

## Semi-strukturert intervjuguide

*«Hvordan kan forebyggende hjemmebesøk være med å bidra til at eldre som bor alene mestrer hverdagen hjemme?»*

- *Hvilke tanker har de eldre om mestringsevnen etter FHB?*
- *På hvilken måte har FHB bidratt til økt refleksjon rundt egenopplevd helse?*
- *Hvilken erfaring sitter de eldre igjen med etter FHB?*

### **Bakgrunnsopplysninger**

- Alder?
- Bosituasjon - alene - hvor lenge?
- Familie og sosialt nettverk?
- Har du noen fritidsinteresser?

### **Mestringsevne**

- Hvilke tanker har besøket satt i gang?
  - som gjør at hverdagen har blitt/ kan bli enklere?
- Føler du det er enklere å håndtere hverdagen etter besøket?
  - Kan du beskrive litt nærmere på hvilken måte?
  - Kan du gi noen eksempler på dette? (hvordan det kommer til uttrykk i hverdagen)
- Hvordan opplever du at hverdagen din er meningsfull? -
  - på hvilken måte har FHB påvirket dette?
- Sammenlignet med hvordan hverdagen var før FHB, synes du noe nå har endret seg i forhold til det å bo hjemme? Ting du gjør? Tankemønster?
- Hvordan ser du på dine egne mestningsressurser? F.eks sosial, kulturell, åndelig støtte, materielle ting, som f.eks penger, klær? Ser du annerledes på dem, og har evt FHB åpnet opp for å se flere tilgjengelige ressurser?

## **Egenopplevd helse**

- Hvilke tanker hadde du til egen helse før besøk? Har det forandret seg etter besøket?
- Hvis så, hvordan?
- Har besøket satt i gang noen refleksjoner angående det å skulle klare seg hjemme lengst mulig?
- Hvordan ser fremtiden ut, ser du lettere for deg å bo hjemme nå om helsen skulle svekkes, enn tidligere?

## **Egne erfaringer etter besøk**

- Hva sitter du i hovedsak igjen med etter besøket?
- På hvilken måte var besøket positivt for deg?
- Hvordan opplevde du at besøket var knyttet til fokus på mestring/håndterbarhet av hverdagen?
- Hvilke tanker og refleksjoner satt du igjen med etter besøket? Var det noe som påvirket i positiv retning?

## **Avslutningsspørsmål:**

Er det noen ting som vi ikke har snakket om enda som du føler er viktig å få frem?

Hvordan opplevde du at dette intervjuet var?