



## **Husdjurens betydelse för hälsan hos äldre personer som bor hemma En litteraturoversikt**

## **The significance of pets for the health of elderly people living at home A literature review**

<b>Namn</b>	Maisoun Alyasein & Oxana Plaksina
<b>Program, hp</b>	Sjuksköterskeprogrammet 180 hp
<b>Kursansvarig institution</b>	Institutionen för vårdvetenskap
<b>Kurs, hp</b>	Självständigt arbete, 15 hp
<b>Termin, år</b>	HT23
<b>Kurs kod</b>	VKGK13
<b>Handledare</b>	Åsa Kneck
<b>Examinator</b>	Lars Andersson

Sammanfattning

<b>Bakgrund</b>	Fram till år 2050 förväntas den globala befolkningen över 60 år fördubblas och antalet personer över 80 år förväntas tredubblas. FN lanserade ett program för hälsosamt åldrande (2021–2030) för att minska hälsoklyftor och förbättra äldre personers livskvalitet. Äldre personer vill i ökande grad åldras i sina hem och hemmet representerar en viktig aspekt av deras trygghet och frihet. I hemmiljön blir husdjur allt vanligare, speciellt hundar och katter. Sjuksköterskor spelar en viktig roll inom hemsjukvården för att förstå husdjurs betydelse och erbjuda högkvalitativ personcentrerad vård.
<b>Syfte</b>	Syftet var att beskriva husdjurs betydelse för hälsan hos äldre personer som bor hemma.
<b>Metod</b>	En litteraturöversikt baserad på tio vetenskapliga artiklar. Sökningen utfördes i databaser som Cinahl Complete och PubMed. Fribergs analysmodell används.
<b>Resultat</b>	Resultaten visade att äldre personers hälsa påverkades positivt av husdjur. Till exempel kan ägandet av husdjur öka den fysiska aktiviteten och förbättra ägarens hälsobeteende, stärka självkänslan, ge kärlek och tröst, samt öka sociala kontakter och minska social isolering och ensamhet. I studien förekommer en del utmaningar och risker förknippade med husdjuräggande, som bland annat oro över ekonomiska kostnader, bekymmer för husdjurets framtid om ägaren inte kan ta hand om de, fallrisk samt att skaffa en anpassad boendemiljö för både ägaren och husdjuret.
<b>Slutsats</b>	Husdjur kan ha en positiv påverkan på äldre personers hälsa och välbefinnande. Det är viktigt för sjuksköterskan att ta hänsyn till denna kunskap och använda den i sitt arbete för att främja äldre personers hälsa samt förebygga ohälsa genom husdjursrelaterade aktiviteter och insatser.
<b>Nyckelord</b>	Husdjur, äldre, hälsa.

## Abstract

<b>Background</b>	Until 2050, the global population over 60 years old is expected to double, and the number of people over 80 years old is expected to triple. The UN launched a program for healthy aging (2021–2030) to reduce health disparities and improve the quality of life for older people. Older individuals increasingly want to age in their own homes, as home represents an important aspect of their security and freedom. Pets, especially dogs and cats, are becoming more common in the home environment. Nurses play a crucial role in home healthcare by understanding the significance of pets and providing high-quality person-centered care.
<b>Aim</b>	The purpose was to describe the significance of pets for the health of elderly people living at home.
<b>Method</b>	A literature review based on ten scientific articles. The search was conducted in databases such as Cinahl Complete and PubMed. Friberg's analytical model was utilize.
<b>Results</b>	The results showed that the health of elderly people was positively influenced by pets. For example, owning a pet can increase physical activity and improve health behaviors, boost self-esteem, provide love and comfort, as well as increase social interactions, and reduce social isolation and loneliness. The study also mentioned some challenges and risks associated with pet ownership, such as concerns about financial costs, worries about the pet's future if the owner is unable to care for them, the risk of falls, and the need for an adapted living environment for both the owner and the pet.
<b>Conclusions</b>	Pets can have a positive impact on the health and well-being of elderly people. It is important for nurses to consider this knowledge and utilize it in their work to promote the health of elderly people and prevent illness through pet-related activities and interventions.
<b>Keywords</b>	Pets, elderly people, health

## Innehållsförteckning

Innehållsförteckning .....	4
Inledning.....	5
Bakgrund .....	5
Äldre och åldrandet.....	5
Äldre personers hälsa.....	6
Hemmets betydelse för äldre .....	6
Relationen mellan människa och djur.....	7
Djurs betydelse för äldre personers hälsa i vårdmiljöer .....	8
Sjuksköterskans roll.....	9
Problemformulering.....	10
Syfte .....	10
Teoretisk referensram.....	10
Metod.....	11
Datainsamling.....	12
Dataanalys .....	14
Forskningsetiska överväganden .....	15
Resultat .....	16
Fysisk aktivitet och utevistelse .....	16
Att känna sig behövd och älskad.....	17
Hälsorelaterade utmaningar i samband med husdjursäggande.....	19
Diskussion.....	20
Metoddiskussion .....	20
Resultatdiskussion.....	22
Positiva effekter för äldre personers hälsa .....	22
Risker och negativa effekter för äldre personers hälsa .....	24
Kliniska implikationer .....	25
Förslag fortsatt forskning.....	26
Slutsats .....	26
Referensförteckning.....	27

## **Inledning**

Människan är en social varelse som söker sällskap för att dela med sig av sina upplevelser och känslor. Med åldrandet står vi inför en rad förändringar i våra liv som innefattar en förändring från arbetslivet till pensionen, risk för en försämrad hälsa samt eventuella förluster av nära och kära. Dessa omständigheter kan påverka äldre personers hälsa och välbefinnande. Därför kan en viktig förebyggande faktor vara förmågan att kunna dela och kommunicera om känslor med andra för att undvika känslan av ensamhet och isolering.

Det är väl dokumenterat att djur används inom äldreomsorg och att djuren kan erbjuda tröst, kärlek och en känsla av samhörighet för äldre personer. Med tanke på de positiva resultaten som djur har visat inom äldreomsorgen, väcktes vårt intresse för hur djur kan påverka välmående hos äldre personer som bor hemma. Särskilt med tanke på att många äldre personer bor hemma längre nuförtiden, är möjligtvis sjuka och känner sig ensamma.

Denna litteraturöversikt har genomförts med syftet att utforska vilken betydelse husdjur har för äldre personers hälsa och för att öka förståelsen för äldre personers erfarenheter och upplevelser av husdjur med målet att främja äldre personers hälsa.

## **Bakgrund**

### **Äldre och åldrandet**

År 2023 förväntas en av sex människor i världen vara 60 år eller äldre. Detta innebär att fram till år 2050 kommer antalet personer som är 60 år och äldre att fördubblas. Dessutom förutspås antalet människor som är 80 år eller äldre att tredubblas mellan 2020 och 2050. FN:s program för hälsosamt åldrande 2021–2030 har som mål att minska hälsoklyftorna och förbättra livskvaliteten för äldre personer och deras samhällen. Detta uppnås genom att förändra synen på åldrandet och bekämpa åldersdiskrimineringen, utveckla samhällen som främjar äldre personers förmågor, samt erbjuda personcentrerad vård utifrån individens behov och förutsättningar (World Health Organization [WHO], 2022).

Begreppet ålder och åldrande kan förstås från olika perspektiv. Enligt Skog och Grafström (2013) är ålder och åldrande två olika begrepp, där ålder hänvisar till en viss tidsavgränsning, medan åldrande är en process som omfattar psykiska och fysiska förändringar i kroppen som sker med en stigande ålder. Alla åldras men med olika variationer och ofta motsvarar den biologiska åldern inte den kronologiska åldern.

Den kronologiska åldern som mäter antalet år sedan en persons födsel, är alltså skilt från den sociala åldern som relaterar till den roll en individ har i samhället och hur den förändras med en stigande ålder. Den psykologiska åldern inkluderar aspekter som minne, inlärningsförmåga och personlighet, medan den biologiska åldern fokuserar på fysiologiska funktioner och en övergripande hälsa (Larsson & Rundgren, 2011). Dessutom kan uppfattningen och definitionen av vad som klassas som *äldre* variera kraftigt beroende på kulturella och internationella skillnader. Enligt FN definieras en äldre person som någon som är 60 år eller äldre (UNHCR, 2023). I praktiken använder familjer och samhällen ofta andra sociokulturella referenser för att avgöra vad som anses vara en äldre person. Åldrandet påverkas inte enbart av kronologisk ålder, utan även av faktorer som förlust av partners eller vänner, pensionering och förändringar av bostadssituationer (WHO, 2022).

### Äldre personers hälsa

Enligt Skog och Grafström (2013) är majoriteten äldre personer i god hälsa. Ungefär 80 procent av de personer som är äldre än 65 år och bor hemma behöver ingen hjälp, medan 57 procent av dem som är äldre än 80 år klarar sig utan någon form av assistans. Vidare redovisar Skog och Grafström att trots att sjukdomar ökar med åldern, förbättras självbedömningen av hälsan. Med en stigande ålder minskar uppmärksamheten på den fysiska hälsan, men att delta i olika aktiviteter kan öka det sociala välbefinnandet och därmed påverka hälsan positivt. Personer upplever hälsa när de har ett meningsfullt liv, vilket även inkluderar de äldre personerna och det är viktigt att observera att hälsa inte betyder uteblivelse av sjukdomar. Det är dock enbart de äldre personerna själva som kan bedöma vilka aktiviteter som ger livet en mening och detta kan variera från individ till individ. I en studie där man undersökte äldre personers känsla av meningsfullhet i livet fann forskarna att äldre människor behöver känna sig behövd, värdefulla och ha en roll i samhället, trots att de inte kan ta hand om sig själva på samma sätt som tidigare (Owen m.fl., 2023). Äldre personer upplever sin hälsa som god när de har tillräckligt med energi, kan delta i meningsfulla aktiviteter, inte har några fysiska hinder som hindrar dem och inte känner sig nedstämda eller ledsna (Nivestam m.fl., 2020).

### Hemmets betydelse för äldre

Dahlin-Ivanoff m.fl. (2007) påpekar att hemmet har en central betydelse i livet, speciellt för de äldre personerna som har nått en hög ålder. Detta eftersom det är där de bor och spenderar större delen av sin tid. Hemmets betydelse kan delas in i två kategorier, vilket är trygghet och

frihet. Trygghet innebär att bo i en bekant miljö, det vill säga att man är medveten och känner till området, där allt fungerar som det ska och där man har minnen som ger en känsla av kontinuitet och identitet. Frihet representerar möjligheten till sociala möten, ro samt till möjligheten att uttrycka sin personlighet och stil.

Evertsson och Johansson (2008) understryker att hemmets betydelse ökar i takt med åldrandet. Ju mer tid äldre personer tillbringar hemma, desto större betydelse har hemmet. Hemmet är förknippat med positiva känslor av självidentitet och oberoende hos äldre personer och det upplevs även som ett tryggt ställe där man kan vara sig själv och inte behöva låtsas vara någon annan.

Kylén (2018) beskriver att efter pensioneringen blir hemmet viktigt för äldre personers psykologiska välmående och känsla av meningsfullhet i livet. Författaren belyser att en välanpassad hemmiljö har en avgörande inverkan på äldre personers hälsa och välbefinnande, där såväl de emotionella som de fysiska aspekterna har betydelse. Kontroll över hemmiljön och upplevelsen av meningsfullhet i hemmet är kopplat till minskad depression och ett förbättrat psykologiskt välbefinnande, särskilt bland nyblivna pensionärer som omvärderar sina liv efter avslutat arbetsliv. Sociala och emotionella aspekter i hemmet spelar också en avgörande roll för att skapa en meningsfull boendemiljö. Hemmet utgör en central plats för äldre personer och förståelsen av dess betydelse är värdefull. Detta för att utveckla bättre boendemiljöer och för att stödja äldre personers hälsa och livskvalitet. Denna insikt kan vara särskilt användbar i planeringen av det äldreanpassade boendet, där kontrollen över hemmiljön och meningsfullheten i vardagen bör beaktas.

Många äldre personer har husdjur hemma och vill inte separeras från dem. Därför behöver olika samhällsorganisationer och kommunala strategier samarbeta för att främja bostadsalternativen som är anpassade för äldre personer och deras husdjur, särskilt för de ekonomiskt utsatta personerna. Detta för att främja äldre personers hemkänsla och en god åldrande upplevelse (Toohey m. fl., 2017).

### Relationen mellan människa och djur

Enligt Uvnäs Moberg (2020) har människor alltid varit omgivna av djur. Redan för 10 000 år sedan när människorna levde som jägare, användes djur för att få mat, för att vakta och för att hjälpa till med olika vardagssysslor. Det är naturligt för oss att ha djur omkring oss. Djur kan generellt tillföra människans grundläggande behov av nära relationer och sociala gemenskaper, vilket kan skapa ro och välmående. Djur kan skapa liknande känslor hos människor som de kan uppleva i sina relationer med andra människor, och detta kan delvis förklara människors behov

av husdjur. Ordet husdjur används oftast för att beskriva djur som människor håller hemma eller på sin egendom. Vissa av dessa husdjur kallas också för sällskapsdjur och definieras av Svenska Djurskyddsföreningen (2022) som djur som människor främst äger för sällskapssyfte och inte primärt för arbete eller produktion av animaliska produkter. Det finns olika typer av husdjur, men de vanligaste är hundar, katter, kaniner, hamstrar, marsvin, råttor samt fåglar och fiskar. På senare tid har även reptiler, groddjur, spindeldjur och till och med flera typer av insekter blivit förekommande som husdjur. Agria Djurförsäkring (2013) presenterade resultat från den Statistiska centralbyråns (SCB) studie från 2012, om antalet sällskapsdjur i Sverige. SCB upptäckte att sällskapsdjur förekommer i vart tredje hushåll i Sverige. Under perioden 2006 till 2012 ökade antalet hundar, medan antalet katter och andra husdjur minskade. Samtidigt visade en studie av Poarch (2022) att 70% av invånarna i USA ägde husdjur, varav 50% var hundar. Där har dessutom antalet husdjursägare bara ökat. Hundar har varit en del av människans liv i många tusen år och genom evolutionen har de utvecklat förmågan att förstå både mänskligt verbalt och icke-verbalt språk.

Lerner (2019) betonar vikten av att betrakta djur utifrån två perspektiv, vilket är biologiska artperspektiv och rollperspektiv. Tidigare forskning hade ofta bristande skilt mellan dessa två perspektiv. Det kan vara avgörande att inte bara klassificera djur efter deras art, utan också efter den roll de har och hur människor värderar och använder dem i olika sammanhang. Enligt Lerner teorier kategoriseras djur i olika grupper baserat på deras användningsområden, som till exempel jaktdjur, husdjur, tävlingsdjur eller produktionsdjur.

### Djurs betydelse för äldre personers hälsa i vårdmiljöer

Användningen av sällskapsdjur, särskilt hundar, har blivit allt vanligare inom vård- och omsorgsboenden (Skog & Grafström, 2013). Dessa djur har visat sig ha positiva effekter på äldre personers psykiska och fysiska hälsa samt på deras sociala välbefinnande. Djuren som används inom vård- och omsorgsboenden kan delas in i två olika typer: besöksdjur och terapidjur. Besöksdjur kan ägas av exempelvis vårdpersonal inom boendet eller anhöriga och besöker boendet med jämna mellanrum. Däremot är terapidjur, som till exempel terapihundar särskilt tränade tjänstehundar. Dessa arbetar med förare för att ge stöd till patienter eller boenden inom vård och omsorg. Hundarna har även genomgått en speciell utbildning för att hjälpa äldre personer.

Lerner och Silfverberg (2020) beskriver att det finns olika typer av djur som används inom vård- och omsorgsboenden. Djuren används för olika aktiviteter. Dessa är Animal Assisted Therapy



(AAT) så kallat djurunderstödda terapier (DUT) på svenska och Animal Assisted Activity (AAA) så kallat djurunderstödda aktiviteter (DUA) enligt International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO). Mellan dessa finns en viktig distinktion. Djurunderstödd terapi (DUT) är en strukturerad, planerad och målorienterad terapeutisk intervention som vanligtvis används inom hälso- och sjukvård, socialt arbete eller utbildning. DUT används för att följa patientens utveckling genom att inkludera dokumentation av olika aktiviteter.

Djurunderstödda aktiviteter (DUA) är också planerade och målorienterade, men de är mer informella möten och aktiviteter. DUA har däremot inte samma krav på dokumentation och struktur som DUT har. DUA används ofta inom motivation och lärandeaktiviteter. Denna skillnad klargör användningen av djur i olika sammanhang.

## Sjuksköterskans roll

Sjuksköterskan kan ha en betydande roll för äldre personers hälsa och välbefinnande eftersom sjuksköterskan kan vara en av de få regelbundna sociala kontakter de äldre personerna har i hemmet, speciellt om de äldre personerna omfattas av hemsjukvård. Hemsjukvården kan beskrivas som en hälso- och sjukvård som utförs av sjuksköterskor och undersköterskor i patienternas egen bostad för att genomföra medicinska åtgärder (Blomqvist & Petersson, 2019). Enligt Svenska Sjuksköterskeförbundet (2016) är sjuksköterskans främsta uppgift att främja och återställa hälsa, förebygga ohälsa samt lindra lidande.

Dostálová m. fl. (2022) betonar att många äldre personer föredrar att bo kvar i sina egna hem så länge som möjligt, även under sjukdomsperioder eller när självförsörjningen minskar. Med åldrandet följer vanligtvis förändringar i hälsotillstånden med, vilket leder till en ökad efterfrågan på långtids hemsjukvård. Hög vårdkvalitet och en personcentrerad vård är avgörande inom hemsjukvården för äldre personers välmående och trygghet. Utbildning och erfarenhet hos sjuksköterskor är oerhört viktigt för att kunna erbjuda professionell omvårdnad och rådgivning. Dostálová m. fl. (2022) betonar att sjuksköterskor aktivt bör dela information och kunskaper i varje möte med patienten för att kunna erbjuda vård av hög kvalitet. Felemban m. fl. (2015) belyser utmaningen för sjuksköterskan som arbetar inom hemsjukvården, att behålla basala hygienrutiner och utföra infektionsförebyggande vård. Detta gäller även när sjuksköterskorna kommer i kontakt med patienternas husdjur.

## Problemformulering

Andelen äldre personer ökar i samhället. Med en stigande ålder ökar risken för att drabbas av olika sjukdomar, funktionsnedsättningar och känslor av ensamhet, vilket kan påverka äldre personers hälsa och livskvalitet negativt. Många äldre personer önskar att bo kvar i sina hem, eftersom de känner sig trygga och fria att bestämma över sitt eget hem. Att bo kvar hemma kan ha en positiv påverkan på äldre personers hälsa, men ju fler äldre personer som bor kvar hemma, desto större blir efterfrågan på hemsjukvård.

Djur har varit följeslagare till människor i tusentals år och till denna dag och har olika roller i människans liv. Nuförtiden ser vi att djur har använts inom vårdområdet, där olika djurtyper används för olika anledningar, som exempelvis för terapi.

Denna studie syftar till att utforska och beskriva betydelsen av husdjur för äldre personers hälsa när de bor kvar i sina hem. Genom att analysera tidigare forskning fördjupas förståelsen för hur närvaron av husdjur kan påverka äldre personers fysiska och psykiska hälsa, sociala interaktioner och livskvalitet. Inom sjuksköterskans professionsutövning är det viktigt att främja äldre personers hälsa och förebygga ohälsa. Kunskapen är viktig eftersom sjuksköterskan kan bidra till att utveckla mer effektiva vårdstrategier inom bland annat hemsjukvården och främja en personcentrerad vård som tar hänsyn till de specifika behoven hos äldre personer.

## Syfte

Syftet var att beskriva husdjurs betydelse för hälsan hos äldre personer som bor hemma

## Teoretisk referensram

Inom vårdvetenskapen används ett antal konsensusbegrepp: människa/person, samhälle/miljö, hälsa och omvårdnad (nursing). Dessa konsensusbegrepp är övergripande och centrala för att skapa kunskap inom vårdvetenskapen (Eriksson & Bergbom, 2022).

Konsensus begrepp hälsa har en central betydelse och utgör en grundläggande aspekt för sjuksköterskans arbete med att förebygga och främja hälsa hos äldre personer. Hälsa kan betraktas och förstås på olika sätt, men dessa perspektiv kan sammanfattas i två huvudriktningar: det naturvetenskapliga och medicinska perspektivet och det humanistiska perspektivet (Wilman, 2019). WHO definierade 1946 hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.” (Dahlberg & Segesten, 2010 s.47).

Det medicinska perspektivet betonar att hälsa är sjukdomens motsats och menar att en diagnos är grundläggande för att kunna behandla sjukdomar. Ett humanistiskt perspektiv betraktar människan som en helhet och tar hänsyn till människans känslor, upplevelser, värderingar, samhörighet och meningsfullhet. Utifrån det holistiska hälsobegreppet är sjuksköterskans främsta uppgift att lindra lidande och motverka ohälsa hos patienter genom att erbjuda stöd och hjälp för att främja friska levnadsvanor och motivera hälsosamma beteenden (Svenska Sjuksköterskans Förening, 2016). Båda perspektiven kompletterar varandra och ger en djupare förståelse för hälsa.

I vårt arbete valde vi Nordenfelts teori om hälsa och ohälsa eftersom den ger en fördjupad och heltäckande förståelse av begreppet hälsa, vilket har gjort den till ett relevant och användbart perspektiv inom hälso- och sjukvården. Det är viktigt att använda denna teori eftersom den fokuserar på två centrala aspekter av hälsa som kompletterar varandra på ett betydelsefullt sätt.

Enligt Nordenfelt (2010) kan hälsa betraktas från två olika perspektiv. Å ena sidan kan hälsa uppfattas med fokus på hur en person mår. Den betyder inte bara att vara symptomfri men inkluderar en upplevelse av välbefinnande. Å andra sidan återspeglar hälsan förmågan att uppnå sina centrala livsmål. Dessa mål kan vara personliga och variera från person till person. Att kunna följa och uppnå sina mål, samt att ha förmågan att hantera olika livsutmaningar samt att kunna anpassa sig till dessa utmaningar är en central del av att vara hälsosam.

Nordenfelt (2010) framhåller att hälsa är grundläggande begrepp inom hälso- och sjukvård och har högt värde i samhället. Att främja och skydda livslängd och hälsa anses vara viktigt. Bedömning av hälsa kräver en förståelse för hur människor lever sina vardagsliv, och det går inte att enbart avgöra med vetenskapliga mätningar. Hälsa handlar om att leva ett meningsfullt och välbefinnande liv, inklusive att följa sina viktiga livsmål. Ohälsa uppstår när man inte kan uppnå dessa mål, och det kan vara relaterat till kulturella och samhällsliga faktorer.

Nordenfelt teori är värdefull inom vården, eftersom den möjliggör en helhetssyn på hälsa och välbefinnande. Genom att tillämpa den teorin kan sjuksköterskor få en djupare insikt i hur äldre personers välmående påverkas av deras relation till husdjur, samt hur det påverkar deras upplevelse av hälsa. Detta perspektiv ger sjuksköterskorna möjlighet att anpassa vården baserat på de äldre personernas förväntningar och centrala livsmål och främjar en helhetssyn på äldre personers hälsa och välbefinnande i sammanhang med deras husdjur.

## **Metod**

Metodvalet i kandidatexamen utgick ifrån en litteraturoversikt, som begränsades med tio

vetenskapliga originalartiklar. Artiklar med både kvalitativa och kvantitativa metoder inkluderades från databaserna PubMed och CINAHL Complete. Inklusionskriterierna för artiklarna inkluderade en hög validitet.

En litteraturöversikt går ut på att skapa en överblick över kunskapen inom det valda ämnesområdet genom att undersöka tidigare forskning. Dessutom är det en kartläggning på hur forskningen inom det valda problemet eller ämnesområdet ser ut (Friberg, 2022).

### Datainsamling

Inklusionskriterierna och exklusionskriterierna för denna litteraturöversikt har utarbetats utifrån forskningsändamålet och omfattar endast etiskt granskade kvalitativa och kvantitativa originalartiklar på engelska av hög kvalitet som har publicerats mellan år 2003 och 2023.

Det undersökta intresseområdet för litteraturöversikten omfattar artiklar som undersöker husdjurs påverkan på äldre personers hälsa. Studien har inkluderat artiklar som handlar om vuxna individer i åldern 60 år och äldre, som äger husdjur och bor i sina egna hem. I litteraturöversikten exkluderas studier som fokuserade på äldre personer med kognitiva nedsättningar samt de som bodde i särskilda boenden. Vidare exkluderas artiklar som handlade om terapidjur och robotdjur.

I litteraturöversikten inkluderades artiklar från två databaser: PubMed och CINAHL Complete. En central skillnad mellan dessa två databaser är deras innehålls omfattning. Båda databaserna erbjuder tillgång till vetenskaplig information, men PubMed utmärker sig genom att även inkludera en omfattande samling av medicinska data.

Östlundh (2022) beskriver att både CINAHL Complete och PubMed anses som de mest relevanta databaserna inom områdena medicin, vårdvetenskap och hälsa. Friberg (2022) understryker att dessa två databaser kompletterar varandra på grund av deras inriktning på olika ämnesområden. Denna ömsesidiga relation mellan databaserna breddar omfånget av tillgänglig litteratur och forskning inom dessa områden, vilket i sin tur möjliggör en mer djupgående analys av tillgänglig information.

Sökningen utfördes med ämnesord, baserade på Svensk MeSH-ordlista, och kompletterades med fritextfunktionen vid behov. I Cinahl Complete kallas ämnesorden för Cinahl Subject Headings, medan motsvarande term i PubMed är MeSH se Bilaga 1. Ämnesordsökning är en metod som använder databasens ämnesordslista för att hitta alla artiklar som belyser de valda ämnesorden,

oavsett om författaren har använt liknande termer i sin forskning eller inte. Genom att använda operatören explode + tillsammans med vissa ämnesord i CINAHL Complete kan man bredda sökningen och inkludera fler specifika termer relaterade till ämnet. Fritextsökning är en metod som hjälper till att få fler träffar än ämnesordssökningar. Det är viktigt att använda rätt synonymer och stavningar, eftersom vid fritextsökning används exakt samma termer som skrevs i sökrutan för att hitta relevanta artiklar.

Den teknik som används i sökningen kallas boolesk söklogik. Tekniken innehåller olika sökoperatörer som AND, OR och NOT, vilket hjälper till att avgränsa eller utöka antalet och variationerna i de sökande artiklarna. AND används för att begränsa sökningen genom att koppla ihop två eller flera sökord. OR används för att utöka sökningen och NOT används för att begränsa sökningar och exkludera termer som inte behövs (Östlundh, 2022).

I denna litteraturoversikt användes tre sökblock. I det första användes termer som var relevanta för begreppet djur. Dessa ämnesord inkluderade Pets, Human-Pet Bonding, samt fritextorden pet ownership och companion animals. Alla dessa termer kombinerades med operatören OR, vilket hjälpte till att bredda sökningen. I det andra sökblocket användes operatören OR för att kombinera ämnesord som health +, psychological well-being, och quality of life + med fritextordet well-being, vilket användes för att beskriva begreppet hälsa. I det tredje sökblocket användes fritextsökning med orden elderly och older adults med operatören OR. Dessa tre sökblock kombinerades sedan med operatören AND för att begränsa resultaten. Sökningen genomfördes i databasen CINAHL Complete den 2023-09-08 och avgränsades till artiklar som var publicerade mellan 2003 och 2023, samt artiklar som var peer-reviewed och skrivna på engelska. Avgränsningarna användes för att välja ut artiklar som var relevanta för det specifika intresseområdet och underlätta urvalsprocessen, vilket resulterade i 55 träffar.

Sökningen i PubMed utfördes med liknande parametrar, men det fanns några skillnader i träffarna på grund av variationer i tillgängliga ämnesord och termer. I det första sökblocket kombinerades ämnesordet pets med fritextsökning med orden Human-Pet Bonding, pet ownership, och companion animals med hjälp av operatören OR. I det andra sökblocket användes ämnesorden health, psychological well-being och quality of life och kombinerades med fritextordet well-being. I det tredje sökblocket i PubMed utfördes sökningen på samma sätt som i CINAHL Complete. Samma avgränsningar användes förutom peer-reviewed, som säkerställer att forskningen är av hög kvalitet och presenterar ny kunskap inom ämnet (Segesten, 2022). Detta är automatiskt i PubMed. Sökningen utfördes den 2023-09-08 och resulterade i 42 artiklar.

Urvalsmetoden för att välja bland de framtagna artiklarna var att först läsa titeln för att få en överblick över artikelns tema. Därefter lästes abstraktet för att skapa en tydligare uppfattning om artikelns innehåll samt att den stämmer överens med det valda ämnet. Om abstraktet ansågs vara relevant, så lästes hela artikeln. På detta sätt skapades en överblick som hjälpte till att spara tid och underlättade sökningen efter relevanta artiklar (Östlundh, 2022).

I CINAHL Complete granskades titlarna på samtliga artiklar gemensamt av båda uppsatsens författare. Efter urvalet valdes nio artiklar bort eftersom deras titlar inte överensstämde med uppsatsens syfte. Av de kvarvarande artiklarna ansågs 35 vara tillräckligt intressanta för att granska abstrakten. Av dessa abstrakt lästes sedan 13 artiklar noggrant och av dessa valdes sedan 6 artiklar ut som hade relevanta resultat för syftet.

I PubMed exkluderades 14 artiklar efter att en urvalsprocess baserad på titlarna genomfördes. Därefter granskades abstrakten på 23 artiklar, och tio av dessa artiklar lästes i sin helhet. Av de tio artiklarna valdes fyra ut som ansågs vara relevanta för syftet.

De tio utvalda artiklarna genomgick en kvalitetsgranskning enligt riktlinjerna som gällde för kvalitativa och kvantitativa studier och som beskrivs av Friberg (2022). Under granskningen genomgick varje artikel en systematisk och noggrann granskning och utvärdering utifrån sju frågor: Hade artikeln ett tydligt syfte? Var syftet tydligt formulerat? Var urvalet av studiedeltagare (ålder, boendesituation, kognitiva funktioner och husdjurägande) korrekt beskrivet? Var metoden beskriven tydligt? Svarade artiklarnas resultat på syftet? Tolkade författarna resultaten tydligt? Följde studien etiska riktlinjer? Varje fråga besvarades med ”ja” eller ”nej”, där ”ja” räknades som 1 poäng och ”nej” som 0 poäng. Utifrån poängskalan bedömdes artiklarnas kvalitet. Om artikeln besvarade alla ovanstående frågor med 'ja' beräknades det att artikeln fick 7 poäng och bedömdes ha hög kvalitet. Fem till sex poäng var medel kvalitet och ett till fyra poäng var låg kvalitet (Bilaga 2). Detta gjordes för att säkerställa att de utvalda artiklarna uppfyllde de relevanta kvalitetskriterierna och att de var lämpliga för inkludering i arbetet. Besluten angående om artiklarna uppfyllde de krav som ställdes för att anses ha tillräckligt hög kvalitet fattades gemensamt.

Slutligen valdes tio artiklar: sex kvalitativa och fyra kvantitativa. Samtliga av dessa utvalda artiklar var förenliga med syftet och omfattade olika geografiska regioner runtom i världen.

## Dataanalys

Dataanalysen genomfördes enligt Friberg (2022) i fyra steg. I det första steget ägnades uppmärksamheten åt en noggrann läsning av de utvalda artiklarna med målet att uppnå en djupare förståelse av deras innehåll. Studierna sammanfattades i skriven form för att säkerställa att artiklarna var relevanta för studiens syfte. Det andra steget involverade skapandet av en översiktstabell där olika delar av studien, såsom syftet, metoden och resultatet, dokumenterades. Denna översiktstabell kan ses i Bilaga 2. I det tredje steget genomfördes en noggrann analys av likheter och olikheter mellan de utvalda artiklarna. Sammanfattningstabellen användes för att strukturera materialen och skapa en tydligare överblick över den tidigare forskningen. Kvalitativa och kvantitativa artiklar analyserades separat, och betydande skillnader och likheter i studiernas resultat framhövs. Slutligen organiserades materialet under tre relevanta rubriker för att gruppera relevant information. Dessa rubriker utgjorde grunden för resultatsammanställningen och var till hjälp för att underlätta läsarens förståelse av det valda ämnet.

### **Forskningsetiska överväganden**

De forskningsetiska övervägandena som har gjort denna litteraturstudie har utgått från Kjellström (2017) som redovisar att forskningsetiska överväganden utförs före och under hela examensarbetet och betonar vikten av att undvika *oredligheter*, såsom att selektera studier som endast bekräftar ens egna åsikter och uppfattningar om det valda problemområdet. Det är också nödvändigt att upprätthålla hög forskningsetik och integritet genom att inte falsifiera andras resultat eller försöka lura läsaren. För att upprätthålla den höga standarden i forskningsarbetet är det viktigt att inkludera både stödande och motsägande resultat. Detta ger en mer balanserad och objektiv bild av ämnet. Dessutom är det viktigt att undvika plagiat, genom att inte använda andras tankar och idéer som om de vore ens egna eller att använda källor utan att referera till de. För att säkerställa att litteraturoversikten uppfyllde de forskningsetiska kriterierna och att de var korrekt utförda, användes flera översättningstjänster för att översätta alla artiklar från engelska till svenska. Detta gjordes med målsättningen att undvika feltolkningar eftersom det inte alltid finns direkt motsvarande svenska termer för alla engelska ord. För att hitta relevanta termer och säkerställa noggrannhet, tillämpades synonymanalyser i översättningen. Där pågick aktiva diskussioner och tolkningar av ordens betydelser, för att förhindra felaktiga tolkningar och uppnå en korrekt förståelse av den engelska texten. Detta samarbete var av central betydelse för att säkerställa att översättningen blev så korrekt som möjligt.

## Resultat

Resultat i litteraturöversikten baserades på analyser och jämförelser av tio vetenskapliga artiklar. Efter att ha genomfört denna analys valdes tre teman som besvarade syftet med studien. Dessa teman var: fysisk aktivitet och utevistelse, att känna sig behövd och älskad och hälsorelaterade utmaningar i samband med husdjursäggande.

### Fysisk aktivitet och utevistelse

I flera studier framkom att äggande och skötsel av husdjur har en betydande positiv inverkan på de fysiska faktorerna för äldre personers hälsa (Hui m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020; Knight m.fl., 2008; Mičková m.fl., 2019). Det framkom exempelvis att ett husdjur fungerade som en stark motivationskälla för regelbunden fysisk aktivitet för äldre husdjursäggare (Curl m.fl., 2017; Hui m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020; Knight m.fl., 2008; Mičková m.fl., 2019 & Obradovic m.fl., 2021). Knight m.fl. (2008) påpekade att samtliga deltagare i deras forskning rapporterade att det var mycket fördelaktigt för deras hälsa att ha en hund eftersom det motiverade dem till utomhusaktiviteter, oavsett väder, vilket i sin tur resulterade i att de bibehöll en god fysisk form. Hundarna fungerade som en stark motivation för regelbunden motion, något som tidigare inte hade varit en självklarhet för deltagarna. Faktorer som tidigare hade hindrat deltagarna från att gå ut inkluderade känslor av isolering, trötthet och depression. Janevic m.fl. (2020) och Hui Gan m.fl. (2020) bekräftade liknande resultat och underströk att husdjur fungerade som en kraftfull motivationsfaktor för ökad fysisk aktivitet. Deltagarna uppmuntrades att promenera med sina husdjur även när de kände sig trötta eller hade smärta. Denna ökade motivation, främjade en strukturerad livsstil genom att följa olika rutiner och samtidigt ta hand om sina husdjur.

Mičková m.fl. (2019) fann att hundäggare utövade mer fysisk aktivitet jämfört med personer som inte ägde hundar. Hundäggarna rapporterade även en ökad känsla av glädje, förmåga att aktivt delta i sin omgivning samt potential för förbättrad hälsa. I studien av Guzman m.fl. (2009) belystes det att husdjur gav deltagaren en betydlig motivation för att anta och upprätthålla hälsosamma levnadsvanor, såsom korrekt kost, regelbunden motion, deltagande i idrottsaktiviteter och undvikande av skadliga vanor som rökning och alkoholkonsumtion. Motivationen var förknippad med deltagarens strävan efter att bevara sin hälsa för husdjurets välmående. Därutöver rapporterade deltagarna att de upplevde sin hälsa som avsevärt bättre jämfört med personer i samma ålder.



I en casestudie genomförd av Obradovic m.fl. (2021) beskrevs det hur en individ med funktionsnedsättning, genom sitt ägande av en hund uppmuntrades till ökad aktivitet i hemmet. Detta inkluderade handlingar såsom att böja sig ner för att mata hunden samt att förflytta sig runt i bostaden för att hitta husdjuret. Eftersom de flesta promenaderna utfördes med hjälp av en motoriserad rullstol rapporterade vårdgivaren att de fördelar som normalt associerades med promenader inte hade någon större betydelse. Ändå fungerade hunden som en källa till välbefinnande genom att den motiverade ägaren till att gå ut och njuta av den friska luften. Dessa faktorer hade ett värdefullt bidrag till personens övergripande hälsa och välbefinnande.

Vidare framkom det att hundägare som regelbundet promenerade med sina hundar och hade en stark emotionell anknytning till dem visade en högre motivation till att ta ut hundarna på promenader och tillbringa mer tid utomhus (Curl m.fl., 2017). Den ökade aktiviteten och tiden utomhus hade betydande positiva effekter på deltagarnas hälsa och hälsobeteende (Curl m.fl., 2017 & Mičková m.fl., 2019). Bland de positiva resultaten märktes en statistiskt signifikant minskning av kroppsmasseindex (BMI), färre läkarbesök och en ökad nivå av fysisk aktivitet (Mičková m.fl., 2019). Ett undantag var Curl m.fl. (2017), som inte fann något direkt samband mellan ägandet av husdjur och förbättrad fysisk och psykisk hälsa hos äldre personer.

### Att känna sig behövd och älskad

Flera av studierna visade att husdjur hade en stärkande påverkan på äldre personers känsla av stolthet och självkänsla. Detta berodde på att äldre individer ofta kände sig behövda och hade ansvar gentemot sina husdjur. Denna känsla gav livet en djupare mening och hade en positiv inverkan på deras psykiska välbefinnande (Guzman m.fl., 2009; Hui Gan m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020; Knight m.fl., 2008 & Obradovic m.fl., 2021).

I flera studier framkom det att husdjur erbjöd ovillkorlig kärlek, skydd, trygghet, säkerhet och vänskap, vilket ökade deltagarnas livskvalitet (Hui Gan m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020 & Knight m.fl., 2008). Närheten av husdjur förbättrade deltagarnas psykiska välmående och husdjuren kunde även fungera som en källa till tröst under perioder av sorg och sorgereaktioner (Janevic m.fl., 2020; Knight m.fl., 2008 & Mičková m.fl., 2019).

Vidare framgick det att närvaron av djur i vardagen gav glädje, höjde humöret och bidrog till lycka (Guzman m.fl., 2009; Hui m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020 & Obradovic m.fl., 2021).

Husdjur ansågs vara terapeutiska och hade förmågan att minska symtom av depression, de hade

en lugnande och avslappnande inverkan samt kunde de fungera som en distraktion från smärta och nuvarande problem (Guzman m.fl., 2009; Janevic m.fl., 2020 & Knight m.fl., 2008). I studien av Stanley m.fl. (2014) framkom ett liknande resultat som var att husdjurägande hade fördelar för välbefinnandet hos äldre personer, genom att minska känslor av ensamhet, särskilt bland dem som bodde ensamma. Husdjur hade även en positiv effekt på att reducera stress hos äldre personer (Guzman m.fl., 2009 & Obradovic m.fl., 2021).

Till skillnad från de andra studierna, beskrev Hajek m.fl. (2020) att det inte fanns en betydande skillnad i förekomsten av depressiva symtom mellan människor som ägde husdjur och de som inte gjorde det. Det vill säga att husdjur inte hade en stor inverkan på att förhindra depression hos de flesta. Det fanns dock ett undantag för manliga hundägare, eftersom det visade sig att de hade färre depressiva symtom än män utan husdjur.

Sammantaget visade resultaten på positiva effekter på äldre personers sociala interaktioner från två olika perspektiv: samhörighet med omgivningen och ersättning för bristande mänsklig kontakt.

Det första perspektivet visade hur husdjur främjade sociala aktiviteter för de äldre personerna med andra människor och hur det ökade det sociala engagemanget och samhörigheten med omgivningen. Hundarna hjälpte till med socialiseringen, då deltagarna träffade andra människor och pratade med dem när de var ute på promenader med hundarna. Detta ledde till att deltagarna fick nya relationer och ökade socialiseringen med människor (Dendle m.fl., 2022; Guzman m.fl., 2009; Hui Gan m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020 & Knight m.fl., 2008).

Äldre individer som ägde husdjur utvidgade sina sociala nätverk och ökade sitt självförtroende när det gällde att skapa nya relationer. Deltagarna beskrev att deras husdjur inte bara erbjöd sällskap, utan de underlättade även uppbyggandet av nya och stärkandet av befintliga sociala kontakter med andra människor, samt återupplivade de tidigare sociala kontakter (Guzman m.fl., 2009 & Hui Gan m.fl., 2020).

Det andra perspektivet belyste hur husdjur kunde ersätta den bristande mänskliga kontakten för äldre personer, erbjöd sällskap och lindrade känslan av ensamhet samt kompenserade för känslan av tomhet som ofta uppstod när sociala nätverk minskade och när förluster ökade med åldrandet (Dendle m.fl., 2022; Guzman m.fl., 2009; Janevic m.fl., 2020; Obradovic m.fl., 2021 & Stanley m.fl., 2014). Ägandet av husdjur var associerat med minskad social isolering och mindre

ensamhet bland äldre personer, jämfört med äldre personer utan husdjur (Hajek m.fl., 2020 & Stanley m.fl., 2014). Husdjur kunde minska den ensamhet som ofta uppstod med åldrandet efter förluster av släktingar och omgivningen (Hui Gan m.fl. 2020). Flera studier redovisade att deltagarna upplevde sina husdjur som medlemmar i familjen och som människor (Guzman m.fl., 2009; Hui Gan m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020 & Knight m.fl. 2008). I studien av Hui Gan m.fl. (2020) jämförde en av deltagarna sin anknytning till sitt husdjur med föräldraskap och drog en liknelse mellan sitt husdjur och ett barn. Deltagarna i studierna betraktade sina husdjur som fullvärdiga familjemedlemmar och uttryckte sina känslor av glädje och sorg gentemot sina husdjur på ett liknande sätt som de gjorde gentemot sina mänskliga familjemedlemmar (Guzman m.fl., 2009; Hui Gan m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020 & Knight m.fl., 2008). I studierna beskrev deltagarna att de kände skillnad mellan husdjur och människor, då människor kan prata och är lynniga medan husdjur är konsekventa och lyssnar utan att avbryta eller ha oenighet. Husdjuren betraktas därför som deltagarnas samtalspartner (Guzman m.fl., 2009; Hui Gan m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020 & Knight m.fl., 2008).

### Hälsorelaterade utmaningar i samband med husdjursägande

Ägandet av husdjur kunde ge äldre personer upphov till en rad utmaningar. En utmaning som framkom i resultatet i flera studier var att äldre personer som ägde husdjur ibland kände sig osäkra på om de kunde ta hand om sina husdjur, särskilt om de redan hade svårt att ta hand om sig själva. Deltagarna upplevde också oro för sin framtida hälsa i samband med krav på husdjurens omsorg (Hui Gan m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020 & Obradovic m.fl., 2021). Det framgick även oro för husdjurens hälsa och välbefinnande samt rädsla för att förlora dem. Förlusten av ett mycket älskat husdjur upplevdes vara så plågsamt att deltagarna valde att inte skaffa ett annat husdjur (Dendle m.fl., 2022; Hui Gan m.fl., 2020; Janevic m.fl., 2020 & Obradovic m.fl., 2021). I studierna av Dendle m.fl. (2022) och Janevic m.fl. (2020) beskrev deltagarna även bekymmer angående husdjursvård och krav på omsorg för sina husdjur. I detta fall, om något skulle hända med dem, såsom att bli tvungna att åka till ett sjukhus eller flytta till ett äldreboende och inte kunna ta med sig sina husdjur.

Janevic m.fl. (2020) och Obradovic m.fl. (2021) beskrev att deltagarna hade identifierat risker med husdjur, särskilt när det gällde fall och skador. Riskerna kunde uppstå under hundpromenader, antingen på grund av en springande hund eller när man bär på tunga djur.

Ekonomiska aspekter såsom kostnader för veterinärvård, inköp av foder, behovet av försäkring, daglig omvårdnad samt anskaffning av andra nödvändiga tillbehör och tjänster utgjorde en utmaning för äldre personer som var djurägare (Dendle m.fl., 2022; Janevic m.fl., 2020 & Obradovic m.fl., 2021).

Studierna visade på delvis motsägande resultat gällande hur sömnen påverkades (Janevic m.fl., 2020 & Mičková m.fl., 2019). Janevic m.fl. (2020) nämnde att sex deltagare upplevde att husdjur störde deras sömn och att de inte kunde sova utan avbrott på grund av sina husdjur. Å andra sidan beskrev de andra deltagarna att husdjuren uppmuntrade dem till att skaffa en sömnrutin. Vidare betonade Mičková m.fl. (2019) att deltagarna i deras studie rapporterade en positiv effekt av att äga husdjur i samband med sin sömnkvalitet, med djupare och längre sömnperioder. I resultaten framkom även utmaningen för husdjurägare att skaffa en anpassad boendemiljö och att husdjuren upplevdes som ett hinder för att hitta ett relevant boende (Dendle m.fl., 2022 & Guzman m.fl., 2009).

## **Diskussion**

Diskussionen är uppdelad i två delar, vilket är metoddiskussion och resultatdiskussion. Metoddiskussionen redovisar både de svagheter och styrkor med den metod som användes i arbetet. I resultatdiskussionen diskuteras resultaten från de utvalda studierna utifrån vårt perspektiv och med hjälp av de vårdvetenskapliga begreppen som finns i den teoretiska referensramen inom området hälsa. För att fördjupa förståelsen av resultatet används nya forskningar samt referenser och källor som redan finns i bakgrunden.

### **Metoddiskussion**

En av styrkorna för studien är bekantskapen med databaserna innan den aktuella sökningen påbörjades för studien, PubMed och CINAHL Complete. För att säkerställa att korrekta och effektiva sökningar genomfördes, bokades en tid med skolans bibliotekarie. Forsberg och Wengström (2017) betonade vikten av att konsultera en bibliotekarie som är väl förtrogen med strukturen och indexeringen av olika databaser för att optimera effektiviteten i databassökningen, vilket har gjorts i studien.

Ursprungligen inriktades sökningen på äldre personer som bodde på äldreboenden och olika former av djurterapi, inklusive Animal Assisted Therapy (AAT) och Animal Assisted Activity

(AAA) samt sällskapsdjur. De flesta artiklar som hittades behandlade dock äldre personer med kognitiva funktionsnedsättningar, inklusive de som bodde på äldreboenden och använde djurrobotar.

Denna inriktning ändrades då intresset låg i att förstå betydelsen av husdjur ur äldre personers perspektiv, snarare än vårdpersonalens. Därför ändrades forskningsfokuset till äldre personer som bodde hemma och ägde husdjur. Sökstrategin trättades ner gradvis, vilket resulterade i en minskad mängd tillgänglig litteratur. Tidsramen utökades till 20 år istället för tio år för att inkludera fler relevanta artiklar.

Vi stötte också på utmaningen att förena olika internationella definitioner av äldre personer under sökningarna. Inledningsvis baserades inklusionskriterierna på den svenska definitionen av äldre personer, som är personer över 65 år. Detta ledde dock till ett problem, då många länder använder en annan åldersgräns, vanligtvis 60 år för att definiera äldre personer.

Det var svårt att hitta studier som fokuserade på den exakta åldersgruppen som vi var intresserade av. Detta skapade en svaghet i vår studie eftersom vi valde vissa artiklar som inkluderade personer som var under 60 år gamla, men majoriteten var däremot 60 år och äldre. Vi var tvungna att göra det eftersom vi inte fann tillräckligt med relevanta artiklar som uppfyllde våra specifika kriterier för åldersgruppen. Detta innebär att vissa resultat kanske inte gällde direkt för personer som var 60 år och äldre.

De utvalda artiklarna i litteraturöversikten inkluderade både kvalitativa och kvantitativa studier. Denna mångfald ansågs vara en styrka eftersom den bidrog till olika perspektiv på äldre personers upplevelser av att ha husdjur. Enligt Forsberg och Wengström (2017) gav användningen av båda metoderna en rikare förståelse av ett visst fenomen, och den metoden gav fördelen att man kunde belysa det specifika fenomenet från olika synvinklar. Trots skillnaderna i forskningsmetoderna visade artiklarna liknande resultat, vilket ökade trovärdigheten i litteraturöversikten.

Artiklarna hade ingen geografisk begränsning vid sökningen och valdes eftersom de passade vårt syfte. Detta möjliggjorde inkluderingar av forskning från olika länder, vilket innebar att studierna kom från olika delar av världen och representerade olika kontinenter, främst Europa, Nordamerika och Asien. En styrka med studien var att den geografiska mångfalden gav studien en global dimension och möjliggjorde en bredare syn på ämnet.

Under arbetet lärde vi oss att alla artiklar skulle bli kvalitetsgranskade. Detta gjorde vi efter att vi hade valt ut de 10 artiklarna. Vi hade ingen tidigare erfarenhet kring hur en granskning skulle

utföras, vilket gjorde det kämpigt och kan räknas som en svaghet. Däremot upptäcktes det att alla artiklar som hade valts ut hade publicerats i vetenskapliga tidskrifter kopplade till Committee on Publication Ethics (COPE). Detta räknas som en styrka.

På det privata planet fanns det två utmaningar: samarbetet och språket.

Samarbetet för studien utgjorde en intressant process, kännetecknad av både utmaningar och möjligheter. I början skedde mötena både fysiskt och via mobiltelefon. Mobiltelefonen underlättade kommunikationen men medförde även ökad risk för missförstånd och för att minska dessa risker ökades antalet fysiska möten.

Språket utgjorde en annan svårighet i arbetet. Vi har olika modersmål, varken engelska eller svenska men svenska användes som det gemensamma språket. De artiklar som behövde granskas var skrivna på engelska. För att övervinna detta språkliga hinder förlitade vi oss på översättningstjänster som Google Translate, vilket ibland ledde till missförstånd och olika tolkningar av texterna. Utmaningen kan ses som en svaghet, men den krävde att artiklarna lästes och diskuterades väldigt noga, vilket resulterade i en djupare förståelse och säkerställde kvaliteten i arbetet.

Sammanfattningsvis utgjorde arbetet med litteraturöversikten en utmanande men givande process, som innefattade överkommande av språkliga hinder, anpassningar av sökstrategier och utnyttjanden av den geografiska mångfalden i studierna.

## Resultatdiskussion

Litteraturöversikten syftade till att beskriva husdjurs betydelse för äldre personers hälsa. I resultatdiskussionen har två teman valts ut för vidare diskussion: positiva effekter för äldre personers hälsa samt risker och negativa effekter för äldre personers hälsa.

### Positiva effekter för äldre personers hälsa

I vår litteraturöversikt framkom det tydligt att husdjur hade en positiv inverkan på den fysiska, psykiska och sociala hälsan hos äldre personer. Husdjur fungerade som en motivationskälla för äldre personer när det gällde att öka fysisk aktivitet, särskilt genom promenader och den dagliga omvårdnaden av husdjuren. Husdjursrelaterade aktiviteter kunde hjälpa äldre personer att öka sina sociala kontakter och minska känslan av ensamhet och social isolering. En positiv påverkan

på den fysiska, psykiska och sociala hälsan kunde ses som en övergripande påverkan på åldrandet.

Larsson & Rundgren (2011) beskrev att åldrande hänvisar till de psykiska och fysiska processerna som sker i kroppen med en stigande ålder. En övergripande positiv påverkan på åldrandet borde ses som viktig för de äldre personerna. Då den del av populationen förväntas stiga kraftigt de närmaste årtiondena och det blev därför av ytterst vikt att kunna bevara de äldre personernas ålder som unga trots deras kronologiska ålder.

I vår litteraturöversikt framkom även ett positivt samband mellan ansvarstagande gentemot husdjur och deltagarnas motivation att engagera sig i aktiviteter relaterade till djurvård. Denna känsla av ansvar skapade en strukturerad daglig rutin och gav en övergripande känsla av meningsfullhet. Husdjur påverkade även äldre personers humör och fungerade som en lugnande och terapeutisk faktor. Det var tydligt att husdjur kunde ha en positiv effekt på äldre personers känslor och emotionella välmående. Vikten av att känna samhörighet bekräftades av Owen m.fl. (2023), som rapporterade att äldre personer hade ett behov av att känna sig värdefulla och ha en roll i samhället. Även Nivestam m.fl. (2020) styrkte det och beskrev att äldre personer upplevde god hälsa när de kunde delta i fysiska och sociala aktiviteter utan några hinder.

Enligt Skog och Grafström (2013) uppfattade äldre personer hälsa som en helhet, både fysiskt och psykiskt. Fysiska aktiviteter minskade risken för hjärt-kärlsjukdomar genom att skapa tillfällen för fysisk aktivitet. Äldre personer fokuserade inte främst på fysisk hälsa, utan på de sociala aktiviteterna som positivt påverkade deras välbefinnande och allmänna hälsa. Switers m.fl. (2023) bekräftade positiva händelser och sociala faktorer, såsom att hitta nya hobbies, få tillgång till stödjande nätverk eller knyta nya vänskapsrelationer och minska känslan av ensamhet bland äldre personer. De positiva fysiska effekterna styrktes av Cherniack och Cherniack (2014) som undersökte hur husdjur påverkade de fysiologiska effekterna av stress och fysisk hälsa hos äldre personer. Resultaten visade att närvaron av husdjur minskade blodtrycksökningen och ångesten i stressiga situationer. Vidare visade Cherniack och Cherniack att äldre personer som gick ut på promenader med husdjur hade signifikant lägre social isolering (UCLA Loneliness Scale) jämfört med äldre personer som inte tog promenader.

Freedman m.fl. (2021) beskrev att husdjuren skapade en känsla hos ägarna av att vara behövda och värdefulla. Då upplevde de glädje och sällskap från sina husdjur och kände dessutom en känsla av meningsfullhet i livet. Detta är nära relaterat till Nordenfelts (2010) teori om hälsa som betonade att hälsa inte enbart är frånvaro av sjukdom, utan snarare ett positivt laddat tillstånd

som kännetecknas av god fysisk och psykisk form. Människor anses vara hälsosamma om de kan uppnå sina vitala mål, vilket innebär att de har förmågan att leva sina liv på ett sätt som ger långsiktig lycka. Detta innebär att hälsa kopplas till att kunna leva ett meningsfullt och välbefinnande liv.

Sammanfattningsvis visade resultatet att ägandet av ett husdjur som äldre person, påverkade hälsan mångdimensionellt, och alla faktorer såsom fysisk, psykisk och social hälsa, kunde påverkas. Det har varit utmanande att separera och bedöma dessa faktorer, då de har varit ihopvävda och har påverkat varandra. Att delta i fysiska aktiviteter som promenader och omvårdnad av husdjur kunde exempelvis påverka den fysiska hälsan positivt, vilket i sin tur kunde öka självkänslan och stärka självförtroendet, samtidigt som det främjade sociala interaktioner hos äldre personer.

### Risker och negativa effekter för äldre personers hälsa

Resultaten av vår litteraturöversikt visade att husdjursäggande inte bara är förknippade med positiva hälsoeffekter för äldre personer utan även med ett antal negativa effekter och risker. Negativa effekter kopplades huvudsakligen till ekonomiska aspekter relaterade till djurvård, daglig omvårdnad och bostadsanpassning. Dessutom identifierades en ökad risk för fall hos äldre personer. Men det fanns avsaknad av omfattande information om andra potentiella faror som kunde uppstå genom interaktionen mellan äldre personer och deras husdjur.

Detta är i linje med det Skog och Grafström (2013) beskrev om vikten att förebygga och hantera fallrisk hos äldre personer. Fallrisk ökade med en stigande ålder speciellt hos äldre personer som upplevde försämrad balans och muskelsvaghet. Det har varit viktigt att uppmärksamma de allvarliga konsekvenserna och potentiella följderna av fall, såsom sår, frakturer, hjärnskakningar och till och med dödsfall. Dessutom belyste Toohey m. fl. (2017) bristen på prisvärda husdjuranpassade bostäder och hur detta kunde påverka äldre personer med låga inkomster. Vidare beskrev författarna en annan risk som var förknippad med husdjursäggande, vilket var att äldre med låg inkomst kunde prioritera sina husdjurs behov framför sina egna. Exempelvis prioriterades husdjurens matning före de äldre personernas egna måltider.

I studien av Cherniack och Cherniack (2014) bekräftades också att äldre personer över 75 år hade den högsta frekvensen av fallskador och frakturer. Dessa skador inträffades när äldre personer snubblade över sina husdjur eller när de böjde sig ner i samband med deras vård eller matning.

Nordenfelt (2010) beskrev i sin teori begreppet hälsa genom människans förståelse av sitt vardagsliv. Det är viktigt att följa sina livsmål för att livet ska vara meningsfullt och för att uppnå



välbefinnande samt undvika ohälsa. Författarna i denna litteraturöversikt anser att husdjur kan ge äldre personer en känsla av ansvar och meningsfullhet samt få de att känna sig behövda, då de måste ta hand om sina husdjur. Samhället skulle också kunna uppnå detta genom att stödja husdjurägande som en faktor för äldre personers hälsa och välbefinnande, samt genom att förebygga hälsorisker i samband med husdjurägande.

Etiska aspekter kan vara avgörande inom hemsjukvården, när sjuksköterskan besöker en annan persons hem. Sjuksköterskan behöver hantera olika situationer som uppstår i patientens hem med mycket ansvar, exempelvis i mötet med patientens husdjur. Felemban m.fl. (2015) belyste utmaningar som sjuksköterskor inom hemsjukvården stod inför när de interagerade med patienternas husdjur. Vidare betonades vikten av att sjuksköterskor upprätthöll grundläggande hygienrutiner och förebyggande vård mot infektioner vid sådana möten. Författarna i denna litteraturöversikt anser allt detta som ett sätt att skapa trygga och pålitliga vårdrelationer mellan sjuksköterskan och patienten. Detta för att bilda en bra och personanpassad hemsjukvård av högsta kvalitet. Samtidigt kunde sjuksköterskorna stöta på hinder eller risker om de till exempel var allergiska eller rädda för husdjuret. Enligt Lerner (2020) kunde djuren agera plötsligt, exempelvis genom att bitas om de kände sig rädda eller hotade. Detta kunde skapa risker och skador både för människorna och för djuren. Därför var det viktigt att ha kunskap om hanteringen av djur.

Sammanfattningsvis visade resultatet att husdjursägande kunde innebära utmaningar och negativa hälsoeffekter på äldre personer. Etiska aspekter och adekvata hanteringar av djuren var avgörande inom hemsjukvården, för att säkerställa en högkvalitativ och säker vårdmiljö samt för att kunna förebygga dessa risker.

### **Kliniska implikationer**

Resultaten i vår litteraturöversikt visar att husdjur har en positiv påverkan på äldre personers fysiska och psykiska hälsa genom att motivera dem till ökad fysisk aktivitet, engagemang i husdjursrelaterade aktiviteter och utvidgade sociala kontakter. Kunskapen kan användas för att lyfta fram och öka medvetandet om husdjurs påverkan på de äldre personernas hälsa. Dessa insikter kan vara värdefulla för sjuksköterskans arbete, både inom klinisk och hemsjukvård. Vid vårdplaneringen är det viktigt att uppmärksamma och främja patientens möjligheter att uttrycka sina egna önskemål och behov, samt att överväga att inkludera husdjur i form av en hälsofrämjande faktor. Detta kan hjälpa sjuksköterskor att arbeta personcentrerat och skapa en meningsfull och stödjande miljö, vilket i sin tur kan öka kvaliteten på omvårdnaden. Involvering

av husdjur kan gynna både den fysiska och psykiska hälsan hos äldre personer. Det kan till exempel förebygga och lindra fetma och hjärt-kärlsjukdomar eller minska ensamhet, depression och ångest. Det bör noteras att de inkluderade studierna inte kommer från en svensk kontext, men vi tror ändå att de är valida för den svenska kontexten. Detta baseras på att husdjur i Sverige ofta behandlas som en viktig del av familjen, och husdjur har i allmänhet hög status i hemmet (Djurens Rätt, 2023).

### **Förslag fortsatt forskning**

För att få en mer fullständig och sammanhängande bild av husdjurs betydelse för äldre personers hälsa är det viktigt att framtida forskningar ägnar mer uppmärksamhet åt att analysera och förstå potentiella risker som kan uppstå genom interaktioner mellan äldre personer och deras husdjur, exempelvis zoonotiska sjukdomar som kan överföras mellan äldre personer och deras husdjur. I sökningen på litteraturöversikten träffades inga studier från Mellanöstern som utforskade husdjurs betydelse. Det kan vara intressant att undersöka och jämföra olika kulturella synsätt på djur och deras betydelse inom olika kulturer och religioner runt om i världen. Forskning inom detta område kan bidra till att utvidga och fördjupa förståelsen samt öka kunskapen om hur husdjur påverkar äldre personers hälsa.

### **Slutsats**

Litteraturöversikten visar att ägande och skötsel av husdjur har en betydande positiv inverkan på äldre personers hälsa och välbefinnande. Husdjur har visat sig öka fysiska aktiviteter, minska antalet läkarbesök och främja en sund livsstil hos äldre personer.

Psykiskt, har husdjur erbjudit kärlek, tröst och en känsla av ansvar, med förmågan att lindra depression och minska känslan av ensamhet. Husdjuren har dessutom främjat sociala interaktioner och skapat nya relationer, samtidigt som de har kompenserat för bristen på mänsklig kontakt. Även om det finns många fördelar med att ha husdjur, bör vi vara medvetna om de utmaningar som kan uppstå. Dessa utmaningar kan bland annat vara ekonomiska kostnader, oro över hur äldre personer kommer att kunna ta hand om sina husdjur i framtiden och i vissa fall även sömnstörningar.

Sammanfattningsvis understryker denna litteraturöversikt att de positiva effekterna av att äga husdjur för äldre personers hälsa och välbefinnande är betydande. Det är dock viktigt att noggrant beakta individuella behov och omständigheter när man överväger att inkludera husdjur i äldre personers vardag.

## Referensförteckning

\*artikel inkluderad i resultatet

Agria djurförsäkring (2013, 7 mars). Fakta om antal sällskapsdjur i Sverige 2012.

<https://www.agria.se/pressrum/pressmeddelanden-2013/scb-studie-2012-av-antalet-sallskapsdjur/>

Blomqvist, E., & Petersson, M. (2019). Vårdkedjans aktörer och organisering. I A. Ehrenberg & L. Wallin (Red.), *Omvårdnadens grunder: Ansvar och utveckling* (3 uppl., s. 131-150). Studentlitteratur.

Cherniack, E. P., & Cherniack, A. R. (2014). The Benefit of Pets and Animal-Assisted Therapy to the Health of Older Individuals. *Current gerontology and geriatrics research*, 2014, 623203. <https://doi.org/10.1155/2014/623203>

\* Curl, A. L., Bibbo, J., & Johnson, R. A. (2017). Dog Walking, the Human-Animal Bond and Older Adults' Physical Health. *The Gerontologist*, 57(5), 930–939. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw051>

Dahlberg, K., & Segesten, K. (2010). Hälsa och vårdande i teori och praxis. Natur & kultur. personer. (1. uppl.) Studentlitteratur AB.

Dahlin-Ivanoff, S., Haak, M., Fänge, A., & Iwarsson, S. (2007). The multiple meaning of home as experienced by very old Swedish people. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14(1), 25–32. <https://doi.org/10.1080/11038120601151714>

\* de Guzman, A., Cucueco, D., Cuenco, I. B., Cunanan, N. G., Dabandan, R., & Dacanay, E. J. (2009). Petmanship: Understanding Elderly Filipinos' Self-Perceived Health and Self-

Esteem Captured from their Lived Experiences with Pet Companions. *Educational Gerontology*, 35(11), 963–989. <https://doi.org/10.1080/03601270802708418>

\*Dendle, K., Miller, E., Buys, L., & Vine, D. (2022). “Kookaburras, kangaroos and my frilly-necked lizard”: The value of wildlife, nature and companion animals for older community-dwelling Australians. *Australasian Journal on Ageing*, 41(2), 335–339. <https://doi.org/10.1111/ajag.13070>

Djurens Rätt (2023). Djur som familjemedlemmar. <https://djurensratt.se/vad-vi-gor/djur-som-familjemedlemmar/handel-med-familjedjur>

Dostálová, V., Bártová, A., Bláhová, H., & Holmerová, I. (2022). The experiences and needs of frail older people receiving home health care: A qualitative study. *International Journal of Older People Nursing*, 17(1), e12418. <https://doi.org/10.1111/opn.12418>

Eriksson, K. & Bergbom, (2022). Begrepp och begreppsbildning inom vårdvetenskap som disciplin. I Wiklund Gustin, L. & Asp, M. (Red.), *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*. (3 uppl., s. 27-41). Studentlitteratur.

Evertsson, L., & Johansson, S. (2008). Ett hem till mer än namnet – om hem som källa till oberoende och identitet bland äldre med hemtjänst *Socialvetenskaplig Tidskrift*, 15(2). <https://socvet.se/article/view/2576/1900>

Felemban, O., St John, W., & Shaban, R. Z. (2015). Infection prevention and control in home nursing: case study of four organisations in Australia. *British journal of community nursing*, 20(9), 451–457. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2015.20.9.451>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2017). *Att göra systematiska litteraturstudier värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Johanneshov: MTM.

Freedman, S., Paramova, P., & Senior, V. (2021). ‘It gives you more to life, it's something new every day’: an Interpretative Phenomenological Analysis of wellbeing in older care home residents who keep a personal pet. *Ageing and Society*, 41(9), 1961-1983. <https://doi.org/10.1017/S0144686X19001880>

Friberg, F. (2022). Att göra en integrerande sammanställning av kvalitativ forskning – inspirerad av metasyntes. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (4 uppl., s. 169–182). Studentlitteratur.

- Friberg, F. (2022). Att göra en litteraturoversikt av kvantitativ och kvalitativ forskning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (4 uppl., s. 185–198). Studentlitteratur.
- \* Hajek, A., & König, H.-H. (2020). How do cat owners, dog owners and individuals without pets differ in terms of psychosocial outcomes among individuals in old age without a partner? *Aging & Mental Health*, 24(10), 1613–1619.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1647137>
- \* Hui Gan, G. Z., Hill, A. M., Yeung, P., Keesing, S., & Netto, J. A. (2020). Pet ownership and its influence on mental health in older adults. *Aging & Mental Health*, 24(10), 1605–1612.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1633620>
- \* Janevic, M. R., Shute, V., Connell, C. M., Piette, J. D., Goesling, J., & Fynke, J. (2020). The Role of Pets in Supporting Cognitive-Behavioral Chronic Pain Self-Management: Perspectives of Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(10), 1088–1096.  
<https://doi.org/10.1177/0733464819856270>
- Kjellström, S. (2017). Forskningsetik. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2 uppl., s. 57–78). Studentlitteratur
- \* Knight S, & Edwards V. (2008). In the company of wolves: the physical, social, and psychological benefits of dog ownership. *Journal of Aging & Health*, 20(4), 437–455.  
<https://doi.org/10.1177/0898264308315875>
- Kylén, M. (2018, 30 november). Hemmet betyder mer efter pensionering. Psykisk (o)hälsa, #4/18. <https://aldreicentrum.se/teman/psykisk-ohalsa/hemmet-betyder-mer-efter-pensionering/>
- Larsson, M. & Rundgren, Å. (2011). *Geriatriska sjukdomar*. TPB.
- Lerner, H. (2019). A Proposal for a Comprehensive Human–Animal Approach of Evaluation for Animal-Assisted Interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4305. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224305>
- Lerner, H. (2020). Risker för djur och risker för människor. I G. Silfverberg & H. Lerner (Red.), *Hästen och den mänskliga hälsan* (s. 183–192). Appell förlag.

Lerner, H. & Silfverberg, G (2020). Terminologi. I G. Silfverberg & H. Lerner (Red.), *Hästen och den mänskliga hälsan* (s. 41–53). Appell förlag.

\* Mičková, E., Machová, K., Dařová, K., & Svobodová, I. (2019). Does Dog Ownership Affect Physical Activity, Sleep, and Self-Reported Health in Older Adults?. *International journal of environmental research and public health*, 16(18), 3355.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph16183355>

Nivestam, A., Westergren, A., Petersson, P., & Haak, M. (2020). Factors associated with good health among older persons who received a preventive home visit: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20, 688. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08775-6>

Nordenfelt, L. (red.) (2010). *Värdighet i vården av äldre personer*. (1. uppl.) Studentlitteratur AB.

\* Obradović, N., Lagueux, É., Latulippe, K., & Provencher, V. (2021). Understanding the Benefits, Challenges, and the Role of Pet Ownership in the Daily Lives of Community-Dwelling Older Adults: A Case Study. *Animals: an open access journal from MDPI*, 11(9), 2628. <https://doi.org/10.3390/ani11092628>

Owen, R., Berry, K., & Brown, L. J. E. (2023). 'I like to feel needed, you know?': a qualitative examination of sense of purpose in older care home residents. *Ageing & Mental Health*, 27(2), 236–242. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.2017849>

Poarch, M. (2022). A Look at How Family Communications Influences Human-Dog Communications. Perpetua: *The UAH Journal of Undergraduate Research*, 6(1), Artikel 6. <https://louis.uah.edu/perpetua/vol6/iss1/6>

Segesten, K. (2022). Användbara texter. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (4 uppl., s. 56–78). Studentlitteratur.

Skog, M. & Grafström, M. (2013). *Äldres hälsa och livsqualität*. (1. uppl.) Sanoma utbildning.

\* Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C., & Van Orden, K. A. (2014). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Ageing & Mental Health*, 18(3), 394–399. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.837147>

Svenska Djurskyddsföreningen. (2022, 19 augusti). *Sällskapsdjur*.  
<https://www.djurskydd.org/sallskapsdjur/>

- Svensk sjuksköterskeförening. (2016). *Värdegrund för omvårdnad*: reviderad 2016. (1. rev. uppl.) Svensk sjuksköterskeförening.  
<https://swenurse.se/download/18.9f73344170c003062314be/1584005152878/v%C3%A4rdegrund%20f%C3%B6r%20omv%C3%A5rdnad%20reviderad%202016.pdf>
- Switersers, L., Dury, S., Dierckx, E., & De Donder, L. (2023). Exploring Recent Adverse and Positive Life Events: A Qualitative Study Among Lonely Older Adults. *Ageing International*, 48(1), 194–210. <https://doi-org.esh.idm.oclc.org/10.1007/s12126-021-09433-x>
- Toohey, A. M., Hewson, J. A., Adams, C. L., & Rock, M. J. (2017). When 'Places' Include Pets: Broadening the Scope of Relational Approaches to Promoting Aging-in-Place. *The Journal of Sociology & Social Welfare*, 44(3), Artikel 7.  
<https://scholarworks.wmich.edu/jssw/vol44/iss3/7>
- UNHCR. (2023, 7 september). older persons. *I Emergency Handbook*.  
<https://emergency.unhcr.org/protection/persons-risk/older-persons>
- Uvnäs Moberg, K. (2022). *Hundstund: prata, klappa, leka, läka med oxytocinbomben i vardagsrummet*. MTM.
- Willman A. (2019). Hälsa och välbefinnande. I A. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa* (3 uppl., s. 31–49). Studentlitteratur.
- World Health Organization. (2022, 1 oktober). *Ageing and health*. World Health Organization.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Östlundh, L. (2022). Informationssökning. I F. Friberg (Red.). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (4 uppl., s. 79–109). Studentlitteratur.

## Bilaga 1 Sökmatris

Databas	Sökblock Sökord	Antal träffar	Begränsningar	Antal lästa abstrakt	Antal lästa artiklar	Valda artiklar till resultat, se bilaga 2
Cinhal Complete	(MH "Pets" OR MH "Human-Pet Bonding" OR "companion animals" OR "pet ownership")  AND  (MH "Health+" OR MH "Psychological Well-Being" OR MH "Quality of Life+" OR "well-being")  AND  ("elderly" OR "older adults")	53	English  2003–2023  Peer reviewed	35	13	Curl, A. L. (2017)  de Guzman, A. (2009)  Hajek, A. (2020)  Hui Gan, G. Z. (2020). Janevic, M. R. (2020)  Knight S. (2008)
PubMed	("Pets"[MeSH] OR "human pet-bonding" OR "companion animals" OR "pet ownership")  AND  ("Psychological Well-Being"[Mesh] OR ("Health"[Mesh])) OR ("Quality of Life"[Mesh]) OR ("well-being")  AND  ("elderly" OR "older adults")	42	English  2003–2023	23	10	Dendle, K. (2022)  Mičková, E. (2019)  Obradović, N (2021)  Stanley, I. H. (2014)



## Bilaga 2 Matris över urval av artiklar till resultat

Författare	Titel	År, land, tidskrift	Syfte	Metod (Urval, Datainsamling, Analys)	Resultat	Gradering
Curl, A. L., Bibbo, J., & Johnson, R. A.	Dog Walking, the Human–Animal Bond and Older Adults' Physical Health	År: 2017 Land: USA Tidskrift: The Gerontological	Syftet var att undersöka sambanden mellan hundägande och husdjurförband med avseende på promenadvanor och hälsoreultat hos äldre vuxna.	Metod: Kvantitativ Urval: Äldre personer mellan 50–92. Använde En nationellt representativ urvalsgrupp. Datainsamling: Användes data från den 12:e vågen av Health and Retirement Study. Analys: statistisk.	Resultatet visade att hundägandet i sig inte förbättrade den fysiska hälsan, men att hundpromenaderna var kopplade till mer frekvent fysisk träning och därmed positiva hälsoeffekter, lägre BMI index och färre läkarbesök.	Medel kvalitet
de Guzman, A., Cucueco, D., Cuenco, I. B., Cunanan, N. G., Dabandan, R., & Dacanay, E. J.	Petmanship: Understanding Elderly Filipinos' Self-Perceived Health and Self-Esteem Captured from their Lived Experiences with Pet Companion.	År: 2009 Land: Filippinerna Tidskrift: Educational Gerontology	Syftet var att utforska de upplevelserna av filippinska äldre med sina husdjurskamrater i relation till deras självupplevda hälsa och självkänsla.	Metod: kvalitativ Urval: Fem filippinska äldre, tre kvinnor och två män, fördelade över olika åldersgrupper: den unga gamla (60–75 år), den mellangamla (75–85 år) och den gamla gamla (85 år och uppåt). Datainsamling: Inkluderade tre delar: "robotfoto" för att samla grundläggande information, doodling för kreativt uttryck och tolkande intervju för att utforska deltagarnas relation med sina husdjur Analys: Fenomenologisk.	Resultaten visade fyra huvudteman. Husdjur förbättrade äldres självkänsla genom att fungera som följeslagare och uppfylla olika behov, inklusive överföring av kärlek och ansvar samt ge säkerhet. De betraktades ofta som familjemedlemmar, och äldre personer upplevde ökad självkänsla och en förbättrad välmående genom husdjurs närvaro. Husdjuren främjade fysisk aktivitet och positivt humör och ökade äldre personers sociala interaktioner och relationer med andra människor.	Medel kvalitet

Dendle, K., Miller, E., Buys, L., & Vine, D.	Kookaburras, kangaroos and my frilly-necked lizard”: The value of wildlife, nature and companion animals for older community-dwelling Australians.	År: 2022 Land: Australia Tidskrift: Australasian Journal on Ageing	Syftet var att undersöka de äldre australiensares erfarenhet av sällskapsdjursägande och värdet av djur i deras liv.	Metod: Kvalitativ Urval: Personer mellan 50 och 92 år indelade i grupper: 50–59 år, 60–69 år, 70–79 år 80 år och äldre Datainsamling: Online diskussioner i tre online-fokusgrupper. Analys: Reflexiv tematisk analys	Resultatet visade att sällskapsdjur erbjöd kärlek och stöd, fyllde en tomhet i livet och bidrog positivt till välbefinnande och livskvalitet för personer över 60 år, utan undantag för de flesta deltagarna. Även om husdjur kan främja motion och sociala kontakter så framkom den negativa aspekten att det är ett betydande åtagande.	Hög kvalitet
Hui Gan, G. Z., Hill, A. M., Yeung, P., Keesing, S., & Netto, J. A.	Pet ownership and its influence on mental health in older adults	År: 2020 Land: Storbritannien och Irland Tidskrift: Aging & mental health	Syftet var att utforska husdjurägande inverkan på äldres mental hälsa.	Metod: Kvalitativ Urval: 14 äldre personer som var 65 och äldre och ägt ett husdjur. Sex män och åtta kvinnor. Datainsamling: Individuella semistrukturerade intervjuer. Analys: Fenomenologiska ramverk	Resultaten visade fyra teman. Där framkom att husdjur ger komfort och säkerhet, social integration och deltagande, målmedveten rutin och struktur samt en meningsfull roll.	Hög kvalitet
Hajek, A., & König, H.-H.	How do cat owners, dog owners and individuals without pets differ in terms of psychosocial outcomes among individuals in old age without a partner?	År: 2020 Land: Tyskland Tidskrift: Aging & Mental Health	Syftet var att identifiera om kattägare, hundägare och individer utan husdjur skiljer sig åt vad gäller depressiva symtom, ensamhet och social isolering bland individer i hög ålder utan partner.	Metod: Kvantitativ Urval: Äldre vuxna 65 år och äldre som inte hade en partner. Datainsamling: The German Ageing Survey (DEAS). Tvärsnitts provar och panel provar Analys: Statistisk	Resultat visade att personer som äger husdjur hade större socialt umgänge jämfört med individer utan husdjur.	Medel kvalitet
Janevic, M. R., Shute, V., Connell,	The Role of Pets in Supporting Cognitive-	År: 2020 Land: USA	Syfte var att undersöka hur husdjur kan stödja	Metod: Kvalitativ	Resultatet visade att husdjur spelade en positiv roll i hantering av kronisk	Medel kvalitet

C. M., Piette, J. D., Goesling, J., & Fynke, J.	Behavioral Chronic Pain Self-Management: Perspectives of Older Adults	Tidskrift: Journal of Applied Geronotology United States:	hanteringen av kronisk smärta bland äldre vuxna.	Urvalet: 25 äldre personer 17 kvinnor och åtta män. De äldre mellan 70 och 85 år gamla ägde hundar och/ eller katter. Personerna hade smärta under de halva dagarna de senaste sex månaderna Datainsamling: Fyra fokusgrupper, antalet deltagare i varje grupp varierade från 4 till 9 och diskussionerna varade mellan 60–90 minuter. Analys: Tematisk konsistens genomfördes	smärta för de flesta husdjurägare, inklusive känslomässig tröst, distraction av smärta och fysisk aktivitet. Husdjur bidrog även till sociala aktiviteter och främjade bättre sömn. Negativa effekter inkluderade oro, kostnader för att äga husdjur samt möjliga skador relaterade till husdjur.	
Knight S, & Edwards V.	In the company of wolves: the physical, social, and psychological benefits of dog ownership.	År: 2008 Land: Storbritannien Tidskrift: Journal of Aging & Health	Syftet var att undersöka hur interaktionen mellan äldre medborgare och hundar kan påverka deras fysiska och psykiska hälsa samt skapa ett socialt supportnätverk mellan hundägare.	Metod: Kvalitativ Urval: tio fokusgrupper används som datainsamlingsverktyg. Deltagarna hade en genomsnittlig ålder på 60 år. Datainsamling: Fokusgruppsdiskussionerna Analys: Tematisk	Resultat visade positiva effekt på den fysiska och psykiska hälsan hos äldre samt främjade ett socialt stöd nätverk bland hundägare. Som en följd av detta minskades behovet av hälso- och socialtjänster och hade positiva effekter på deras välbefinnande och oberoende.	Medel kvalitet
Mičková, E., Machová, K., Daďová, K., & Svobodová, I.	Does Dog Ownership Affect Physical Activity, Sleep, and Self-Reported Health in Older Adults	År: 2019 Land: Tjeckien Tidskrift: International journal of environmental research and public health	Syftet var att undersöka hur hundäggande påverkar äldres fysiska aktiviteter samt hur de upplever deras hälsa och sömnkvalitet gemförande med de som är icke hundäggande.	Metod: Kvantitativ Urval: 44 äldre personer mellan 60–79 år delades på två grupper den ena är 26 personer (hundäggare) och den andra 18 personer (icke hundäggare) 18 män och 26 kvinnor Datainsamling: I studien användes både enkäter och observation i en kontrollerad miljö för datainsamlingen.	Resultat visade att hundäggande ökar fysiska aktiviteter, förbättra sömn och minska BMI. Dessutom visade hundäggande ett bättre resultat i utvärdering av allmän hälsa, fysisk funktion, socialfunktion och smärta.	Hög kvalitet

				Analys: Mann-Whitney U-test och Spearman rank korrelation. De använde programvaran STATISTICA		
Obradović, N., Lagueux, É., Latulippe, K., & Provencher, V.	Understanding the Benefits, Challenges, and the Role of Pet Ownership in the Daily Lives of Community-Dwelling Older Adults	År: 2021 Land: Kanada Tidskrift: Animals; an open access journal from MDPI	Syftet var att utforska rollen av husdjurägande i äldre vuxna dagliga liv samt utforska fördelarna och utmaningarna med att äga ett husdjur för denna befolkning.	Metod: Kvalitativ fallstudie Urval: en 77-årig hundägare och hennes vårdgivare Datainsamling: Semistrukturerade intervju Analys: Tematisk	Resultat visade att äldre vuxna som har husdjur upplever positiva effekter på sin livskvalitet. Dessa fördelar inkluderar en förbättring av såväl den psykiska som den fysiska hälsan, vilket ger äldre individer en ökad känsla av välbefinnande och en starkare känsla av gemenskap.	Hög kvalitet
Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C., & Van Orden, K. A.	Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone.	År: (2014) Land: USA Tidskrift: Aging & mental health	Syftet var att undersöka sambandet mellan djurägande och ensamhet hos äldre personer, särskilt de som bor ensamma.	Metod: Kvantitativ Urval: 830 primärvårdspatienter i åldrarna 60 år och äldre Datainsamling: Deltagaren hade fyllt i screeningformuläret Analys: Kombination av chi-kvadrat- och ANOVA-analyser	Resultaten visade att äldre vuxna som ägde husdjur hade 36% mindre sannolikhet att rapportera ensamhet jämfört med de som inte ägde husdjur.	Hög kvalitet

