften av de boende har inte träffat familjen, 60 procent inte någon annan person som inte är kopplad till boendet och nästan hälften har inte deltagit i någon underhållnings- och kulturaktivitet. Samtidigt ska detta inte överdrivas, ser vi till hur många som inte alls gjort detta någon gång under veckan minskar andelen till ungefär en tredjedel (36 procent). Detta är inte få men dock inte så omfattande som pilotstudien tydde på. Vilka är det då som inte alls deltagit i denna typ av aktiviteter? För det första kan vi konstatera att detta är vanligare bland kvinnor än bland män, det är mycket vanligare bland dem som har en svår nivå av intellektuell funktionsnedsättning än bland övriga i studien och det är vanligare bland de äldsta jämfört med övriga åldrar. Ser vi till den samlade bilden är det främst de med svår IF som skiljer ut sig – ungefär hälften (10 av de 21 som inte gjort någon aktivitet av detta slag) tillhör denna grupp, vilket innebär att 67 procent bland de med svår nivå av IF inte har detta avbrott från vardagen.

I den rapport som publicerades efter den första pilotstudien var en av de centrala punkter som framhävdes den låga fysiska aktiviteten bland personer som bor på gruppbostad (Stockholms stad, 2012). Man konstaterar att det endast är fem procent i gruppen som motionerat två timmar eller mer under den undersökta veckan²¹. Även om siffrorna för hela den grupp vi studerar är något högre – 14 procent har varit aktiva mer än två timmar under veckan och 17 procent har varit det vid mer än ett tillfälle – kvarstår slutsatsen att den fysiska aktiviteten är låg bland personer som bor på gruppbostad. Ett utmärkande drag för de som varit mer aktiva är att det främst handlar om män i åldern 30-49 år.

Gruppen är blandad om man ser till graden av intellektuell förmåga men det finns *inga indikationer på att de som har svår nivå av intellektuell funktionsnedsättning skulle vara*

²¹ Gränsen minst två timmar per vecka används ofta som en nedre gräns för vad som betraktas som minst nödvändig aktivitet. För en närmare diskussion se Blomdahl & Eloffsson, 2006.

*underrepresenterade, snarare tvärtom*²². Ställer man däremot endast kravet att man någon gång ska ha varit fysiskt aktiv under veckan (som minst 30 minuter) så får vi klart högre värden.

Med detta låga krav är 43 procent av personerna i studien fysiskt aktiva. SCB anger i sin redovisning att cirka en tredjedel av befolkningen ägnat sig åt idrott eller friluftsliv under en vecka. Här är det dock svårt att göra mer detaljerade jämförelser, dels därför området idrott eller friluftsliv knappast kan likställas med fysisk aktivitet så som det definierats här och att man inte anger någon tidsgräns.

Det finns en omfattande forskning som visar att fysisk aktivitet har stor betydelse både för det aktuella hälsotillståndet och inte minst för det framtida. Men även om forskare är mycket eniga i detta avseende finns det olika synpunkter kring vad som ska betraktas som tillräcklig fysisk aktivitet. En del menar att denna inte nödvändigtvis behöver vara så intensiv eller ansträngande utan att det kan räcka med att man rör på sig. En sak förenar dock forskarna – det är inte nyttigt att vara alltför mycket stillasittande. I rapporten har vi också studerat detta och funnit att just stillasittande upptar en stor del av tiden (cirka en tredjedel). Lägger vi till detta också tiden för sömn och vila kan man konstatera att de boende sover/vilar eller är stillasittande i mer än hälften av den tid som studerats. Alltså låg fysisk aktivitet sett från ett annat perspektiv.

Flera forskare har pekat på att personalen har stor betydelse för de som bor i gruppboende (Socialstyrelsen, 2011; Mallander, 1999; Christensen & Nilssen, 2006). Relationen mellan personal och boende och vilken formen för denna relation är har stor betydelse för de boendes livskvalitet och deras möjligheter att få utrymme och frihet. Tyvärr kan vi inte utifrån denna studie få någon uppfattning om på vilket sätt dessa relationer fungerar, endast en bild av hur mycket tid de boende är tillsammans med personal. En annan del av den sociala samvaron inom gruppboendet är också i vilken utsträckning aktiviteterna sker tillsammans med andra boende eller inte. Kontakter med familj och andra personer som inte är kopplade till boendet belyser en annan aspekt, nämligen kopplingen till samhället utanför boendet.

²² Det bör påpekas att många personer med svår intellektuell funktionsnedsättning ofta har flerfunktionsnedsättningar som innebär att de använder rullstol. Att dessa personers mått på aktiviteten fysisk aktivitet bör tolkas utifrån att de varit på rullstolspromenader, något som inte ska klassificeras som faktisk fysisk aktivitet.

En motpol till sociala kontakter är att de boende varit ensamma. Vid kodningen (bearbetning av materialet) har en aktivitet markerats till ”ensam i lägenheten, aktiviteten okänd”. Självklart motsvarar inte detta all den tid som personen är ensam, t.ex. att man sover/vilar, att man tittar på tv i lägenheten, fall där man rimligtvis är ensam. Tar man med allt detta så blir det naturligtvis den tid personen inte är tillsammans med andra och därför relativt ointressant i sig självt. Det begränsade alternativet ”ensam i lägenheten, aktiviteten okänd” är däremot av större intresse. Problemet är dock hur det ska tolkas. Ska det ses som ett uttryck för att man är isolerad och lämnad åt sig själv eller ska det ses som mer ”fri” tid, då man har egentid? Detta går inte att avgöra, troligen kan bägge dessa perspektiv finnas med. Ibland – eller kanske snarare för vissa personer – kan det handla om att vara isolerad, i andra fall kan det upplevas som frihet från kontroll.

I tabell 26 redovisas hur stor del av den studerade tiden som de boende är tillsammans med personal, andra boende, familj/anhöriga eller andra personer som inte är kopplade till boendet samt hur mycket tid som är ”ensam i lägenheten, aktiviteten okänd”.

Tabell 26. *Fördelning av studerad tid för olika former av samvaro. Andel (%).*

Social samvaro	Vardag	Helg
Med boende	28	35
Med personal	37	34
Med boende och/eller personal	47	35
Familj	5	15
Med andra inte kopplade till boendet	1	2
Ensam i lägenheten, aktivitet okänd	15	12

Studerar man siffrorna rakt upp och ned visar dessa att personal är med ungefär en tredjedel av tiden, något mer på vardagar än helger. Sammantaget är personal eller andra boende med nästan hälften av tiden som studeras. I viss mening kan detta innebära en underskattning av hur mycket man är tillsammans med personal och andra boende. Det är ju naturligt att dessa inte är närvarande när man sover/vilar eller när man träffar familj/anhöriga eller andra personer som inte är kopplade till boendet.

Räknar man bort tiden för dessa aktiviteter kan man notera att personerna i studien är tillsammans med personal respektive andra boende i över hälften av den övriga tiden. Under ungefär 70 procent av denna övriga tid på vardagar är man tillsammans med andra boende eller personal. På helger handlar det om ännu mer, nästan 80 procent. Sett från detta perspektiv verkar det knappast rimligt att de boende som undersökts som grupp ska betraktas

som ”ensamma”. Sedan kan detta givetvis vara en relevant beskrivning när det gäller enskilda individer. Räknar man på samma sätt för alternativet ”ensam i lägenheten, aktiviteten okänd” motsvarar detta cirka 20 procent av denna övriga tid.

9.2 Skillnader mellan kvinnor och män

Umb-Carlsson (2005) noterar i sin avhandling att såväl köns- som ålderskillnaderna när det gäller levnadsomständigheter och levnadsförhållanden är mindre bland de som har intellektuell funktionsnedsättning än bland befolkningen i övrigt. Hon tolkar detta som att den intellektuella funktionsnedsättningen har fått en dominerande roll, medan individuella egenskaper nedtonas. Frågan är hur det ser ut med könsskillnader när det gäller tiden man ägnar sig åt olika aktiviteter och social samvaro. Här är det givetvis viktigt att komma ihåg att vi här studerar en snävare del av levnadsförhållanden, t.ex. behandlas inte ”daglig verksamhet”, d.v.s. arbete.

Innan vi går in på att tolka de skillnader som finns är det viktigt att observera det finns skillnader mellan kvinnor och män om vi ser till de båda övriga bakgrundsvariablerna – ålder och nivå av intellektuell förmåga. Kvinnorna är i genomsnitt äldre än männen, färre av dem har en svår intellektuell funktionsnedsättning, fler en måttlig. Bakom skillnader mellan kvinnor och män kan alltså dölja sig olikheter i dessa avseenden. För att ta hänsyn till detta har multivariata analyser genomförts (resultaten redovisas inte) där sambandet med kön studeras efter kontroll för inverkan av de båda andra variablerna. Dessa analyser pekar mot att två av de skillnader som noterats troligen inte handlar om verkliga könsskillnader. Detta gäller dels för resultaten att kvinnor skulle sova/vila mer tid, dels för att de skulle umgås mer med personal. I bägge dessa fall är skillnaderna i stället kopplade till nivå av IF och ålder, som bägge var för sig tycks inverka.

Kvar står dock att kvinnor är längre tid utanför hemmet och längre tid tillsammans med familj/anhöriga, däremot ägnar de mindre tid åt vardagliga sysslor, underhållning och kultur och åt fysisk aktivitet. De är också mindre tid ensamma i lägenheten med okänd aktivitet och lägger mindre tid på att titta på tv (när man kontrollerat för ålder). Kopplar man dessa skillnader till vad som kan sägas markera traditionella könsroller får resultaten ses som blandade. Att kvinnor är mindre fysiskt aktiva liksom att de har mer kontakt med familj/anhöriga kan väl sägas passa in ganska väl om man jämför med befolkningen i övrigt. Att de i mindre omfattning är mindre ensamma i lägenheten kan också passa in i föreställningar om att

kvinnor har mer sociala relationer. Men slutsatsen att de är mindre med när det gäller vardagliga sysslor stämmer knappast, det är ju något som kvinnor gör mer (se t.ex. SCB:s tidsstudie). Det är också tveksamt om faktumet att kvinnor i genomsnitt under kortare tid är med i underhållnings- och kulturaktiviteter kan sägas passa in i ett traditionellt könsmönster.

9.3 Vad betyder nivå av intellektuell funktionsnedsättning?

Liksom när det gäller kön har multivariata analyser genomförts för att bedöma vilka skillnader som mer direkt kan kopplas till nivå av IF efter kontroll för kön och ålder. Kontroll för de båda övriga bakgrundsvariablerna har här begränsad inverkan, men man bör dock notera att den tendens till skillnad som fanns när det gäller att vara ”ensam i lägenheten utan känd aktivitet” försvinner. Ser man till gruppen med lindrig nivå av IF skiljer denna ut sig genom att de är mer utanför boendet och träffar familjen mera. Deras sociala kontakter med personal är däremot mindre. Gruppen med måttlig IF skiljer ut sig genom att se mer på tv. Personer med svår IF är mindre tid utanför boendet och sover/vilar mer. Studien visar också att de deltar mindre i underhållnings- och kulturaktiviteter. Tiden för promenader är längre än för de båda övriga grupperna och det är värt att notera att de inte är mindre fysiskt aktiva. Här tycks det finnas ett mönster som pekar mot att personer med lindrig nivå av IF är friare i relation till boendet, medan personer med svår nivå är starkare kopplade till boendet. Personer med en måttlig nivå av intellektuell funktionsnedsättning verkar här inta en mellanställning.

9.4 Ålderns betydelse

Ser man till ålder är det främst de yngsta och de äldsta som skiljer ut sig. I vissa fall avviker de på liknade sätt, i andra fall utgör de motpoler. De yngsta skiljer ut sig genom mindre tid för sömn/vila och måltider, mer åt att träffa familj och att vara ensamma i lägenheten utan känd aktivitet. De äldsta ser mer på tv och tillbringar också i genomsnitt mer tid ensamma i lägenheten. De har mindre kontakt med personal och andra personer som inte kopplas till boendet. Mellangruppen 30-49 år blir i analyserna ett slags ”normalgrupp” – det enda fall där någon av dessa skiljer ut sig är när det gäller tid för vardagliga aktiviteter och måltider, något som 40–49-åringarna ägnar mer tid åt.

Här förefaller det mest intressant att diskutera den yngsta gruppens situation. Denna grupp består främst av män (av de 16 personerna är tre kvinnor och tretton män) och det är dessa som har den mest dominerande kontakten med familj/anhöriga.

De tillhör rimligen den grupp som Socialstyrelsen i sin genomgång av forskningen betecknar som "integrationsgenerationen". Även om denna grupp långt ifrån kan betraktas som homogen så har dessa ingen erfarenhet av institutionsvård. Det är rimligt att se denna grupp som i viss mening "stark", med ett starkt stöd från familj. Ser vi till hur mycket de deltar i organiserade eller oorganiserade aktiviteter utanför gruppboenden skiljer de knappast ut sig speciellt. Däremot kan vi konstatera att de är tillsammans med personal mindre tid och att de under längre tid varit "ensamma i lägenheten utan känd aktivitet"²³ – även om man räknar bort den tid de är med familj/anhöriga. Sammantaget pekar detta mot svagare kontakter med personal än vad som gäller för andra åldersgrupper. Frågan är om denna tid på egen hand är frivillig eller inte.

²³ En separat analys för enbart männen i denna åldersgrupp detta ännu mer, de tre yngre kvinnor skiljer ut sig mindre i dessa avseenden.

Referenser

- Bengtsson-Tops A. (2005).** *I väntan ... Rapport om vardagslivet på privata vårdhem ur de boendes perspektiv.* Länsstyrelsen i Skåne Län.
- Bergström H. (2014).** *Health promotions for adults with intellectual disabilities: Evaluation of a multi-component intervention in community residences.* Stockholm: Karolinska institutet.
- Blomdahl U, Elofsson S. (2006).** *Hur många motionerar/idrottare för lite och vilka är dom? – en studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö.* Stockholms stad: Idrottsförvaltningen. Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete, Stockholm.
- Blomdahl U, Elofsson S. (2011).** *Idrott och motion bland ungdomar i särskolan.* Stockholms stad: Idrottsförvaltningen. Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete, Stockholm.
- Cech B N. (1999).** *"Ingen skillnad?" Slutrapport från kommunaliseringsprojektet. Resultatsammanställning från åren 1995, 1996 och 1997. Personer med utvecklingsstörning och deras livskvalitet – en longitudinell studie inför kommunalt huvudmannaskap.*
- Christensen K, & Nilssen E. (2006).** *Omsorg for de annerledes svake. Et overvåket hverdagsliv.* Oslo. Gyldendal Akademisk.
- Elofsson S, Blomdahl U. (2011).** *Hälsa och livskvalitet hos ungdomar i särskolan. En studie av ungdomar i särskolan i Stockholm, Haninge, Jönköping i jämförelse med ungdomar som ej går i särskolan.* Stockholms stad: Idrottsförvaltningen. Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete, Stockholm.
- Eklom Bak E. (2013).** *Långvarigt stillasittande: en hälsofara i tiden.* Lund: Studentlitteratur.
- Flygare Wallén E. (2013).** *Cardiometabolic health in students and young adults with mild/moderate intellectual disabilities: results from a longitudinal follow-up study and a school intervention.* Avhandling. Stockholm: Karolinska institutet. Dept of Clinical Sciences, Intervention and technology.
- Langsten A, Røren O. (1991).** *Vardagsliv i gruppboende: en utvärdering.* Stockholm: Omsorgsnämnden i Stockholms läns landsting.
- Mallander O. (1999).** *De hjälper oss till rätta. Normaliseringsarbete, självbestämmande och människor med psykisk utvecklingsstörning.* Lund: Meddelanden från socialhögskolan, 1999:2 (avh).
- Mineur T, Bergh S, Tideman M. (2009).** *Livssituationen för unga, vuxna med lindrig utvecklingsstörning – en kunskapsöversikt baserad på skandinavisk forskning 1998-2009.* Stockholms läns landsting: Handikap & Habilitering. FoU-rapport 2009-01.
- Nyqvist-Cech B. (1996).** *Utvecklingsstördas levnadsförhållanden efter utflyttningen från vårdhem till gruppboende. Rapport 1996:4.* Karstads universitet.
[Http://urn.kb.se/resolve?urn=um:nbn:se:kau:diva-25342.](http://urn.kb.se/resolve?urn=um:nbn:se:kau:diva-25342)

Rosenqvist J, Ohlivi M. (2012). *Miljöns betydelse för aktivitetsutförande och delaktighet hos personer i LSS-bostäder – Sett med personalens ögon. Kandidatuppsats.* Lunds universitet: Institutionen för hälsa, vård och samhälle. Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi.

Socialstyrelsen (2007). *Bostad med särskild service för vuxna enligt LSS Stöd för rättstillämpning och handläggning.* Artikelnr 2007-101-6. Sättning: Per-Erik Engström Tryck: Andra upplagan, första tryckningen, Edita Västra Aros.

Socialstyrelsen (2010). *Alltjämt ojämnt! Levnadsförhållanden för vissa personer med funktionsnedsättning.* www.socialstyrelsen.se.

Socialstyrelsen (2011). *Bostad med särskild service och daglig verksamhet. En forskningsöversikt.* www.socialstyrelsen.se.

Statistiska centralbyrån (2011). *Nu för tiden. En undersökning om svenska folkets tidsanvändning år 2010/11.* www.scb.se/le0103.

Stockholm stad: idrottsförvaltningen (Anna Geiden) (2012). *Hur ser fritiden ut i gruppboad. Rapport om en pilotstudie av tidsanvändningen hos personer i gruppboad i Stockholm stad 2011.* Stockholms stad: Fritidsutvecklarna, Idrottsförvaltningen. www.stockholm.se/gruppboadfritid.

Tideman M. (2000). *Normalisering och kategorisering. Om handikappideologi och välfärdspolitik i teori och praktik för personer med utvecklingsstörning.* Lund: Studentlitteratur.

Tideman M, Jedeskog B. (2003). *Lika villkor? En komparativ studie av levnadsvillkoren för vuxna med utvecklingsstörning i fyra kommuner.* Wigforssgruppen för välfärdsforskning. Halmstad: Höskolan i Halmstad.

Umb-Carlsson Ö. (2005). *Living Conditions of People with intellectual Disabilities. A study of Health, Housing, Work; leisure and Social Relations in a Swedish County Population.* Digital Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine 89. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis. Uppsala: Uppsala universitet.

U.S Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of Surgeon General.* Atlanta, GA: U.S Department of Health and Human Services, Centers of Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Vårdguiden <http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Fragor-och-svar/Hitta-fragor-svar/Funktionshinder/Om-funktionshinder/Utvecklingsstornig/> Datum: 2015-01-29.

Bilaga 1. Introduktionsbrev



Stockholms
stad

Idrottsförvaltningen
Utvecklingsavdelningen

Sida 1 (3)
2013-05-16

Tidsstudie av fritiden

Fritidsvanor hos personer som bor i
gruppboestad

Till dig som är chef för en gruppboestad

Undersökning i gruppboestad

På idrottsnämndens uppdrag ska Stockholms stad under 2013 göra en undersökning av hur fritiden används bland personer som bor i gruppboestad. Idrottsförvaltningen har i uppdrag att se till att kultur och fritidsutbudet är tillgängligt för vuxna personer som tilldelats LSS-insatsen särskilt boende, huvudsakligen då i gruppboestad.

Syfte och bakgrund

Resultatet av undersökningen kan komma att bli vägledande för hur Stockholms stad gör satsningar gällande fritidsaktiviteter för personer med funktionsnedsättning. Undersökningen är också tänkt att kunna jämföras med Statistiska Centralbyråns studie av övriga svenskers fritid. SCB gör en omfattande studie vart tionde år om hur vi använder sin tid. I ett tidsstudieformulär fyller informanterna i vad de sysselsätter sig med dygnet runt under en viss period. Resultatet visar bland annat att hushållssysslor, kvällskurser och socialt umgänge tillhör vanligheterna. I SCB:s studie ingår dock inte personer som tillhör personkrets 1 och som bor i gruppboestad.

Hur går det till?

Undersökningen ska genomföras under en vecka och ge svar på vad den boende gör varje halvtimme under sin fritid, från 15:00 till midnatt på vardagarna, och 07:00 till midnatt på helgen. Vi förser varje gruppboestad med ett tidsstudieformulär för varje individ som väljer att delta, som personalen ansvarar att fylla i.

Vilka deltar?

De personer som deltar i undersökningen gör det helt frivilligt. De som ges möjlighet är vuxna personer med utvecklingsstörning i olika grad som bor på gruppboestad. Det kan vara i såväl kommunal som privat regi, det har genom stratifierat slumpmässigt urval dragits 18 gruppboestäder i 8 stadsdelar.

Idrottsförvaltningen
Utvecklingsavdelningen

stockholm.se



Tidsstudie av fritiden

Fritidsvanor hos personer som bor i
gruppbostad

Till dig som är god man eller anhörig till en person som bor på gruppbostad

Tidsstudie av fritiden

På idrottsnämndens uppdrag ska idrottsförvaltningen i Stockholms stad under 2013 göra en undersökning av hur fritiden; tiden då man inte arbetar eller sover, används bland personer som bor i gruppbostad.

Syfte och bakgrund

Resultatet av undersökningen kan användas för att styra hur staden ska satsa på fritidsaktiviteter för personer med funktionsnedsättning.

Undersökningen är också tänkt att kunna jämföras med Statistiska Centralbyråns studie av övriga svenskars fritid. SCB gör en omfattande studie var tionde år om hur svenskarna använder sin tid. I ett tidsstudieformulär fyller informanterna i vad de sysselsätter sig med dygnet runt under en viss period. Resultatet visar bland annat vad vi ägnar oss åt på vår fritid, till exempel hushållssysslor, kvällskurser och socialt umgänge. I SCB:s studie ingår dock inte personer som bor på gruppbostad.

Vilka deltar?

De gruppbostäder som deltar i undersökningen har tagits fram genom ett slumpmässigt urval bland samtliga gruppbostäder i Stockholms stad, i både privat och kommunal regi. I urvalet ingår 18 gruppbostäder i 8 stadsdelar. En målsättning är att samla in 50 stycken tidsstudieformulär.

Medgivande från din huvudman (gäller god man)

Samtliga personer i undersökningen ska ge sitt medgivande, det är frivilligt att delta. Din huvudman får ett brev som vi önskar att personalen och kanske även du läser tillsammans med honom eller henne om behov finns. Din huvudman ger, eventuellt med din hjälp, sitt medgivande till deltagande i undersökningen.



Tidsstudie av fritiden

Fritidsvanor hos personer som bor i
gruppboad

Till dig som arbetar på en gruppboad

Vad ska göras?

På idrottsnämndens uppdrag ska idrottsförvaltningen i Stockholms stad under 2013 göra en undersökning av hur fritiden; tiden då man inte arbetar eller sover, används bland personer som bor i gruppboad.

Syfte och bakgrund

Resultatet av undersökningen kan användas för att styra hur staden ska satsa på fritidsaktiviteter för personer med funktionsnedsättning.

Undersökningen är också tänkt att kunna jämföras med Statistiska Centralbyråns studie av övriga svenskars fritid. I ett tidsstudieformulär fyller informanterna i vad de sysselsätter sig med dygnet runt under en viss period. Resultatet visar bland annat att vi ägnar oss åt hushållssysslor, kvällskurser och socialt umgänge på vår fritid. I SCB:s studie ingår dock inte personer som bor på gruppboad.

Vilka deltar?

De gruppboader som deltar i undersökningen har tagits fram genom ett slumpmässigt urval bland gruppboader, i både privat och kommunal regi, för att få en jämn fördelning geografiskt i Stockholms stad. Personerna ska tillhöra personkrets 1 och bo i gruppboad. Både män och kvinnor i olika åldrar får vara med.

I urvalet ingår 18 gruppboader i 8 stadsdelar. En målsättning är att samla in 50 stycken tidsstudieformulär. Samtliga personer som deltar ska godkänna detta då det är frivilligt.

Du är viktig!

Som personal på en gruppboad är du väldigt viktig för denna undersökning. Vi som arbetar med fritidsfrågor för personer som bor i gruppboad är beroende av ett gott samarbete med er. Undersökningen ska genomföras under en vecka i augusti eller september 2013 och kommer visa oss vad personen gör på sin fritid.

Det är viktigt att du frågar om något är otydligt och tveka inte att framföra åsikter om upplägg och informationsmaterial.

Idrottsförvaltningen
Utvecklingsavdelningen

stockholm.se

Brev till dig som bor i gruppbostad

Hej!

Jag heter Linda Lengheden.

Jag jobbar i Stockholms stad.



Vi ska undersöka
vad personer som bor på gruppbostad gör
när de inte jobbar.
Vi vill veta det
för att vi ska kunna ordna bra saker
på din fritid.

Det är många som är med.
Du får vara med om du vill.
Då ska du vara och göra som vanligt.
Du behöver inte göra någonting särskilt.

Personalen skriver ned på ett papper
vad du gör när du är ledig.
Det kommer de göra varje dag i en vecka.
Du själv behöver inte skriva något.

Bilaga 2. Enkäter

Här ser vi brevet till chefer för gruppbofstäder där vi frågar om deltagande personers bakgrundsuppgifter. Vi ser också hur tidsstudieformulären var utformade.



Stockholms
stad

Idrottsförvaltningen
Utvecklingsavdelningen

Sida 1 (1)
2013

Tidsstudie av fritiden

Till dig som är chef på en gruppbofstad vill vi framföra ett varmt tack som möjliggör insamlingen av material för att studera fritidsvanor för vuxna personer som bor på gruppbofstad.

Sammanställningen av materialet kommer att ske på idrottsförvaltningen där fritidsfrågor för vuxna personer i gruppbofstad förvaltas. Bakgrundsvariabler som är nödvändiga för att förstå och strukturera materialet såsom kön, ålder och grad av utvecklingsstörning, ber vi dig som chef fylla i nedan.

När veckan av dokumentation i tidsstudieformuläret är avslutat ber vi dig sammanföra detta dokument, som är märkt med en idkod, med den tidsstudie som är märkt med samma idkod. Genom denna idkod kan vi upprätthålla anonymiteten och samtidigt kontrollera vad som är insamlat från olika stadsdelar och gruppbofstäder.

Personen som tar emot tidsstudien avlägsnar idkoden innan denna överlämnas till utredaren som ska sammanställa materialet.

Kön:

☐ Man

☐ Kvinna

Ålder: _____

Grad av utvecklingsstörning:

☐ Lindrig

☐ Måttlig

☐ Grav

Idrottsförvaltningen
Utvecklingsavdelningen

linda.lengheden@extem.stockholm.se
stockholm.se



Måndag den _____

Klockslag			Vad gör personen? Skriv kortfattat men i detalj. 3 stycken X på varje rad.				
	HEMMA	INTE HEMMA		PÅ EGEN handläsning	I HOP med någon (ej personal)	MED personal	UTAN personal
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							
17:30-18:00							
18:00-18:30							
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00							
20:00-20:30							
20:30-21:00							
21:00-21:30							
21:30-22:00							
22:00-22:30							
22:30-23:00							
23:00-23.30							



Lördag den _____

Klockslag			Vad gör personen? Skriv kortfattat men i detalj. 3 stycken X på varje rad.				
	HEMMA	INTE HEMMA		PÅ EGEN hand/ensam	I HOP med någon	MED personal	UTAN personal
07.00-07.30							
07.30-08.00							
08.00-08.30							
08.30-09.00							
09.00-09.30							
09.30-10.00							
10.00-10.30							
10.30-11.00							
11.00-11.30							
11.30-12.00							
12.00-12.30							
12.30-13.00							
13.00-13.30							
13.30-14.00							



Klockslag	HEMMA	INTE HEMMA	Vad gör personen? Skriv kortfattat men i detalj. 3 stycken X på varje rad.	PÅ EGEN hand/ensam	IHOP med någon	MED personal	UTAN personal
14.00-14.30							
14.30-15.00							
15.00-15.30							
15.30-16.00							
16.00-16.30							
16.30-17.00							
17.00-17.30							
17.30-18.00							
18.00-18.30							
18.30-19.00							
19.00-19.30							
19.30-20.00							
20.00-20.30							
20.30-21.00							
21.00-21.30							
21.30-22.00							
22.00-22.30							
22.30-23.00							
23.00-23.30							

