



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Att åldras i en epok av teknisk utveckling

Om relationen mellan digitala matinköp och välbefinnande hos äldre

**Fanny Eriksson
Kristine Martinson**

Kandidatuppsats 15 hp
Hälsopromotionsprogrammet inriktning kostvetenskap
Vt 2016
Handledare: Anna Post
Examinator: Peter Korp
Rapportnummer: VT16-17



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT16-17
Titel:	Att åldras i en epok av teknisk utveckling
Författare:	Fanny Eriksson, Kristine Martinson
Program:	Hälsopromotionsprogrammet inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Anna Post
Examinator:	Peter Korp
Antal sidor:	38 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt/2016
Nyckelord:	dagligvaror, e-handel, hemtjänst, välbefinnande, äldre

Sammanfattning

Den tekniska utvecklingen leder till innovativa lösningar. Inom vård- och äldreomsorgen utreds hur tekniken kan effektivisera hemtjänstens rutiner för dagligvaruinköp. Då de äldre som har hjälp med detta exkluderas från möjligheten att själva påverka och bli påverkade av den fysiska butiken, såg författarna en möjlig fördel med att involvera de äldre i hemtjänstens nya rutiner. Syftet med studien är därför att få ökad kunskap om hur e-handel av dagligvaror kan påverka äldres välbefinnande. Psykosociala och fysiologiska förändringar hos den åldrande människan gör att den mentala hälsan blir särskilt betydelsefull.

Studiens design är en komprimerad etnografisk studie där intervjuer och observationer utförts med fem deltagare i åldrarna 87-97. Resultatet visar att deltagarna har förenklade matrutiner och att en önskan om sällskap vid matsituationer finns. Resultat visar också att deltagarnas tidigare erfarenheter och förhållande till mat påverkar hur de upplever skillnaden nu från förr. Hur deltagarna förhåller sig till surfplattan verkar beror på deras bakgrund, men flera av dem visar ett stort intresse för e-butiken. Dock delades uppfattningen att tekniken främst är riktad mot yngre. En möjlighet de äldre upplevde med e-butiken var som inspirationskälla, medan nedsatt syn och darrhänthet var de hinder de främst upplevde. De känslor som uppkom efter inköpstillfället var nyfikenhet, positivitet och en önskan om att vara delaktiga i inköpen. Viktiga slutsatser är därför att hemtjänsten vid ett införande av e-handel, bör överväga att involvera de äldre i processen. Den kunskap som framkom tyder på att detta kan påverka de äldres välbefinnande positivt. Dock efterfrågar författarna mer forskning inom området.

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare, Anna Post, som har stöttat oss genom arbetets gång. Tack för snabb respons, bra synpunkter och en stark tilltro till vårt val av ämne.

Ett jättetack även till våra härliga äldre som så tappert svarade på alla våra frågor och bjöd på både kaffe och sig själva. Utan er hade det inte blivit någon studie. Tack även till hemtjänsten i Kungälv kommun som hjälpte oss att komma i kontakt med deltagarna.

Slutligen vill vi passa på att tacka varandra för ett samarbete som fungerat perfekt, från början till slut. Arbetsfördelningen har delats lika genom hela studien och har bidragit till att båda är väl insatta i varje moment.

Innehåll

Introduktion.....	5
Syfte	5
Frågeställningar	5
Bakgrund.....	6
Vad innebär det att åldras?	6
Välbefinnande på äldre dar'	7
Hemtjänsten, ett stöd för hemmaboende äldre	9
E-handel är ett växande samhällsfenomen	10
Ett utforskat område	10
Metod	12
Design.....	12
Urval	12
Datainsamling/dataproduktion.....	13
Databearbetning och analys.....	16
Teoretiska utgångspunkter.....	17
Etiska Ställningstaganden	17
Resultat	18
Första tillfället	18
Andra tillfället	20
Tredje tillfället	22
Diskussion	23
Metoddiskussion	23
Resultatdiskussion	25
Slutsatser och implikationer.....	29
Referenser	31
Bilaga 1	34
Bilaga 2	35
Bilaga 3	36
Bilaga 4	37
Bilaga 5	38

Introduktion

Sverige har en befolkning som blir allt äldre. Detta gör att de äldres behov av vård och omsorg blir en allt större utmaning för samhället att klara av. Socialstyrelsen (2016) rapporterar att 20 procent av alla äldre lider av psykisk ohälsa och många lever sina sista år ensamma (Nydaahl, 2015). Åldrandet och de faktorer som följer, gör även att målgruppen är en riskgrupp för vissa nutritionella problem. Ett utav dessa är undernäring som blir allt vanligare (Abrahamsson, Hörnell & Ekblad, 2013). Trots funktionsnedsättningar av olika slag bor allt fler kvar hemma och är beroende av hemtjänsten för hjälp med vardagliga behov så som att städa, duscha och handla mat. Hemtjänsten arbetar utifrån målen att människan ska få åldras med god hälsa, få upprätthålla både oberoende och autonomi i viktiga livsval så länge som möjligt, samt få möjlighet att delta aktivt i samhällslivet (Socialstyrelsen, 2016). Det ökade antalet hemmaboende äldre i kombination med de uppsatta målen gör att hemtjänsten måste effektivisera sin verksamhet. I likhet med andra organisationer och företag ser de därför fördelar med en ökad digitalisering av verksamhetens tjänster. Försäljning av livsmedel på nätet är en av de tjänster som växt under de senaste åren och som hemtjänsten nu vill införa i en del av effektiviseringen.

Som blivande hälsovetare, med kunskap om begreppen empowerment, delaktighet och dess påverkan i hälsofrämjande insatser (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012), såg författarna en möjlig fördel med att involvera de äldre i hemtjänstens nya rutiner. Detta då de äldre, som idag har hjälp av hemtjänsten med inköp av dagligvaror, är en grupp som exkluderats från möjligheten att påverka och bli påverkade av den fysiska butiken med allt vad det kan innebära. Sett till vård- och äldreomsorgens mål att de äldre ska få vara aktiva deltagare i samhällslivet, kan e-handeln öppna nya möjligheter för detta. Då hemmaboende äldre är ett outforskat område (Fjellström & Mattsson Sydner, 2009) och e-handeln av dagligvaror ett ungt samhällsfenomen, är det dock svårt att veta hur en involvering av de äldre skulle kunna påverka dem. Kan det i längden ha betydelse för deras välbefinnande och i sådant fall, i vilken riktning? För att veta om detta kan fungera som ett redskap i det hälsofrämjande arbetet mot äldre anser författarna att mer kunskap behövs. Hemtjänsten ser fördelar som tidsbesparing och effektivisering, studien inriktar sig istället på de äldres perspektiv, för att ta reda på om fördelar finns även för dem.

Syfte

Syftet med studien är att få ökad kunskap om hur e-handel av dagligvaror kan påverka äldres välbefinnande.

Frågeställningar

Hur skiljer sig mat- och inköpsituationer åt nu från förr, hur upplever de äldre skillnaden?

Hur förhåller de äldre sig till den nya tekniken, vilka eventuella hinder och/eller möjligheter upplever de?

Vilka känslor uppkommer hos de äldre efter inköpstillfället och påverkar dessa på något sätt de äldres välbefinnande?

Begrepp

Äldre - I studien används begreppet äldre för att beskriva deltagarna, det vill säga personer som idag har hjälp av hemtjänsten med inköp av dagligvaror. Hemtjänstens benämning är brukare, då alla med hemtjänst inte nödvändigtvis är äldre. Vi har dock valt att fokusera målgruppen till en äldre generation där datorvana inte är en självklarhet.

Ny teknik - När begreppet ny teknik används i studien så är det möjligheten att använda sig av e-handel för inköp av dagligvaror som syftas på. Den fysiska tjänsten att handla byts ut med hjälp av nya tekniska lösningar.

Surfplatta - Ett generellt begrepp för diverse handdatorer med touch-skärm. Idag finns olika benämningar beroende på fabrikat vilket är anledningen till att endast begreppet surfplatta benämns i studien.

Bakgrund

Vad innebär det att åldras?

Ingen annan åldersgrupp har så tydliga förändringar i både fysiska och psykiska funktioner som de äldre (Nydahl, 2015). Många lever också sina sista år ensamma vilket gör dem extra sårbara för dessa förändringar. Nedan beskrivs hur ändrade omständigheter i och med ålderdomen kan påverka äldres mat och måltider.

Psykosociala förändringar

Forskning har visat att det bland hemmaboende äldre finns en oro kring mat och måltider (Nydahl, 2015). Oron ser dock olika ut för män respektive kvinnor. Då kvinnor mest uttrycker en oro för att inte längre klara av att sköta maten på samma sätt som förr, är män mer oroad över sin brist på erfarenhet inom området. Som tidigare nämnts är många äldre ensamboende, många är även änka/änkling vilket kan bidra till att motivationen till att laga och äta mat minskar. Fjellström och Mattsson Sydner (2009) menar att det är väl belagt att äldre som inte delar sina måltider med någon upplever mindre tillfredsställelse än de som dagligen bor och äter tillsammans. Även Gustavsson (2002) delar denna mening och hävdar att sociala influenser är en av de viktigaste faktorerna i samband med måltider. Hon menar vidare att studier visat att kvinnor som blivit ensamma gör sämre matval, äter mindre portioner och mer sällan. De äter dessutom ofta samma mat flera dagar i följd. Ensamhet och sorg är en sannolik anledning till de ändrade matvanorna och många upplever att måltiden förlorar sin mening. Att klara av de matrelaterade sysslorna är dock högt värderat hos de äldre (Fjellstöm & Mattsson Sydner, 2009 & Gustavsson, 2002) och det kan leda till att de äldre antar olika strategier för att så länge som möjligt klara sig utan hjälp från utomstående. Risken är att dessa strategier ofta leder till en försämrad mathållning.

Fysiologiska förändringar

I samband med åldrandet sker vissa fysiologiska förändringar som gör att äldre tillhör en riskgrupp för att drabbas av nutritionsproblem. Boland (2016) pekar på en rad funktioner i kroppen som förändras i takt med att man åldras. Framför allt nämner han olika typer av tugg-

och sväljproblem, sämre fungerande mage- och tarmsystem samt ett ökat behov av protein som viktiga faktorer som påverkar. Tugg- och sväljsvårigheter leder till att konsistensen på maten blir viktigare och variationen i kosten därför sämre (Abrahamsson et al., 2013). Ett sämre mage- och tarmsystem i sin tur leder till sämre upptagningsförmåga av olika näringsämnen. Med ökad ålder minskar även förmågan att känna doft och smak vilket gör att många äldre upplever att maten inte smakar som förr. Tillsammans med en minskad möjlighet till fysisk aktivitet bidrar det till att de äldre ofta har en nedsatt aptit. Just otillräcklig mängd mat och ett försämrat näringsutnyttjande är de faktorer som Abrahamsson et al. (2013) pekar ut som viktiga komponenter för olika nutritionsproblem, som bland annat undernäring. Då allt fler når en hög ålder och lever längre med kroniska sjukdomar bidrar det till att fler lider av undernäring. De menar vidare att så många som hälften av alla äldre som bor hemma och har hemtjänst kan vara i riskzonen. Detta är något som även uppmärksammas i Socialstyrelsens lägesrapport, "Vård och omsorg av äldre" (Socialstyrelsen, 2016), där man påpekar att det saknas brist på rutiner för att förebygga och behandla undernäring. Framför allt gäller detta för de äldre som bor kvar hemma. Åtgärder som vägning av de äldre, hjälp till en protein- och energirik kost samt påstötning och uppmuntran att äta nämns som viktiga i hemtjänstens arbete för att motverka undernäring.

Trots ålderdomens fysiologiska förändringar är äldre ingen homogen grupp och hur åldrandet ser ut samt vilka behov som uppstår kan vara väldigt individuellt (Nydahl, 2015). När det gäller mat och måltider är alla olika vad gäller smakpreferenser och tidigare matvanor. Abrahamsson et al. (2013) betonar att i vissa fall, när aptiten är dålig och energiintaget är lågt är det viktigare att de äldre över huvudtaget äter, snarare än vad maten innehåller. De menar vidare att vid sjukdom och begränsade resurser måste fokus ligga på livskvalitet snarare än förebyggande koståtgärder. Känslor som tillfredsställelse och välbefinnande bör eftersträvas, då de kan ge goda effekter på hälsotillståndet (Brülde & Tengland, 2003).

Välbefinnande på äldre dar'

Tidigare redogörelse för de förändringar som sker hos den åldrande människan betonar vikten av livskvalitet och mental hälsa. Nydahl (2015) menar att alla människor genomgår olika stadium av välbefinnande. Detta har bland annat påvisats i intervjuer med äldre kvinnor på äldreboenden (Svensson, Mårtensson & Hellström Muhli, 2012). Där var relationer med betydelsefulla personer genom olika skeden i livet, gemenskap, frihet och självbestämmande viktiga aspekter för välbefinnande. I följande stycke behandlas hur hälsa kan definieras när det fysiska hälsotillståndet är nedsatt, samt viktiga begrepp för välbefinnande.

En skillnad mellan klinisk och upplevd hälsa

Den omtalade och klassiska definitionen av hälsa från 1946, innebär inte bara frånvaro av sjukdom, utan ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (WHO, 2003). Denna studie inriktar sig mot äldre personer som idag har hjälp av hemtjänst med inköp av dagligvaror. Enligt socialtjänstlagen har den som inte kan tillgodose sina behov själv, eller på annat vis, rätt till bistånd till exempel i form av hemtjänst (Socialstyrelsen, 2013). Deltagarna i denna studie har beviljats hemtjänst och den fysiska förmågan är på ett eller annat sätt nedsatt. Genom att istället ta stöd i hälsokorset, som behandlas mer nedan, ger studien utrymme för det mentala välbefinnandet utan att nödvändigtvis vara beroende av det

fysiska hälsotillståndet, då det (sett till den klassiska definitionen av WHO) är omöjligt för studiens deltagare att uppnå fullständig hälsa.

Hälsokorset är en modell som används för att illustrera korsningen mellan en subjektiv och objektiv dimension av hälsa (Rydén & Stenström, 2015). Den subjektiva axeln på korset går från att "må dåligt" eller ha olust till att "må bra" eller ha en känsla välbefinnande, medan den objektiva går från frånvaro av sjukdom till sjukdom. Brülde och Tengland (2003) menar att hälsa och livskvalitet är två olika saker och att de inte bör blandas ihop. I linje med hälsokorsets betydelse menar de att det är möjligt att ha en dålig hälsa samtidigt som man upplever sig ha en hög livskvalitet. Det finns dock viktiga samband mellan begreppen. Ett förbättrat hälsotillstånd leder ofta till att man upplever en förbättrad livskvalitet. Men även det motsatta gäller, känslor som välbefinnande eller tillfredsställelse kan få goda effekter på det framtida hälsotillståndet. Det innebär att även om axlarna i hälsokorset ofta står i relation till varandra (Rydén & Stenström, 2015), är det ändå möjligt att den subjektiva hälsan är bättre än den objektiva eller tvärt om. Detta resonemang ligger till grund för den inriktning på hälsa som studien har tagit, det vill säga aspekter som kan öka äldres välbefinnande trots fysiska nedsättningar, där är bland annat begreppen empowerment och autonomi väsentliga.

Empowerment, att vara delaktig

När man är äldre och den fysiska förmågan är nedsatt kan det vara svårt att känna kontroll över situationer som tidigare i livet varit självklara. I insatser hos äldre är det därför viktigt att de får känna delaktighet (Socialstyrelsen, 2016). Pellmer et al. (2012) menar att en förutsättning inom hälsofrämjande arbete är att det ska bidra till ökande möjligheter för människor att själva ta kontroll över och följaktligen förbättra sin hälsa. Två begrepp som är centrala för denna utgångspunkt är just delaktighet och empowerment. Det senare förekommer inom en rad olika hälsofrämjande modeller där grundtanken är att människor antas som subjekt och därför är kapabla till att styra sina liv. Enligt Korp (2004) handlar empowerment generellt sett om att ge individer makt i frågor som rör deras hälsa. Han understryker dock att det kan vara svårt att tyda resonemangen kring begreppet empowerment, bland annat då det finns skilda perspektiv på hur makt kan förstås. I ett konfliktorienterat perspektiv är makten begränsad, vilket innebär att om en aktör får ökad makt minskar makten automatiskt för en annan aktör inom samma fält. I ett annat, icke-konfliktorienterat perspektiv anses maktresurserna kunna öka generellt sett för hela samhället, utan att någon aktör nödvändigtvis får mindre makt. Makten är då obegränsad och innebär inte att en vilja står mot en annan.

Att överlåta vardagliga behov till hemtjänstens personal, skulle ur ett konfliktorienterat perspektiv kunna innebära att makten förflyttas från den äldre till personalen. En tänkbar följd av en sådan upplevelse kan innebära att vissa psykologiskt relaterade reaktioner hos den äldre uppstår (Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2000). En av dessa är inlärd hjälplöshet vilket betyder att tidigare erfarenhet av att inte kunna påverka bidrar till en passivitet inför liknande situationer. Reaktans är en annan reaktion som uppstår när känslan av att kontrollen och handlingsfriheten hotas och individen på olika sätt försöker återfå den. Socialtjänstlagen omfattar dock krav på att all personal inom äldreomsorgen ska arbeta för att de äldre ska leva ett värdigt liv och känna välbefinnande, vilket kan innebära respekt för den äldres privatliv, integritet och livsval (Socialstyrelsen, 2012). I denna studie, där de äldre har hjälp av

hemtjänst blir det därför särskilt viktigt att ta hänsyn till begreppet empowerment och hur deltagarna upplever kontrollen.

När autonomin blir hotad

Att själv gå och handla sina dagligvaror kan ses som en vardagshandling. Inom socialpsykologin används handlingarnas vardagsteori för att förklara utgångspunkter till att en handling genomförs (Helkama et al., 2000). En central slutsats inom teorin är att "kunna" och "försöka" måste användas i kombination för att en handling ska verkställas, detta utan hänsyn till om den genomförs av vilja eller ej. Att inte kunna beror antingen på inre eller yttre faktorer. Det vill säga på miljön runt omkring eller på den egna förmågan. Beviljad hemtjänst innebär att inte själv kunna tillgodose sina behov. Det är alltså beroende på den inre förmågan, i detta fall fysisk nedsatthet som de äldre behöver hjälp från utomstående. Detta kan leda till att dennes möjlighet till autonomi hotas. Autonomi innebär att vara fri och självständig och att på egen hand ha kontroll över tillvaron (Hansson, 2004). Information, kunskap och inflytande är resurser som kan stödja detta. För en åldrande människa kan det upplevas som att dessa resurser tas ifrån denne, speciellt vid sjukdom och när de inte kan delta i de beslut som fattas. De etiska principerna om omsorg och autonomi är delvis motsägelsefulla och ibland tvingas de äldre acceptera att vissa beslut fattas utan deras medgivande (Pellmer et al., 2013).

Hemtjänsten, ett stöd för hemmaboende äldre

Sveriges befolkning blir allt äldre och år 2030 beräknas var fjärde person vara 65 år eller äldre (Socialstyrelsen, 2016). Enligt socialtjänstlagen har alla som anser sig behöva service och omsorg rätt att ansöka om bistånd (Socialstyrelsen, 2013). För de äldre innefattar detta stöd i form av hemtjänst eller boende i ett så kallat äldreboende. En stor majoritet av brukarna i äldreomsorgen är idag 80 år och äldre. Medan andelen som bor i olika former av äldreboenden minskar, så ökar andelen med beviljat hemtjänststöd i det egna hemmet. Allt fler bor kvar hemma och detta medför att möjligheterna att tillgodose de äldres behov av vård och omsorg blir en allt svårare utmaning. År 2014 var 115 460 personer över 80 år beviljade hemtjänststöd och det motsvarar 23,1% av alla invånare över 80 år (Socialstyrelsen, 2016). Till hemtjänstens uppgifter hör bland annat omvårdnadsuppgifter, som att lägga om sår, hjälpa till med morgontoilet och matning. De kan även följa med på promenader eller sociala aktiviteter. Även hushållssysslor som att städa, inhandla dagligvaror och laga mat är service som hemtjänsten hjälper till med. För att klara av hemtjänstens uppgifter på ett tillfredsställande sätt måste vård- och äldreomsorgen jobba på att förbättra och effektivisera verksamheten. En del i detta led är att lägga över dagligvaruinköpet för de som beviljats serviceinsatsen "inköp av dagligvaror" till nätbaserade butiker. Detta är något som allt fler kommuner börjar titta på då det både kan spara tid samt minska arbetsbelastningen för de anställda. Alla inköp av dagligvaror skall då ske via e-handel istället för att personalen från hemtjänsten handlar i den lokala butiken, något som är både tungt och tidskrävande.

En kommun som har börjat titta på denna möjlighet är Kungälv kommun (Kungälv kommun, 2016). Kungälv har cirka 43 000 invånare och ligger strax norr om Göteborg, i Västra Götalands län. Vård- och äldreomsorgen i Kungälv innefattar sex vård- och omsorgsboenden, 35 servicelägenheter fördelade på två servicehus samt hemtjänstinsatser till

cirka 1000 personer. Kommunen upplever att det är en stor utmaning att klara av det ständigt ökade vård- och omsorgsbehovet då antalet hemtjänststimmar även här ökar för varje år. Liksom i övriga landet bor fler äldre kvar hemma trots sjukdom och/eller funktionsnedsättning. Kommunen anser sig därför tvungen att se över sina rutiner och hitta effektiva lösningar. En ökad digitalisering och användning av ny teknik ses som intressanta alternativ.

E-handel är ett växande samhällsfenomen

Försäljningen av livsmedel på nätet har under de senaste åren ökat markant, och beräknas fortsätta i samma utsträckning (Svensk Digital Handel, 2014). Även om e-handeln av livsmedel är en förhållandevis liten andel av den totala livsmedelsförsäljningen, knappt 1 procent, så spås siffrorna mångfördubblas inom en tioårsperiod. Detta beror framför allt på att branschen löst vissa avgörande utmaningar så som leverans och effektivisering av varuhanteringen. De vanligaste anledningarna till köp på nätet generellt har visat sig vara priset, utbudet samt bekvämligheten. När det gäller just livsmedel uppges bekvämligheten som den absolut främsta anledningen. Konsumenterna uppger även utbudet och tidsbesparingen viktiga faktorer. Enligt DIBS Payment Services (2015) är de vanligaste konsumenterna av mat på nätet i åldern 35-44 år. De är ofta småbarnsfamiljer med dubbla inkomster som kämpar för att få vardagen att gå ihop. Endast 2 procent av pensionärerna uppger att de handlar mat på nätet. När man ser vilka som är de största användarna av denna tjänst är det lätt att förstå att just bekvämlighet och tidsbesparing är viktiga anledningar till köp. Detta är också något som flera e-butiker trycker på i sin marknadsföring för att locka nya kunder. Eftersom pensionärer är en grupp som ökar stadigt i Sverige finns här en stor potentiell målgrupp som e-butikerna kan vinna på att nå ut till. Dock bör de vara lyhörda på att den här gruppen kan ha andra anledningar till köp än nuvarande kunder. Eftersom åldersgruppens inköp idag utgör en sådan liten del av den totala försäljningen genomförs lite forskning kring deras behov och önskemål. Detta är något som med fördel kan undersökas mer.

Mathem.se är en av de största nätbaserade matvarubutikerna. Företaget startade 2006 och levererar idag livsmedel till kunder runt om i hela landet (Mathem, 2016). De har insett att de äldre utgör en stor målgrupp och sedan hösten 2015 har de satsat på ett samarbete med hemtjänsten för att få leverera mat till brukare i flera kommuner. Inför satsningen har de utökat sitt sortiment för att möta de äldres kostbehov. Det är i första hand deras sortiment av färdigmat som har utökats samt att de tagit in storpack av timbaler som är lämpliga för personer med tugg- och sväljsvårigheter. Företaget håller även på att undersöka utbudet av näringsberikade rätter och produkter av olika slag såsom drycker, välling och gröt för att tillgodose de äldres behov ytterligare. Med anledning av den satsning som Mathem.se gör mot äldre, samt att de är den leverantör Kungälv kommun har valt att samarbeta med, valdes de ut som testbutik i denna studie.

Ett utforskat område

Att hitta studier relaterade till mat och måltider hos äldre, som bor kvar i hemmet med hemtjänststöd, visade sig vara svårt. Detta stöds genom Fjellström och Mattsson Sydners (2009) resonemang om att området är relativt utforskat, då de skandinaviska länderna i stort

sett är ensamma om att den offentliga sektorn har huvudansvaret för äldres vård och omsorg. Dessutom har andelen äldre som bor hemma med hemtjänststöd ökat markant bara de senaste åren (Socialstyrelsen, 2016), vilket gjort att det först nyligen blivit en så pass stor grupp att man uppmärksammat dem. Ylva Mattsson Sydner har dock länge forskat inom måltider för äldre och har bland annat skrivit avhandlingen "Den maktlösa måltiden" (Mattsson Sydner, 2002). Där studeras mat och måltidssituationer för äldre på särskilt boende genom ett sociokulturellt perspektiv. Det har dock varit svårt att relatera fullt ut till den, med tanke på kontexten, det vill säga på ett permanent särskilt boende. Även ett EU-finansierat projekt "Food in Later Life" som genomfördes under åren 2003-2005 inriktar sig på äldre. Här är det reflektioner och hantering kring hälsosamma matbudskap och hur det påverkar de äldre i deras matsituation som står i centrum. En del i projektet är studien "Food Habits and Foodwork" (Mattsson Sydner, Fjellström, Lumbers, Sidenvall & Raats, 2007), där män och kvinnor från åtta europeiska länder i åldrarna 65-98 deltog. Även om de inte tar fäste i den svenska äldreomsorgen kan vissa paralleller till studiens första tillfälle dras, då även Mattsson Sydner et al. (2007) fokuserar på äldres matvanor ur ett livstidsperspektiv. Denna studie inriktar sig på e-handel, och tar därmed en annan riktning. Studierna är dock av samma uppfattning att förståelse för äldres tidigare erfarenheter och förhållande till mat krävs för att kunna förstå hur det format deras dagliga relation till mat.

Att ställa äldres hälsa i relation till e-handel av mat gjorde området ännu svårare. Tidiga pionjärer inom branschen startade sin verksamhet för mindre än 10 år sedan (Middagsfrid, 2016 & Mathem, 2016) vilket gör det till ett förhållandevis nytt fenomen. Det är dessutom ett område inom vilket utvecklingen går fort framåt. Detta syns tydligt i en fransk studie genomförd så sent som 2009 (Picot-Coupey, Huré, Cliquet & Petr, 2009). Här konstateras att de franska konsumenterna föredrar de fysiska butikerna och förhåller sig skeptiska mot onlinebutikerna. De konstaterar vidare att utvecklandet av en väl fungerande matvarubutik på nätet är en verklig utmaning och att det kommer att bli svårt att få konsumenterna att till fullo förstå fördelarna med detta. Genom att jämföra denna sju år gamla studie med DIBS rapport (DIBS Payment Services, 2015) blir det tydligt att mycket hänt de senaste åren.

På grund av bristande forskning inom området, har litteratursökningen fått ske utifrån olika delar inom äldres hälsa och matsituationer, samt e-handel som fenomen. Allt för att kunna ta stöd i teorier och den tidigare forskning som trots allt finns. Vad gäller mental hälsa har denna studie kunnat ta visst stöd i en studie av Svensson et al. (2012) som koncentrerat sig på vilka aspekter genom livet som förknippas med välbefinnande. Deltagarna bestod där av kvinnor på äldreboende i Sverige och resultaten visade att viktiga faktorer för välbefinnande till exempel är att umgås med betydelsefulla personer samt att ha en gemenskap tillsammans med andra. I studien relateras välbefinnande inte specifikt till mat- eller livsmedelssituationer. Här finns istället stöd i vad Fjellström och Mattsson Sydner (2009) poängterar, det vill säga den sociala funktionen av att en måltid kan förknippas med livskvalitet.

I DIBS rapport (DIBS Payment Services, 2015) ligger enkätsvar från 5000 internetanvändare till grund för resultatet. En skillnad mellan unga och äldre presenteras här, men de äldre representeras endast av respondenter i åldrarna 66-74. Detta gör det svårt att dra paralleller till de äldre i denna studie, då deltagarna är äldre än så. Däremot kan det indikera på att användandet av internet och e-handel inom en äldre befolkning är liten, men också på att det

krävs andra metoder än enkäter för att nå ut till dessa. Att se på e-handel som ett verktyg inom äldreomsorgen är något som fler aktörer uppmärksammat som något positivt. Mathem.se för att nå ut till en ny målgrupp och äldreomsorgen för att effektivisera arbetet för sin personal. Att däremot se e-handel som ett verktyg för de äldres välbefinnande har inte tidigare uppmärksammats och är därför anledningen till att denna studie fokuserar på just de äldres perspektiv.

Metod

Nedan följer en genomgång av forskningsprocessen, där val av design, urval, tillvägagångssätt, analys, teoretiska utgångspunkter samt etiska ställningstaganden beskrivs och motiveras. Metodologiska överväganden har diskuterats i samband med de olika delarna och har därför ingen egen rubrik.

Design

En kvalitativ inriktning valdes för studien då det vid denna forskningsstrategi läggs vikt vid ord och inte kvantifiering vid datainsamling och analys (Bryman, 2011). Då väldigt lite forskning är gjord inom ämnet ansågs det viktigt att inte utgå från en hypotes, utan istället samtala med människor för att få in information. När syftet är att öka kunskap kring en viss företeelse och generera en teori, ses den kvalitativa forskningen som mest lämplig. Båda författarna har varit delaktiga i hela forskningsprocessen. Genom att introducera surfplattan, diskutera kring den samt observera deltagarna, har författarna växlat mellan vad Lundman och Graneheim (2012) kallar närhet och distans till deltagaren.

Studien är inspirerad av den etnografiska forskningsansatsen där man följer individer och händelser under en längre period för att skapa förståelse och mening i vad som sker (Pilhammar, 2012). Eftersom tiden för studien har varit begränsad har den komprimerade modellen antagits, vilket i detta fall innebar regelbundna besök under tre veckors tid. Studien är upplagd på tre tillfällen, ett per vecka. De olika tillfällena står i relation till varandra men är även förankrade till var sin forskningsfråga.

I studien har observationer samt semistrukturerade intervjuer används som metoder för insamling av data. Pilhammar (2012) betonar att det inom den etnografiska forskningen är vanligt med flera olika datainsamlingsmetoder och att den övergripande forskningsstrategin är deltagande observationer. Dessa sker i huvudsak via observationer, intervjuer och samtal.

Urval

Fem äldre personer som vid tillfället hade hjälp utav hemtjänsten för inköp av dagligvaror intervjuades. Alla fem var boende i Kungälv kommun, då en kontakt med hemtjänsten i Kungälv redan hade etablerats av författarna. Den begränsade tiden för studien samt det faktum att varje person intervjuades vid tre olika tillfällen gjorde att fem personer ansågs vara ett lämpligt deltagarantal. Valet av personer var målinriktat, det vill säga ett strategiskt urval för att deltagarna skulle passa syftet (Bryman, 2011) och skedde med hjälp av hemtjänsten. Ett målinriktat val bedömdes vara viktigt för att de som intervjuades skulle

vara relevanta för studiens frågeställningar. Kriterierna för urvalet var, förutom att deltagarna hade hjälp med inköp av hemtjänsten, att personerna var tillräckligt friska för att klara av att delta och inte var drabbade av demens eller annan fysisk eller psykisk åkomma som kunde leda till oro efter våra besök. Hemtjänstens personal har stor kännedom om sina brukare och valde att tillfråga de som ansågs lämpliga. Studien eftersträvade att inkludera både män och kvinnor och efter hemtjänstens förslag om lämpliga deltagare blev fördelningen fyra kvinnor och en man. För att få en bild av om boendeplats spelar in, valde vi även tre som bodde centralt i Kungälv samt två i det mindre samhället Marstrand utanför Kungälv. För att rekrytera deltagare skickades en blankett ut med hjälp av ordinarie hemtjänstpersonal, där de som önskade delta skrev under blanketten. Dessa blanketter samlades sedan in och författarna tog sedan kontakt med personerna per telefon, då tillfälle för första intervjun bokades in. Åldern på deltagarna varierade mellan 87-97 år.

Datainsamling/dataproduktion

Verktyg och förberedelser

Utifrån de grundläggande etiska principerna; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Bryman, 2011), utformades en blankett (se bilaga 1) för deltagarna att läsa och skriva under. I blanketten framgår studiens upplägg, det vill säga vad som händer vid de tre olika tillfällena. Den innehöll även information om studiens syfte, att personuppgifter behandlas konfidentiellt och att de medverkande när som helst under studiens gång har rätt att avsluta sin medverkan utan att uppge anledning till detta. Slutligen fanns kontaktuppgifter till författarna samt deras handledare vid Göteborgs Universitet. Denna blankett lämnades över till hemtjänsten som i sin tur presenterade studien tillsammans med en förfrågning om deltagande, till de personer de ansågs lämpliga.

Blanketten som lämnades ut till deltagarna innan studien utformades med hänsyn till de grundläggande etiska principerna (Bryman, 2011). Syftet var att deltagarna skulle känna sig trygga och informerade redan från början, men också för de äldre att ha som underlag om frågor eller synpunkter skulle dyka upp under studiens gång. Anledningen till att blanketten skickades ut av hemtjänstens personal var att förfrågan om deltagande skulle komma ifrån någon de kände, allt för att de skulle kunna känna sig trygga i sitt beslut att tacka ja eller nej till att delta. Det fanns även en förfrågan om underskrift från de som önskade delta. Enligt Bryman (2011) kan en begäran om att skriva under ett papper skapa oro istället för att undanröja den hos vissa tillfrågade, och då leda till att de inte vill delta. Det är möjligt att det funnits tillfrågade som tackat nej till att delta av denna anledning, men eftersom det inte var ett problem att rekrytera tillräckligt med deltagare, var detta något som inte uppmärksammades.

Inför intervjuerna beslutades att båda författarna skulle delta vid samtliga tillfällen. Enligt Bryman (2011) är detta mer resurskrävande men kan också innebära flera fördelar vid en kvalitativ studie. Det är extra viktigt att vara samstämda och väl insatta i intervjuguiden så att man inte ställer frågorna på olika sätt vilket kan påverka svaren. Efter vissa överväganden beslutades att de fördelar som författarna ansåg sig få vid tolkning och analys av data, genom att båda har varit delaktiga i samtliga samtal, vägde tyngre än den extra tid som lades ner vid intervjutillfällena. Efter diskussion med hemtjänsten bestämdes också att bästa platsen för att

utföra intervjuerna var i deltagarnas hem, eftersom de alla har problem att förflytta sig. Alla deltagarna fick frågan om de ville att hemtjänsten skulle delta vid intervjuerna men samtliga avböjde detta.

Första tillfället

Inför första tillfället

Inför det första intervjutillfället utformades en intervjuguide (se bilaga 2) som fungerade som stöd till intervjuerna. Intervjuguiden innehöll ett antal teman som vi, utifrån studiens syfte ville behandla. Första temat var “matsituationer” vilket innefattade frågor om måltidsordning, inspiration och matvanor, både nu och förr. Temat “inköpssituationer” behandlade hur inköp av dagligvaror går till idag jämfört med förr, samt vilka uppfattningar de äldre har om detta. Sista temat var “erfarenhet av e-handel” där frågor om tidigare kontakt med så väl dator som onlineförsäljning diskuterades.

En semistrukturerad intervjuform valdes eftersom önskan var att få ett fritt samtal med möjlighet till följdfrågor där det ansågs relevant. Det fanns dock vissa frågor som ansågs viktiga att få med och därför utformades en intervjuguide som stöd. En intervjuguide kan fungera som ett manus man väljer att följa mer eller mindre strängt (Kvale & Brinkmann, 2014) och i denna studie valdes att främst fokusera på att diskutera kring de olika teman som valts, hur frågorna ställdes anpassades efter respektive intervjuperson.

Genomförande

Vid första intervjutillfället var målet att få en större förståelse för hur mat- och inköpssituationer ser ut för de äldre och hur detta skiljer sig från tidigare perioder i livet, samt i hur stor utsträckning de upplever att de har kontroll över dessa situationer idag. De personer som med hjälp av hemtjänsten valts ut, och följaktligen skrivit under blanketten, kontaktades över telefon för att boka in en tid som passade.

Besöket inleddes med en presentation av oss själva, Hälsopromotionsprogrammet samt upplägg och syfte med studien. Därefter frågades om lov att få spela in intervjun vilket alla deltagarna tillät. Intervjuerna var semistrukturera och tidigare beskriven intervjuguide (se bilaga 2) användes som stöd. Båda författarna ställde frågor och följde upp med följdfrågor där det behövdes. Frågorna var av kvalitativ karaktär, vilket innebär att de var öppna och gav deltagaren möjlighet till berättelser och reflektioner (Bryman, 2011). Varje intervju varade mellan 30-60 minuter och avslutades med att en tid för nästa tillfälle bokades in.

Detta tillfälle gav upphov till mest information kring deltagarna och ämnet. Intervjuguiden gjorde att alla tänkta frågor kom med och att inget glömdes bort eller missades. Den underlättade också att hitta tillbaka till ämnet när samtalet tagit en annan vändning än tänkt. Valet att spela in intervjuerna gjordes dels för att författarna aktivt skulle kunna delta i intervjun och inte tappa fokus medan man antecknade, men också på grund av att det kan finnas ett intresse inte bara av *vad* deltagarna säger utan även *hur* de säger det (Bryman, 2011). Vid en transkribering finns möjligheten att gå tillbaka och lyssna igen om osäkerhet uppstår inför analysen.

Andra tillfället

Inför andra tillfället

En kort observationsplan (se bilaga 3) utformades innan andra tillfället som stöd för vilka moment som skulle behandlas under inköpstillfället. Även bilaga 4 skrevs ner innan detta tillfälle för att finnas klar att lämna kvar efter genomgången. Detta papper innehöll en uppmaning om att skriva ner tankar, stödord eller frågor som uppkom under själva inköpstillfället, men också under dagarna efter. Att strukturera observationen med hjälp av en plan var för att säkerställa att deltagarna fick samma information och fick möjlighet att ta del av butikens olika moment. Anledningen till att planen endast innehöll några få moment var att lämna utrymme för att utforska hemsidan samt att visa produkter eller moment som önskades individuellt. Deltagarna hade alla olika bakgrund, erfarenhet och inställning till datorer och det kändes därför viktigt att möta var och en utefter detta för bästa resultat.

Genomförande

Målet vid tillfälle två var att ge de äldre en övergripande bild av hur en matbutik på nätet ser ut och fungerar, men också att studera deras förhållningssätt till tekniken. För att kunna visa en e-butik medtogs en surfplatta ut till deltagarna. Detta valdes för att den är smidigare och lättare att bära med sig än en bärbar dator. Inför detta tillfälle fanns en observationsplan för att säkerställa att alla delmoment kom med och att samma saker visades för alla deltagare. Första delen innebar en generell genomgång av Mathem.se som hemsida. Därefter genomfördes en testorder utifrån deltagarnas vanliga köp. Det varierade mellan 4-10 varor som enligt deltagarna ofta fanns med på hemtjänstens inköpslista. Även kategorierna för inspiration och receptförslag visades för alla men mer noga för de som var intresserade. Slutligen visades val av betalning samt leverans. Efter avslutad genomgång lämnades bilaga 4 över med en förklaring och en önskan om att de skulle skriva ner de tankar som uppkommer tills nästa tillfälle. Även detta tillfälle varade 30-60 minuter och avslutades med att en tid för nästa tillfälle bokades in.

En generell genomgång av hemsidan genomfördes för att skapa en förståelse för hur sidan var uppbyggd och vilka kategorier, val och möjligheter som finns. Inköpet utifrån en vanlig handling genomfördes för att efterlikna en så verklig handling som möjligt. Detta för att visa utbud så som fabrikat och olika sorter på de livsmedel som deltagarna ofta köper.

Anledningen till att visa recept och inspiration var för att få en uppfattning om detta kunde bidra till nya tankar och upplevelser hos deltagarna. Att visa hur leverans och betalning går till var för dels för att bidra till förståelse hos deltagarna men också för att observera hur de förhåller sig till det.

Tredje tillfället

Inför tredje tillfället

Bilaga 4 utformades för att användas som underlag för tredje tillfället. Tanken med bilaga 4 var att involvera deltagarna i det som skulle diskuteras vid sista tillfället. Deltagarna tillhör en generation där många aldrig kommit i kontakt med en dator och de tankar och frågeställningar de har kan vara svåra att förutsäga. Bilaga 4 valdes därför att utformas med en öppen fråga så

att deltagarna inte skulle ledas i någon viss riktning och för att lämna utrymme till oförutsedda frågor (Bryman, 2011). Syftet med bilaga 4 var dels att engagera deltagarna i diskussionen, men fungerade även som ett mått på om deltagarna hade funderat över studien och e-handeln överlag. Beroende på vad och om de skrivit ner några rader kunde det indikera på ett visst intresse eller nyfikenhet till såväl studien, tekniken eller e-butiken. En kort intervjuguide (se bilaga 5) med teman utformades dock ifall deltagarna inte skrivit ner frågor, stödord eller meningar. Dessa teman berörde deltagarnas tankar och funderingar, ifall tid funnits till att tänka och reflektera och vad som i sådana fall uppstått för frågor. De berörde även deras känslor inför tekniken och hur de ställer sig till den.

Genomförande

Vid det tredje tillfället var målet att samla och diskutera tankarna runt tillfälle två, då e-butiken presenterades. Deltagarna hade haft en vecka på sig att skriva ner frågor och funderingar som uppkommit efter andra tillfället på bilaga 4 som lämnades över vid förra tillfället. Det gav dem en möjlighet att diskutera personliga önskemål för framtiden samt att få fram aspekter som kanske annars hade missats. De eventuella frågor, stödord eller hela meningar som deltagaren hade skrivit ner diskuterades sedan för att få en uppfattning om hur deltagarna upplevt handlingen. Surfplattan togs med ut igen ifall det var något som de önskade se igen eller fråga om.

Databearbetning och analys

Transkriberingen av intervjuerna och observationerna gjordes av båda författarna. En så exakt återgivning av vad deltagarna sagt som möjligt eftersträvades vid de tillfällen av samtalen då det kretsade runt de teman som förutbestämts. Då samtalen kom in på ämnen som inte var intressanta för studien eller oförutsedda incidenter inträffade, som att det ringde på dörren eller i telefonen hos deltagaren, lämnades detta blankt. Precis som Bryman (2011) nämner är transkribering av intervjuer en mycket tidsödande process och därför valdes att inte lägga tid på information som inte tjänade syftet.

För att bearbeta och analysera data användes en kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats. En kvalitativ innehållsanalys används för att granska och tolka texter, såsom utskrift av inspelade intervjuer, och är lämplig när man vill identifiera skillnader och likheter (Lundman & Graneheim, 2012). Den induktiva ansatsen innebär en förutsättningslös analys, utan tankar på förutbestämda modeller eller teorier. De olika stegen i analysen är utförda enligt det tillvägagångssätt Lundman och Graneheim (2012) förespråkar. Innan analysen av resultatet började lästes all text igenom upprepade gånger för att få en känsla för helheten. Därefter delades texten in i domäner, vilket är olika delar i intervjutexten som handlar om samma områden. I den här studien bildade de olika teman som förekommer i intervjuguiden (se bilaga 2) olika domäner. Meningar eller fraser som hörde ihop och berörde information som ansågs viktig för studien plockades ut och bildade meningsbärande enheter. De meningsbärande enheterna kortades sedan ner för att bli mer lätthanterliga. De kondenserade meningsenheterna kodades sedan med hänsyn till sitt innehåll och grupperades i kategorier som utgjordes av flera koder med liknande innehåll. Kategorierna innehöll det manifesta innehållet, det vill säga det som sagts rätt ut. Efter detta skapades teman som band ihop det latenta innehållet i texten, det som kunde läsas mellan raderna, och tolkas. Ett tema ska kunna svara på frågan *Vad handlar det här om?* och de olika kategorierna samlades under

det tema där de passade in. I tabell 1 visas ett exempel på hur meningsbärande enheter kodats, kategoriseras och ett tema skapats.

Tabell 1. Exempel från den kvalitativa innehållsanalysen

Meningsbärande enhet	Kod	Kategori	Tema
Det är jobbigt att komma på något att äta. Det är så lätt att ta ägg och sill varje dag.	Jobbigt att komma på något att äta.	Inspirationslös	Åldrandet ger förändrade matrutiner

Unikt för studien är att det i analysen användes olika färger för att skilja på de olika svar som kom från olika personer. Detta gjordes utan hänsyn till vem personen var, utan endast för att de meningsbärande enheterna kom från olika personer. Anledningen var att det skulle gå att skilja på om en åsikt, känsla eller uttalande var liknande för flera av deltagarna eller om det var en individuell uppfattning. Det var också viktigt för att koppla samman resultat i första intervjun med de resultat vi fick i intervju två och tre. Exempelvis om att ett visst förhållningssätt till tekniken och e-handeln vid andra tillfället kunde kopplas samman med aspekter som framkom vid första tillfället.

Teoretiska utgångspunkter

Hälsokorset som teoretisk modell har i studien fungerat som en viktig utgångspunkt för hälsa. Modellen har tjänat syftet att förklara det förhållningssätt författarna antagit, vilket också genomsyrat arbetet. I relation till detta har begreppet välbefinnande spelat en viktig roll, där begreppen empowerment och autonomi används som delkomponenter. Analys och diskussion har tagit avstamp i begreppen, vilket har varit ett stöd för att tolka och förstå vikten av de resultat som framkommit. De teoretiska begrepp och modeller som används som referensram för studien beskrivs mer utförligt i bakgrunden.

Etiska Ställningstaganden

De grundläggande forskningsetiska principerna som gäller för svensk forskning är enligt Bryman (2011) informations-, samtyckes-, konfidentialitets- samt nyttjandekravet. Dessa riktlinjer var något som togs i beaktande under hela arbetsprocessen. I enlighet med informations- och samtyckeskraven informerades alla deltagare om studiens syfte samt att medverkan var frivillig vid förfrågan om medverkan. De fick även information om att de när som helst under studiens gång hade möjlighet att avbryta utan att förklara varför. Ingen intervju spelades in utan att deltagaren först godkänt detta och samtliga inspelningar raderades efter transkriberingen, dels för att förhindra att de skulle kunna användas i annat syfte och dels för att deltagarna skulle hållas anonyma. Inga personliga uppgifter om deltagarna har lagrats någonstans utan alla inblandade har behandlats konfidentiellt. Alla deltagare hålls anonyma genom studien och i detta fall upplevdes det extra viktigt, då några uttryckte en oro över att det de berättade kunde antas som kritik mot hemtjänsten. Då endast en man deltar i

studien valdes ordet ”hen” genomgående samt att vid citat benämna alla som ”deltagare” så att det inte kan hänföras till en specifik person.

Resultat

Nedan presenteras resultatet av den kvalitativa innehållsanalysen i textform. Resultaten är uppdelade utifrån de tre tillfällena för datainsamling och utgår från respektive tillfälles frågeställning. Rubrikerna utgörs av de teman som framkom såväl genom det manifesta som det latent i intervjuerna samt vad som framkom av observationen. Citat har i några fall används för att förstärka innebörden av det resultat som framkommit.

Första tillfället

Den kvalitativa innehållsanalysen genomfördes med hänsyn till följande frågeställning: Hur skiljer sig mat- och inköpssituationer åt nu från förr, hur upplever de äldre skillnaden? Begreppet ”förr” har av författarna medvetet inte definierats utan har lämnats öppet för deltagarna att själva avgöra vad de vill jämföra med. Några valde att jämföra med när barnen bodde hemma, medan en annan jämförde med bara något år tillbaka, när de klarade inköpen på egen hand.

Åldrandet ger förändrade matrutiner

Med åldern sker vissa förändringar vad gäller olika matsituationer. Fyra av deltagarna uppgav att de hade förändrat sina matvanor genom att förenkla dem. Detta gällde speciellt vid lunch/middags tillfället då de antingen beställde färdiga matlådor via hemtjänsten, värmda färdiga frysätter eller tillagade något enkelt i hemmet. Två av dem fick ordentligt tillagad lunch på ett serviceboende men medgav att det blir dåligt med mat under resten av dagen. En av deltagarna upplevde sig ha liknande matvanor som förr. Tre deltagare uttryckte att de var väl medvetna om att de borde äta bättre. Samma tre deltagare som var medvetna om att de misskötte maten upplevde brist på inspiration till vad som ska inhandlas. En deltagare uttryckte det på följande sätt:

“Det är jobbigt att komma på något att äta. Det är så lätt att ta ägg och sill varje dag vet du.” (Deltagare 4)

De andra två berättar motsvarande att de ibland diskuterar med hemtjänsten om vad som ska handlas men att de oftast inte är någon större variation på vad de skriver ner på inköpslistan.

Kategorin fysisk förändring kan vara en av anledningarna till ålderns förändrade matrutiner. Här nämnde tre av deltagarna att de upplever minskad aptit. I två fall var även rörligheten i köket begränsad då man numera var rullstolsbunden, det var dock bara en av dessa som fortfarande lagade alla sina mål på egen hand.

Deltagarna upplever saknad från förr och en önskan om sällskap

De funktionsnedsättningar som kommer med hög ålder gör att många blir isolerade i sitt hem och känner sig ensamma. Tre av deltagarna uttryckte att det sociala runt måltiden var viktigt

och något de aktivt valde. En av dem löste det genom att äta frukost och middag framför TV:n, för att få en känsla av umgänge. De andra två valde att varje dag äta lunch på ett serviceboende. Trots att de inte kan påverka vad som serveras och ibland till och med ogillar maten så väljer de att gå dit och äta för det är "socialt och trevligt". En av dem uppgav att hen gärna satt kvar efteråt en stund för att umgås och prata med andra.

En saknad från förr beträffande matsituationer, handling och matlagning, uttrycktes hos fyra av de fem deltagarna. Det var framför allt butiksmiljön och inspirationen som de uppgav att de saknade. Aspekter som provsmakning i butik, exponering av nya varor och att själv känna på frukt och grönt var de som särskilt kom upp. Det sociala runt att handla var även något som nämndes hos tre av deltagarna. En saknade att handla tillsammans med sin partner som inte längre finns i livet. En annan saknade de festliga middagarna tillsammans med vänner som inte längre orkar bjuda in eller inte finns kvar i livet. En av deltagarna saknade den spontana sociala samvaron som kunde uppstå när man handlade och uttryckte sig enligt följande:

"Man träffar vänner också när man handlar, det får man inte glömma... jag saknar det där spontana om man träffar någon som man sympatiserar med och delar idéer med och så dricker man kaffe. Det kunde ju ta en hel dag att gå och handla, och det var trevligt." (Deltagare 3)

Möjlighet till Empowerment varierar genom livet

Kontroll, ansvar och känslan av inflytande i både mat- och inköpsituationer var ett återkommande samtalsämne under intervjuerna. Fyra av fem deltagare uttryckte att de i viss utsträckning hade kontroll över vad som inhandlades av hemtjänsten. Hos två deltagare var detta extra tydligt då de själva aktivt tog kontroll över handlingen. En av dem klippte ut framsidan av förpackningen på de produkter som önskades och skickade med hemtjänsten. Den andra bad hemtjänsten ringa vid minsta osäkerhet i butiken. Båda dessa deltagare har tidigare i livet haft allt ansvar för inköp och matlagning. Båda lagar fortfarande sin mat själva och de har även hög grad av vad som i studien benämns som självkontroll. Hos de två deltagarna innebar självkontroll att äta medvetet, efter de rekommendationer som finns för äldre. Men också att äta för att man är medveten om att det behövs, trots brist på aptit.

De tre personer som inte själva tog aktiv kontroll över handlingen berättade att de tidigare i livet varken haft intresse eller ett naturligt ansvar för matlagning. Antingen hade de levt ihop med någon som haft huvudansvaret eller så hade man varit hemmafru och då tvingats ta det under en period i livet, detta ändrades dock igen när barnen vuxit upp. Vi har därför valt att i analysen skilja på kategorierna släppt kontroll och förlorad kontroll. Detta då det var tydligt att en deltagare som valt att släppa kontrollen snarare upplevde det bra och smidigt att få hjälp av hemtjänst med måltider, medan en person med förlorad kontroll uttryckte det på följande sätt:

"Så det blir lite saker som man inte skulle köpt i vanliga fall. Det måste man erkänna. Det är jobbigt första halvåret när man börjat handlat med hemtjänsten, men man vänjer sig, det är ingen idé att bli ledsen eller upprörd." (Deltagare 5)

Personliga intresset för mat påverkar upplevelsen av förändringen

Åldrandet har inneburit en del fysiska nedsättningar hos alla våra deltagare, vilket är anledningen till att de får hjälp med inköp och i vissa fall att laga mat. Det är tydligt att deltagarna påverkas olika av detta, främst beroende på vilket intresse man tidigare haft för mat och matlagning. Två av de fem deltagarna uppger att de genom hela livet haft ett stort intresse för mat och matlagning. Båda lagar fortfarande all sin mat själva trots att de har begränsad rörlighet och att en av dem dessutom har mycket dålig syn. För dessa två deltagare är det inte bara en daglig syssla de förlorat genom att inte kunna handla själva utan även möjligheten att utöva ett stort intresse. Två av deltagarna uppger att de aldrig har haft något intresse varken för att handla eller laga mat och att de har haft en partner som tagit huvudansvaret för detta tidigare i livet. Dessa två är också de som uppger att de saknar att handla minst och som är mest nöjda med sin situation idag, då de inte behöver handla eller tillaga någon mat själva. En deltagare har tidigare haft ansvaret för både inköp och matlagning trots att intresset för mat har varit litet. Deltagaren uppger att maten anpassades till de önskemål som fanns i familjen trots att deltagaren själv inte alltid var förtjust i maten. Denna foglighet finns fortfarande kvar då deltagaren utan att klaga varje dag äter på ett serviceboende där man inte kan påverka vad som serveras.

Andra tillfället

Analys av observationsschema och transkribering är gjord med hänsyn till följande frågeställning: Hur förhåller de äldre sig till den nya tekniken, vilka eventuella hinder och/eller möjligheter upplever de?

Hög ålder medför vissa fysiska hinder för den nya tekniken

Alla deltagare upplevde någon typ av hinder för att använda surfplattan. Det skilde dock åt vad som ansågs besvärligt. I ett fall var synen så pass begränsande att deltagaren var mycket tveksam till att använda tekniken överhuvudtaget. Två andra deltagare som i vanliga fall hade god syn upplevde att texten på hemsidan var för liten och svår att läsa. För att kunna läsa om produkterna fick bilden då förstöras och vissa delar zoomas in. En deltagare hade en sjukdom som medförde skakningar och gjorde det svårt att själv hålla i surfplattan. Dock kunde surfplattan läggas på bordet framför deltagaren vilket minskade problemet. Hos en sista deltagare uttrycktes inget fysiskt hinder av deltagaren själv, men efter 45 minuters hög koncentration på surfplattan observerades att deltagaren blev väldigt trött.

Inställningen till tekniken är olika

Tekniken som sådan bemöts på olika sätt av alla deltagarna och verkar baseras på deras tidigare inställning och erfarenhet av datorer. Två av deltagarna uttryckte oro över hur de skulle klara av tekniken då ingen av dem jobbat med datorer tidigare i livet. Båda deltagarna visade sedan ett stort intresse för surfplattan när den visades och den ena uttryckte en önskan om att skaffa en egen. Även en tredje deltagare visade stort intresse för surfplattan och uppgav att hen ville skaffa en egen. Denna deltagare hade redan en dator och var positivt inställd till tekniken ifrån början. Tre av deltagarna visade tydligt att de såg möjligheterna med den nya tekniken. De deltog aktivt och bad om att få se vissa utvalda delar. Den som var mest positiv uttryckte sig enligt nedan:

“Nu när jag inte kommer ut så är ju hela livet där.” (Deltagare 3)

Fyra av de fem deltagarna hade egen dator eller surfplatta men de använde dem väldigt varierande. En av dem uppgav att hen bara var inne på den med hjälp av sina barn medan en annan hade den mest för att hen var intresserad av tekniken som sådan.

E-butiken väcker blandade känslor

Olika känslor och reaktioner som uppstod av e-butiken kunde observeras hos deltagarna. Två av deltagarna tog direkt egna initiativ genom att själva sätta surfplattan i knät och klicka runt bland de olika produkterna. En deltagare reagerade genom att reflektera över priserna jämfört med den ordinarie matbutiken. Men också genom att jämföra liknande produkter på hemsidan med varandra. Ett visst intresse för e-butiken uttrycktes specifikt hos fyra av deltagarna, men en av dessa förhöll sig avvaktande genom att först efter 20 minuter ta på sig läsglasögonen. Nyfikenhet syntes särskilt hos tre deltagare. En uttryckte detta genom att vilja gå in på produkter hen aldrig sett tidigare. Extra tydligt blev de hos de två deltagare som bad om att få hemsidan nedskriven så att de själva kunde gå in på sina respektive datorer i efterhand och i lugn och ro titta på e-butiken.

E-butikens funktioner tilltalar olika deltagare

Det framkom tydligt under observationen att olika delar av butiken tilltalade vissa deltagare mer än andra. En deltagare var inte speciellt intresserad av maten på hemsidan utan mer intresserad utav de tekniska bitarna, som hur de löser betalning och leverans. Tre deltagare visade dock stort intresse för specifika flikar i e-butiken. Två tyckte fliken med extrapriser var både rolig och inspirerande. En jämförde priserna med kvitton från sin lokala butik och den andra likställde fliken med reklambladen som kommer från den lokala butiken. En deltagare var särskilt förtjust i fliken med ekologiska varor, då deltagaren ofta handlade just ekologiskt. Två uttryckte att de var imponerade av sortimentet och hittade nya produkter som de sa sig vilja prova. En av deltagarna poängterade sitt stora intresse för mat och visade en tydlig glädje över att sitta och jämföra varor.

Det nya skapar en ängslan hos vissa

En del synpunkter som framkom under observationstillfället tyder på en viss oro inför olika moment av e-handeln. En deltagare uttryckte oro över leveransen då denne behövde hjälp upp ur sängen och inte själv skulle kunna ta emot varorna vid dörren. En annan deltagare var kritisk till att samarbeta med hemtjänsten framför surfplattan. Detta grundade sig dels i att det var viktigt att i lugn och ro själv få titta på surfplattan och ha tid och möjlighet att förstora text som svår att se. Men också att deltagaren upplevde att hemtjänstpersonalen inte alltid förstod dennes intentioner och vilka produkter som skulle inhandlas. I likhet med detta, uttryckte en annan deltagare att det var viktigt med kontroll på följande vis:

“Jag kommer inte att släppa plattan. Jag vill göra det själv. Hemtjänsten behöver inte göra det åt mig.” (Deltagare 3)

Hos dessa två personer var oron mer förknippad med att gå miste om ansvaret för e-handeln till hemtjänsten snarare än oro inför tekniken i sig. Vidare yttrade två personer att de behövde mer tid till att lära sig det nya. En uttryckte det genom att insistera på ytterligare tillfällen att lära sig e-butikens alla moment.

Tredje tillfället

Analys av det tredje tillfället har genomförts med hänsyn till följande frågeställning: Vilka känslor uppkommer efter inköpstillfället och påverkar dessa på något sätt de äldres välbefinnande?

E-handeln både skapar och löser problem

De frågor och tankar som uppstod hos de äldre efter inköpstillfället var inte bara baserade på känslor utan även problemlösning av olika slag. Tre av fem deltagare tog upp funktioner efteråt som de tänkt på som bra lösningar för dem. En deltagare poängterade hur bra det var att se bilder på maten och hur dessa påverkat hen att bli sugen på att pröva nya saker. En annan pratade om funktionen med sparade inköpslistor. Denna deltagare upplevde ofta att hen glömde att få ner allt på sin inköpslista till hemtjänsten och uttryckte hur skönt det hade varit att ha en standardinköpslista som hen bara kunde fylla på med lite nya saker vid behov. Den tredje deltagaren såg en direkt lösning för sina fysiska besvär, med dålig syn och värk i högra handen. Hen uttryckte sig enligt följande:

“Ni har ju sett mina listor, jag har svårt för att skriva, för jag ser så dåligt och har så förvärrat höger hand... så detta är en fördel för mig har jag börjat komma på förstår ni.” (Deltagare 5)

Samma deltagare hade vid de tidigare tillfällena upplevt just de fysiska hindren som en anledning till att inte klara av att hantera en dator men betonade att tillfället med surfplattan fått hen att tänka om. Ovan beskriver problem som deltagarna ansåg att e-butiken kunde lösa för dem men flera upplevde även att den kunde skapa nya. Två av deltagarna uttryckte tydligt att de ville fortsätta stödja den lokala handlarer och tyckte att det var ett stort problem om maten inte skulle handlas därifrån. En deltagare tog också upp priset som ett stort problem då hen jämfört och kommit fram till att den lokala butiken var billigare.

Trygghet och samverkan är viktigt för de äldre

En tydlig önskan om hjälp för att lära sig hantera e-butiken framträdde hos deltagarna. Fyra av fem deltagare uttryckte en önskan om att få tillfälle att sitta med och få lära sig mer. De hade alla olika önskemål om hur de ville lära sig dock. En uttryckte en önskan om att få sitta tillsammans med en kunnig person i lugn och ro medan en annan hade en önskan om att sitta i grupp, som en samlad aktivitet i servicehuset. Två ville sitta tillsammans med hemtjänsten vid handlingstillfället för att de upplevde det som “trevligt att sitta tillsammans”. Gemensamt för alla fyra var att de upplevde att fast de var intresserade och ville lära sig mer så var det viktigt för dem att hemtjänsten fortfarande hade huvudansvar för handlingen. De vill vara delaktiga men upplever att samverkan med hemtjänsten skapar en trygghet för att allt skall fungera, från beställning till leverans. Den femte deltagaren visade en mer självständig bild och uttryckte ingen önskan om samarbete vid beställning, utan hade en önskan om att klara av det själv. Dock insåg hen att en samverkan med hemtjänsten är viktig då hjälp med att ta emot och plocka in varorna behövs. Detta upplevdes annars som ett orosmoment då hen var rädd för att leveranser kunde komma när hen vilade och inte kunde komma till dörren.

En positiv och orädd inställning är framträdande

Fyra deltagare uttryckte att de var positiva till att fortsätta att använda e-butiken i framtiden. En deltagare som under de tidigare tillfällena varit avvaktande och inte speciellt intresserad av e-butikens varor, berättade att hen gärna deltagit om de fick möjlighet att lära sig surfplattan och e-butiken tillsammans i servicehuset. Inköpstillfället hade väckt nyfikenhet hos deltagarna. Framför allt syntes detta hos tre av deltagarna, där de använde bilaga 4 för att skriva upp frågor om hur butiken drivs och vad e-butiken hade kunnat betyda för dem. En deltagare hade sett en reklam på TV om Mathem och uppmärksammat att de var störst i Sverige. En annan hade funderingar kring om betalningen kunde ske via autogiro, då detta var något som uppskattades. Att deltagarna hade olika förhållningssätt till tekniken var något som framkom under tillfälle två. Då observerades att tre deltagare själva tog kommandot över surfplattan. Under tillfälle tre var det ytterligare en deltagare som uttryckte en önskan om att prova tekniken, men i ett annat syfte än e-butiken. Denne hade under inköpstillfället inte rört surfplattan själv. En annan deltagare formulerade sig enligt nedan:

“Det var ju bara att titta på de olika delarna och flytta till en korg och så betalar man. Det var ju inte så komplicerat.“ (Deltagare 1)

I sammanhanget var det just att det inte fanns någon rädsla för tekniken som deltagaren syftade på. Under tillfälle tre var det bara ovanstående deltagare som nämnde detta, men förhållningssättet som observerades under tillfälle två tyder på att fyra deltagare är orädda för tekniken. Vidare var det framför allt bilderna på hemsidan som deltagarna mindes som inspirerande och tillfredsställande.

Diskussion

I följande avsnitt diskuteras först studiens metoder på ett självkritiskt och granskande sätt. Därefter följer en diskussion kring resultatet utifrån studiens syfte och frågeställningar.

Metoddiskussion

Valet att genomföra en kvalitativ forskning, med intervjuer och observation vilade på att man vid en kvalitativ forskningsintervju försöker täcka både fakta- och meningsplanet (Kvale & Brinkmann, 2014). Med tanke på studiens syfte och frågeställningar var det viktigt att få med både vad deltagarna uttryckte rent ut, men också fånga upp de åsikter som kan läsas mellan raderna. Vid tillfälle två, när surfplattan introducerades var det speciellt viktigt med den kompletterande observationen. Detta då flera deltagare sa en sak medan deras agerande visade något annat. Då tiden för studien var begränsad fanns inte utrymme till en fullskalig etnografisk studie utan en komprimerad modell antogs (Pilhammar, 2012). Enligt Bryman (2011) är det möjligt att genomföra en sådan här mikro-etnografisk studie när man har fokus på en viss aspekt av ett tema. Den korta tiden vägs upp av att man har ett väldefinierat tema som man studerar. De återkommande besöken gjorde det möjligt att inte bara undersöka vid ett specifikt tillfälle, utan även följa den utveckling som sker mellan tillfällena.

Semistrukturerade intervjuer ger deltagarna utrymme till att uttrycka tankar och reflektioner (Kvale & Brinkmann, 2014) medan observationer fångar det faktiska beteendet. De två

metoderna tillsammans kan bidra till en ökad validitet i studien då man belyser flera synvinklar samt bidra till att man lyckas undersöka det som man ville undersöka. En risk vid observationer är att deltagaren påverkas av observatörens närvaro (Bryman, 2011). Då båda författarna valde att närvara vid samtliga tillfällen och därför ta det första tillfället att presentera sig, upplevdes dock deltagarna trygga med bådass närvaro även vid det andra tillfället, det vill säga observationstillfället. En risk med observationen är att de har känt sig hämmade över att observatören fört fältanteckningar. Hur man ställer frågorna under en intervju är viktigt då olika formuleringar kan leda till olika svar. Av denna anledning rekommenderas det att pröva frågorna i förväg, genom en pilotintervju. I denna studie användes en väldigt öppen intervjuguide där flera frågor kretsade kring samma område. Det gjorde att exakta svar inte ansågs viktiga utan snarare kontentan av flera svar tillsammans. Beslutet att inte använda sig av en pilotstudie innan för att pröva frågorna baserades på just det, tillsammans med tidsaspekten. Författarna är medvetna om att det kan ha skett små justeringar efter första deltagaren vid varje tillfälle.

Antalet deltagare valdes med hänsyn till vad som beräknades rimligt för studiens storlek. Kvale och Brinkmann (2014) menar att om deltagarantalet är för lågt är det svårt att generalisera medan om ett för stort antal gör det svårt att göra några ingående tolkningar. För att kunna hålla en hög kvalitet på resultatet ansågs därför fem personer vara rimligt, både med tanke på tids- och kvalitetsaspekten. Fördelningen av kön och vart de var bosatta har i den aktuella studien inte bidragit till någon större betydelse för resultatet. I efterhand hade en mer jämn fördelning av kvinnor och män varit att föredra, då studien visat på vissa tendenser ur ett genusperspektiv. Då endast en man deltog, kan dock inga slutsatser kring detta dras. Om deltagarna bodde centralt i Kungälv eller i en mindre tätort i kommunen har i detta fall inte heller bidragit till några skillnader för resultatet. Ett större urval hade eventuellt visat tendenser på om det är skillnad mellan kvinnor och män, eller om man bor centralt eller på landet. Resultatet från den kvalitativa forskningen skall dock enligt Bryman (2011) inte generaliseras till populationer utan till teori och därför är kvalitet på intervjuerna viktigare än kvantitet.

Den kvalitativa innehållsanalysen genomfördes med stöd från Lundman och Graneheim (2012). Utifrån kategorierna skapades teman som representerar de övergripande resultaten. Speciellt för studien är att analysen färgkodades utifrån de olika intervjupersonerna. Detta tillvägagångssätt har inte uppmärksammats i den metodlitteratur som används som inspiration (Bryman, 2011; Lundman & Graneheim, 2012 & Kvale & Brinkmann, 2014). I den aktuella studien ansågs det dock nödvändigt för att på ett övergripande sätt se samband mellan hur en och samma deltagare svarade, agerade och förhöll sig mellan de tre olika tillfällena. Det hade också en betydelse för att se mönster genom hur många av intervjupersonerna som delade liknande tankar eller förhållningssätt. Då denna analysmetod bidragit till en extra dimension av resultatet anses det som en styrka för studien.

Vid kvalitativ forskning finns alltid en risk att resultatet blir subjektivt och bygger på forskarnas uppfattningar (Bryman, 2011). Författarna har varit medvetna om detta genom studiens gång och lagt vikt vid att vara så objektiva som möjligt. Dock är de medvetna om att egna tankar, egenskaper och erfarenheter kan ha påverkat resultatet. Även vid en replikation kan dessa faktorer spela in och försvara möjligheterna till ett likadant resultat (Bryman,

2011). Något som ytterligare kan försvåra en replikation av studien är användningen av semistrukturerade intervjuer. Eftersom dessa lämnar utrymme för följdfrågor blir ingen intervju helt den andra lik.

Resultatdiskussion

Första tillfället

Nedan följer en diskussion kring första tillfället och utifrån följande frågeställning; Hur skiljer sig mat- och inköpsituationer åt nu från förr, hur upplever de äldre skillnaden?

En av de tydligaste skillnaderna nu från förr var att deltagarnas matrutiner har förenklats genom att använda sig av färdigrätter, färdiga matlådor via hemtjänsten samt enklare mellanmålslösningar istället för tillagad mat. Detta resultat går helt i linje med tidigare forskning (Fjellstöm & Mattsson Sydner, 2009). En tänkbar anledning kan vara den minskade aptiten som flera av deltagarna upplever, vilket även Abrahamsson et al. (2013) belyser som ett viktigt problem hos den åldrande människan. Nydahl (2015) pekar även på att "äldre, äldre" (84 år +) främst köper färdigrätter för att få vara självständiga och inte behöva ta hjälp av kommunen. Det är även vad både Gustavsson (2002) och Fjellström och Mattsson Sydner (2015) menar på när de talar om att äldre använder olika strategier för att klara sig utan hjälp utifrån. Hos deltagarna i denna studie märktes detta på olika sätt. Tre av deltagarna fick på olika sätt hjälp med lunch, via serviceboende eller med hjälp från hemtjänsten. Alla tre uppgav att det blev väldigt lite mat senare på eftermiddagen och kvällen. Detta kan antas vara en av de strategier som Fjellström och Mattsson Sydner (2015) syftar på, det vill säga att de i största möjliga mån klara sig utan hjälp från kommunen. Ingen av dem ville vara till besvär. Detta var inget de sa rätt ut men vid en tolkning av vad de berättade och hur, kunde förstås att de hellre tog något litet själv än att någon skulle behöva komma för att hjälpa dem. Hos de två deltagare som fortfarande klarade alla sina måltider på egen hand märktes ingen rädsla för att vara till besvär, det verkade snarare röra sig om en rädsla för att hjälpen utifrån skulle inkräkta på deras egenkontroll, det vill säga empowerment. Hur de beskrev situationen kan relateras till hur de ser på makt. Rädsla att förlora makten till någon annan, kan närmast förklaras genom det konfliktorienterade maktperspektiv som Korp (2004) beskriver. Vidare blir det även tydligt att de försöker behålla eller återfå makten som hotas tas ifrån dem, genom deras kreativa lösningar för att kontrollera att hemtjänsten gör rätt inköp. Helkama et al. (2000) nämner just reaktans som en reaktion som kan ske vid ett sådant här tillfälle. Ett övergripande resultat för studien är att möjligheten till empowerment varierar genom livet. Sett till de två deltagarnas agerande är det just möjligheten som varierar, inte önskan. De har fortfarande lika stark önskan att själva ha kontroll.

Likt många andra äldre (Nydahl, 2015), lever även deltagarna i studien ensamma. Det faktum att tre deltagare uppgav att de aktivt sökte upp sällskap vid matillfällen tyder på måltidens sociala betydelse. Två av dessa valde att äta lunch varje dag i ett servicehem trots att de där inte kan påverka vad som serveras. De uttryckte stor tacksamhet och glädje över möjligheten att gå dit och sa vidare att de åt av allt, även det som de tyckte mindre om. Detta kan tolkas som att den sociala aspekten inte bara påverkar den mentala hälsan, utan indirekt också den fysiska. Det sociala sammanhanget bidrar till att de äter oavsett vad som serveras, vilket gör att de får i sig en varierad kost och minskar risken för undernäring. Som Fjellstöm och

Mattsson Sydner (2009) antyder kan det även här vara att de upplever en större tillfredsställelse när de delar måltiden med någon än när de äter själva. Ett viktigt resultat i studien är därför att åldrande är mer eller mindre förknippat med en önskan om sällskap, eftersom många lever ensamma. Graneheim och Lundman (2010) konstaterar i en studie om ensamhet hos äldre att ensamhet inte alltid är något negativt, tvärtom kan det bidra till ett oberoende och en förstärkning av den egna identiteten. I likhet med detta uttalas inte en melankolisk känsla av ensamhet hos deltagarna i den aktuella studien, däremot märker man att sällskap och att interagera med andra människor är viktigt. Däremot fanns en melankolisk saknad från förr. Som tidigare presenterats i resultatet, uttryckte en deltagare det på följande vis.

“Man träffar vänner också när man handlar, det får man inte glömma... jag saknar det där spontana om man träffar någon som man sympatiserar med och delar idéer med och så dricker man kaffe. Det kunde ju ta en hel dag att gå och handla, och det var trevligt.” (Deltagare 3)

Citatet spelar en viktig roll för att beskriva hur att handla i butik kan ses som en betydelsefull företeelse rent socialt. Handla mat kan för en stressad småbarnsförälder ses som ett nödvändigt ont, men för en pensionär som har mer tid kan det fylla en funktion utöver de rena inköpen. Gustavsson (2002) hävdar att de sociala influenserna kring måltiderna är viktiga. Detta framkommer i den aktuella studien, men det är även tydligt att det för några av deltagarna gäller för hela matsituationen, det vill säga från inköp till intag. Något annat som syntes tydligt var att deltagarnas tidigare erfarenheter och förhållande till mat påverkade hur de upplevde sin situation idag. Detta är något som Mattsson Sydner et al. (2007) poängterar, att det är viktigt att ha förståelse för de äldres bakgrund för att förstå hur det har format deras dagliga relation till mat. Under studiens gång har detta resultatet vuxit fram som ett av de viktigaste från första tillfället. Det har blivit tydligt för författarna att i en framtida yrkesroll som hälsovetare är det viktigt att ta hänsyn till de individuella skillnaderna vid arbete med grupper. Många av deltagarna har en liknande bakgrund. Fyra är kvinnor, de är alla uppvuxna under samma tidsepok och alla bor nu ensamma. Det är lätt att dra slutsatsen att de alla påverkas likadant vid en förändring av en vardaglig syssla. Här syntes dock tydligt att det förhållningssätt till mat de haft tidigare i livet påverkade hur de upplevde skillnaden nu från förr.

Andra tillfället

Nedan följer en diskussion kring andra tillfället och utifrån följande frågeställning; Hur förhåller de äldre sig till den nya tekniken, vilka eventuella hinder och/eller möjligheter upplever de?

Vid det andra besöket hos deltagarna användes en surfplatta för att genomföra ett testköp. Som tidigare nämnts skilde sig förhållningssättet till tekniken sig åt mellan deltagarna. Detta grundade sig i deras olika bakgrund vad gäller teknik och utbildning. När datoriseringen av det tidigare manuella arbetet fick sitt genombrott, hade alla deltagare gått i pension och ingen har därför arbetat med datorer. Det faktum att fyra av de fem deltagarna ändå hade dator eller surfplatta hemma, även om ingen använde dem aktivt, visar att de inte är helt främmande för tekniken. Dock verkade de ha en inställning om att tekniken och internet inte i första hand är något för den äldre generationen, utan endast riktat mot yngre människor. En deltagare

nämnde att hen bara var inne på sin surfplatta med hjälp av barn eller barnbarn och att det var deras "värld" hon besökte. Detta går i linje med en av de centrala faktorerna som framkom i en interventionsstudie om datoranvändande för äldre (Shapira, Barak & Gal, 2007). Där det framkom att internet för de äldre ses som aktivitet för yngre människor, men när de fick chansen att lära sig var det förknippat med stolthet och en känsla av att tillhöra den yngre världen. Endast en deltagare visade att hen förstod potentialen av Internet och att där finns mycket även för en äldre människa att upptäcka. Deltagaren som inte längre kunde ta sig ut på egen hand beskrev detta som att "nu är ju hela livet där".

Även e-butiken togs emot olika av deltagarna. Fyra visade ett stort intresse för butiken som sådan och hos två av dem blev det extra tydligt då de bad om att få hemsidan nedskriven så de kunde besöka den igen. Innan studien delade författarna den generella uppfattning som även enligt Shapira et al. (2007) verkar existera i samhället i stort, det vill säga att äldre varken har intresse eller kunskap för datoranvändande. Ett konkret exempel är DIBS rapport (DIBS Payment Services, 2015) där de äldsta respondenterna representeras av åldrarna 66-74, vilket därför inte fångar de "äldre, äldre". Under studiens gång har det blivit tydligt för författarna att denna uppfattning inte stämmer. Visserligen saknar de kunskapen men intresset för att lära finns och någon större rädsla inför tekniken visar de inte heller. Dock kunde man ana en viss ängslan för kringliggande situationer som skapas av e-handeln, såsom hur leveransen sker eller vem man skulle samarbeta med. Resultatet visade i motsats till den generella uppfattningen, att det fanns en oro kring att förlora ansvaret för e-handel och den nya möjligheten de givits, till att bli hemtjänstens ansvar. Två deltagare uttryckte bokstavligen att de ville sköta inköpen på surfplattan själv. Två av deltagarna med liknande kunskaper och tidigare ansvar för mat- och inköpsituationer uttalade att de trots matintresset inte trodde att e-handel var något för dem. Här var observationen särskilt viktig som komplement till intervjuerna, då deras förhållningssätt och agerande sa något annat. En tog direkt kommandot över surfplattan och visade stort intresse för de olika kategorierna på hemsidan. Den andra deltagaren hittade alternativa produkter på hemsidan som inte gick att få tag på i den lokala butiken. Studiens kombinerade design har därför varit till stor betydelse för hur resultatet kan tolkas.

Den andra delen av frågeställningen rör de hinder och möjligheter som de äldre upplever med den nya tekniken. Tvärtemot vad man kan tro, var det inte brist på kunskap som de äldre främst nämnde som ett hinder. De verkade snarare uppleva vissa fysiska förutsättningar som de största hindren, vilket också kunde observeras. Shapira et al. (2007) konstaterade att vid datorinterventioner för äldre bör hänsyn till de faktorer som kännetecknar gruppen tas. I denna grupp är det enligt Nydahl (2015) störst risk för fysiska och psykiska förändringarna, vilket kan ses som kännetecknen. Detta är något som märktes då deltagarna påpekade hinder så som dålig syn, darrhänthet och minskad ork. Det var också tydligt att detta på olika sätt hämmade dem att själva använda surfplattan. Vid andra tillfället utformades inköpsituationen utifrån de hinder deltagarna hade och kunde anpassas därefter. Det blev då tydligt att möjligheterna var fler än hindrena. Den möjlighet som framträdde som viktigast var e-butiken som en inspirationskälla. Dels för att jämföra varor och priser men framför allt för att hitta nya produkter och att bli sugen på mat. Med tanke på att den nedsatta aptiten ofta är ett problem bland äldre (Abrahamsson et al., 2013), är det viktigt att ta vara på alla tillfällen som kan få de äldre att vilja äta mer. Detta kan framför allt ses som ett viktigt resultat då Socialstyrelsen i sin

lägesrapport påpekar att det finns för få rutiner kring att motverka undernäring hos äldre (Socialstyrelsen, 2016). De metoder som nämns som viktiga för hemtjänstens arbete är bland annat vägning, påstötning och uppmuntran. Att istället ge de äldre en inspirationskälla genom att använda sig av e-butiken kan vara en metod för att motverka undernäring samtidigt som det är ett serviceuppdrag i form av inköp.

Tillfälle tre

Nedan följer en diskussion kring tredje tillfället och utifrån följande frågeställning; Vilka känslor uppkommer hos de äldre efter inköpstillfället och påverkar dessa på något sätt de äldres välbefinnande?

Inför detta tillfälle lämnades bilaga 4 ut. Tanken var att göra deltagarna delaktiga i vad som skulle samtalas kring vid detta tillfälle. Tre deltagare hade fyllt i blanketten, men ingen nämnde något om vilka tankar och känslor som uppkommit. Det var praktiska frågor av olika slag som istället skrevs ner. Detta tolkades i den kvalitativa innehållsanalysen som att det fanns en stor nyfikenhet kring hur e-handeln fungerar, då de ville veta mer. Nyfikenheten kan ses som en resurs för individerna för att ta till sig ny kunskap, vilket i sin tur är en viktig komponent för att stärka individens möjlighet till både autonomi och empowerment (Kostenius & Lindquist, 2006 & Hansson, 2004). Eftersom psykosociala och fysiologiska förändringar som sker genom normalt åldrande kan leda till att många äldre förlorar kontroll över vardagliga funktioner, kan det vara viktigt att ta vara på de resurser som kan stärka dessa.

Författarna var inför tillfälle tre oroliga över att deltagarna skulle uttrycka en oro eller ängslan över användningen av surfplattan. Tekniken är ny för deltagarna och möjligheten fanns att de skulle uppleva den som svår eller skrämmande. Detta var dock inget som kunde noteras varken under eller efter inköpstillfället. Tvärtom kunde ett initiativtagande förhållningssätt observeras hos fyra av deltagarna, vilket tyder på att de är orädda för tekniken och positivt inställda till att använda e-butiken. Att de vågar använda e-butiken är en förutsättning för att de ska använda e-butiken i framtiden. Sett till handlingarnas vardagsteori som används inom socialpsykologin är det just att "kunna" och att "försöka" i kombination som ligger till grund för att en handling implementeras (Helkama et al., 2000). Utan viljan att lära kommer de aldrig att "kunna", vilket då blir en inre faktor för att inköp med hjälp av e-handel inte sker. Viljan att lära fanns hos alla deltagarna, om än i olika grad, vilket tolkades som någonting positivt. Information och kunskap kan leda till ökat inflytande och alla dessa tre faktorer är viktiga för att öka autonomi och empowerment, och därigenom även välbefinnandet.

De ville alla på ett eller annat sätt vara delaktiga vid framtida e-butiksinköp, men det var viktigt för dem att det sker i samarbete med hemtjänsten då detta ingav en känsla av trygghet. En person avvek lite från denna inställning då denne ville klara av inköp via e-butiken på egen hand. Denna deltagare har tidigare i livet haft kontroll över sin tillvaro och varit väldigt självständig. När man mot sin vilja förlorar makt över sin tillvaro, i det här fallet till hemtjänsten, kan reaktionen bli att man in i det sista kämpar för att återfå den (Helkama et al., 2000). Analysen blir att denna deltagare ser en chans att återta kontrollen över ett område som har varit väldigt viktigt för denne. Övriga deltagare visade mer en längtan efter att vara delaktig och få en möjlighet till större inflytande över sina inköp. Flera faktorer till den

positiva inställningen uppkom och ibland var det svårt att tyda vad som var den främsta anledningen. De såg fram emot interaktionen med någon, möjligheten att handla själv och chansen att få lära sig något inom ett innovativt område. Gemenskap och självbestämmande är aspekter som funnits viktiga för välbefinnandet (Svensson et al., 2012) och att främja dessa kan därför leda till något positivt.

Det blev under detta tillfälle tydligt att metoden för studien, det vill säga att återkomma vid tre olika tillfällen, spelade roll för resultatet. Tiden till reflektion mellan tillfällena gjorde att en deltagare helt ändrade sin inställning. En av de två deltagare som vid andra tillfället uttryckt att e-handel inte var något för hen, hade vid detta tillfälle ändrat sig och kommit fram till att e-handeln istället kunde fungera som ett viktigt redskap för dennes dåliga syn och reumatiska värk. Ytterligare en deltagare visade ett ändrat förhållningssätt till tekniken, då denne vid detta tillfälle uttryckte en önskan om att få använda surfplattan igen, nu i ett annat syfte än e-handel. Det visade sig alltså att en veckas fundering gav tid till att reflektera och ändra sig. Antagligen hade denna aspekt gått förlorad utan studiens design men också utan färgkodningen i analysen, vilken gjorde att det var lätt att se varje deltagares utveckling.

Slutsatser och implikationer

Utifrån studiens resultat anser författarna att vid ett införande av e-handel inom hemtjänsten bör det övervägas att involvera de äldre i processen. Detta då den ökade kunskap om hur e-handel av dagligvaror påverkar äldres välbefinnande som framkom, visar på en gynnsam relation. I likhet med Shapira et al. (2007) har denna studie visat att datoranvändande och internet har betydelse för hälsan, men det har även framkommit att e-handeln kan fungera som ett stimulerande verktyg för olika faktorer som kan påverka välbefinnandet. De faktorer som har identifierats är en ökad inspiration till mat och nya livsmedel, möjligheten till ökad kontroll över dagligvaruinköp, stimulans för lärande och kunskap samt inte minst den sociala samvaron ett samarbete kan ge. En involvering måste dock ske med hänsyn till äldres olika hinder och förhållningssätt, och därför individanpassas. Detta är viktigt då ett annat resultat i studien är att tidigare bakgrund och personlig relation till både mat och teknik spelar en stor roll för hur nutida förhållningssätt ser ut. Samtidigt har studien visat att förhållningssätt och inställning kan förändras under en så kort period som tre veckor, vilket tyder på att en inkörsperiod som är olika från person till person kan behövas. Detta kan vara krävande men resultatet kan komma fort och leda till positiva faktorer för välbefinnandet hos de äldre.

Det är viktigt att nämna att studien har ett lågt deltagarantal och en specifik design. Studiens resultat kan därför inte generaliseras för hela åldersgruppen. Dock kan den belysa vissa mönster hos hemmaboende äldre med hemtjänststöd, som involveras i inköp via e-handel. Författarna efterfrågar fortsatt forskning inom detta område och för denna målgrupp, då forskningen i nuläget är begränsad och åldersgruppen fortsätter att växa. Ett förslag på framtida forskning är att involvera fler deltagare under en längre tid, kanske genom en interventionsstudie där ändrade beteenden och hälsorelaterade förändringar kan identifieras. Även en fördjupning där socioekonomisk status samt genus tas hänsyn till vore intressant, då funderingar kring huruvida dessa faktorer påverkar individuella kriterier för välbefinnande uppkommit under studiens gång.

Fler aktörer än hemtjänsten kan vara viktiga i sambandet mellan digitala inköp och den äldre målgruppen. Rollen som hälsovetare kan vara betydelsefull som länk mellan de äldre och hemtjänstens personal och stödja båda parter på ett hälsofrämjande sätt. Vår roll är att främja hälsan hos alla, inte bara hos en av parterna. Utvecklare av e-butiker kan dessutom hjälpa till genom att göra hemsidorna mer användarvänliga för denna nya målgrupp, vilket säkerligen även gynnar försäljningen. Om hänsyn tas till att de inte har samma enhetliga kännedom om tekniken som den yngre generationen ökar deras möjlighet till delaktighet och alla de goda effekter på hälsan som följer med detta. Författarna väljer slutligen att avsluta med ett citat från en av deltagarna som så fint belyser svårigheten med att åldras vid sidan av utvecklingen.

“Det är väldigt svårt att åldras i just den här epoken, för den tekniska utvecklingen. Det finns ett datorspråk som jag inte begriper. Mycket ord som jag aldrig förstår, och jag kan ändå ovanligt mycket ord, och är intresserad av det.” (Deltagare 5)

Referenser

- Abrahamsson, L., Hörnell, A., & Ekblad, J. (2013). Nutrition under livscykeln. I L. Abrahamsson, A. Andersson, & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (s. 379-409). Stockholm: Liber.
- Boland, M. (2016). Human digestion - a processing perspective. *Journal of the science of Food and Agriculture*, 96(7), 2275-2283. doi: 10.1002/jsfa.7601
- Brülde, B., & Tengland, P-A. (2003). *Hälsa och sjukdom - en begreppslig utredning*. Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- DIBS Payment Services. (2015). *Svensk e-handel. DIBS årliga rapport om e-handel, mobil handel och betalningar*. Hämtad 2016-05-18, Från http://www.dibspayment.com/sites/corp/files/files/SE/NEH_SE_2015_web.pdf?_ga=1.48589350.1246397700.1463739144
- Fjellstöm, C., & Mattsson Sydner, Y. (2009). Måltidens sociala betydelse - ett äldreperspektiv. *Nordisk nutrition*, xx(2), 10-11.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2010). Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. *Aging & Mental Health*, 14(4), 433-438. doi: 10.1080/13607860903586078
- Gustavsson, K. (2002). *Meals and food in older women: Health perceptions, eating habits and food management* (Doktorsavhandling, Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine, 1188). Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis. Tillgänglig: <http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:161985/FULLTEXT01>
- Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., & Liebkind, K. (2000). *Socialpsykologi: en introduktion*. Malmö: Liber.
- Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur.
- Kostenius, C., & Lindqvist, A-K. (2006). *Hälsövägledning - Från ord och tanke till handling*. Lund: Studentlitteratur.
- Kungälv kommun. (2016). *Verksamhetsplan 2016 - Vård och äldreomsorg*. Hämtad 2016-05-18, från <http://www.kungalv.se/siteassets/dokument/kommun-och-politik/styrdokument/kommunens-interna/verksamhetsplan-2016-var-d-och-aldreomsorg.pdf>

- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lundman, B., & Graneheim, U. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär, & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 187-196). Lund: Studentlitteratur.
- MatHem.se. (2016). *Om oss*. Hämtad 2016-05-18, från <https://www.mathem.se/om-mathem>
- Mattsson Sydner, Y. (2002). *Den maktlösa måltiden - om mat inom äldreomsorgen* (Doktorsavhandling) Uppsala: Institutionen för hushållsvetenskap. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:161869/FULLTEXT01.pdf>
- Mattsson Sydner, Y., Fjellström, C., Lumbers, M., Sidenvall, B., & Raats, M. (2007). Food Habits and Foodwork -The Life Course Perspective of Senior Europeans. *Food, Culture & Society: An International Journal of Multidisciplinary Research*, 10(3), 367-387. doi: 10.2752/155280107X239845
- Middagsfrid. (2016). *Om oss*. Hämtad 2016-05-18, från <https://www.middagsfrid.se/om-oss/>
- Nydahl, M., (2015). Den bekymmersamma maten - äldre reflekterar över ändrade livsförhållanden. I C. Fjellström (Red.), *Klagandets diskurs - matforskare reflekterar* (s. 143-154). Uppsala: Uppsala universitetsbibliotek.
- Pellmer, K., Wramner, B., & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.
- Picot-Coupey, K., Huré, E., Cliquet, G., & Petr C. (2009). Grocery shopping and the Internet: exploring French consumers' perceptions of the 'hypermarket' and 'cybermarket' formats, *The International Review of Retail, Distribution and Consumer Research*, 19(4), 437-455, doi: 10.1080/09593960903331477
- Pilhammar, E. (2012). Etnografi. I M. Granskär, & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 57-68). Lund: Studentlitteratur.
- Rydén, O., & Stenström, U. (2015). *Hälsopsykologi: psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom*. Stockholm: Sanoma Utbildning.
- Shapira, N., Barak, A., & Gal, I. (2007). Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging & Mental Health*, 11(5), 477-484. doi: 10.1080/13607860601086546
- Socialstyrelsen. (2016). *Vård och omsorg om äldre - Lägesrapport 2016*. Hämtad 2016-05-18, från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-2-29>
- Socialstyrelsen. (2013). *Din rätt till vård och omsorg – en vägvisare för äldre – reviderad 2013*. Hämtad 2016-05-18, från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2013/2013-7-1>

Socialstyrelsen. (2012). *Äldreomsorgens nationella värdegrund - vad innebär den för dig?* Hämtad 2016-05-18, från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2012/2012-3-1>

Svensk Digital Handel. (2014). *Digital mathandel - Rapport 2014. En rapport om livsmedelsförsäljningen på nätet.* Hämtad 2016-05-18, från http://www.svenskhandel.se/globalassets/_gammalt-innehall/rapporter/2014/140520-rapport_digital-mathandel.pdf

Svensson, A-M., Mårtensson, L. B., & Hellström Muhli, U. H. (2012). Well-being dialogue: Elderly women's subjective sense of well-being from their course of life perspective. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 7(xx), xx-xx. doi: 10.3402/qhw.v7i0.19207

World Health Organization. (2003). *WHO definition of Health.* Hämtad 2016-0-18, från <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Informationsblankett till deltagare

Vill du medverka i en studie om matinköp?

Vi är två studenter som läser Hälsopromotionsprogrammet vid Göteborgs Universitet. Hälsopromotion handlar om att förebygga risk för ohälsa och samtidigt stärka människors egenkontroll över sitt välbefinnande. Vi är inne på sista terminen och ska i vår skriva vårt examensarbete, som handlar om försäljningen av mat via Internet och hur detta skulle kunna utvecklas och användas för seniorer som idag har hjälp av hemtjänsten med sina matinköp. Uppsatsen kommer att innebära en mindre studie där vi vill intervjua Dig som idag har hjälp av hemtjänsten med dina matinköp.

Upplägg:

Vi söker 4-5 personer som idag har hjälp av hemtjänsten med alla eller vissa av sina mat- och/eller apoteksinköp och som kan tänka sig att träffa oss för att diskutera mat mer generellt och rutiner kring detta. Vi kommer att träffas vid tre tillfällen enligt nedan och allt sker i samråd med hemtjänsten. Varje tillfälle beräknas ta 30-60 min.

- Tillfälle 1: Vi diskuterar kring mat generellt. Vad brukar du äta och hur går dina matinköp till? För- och nackdelar med att inte handla själv.
- Tillfälle 2: Vi har med oss en dator/platta för att kunna visa samt genomföra ett "testköp" av matvaror. Köpet kommer inte att slutföras utan endast läggas i kundkorgen. Vi kommer även att prata med dig kring ev. svårigheter eller frågor som uppstår.
- Tillfälle 3: Vi träffas för ett uppföljande samtal. Hur var upplevelsen av att handla mat via Internet? Vilka eventuella fördelar respektive svårigheter upplevdes?

Att delta är helt frivilligt och Du kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak. Alla personuppgifter kommer att behandlas konfidentiellt, det vill säga: inga uppgifter kommer att skrivas ut eller uppges till obehöriga personer. Vi vill också informera om att allt material som samlas in under studien endast kommer att användas i detta syfte. Efter studien kommer du att ha möjlighet att ta kontakt med oss om några frågor uppkommit.

Vi hoppas på att Du vill delta och att det ska bli lika intressant och givande för Dig som för oss. Vid ett deltagande önskar vi en underskrift på att Du tagit del av informationen ovan, och är införstådd med vad studien innebär.

Deltagarens underskrift: _____

Datum och ort: _____

Om Du vill veta mera, ring eller skriv gärna till oss eller till vår handledare på Göteborgs Universitet.

Kristine Martinson
Student
0708-554570
gusmarkr@student.gu.se

Fanny Eriksson
Student
0730-660052
guserifaa@student.gu.se

Anna Post
Universitetslektor
0736-227011
anna.post@ped.gu.se

Intervjuguide för första intervjun

Målet är att få en större förståelse för hur mat- och inköpssituationer ser ut för de äldre och hur detta skiljer sig från tidigare perioder i livet, samt huruvida, och i sådant fall i hur stor utsträckning de upplever att de har kontroll över dessa situationer idag.

Börja med att presentera vilka vi är, vad som kommer att hända vid de tre olika tillfällena och vad materialet kommer att användas till.

Matsituationer:

Vad äter man för något?

Vad tycker man om maten man äter idag?

Hur ser måltidsordningen ut. Äter man frukost, lunch och middag varje dag? Äter man någonting där emellan?

Varför äter man det man äter?

Vad äter man allra helst, bortom alla tänkbara hinder?

Vad finns det för hinder?

Vad åt man förr i tiden och varför? Hur såg inköp, tillagning och måltidsmiljön ut då?

Inköpssituationer:

Hur ser inköp av mat ut idag?

Hur sker kommunikationen med hemtjänsten?

Vad baseras köpen på?

Hur ser variationen ut? (exempelvis från vecka till vecka)

Hur får man inspiration till vad som ska handlas?

Hur upplever man kontrollen över inköpen?

Om varorna är slut i butiken, hur agerar hemtjänsten då? Hur upplevs detta?

Vilka fördelar upplever man med att inte handla själv?

Vilka nackdelar upplever man med att inte handla själv?

Erfarenhet av e-handel:

Hur ser de tidigare erfarenheterna av e-handel ut?

Hur ser erfarenheter av datorer generellt ut?

Finns det några tänkbara hinder, tankar eller fördomar om att använda onlineförsäljning matvaror?

Observationsplan

Målet är att ge de äldre en övergripande bild av hur en matbutik på nätet ser ut och fungerar, men också att studera deras förhållningssätt till tekniken.

1. Visa hur hemsidan fungerar. Kategorier etc.
2. Genomför en testorder utifrån den äldres “vanliga” handlingslista.
3. Inspiration: visa kategorierna för inspiration, recept, erbjudanden etc som kan vara relevant för den äldre.
4. Varukorgen, leveransval och betalning

Bilaga 4

Öppen fråga till deltagarna

Fundera över hur det kändes att vara inne på e-butiken.

Skriv gärna ner de tankar och funderingar som dyker upp här nedan så kan vi diskutera kring dem nästa gång vi kommer.

Bilaga 5

Intervjuguide för uppföljningssamtal

Målet är att samla och diskutera tankarna runt tillfälle två. Intervjuguiden ska fungera som ett komplement till bilaga 4.

1. Har du haft tid att fundera något kring vad vi gjorde sist vi var här?
2. Vilka funderingar/frågor har uppstått?
3. Hur känner du inför att använda den här tekniken i framtiden?