

# Hverdagsaktiviteter og selvpræsentation

Diskursen om 'aktiv aldring' er vidt udbredt og har også indvirkning på hverdagsaktiviteter og selvpræsentation blandt ældre borgere på Færøerne.

I takt med en relativ øgning i antallet af borgere, der når en høj alder i forhold til den samlede befolkning, bliver aldring og svækkelse ofte fremstillet som en trussel mod velfærdsstaten. Som modvægt har internationale initiativer i bl.a. WHO, OECD og EU, men også nationale initiativer på Færøerne såvel som i Danmark, de seneste årtier lagt vægt på, at alder ikke er nogen hindring for en aktiv livsførelse. Ældre opfordres til at være fysisk aktive og leve sundt for derved at kunne klare sig selv og blive boende hjemme så længe som muligt.

Ældreplejen har på Færøerne været et kommunalt anliggende siden 2015. Den færøske ældrelov fra 2014 trækker hovedsageligt på WHO's 'aktiv aldring' strategi (WHO, 2012), som definerer aktiv aldring som '*the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age*'. Som bl.a. Boudiny (2013) og Róin (2014) har påpeget, er problemet dog, at nationale tolkninger af WHO's strategier ofte går imod den oprindelige holistiske tilgang til aktivitet, hvor sociale, kulturelle og spirituelle aspekter indgår. Ifølge Katz (2000) er forståelsen af aktivitet således ofte blevet radikaliseret til kun at omfatte fysisk eller 'særligt aktive' aktiviteter.

Denne artikel bygger på interview med tre par og seks mænd og kvinder, som alle var over 80 år gamle. De er alle del af en kohorte etableret i 2008 med det formål at undersøge helbredet blandt ældre (født mellem januar 1934 og august 1937) på Færøerne

både med objektive undersøgelser og uddybende spørgeskemaer. Nærværende kvalitative studie havde som formål at få større viden om bl.a. hverdagsliv, opfattelse af eget helbred, aktiviteter i hverdagen, familie og netværk. Deltagerne blev tilfældigt udvalgt og repræsenterer både ældre fra større byer og mindre bygder rundt omkring på øerne og også forskellighed i forhold til objektive fund (fx blodtryk) og selv vurderet helbred. De er alle hjemmeboende og klarer sig uden hjælp fra kommunen. Deres alder gør dog, at de sandsynligvis inden for en årrække kan få brug for hjælp til at klare udfordringer i hverdagen. I forhold til forskningen på området er spørgsmålet om hjælp i hverdagen dog ikke uproblematisk. Noget forskning viser eksempelvis, at mange ældre ser "det gode liv" som at være uafhængig og "at være igang" (Nielson, 2010), mens andre undersøgelser viser, at ældre føler en moralsk forpligtelse til at efterleve idealerne om aktivitet og sundhed (Jolanki, 2004). Dette pres blev også tydeligt i løbet af de samtaler, vi havde med de ældre borgere. De fleste deltagere benyttede sig for eksempel af symboler, humor, nedtoning af helbredsproblemer eller afstandtagen til andre 'ikke aktive' ældre for derved at præsentere sig selv på en positiv måde i tråd med diskurser om aktivitet og sundhed, og ikke mindst til at tage afstand fra stereotype forestillinger om aldring. Under disse interview fik vi et unikt indblik i, hvordan hverdagslivet udfolder sig blandt ældre hjemmeboende bor-

gere over 80 år. Vi vil i denne artikel præsentere eksempler på, hvorledes interviewpersonens selvpræsentation udfolder sig i samtalerne, og diskutere betydningen af at se mennesker, som de gerne vil ses, uanset alder.

## Aldring på Færøerne

Færøerne er et øsamfund med ca. 52.000 indbyggere fordelt på 17 ud af 18 øer i Nordatlanten. Øerne er en del af Rigsfællesskabet, har selvstyre og har de sidste årtier overtaget ansvaret for bl. a. skolevæsen, sundheds- og socialvæsenet og kirken.

Kristendommen er dybt forankret i samfundet, og kulturen er i høj grad formet af en stærk familiestruktur. En udbredt familiecentreret struktur har således præget samfundsudviklingen, hvilket bl.a. betyder, at familien i høj grad forventes at tage sig af de ældre med behov for hjælp. Det første plejehjem på Færøerne blev således ikke etableret før 1980.

Dette afspejler sig også i det studie, der ligger til grund for denne artikel. De fleste interview foregik efter deltagerens ønske i deres eget hjem. Vi kom ofte til veldækket bord med hjemmebag, blev vist rundt og ikke mindst vist billeder af familie. Flere af kvinderne viste håndarbejder frem, mens mændene primært fortalte om deres virksomme liv. Vi havde udarbejdet en spørgeguide med helt overordnede temaer: hverdagsgøremål, familie, netværk, boligforhold, økonomiske forhold og tanker om fremtiden. Interviewene foregik som samtaler, dialoger, hvor både deltagere og vi



som forskere deltog aktivt (Holstein & Gubrium, 1995).

### Selvpræsentation og aldring

Et positivt selvbillede kan være gavnligt for den enkelte, både i forhold til selvtillid og i forhold til at opnå social accept. Mennesker er generelt sensitive omkring, hvordan andre ser dem, og vil, med Giddens ord: "use many forms of impression management to compel others to react to them in the ways they wish" (Giddens, 2005, s. 142).

Flere forskere fremhæver, at det kræver en bevidst handling at opretholde et ønsket billede af sig selv over for andre. Som Biggs (2005) pointerer: "The dilemma that has to be managed is that of a youthful self that finds itself trapped in an aging body" (Biggs, 2005, s. 121). Selvpræsentation blandt ældre synes generelt at centrere sig om, hvorledes man fremtræder fysisk, om man fremtræder som kompetent og uafhængig, og hvordan man agerer i forhold til dominerende normer for opførsel (ibid).

I vores undersøgelse viste dette sig eksempelvis i en form af den symboliske værdi, interviewpersonerne tillagde dét at køre bil og forny kørekort. Dette tema blev en vigtig del af selvpræsentationen for flere deltagere og et vigtigt symbol på uafhængighed og opgør med dominerende forestillinger om ældre. At føle sig yngre end det, der forventes af en ældre i firserne, kan ansprende den enkelte til at holde fast i roller, som ellers oftest associeres med ungdom snarere end ældre mennesker, som

fx rollen som bilist. "Driving is, after all, viewed as an activity that young and middle-aged, not old people do – or at least not well – according to dominant cultural images of older drivers" (Barret & Gumber, 2019, s. 4).

### Oplevelser af at være en ældre person

I det følgende citat møder vi Anni på 84. Anni bor i en større bygd nordøst for Thorshavn. Hendes hus ligger omgivet af en stor have med udsigt over fjorden. Hun har arbejdet som sygehjælper, til hun blev 74 år, har altid været meget aktiv, sunget i kor, spillet orgel, gået daglige lange ture og ikke mindst passet sin have. Nu er det begyndt at knibe med at holde haven, men hun glæder sig alligevel til foråret og til at komme i gang udendørs igen. Desværre har Anni fået aldersrelaterede hudforandringer, der gør, at hun ikke tåler at være i solen længe ad gangen, og kun hvis hun bruger en 'faktor hundrede'. Alderen sætter sine spor, men i stedet for at dvæle ved aldersrelaterede begrænsninger, skifter Anni pludselig og uopfordret emne og siger:

Anni: Jeg kører stadig bil.

Interviewer: Du kører bil?

Anni: Ja, jeg fik mit kørekort fornyet i to år.

Interviewer: Det giver en følelse af frihed, hva'?

Anni: Ja, det gør det virkelig, det er helt sikkert.

Interviewer: Kører du så ofte en tur?

Anni: Øh, ikke så ofte mere. Nogle

Vi skriver os ind i en tid, hvor aldring ses som en byrde for samfundet. På Færøerne opfordres ældre borgere til fysisk aktivitet og sund livsstil for derved at kunne klare sig selv og blive boende hjemme så længe som muligt i et forsøg på at udskyde behovet for pleje. Dette kvalitative studie blandt hjemmeboende firsårige havde til formål at få større viden om bl.a. hverdagsliv, opfattelse af eget helbred, aktiviteter i hverdagen, familie og netværk. I selvpræsentationen gjorde de ældre brug af symboler, humor, nedtoning af helbredsproblemer og afstandtagen fra andre "ikke aktive" ældre.

Projektet er støttet af Fonden Ensomme Gamles Værn.

**Ása Róin**, sygeplejerske, ph.d i gerontologi, lektor i sygepleje på Færøernes Universitet.  
asar@setur.fo

**Tóra Róin**, sygeplejerske, MSc i sundhedsvidenskab, Kardiologisk Afdeling, Sjællands Universitets Hospital, Roskilde.  
toraroin@gmail.com

gange kører jeg nordpå til Klaksvig (ca. 20 km), det gør jeg, jeg har to søstre dér (hun fortæller videre om søstrene), der kører jeg ofte hen

*Interviewer:* Det er en lang køretur?

*Anni:* Ja, det er det virkelig, men jeg må indrømme, at mine øjne... Jeg siger til mig selv, 'pas nu på', jeg kører aldrig, når det er blevet mørkt, det gør jeg ikke, det vil jeg ikke udsætte mig selv for.

*Interviewer:* Nej, men det behøver man jo ikke at være 84 for at...

*Anni:* Nej, ved du hvad, det er helt sikkert.

At kunne køre bil og få sit kørekort fornyet får en symbolsk værdi i selvpresentationen, et symbol på, at man trods nogle aldersrelaterede skavanker stadig formår at opretholde en aktivitet, som ellers ofte relateres til yngre personer, og som ofte er omgærdet af negative forventninger eller fordomme, når det gælder ældre mennesker. Dertil betyder fornyelse af kørekortet også, at man har en autoritets bekræftelse på, at man er fysisk og mentalt kapabel til at køre, og ikke mindst er en ansvarlig bilist.

Også for Petra og Hans, begge 83 år, har det betydning for begge at fremhæve, at de har kørekort, og begge har fået det fornyet, selvom de ikke gør særlig brug af det i det daglige. De bor i en lille bygd nordpå med nogen afstand til de nærmeste forretninger. I den forbindelse spørger vi, om de kører bil, hvortil begge nikker:

*Hans:* Både ja og nej, men ikke i hver sin (de ler begge to).

*Interviewer:* Så I kører begge to?

*Hans:* Ja, men helt ærligt, jeg kører ikke meget selv, jeg hverken gider eller (pause), men jeg har kørekort, og jeg har fået det fornyet, men som oftest kører min bror, og så sidder jeg bare med.

*Interviewer:* Så bruger I bilen, når I skal købe ind?

*Hans:* Nej, det nytter ikke noget, når hun (kone) er med, så kalder jeg hende for Hyacinth (alle griner).

*Interviewer:* Så hun træder på bremserne eller blander sig?

*Hans:* Ja, det sker, 'nu skal du passe på', 'nu er du for langt ude til højre', 'nej, pas på, nu er du for langt til venstre', så det bliver en værre slingrekurs.

Selvom Hans giver udtryk for, at han ikke 'gider' at køre selv, så bliver det alligevel vigtigt for ham at pointere, at han har kørekort og har fået det fornyet. Det bliver igen et symbol på, at selv om man er blevet ældre, er det ikke ensbetydende med, at man mister færdigheder, der oftest relateres til yngre mennesker. 'Hyacinth' refererer i ovenstående til tv-serien "Fint skal det være", som handler om et midaldrende ægtepar på godt og ondt, og som har episoder, der netop handler om at køre bil og de kontroverser, der opstår mellem mand og kone. Referencen til serien bliver også en måde for dem at fremstille deres parforhold som ethvert andet 'midaldrende par'.

Brugen af humor, som i ovennævnte citat, var også en gennemgående

måde at præsentere sig selv positivt, på trods af aldersrelaterede ændringer af helbred og fysisk formåen.

### Humor og selvpresentation

Janus på 84 år har døjet længe med træthed efter at have fået indsat en ny pacemaker. Janus' kone Hanna er i fuld vigør, passer hus og have, strikker, bager og føler sig frisk og rørig. De har deres egen jargon præget af kærlighed og humor.

*Interviewer:* Så du føler dig mere træt nu?

*Hanna:* Ja, han har mest lyst til bare at ligge ned.

*Janus:* Det er fordi, jeg er så doven (de ler begge).

*Interviewer:* Hvordan klarer I det daglige? Får I hjælp?

*Hanna:* Ja, vi klarer os, men jeg gør ikke rent så meget som før, jeg tager det, som det kommer.

*Interviewer:* Hvad får du tiden til at gå med?

*Hanna:* Alt muligt, kryds og tværs, strikker, broderer. Jeg keder mig aldrig, tiden flyver afsted som aldrig før.

*Janus:* Det er anderledes med mig. Jeg ligger bare her på bænken og råber 'Hanna' (latter).

Petur på 84 år døjer med åndenød og fortæller, at han er blevet undersøgt fra ende til anden uden at kunne få svar på, hvorfor han bliver så forpustet af ingenting. Trods tilsyneladende dårligt helbred fortæller Petur entusiastisk om alle sine planer med ombygninger og reparationer, men ikke



Aktivitet har ikke samme betydning for alle ældre, derfor er det nødvendigt at have diversiteten for øje, i modsætning til den homogeniserende diskurs.

uden humor. Huset har tre etager, og vi spørger til, hvordan han klarer at komme op og ned ad trapperne, hvortil han svarer med latter: "Jamen, jeg tager den bare på alle fire".

Peturs kone Vivian er ikke med til interviewet. Hun holder sig i baggrunden og servicerer os med kaffe og hjemmebag. Vi spørger mere ind til hverdagens gøremål, bl.a. indkøb. Petur kører stadig bil, men fra vejen op til huset er en stejl bakke:

*Interviewer:* Køber I ind her i bygden?

*Petur:* Ja, vi kører derhen, men når vi kommer hjem, ja så må konen bære varerne op til huset, og jeg går bare bagved som en anden dovenlars med min stok (alle griner)

*Interviewer:* Er det flovt?

*Petur:* Nej, man vænner sig såmænd til det (de griner).

### Ikke som de andre gamle

Som nævnt i indledningen tales aktivitet ind i en speciel diskurs, der favoriserer fysisk aktivitet. Dette kom også til udtryk i flere af interviewene: socialt samvær for samværets skyld tæller ikke rigtig med, når det gælder det at være aktiv.

På Færøerne er der tradition for, at ældre mødes i såkaldte 'undirhús', ofte et lille hus ved havnen. Det er særligt for ældre mænd, mens ældre kvinder i større bygder ofte mødes i lokaler organiseret af respektive kommuner, såkaldte 'dagtilhold' eller aktivitetscentre.

Georg er 84 år og bor i en større bygd vest på. Efter et langt og ak-

tivt arbejdsliv er han stadig aktiv på mange fronter. Han har sine kartoffelrækker, sysler med træarbejde og kan lide at gå lange ture. I bygden, hvor han bor, er der et velbesøgt 'undirhús', hvor ældre mænd mødes hver formiddag. Da vi spørger ham, om det er et sted, han kommer, svarer han:

*Georg:* Det var ikke noget for mig, de taler kun om fiskeri, og hvem der er i familie med hvem (smiler).

*Interviewer:* Og det er ikke noget for dig?

*Georg:* Nej, det var bestemt ikke noget for mig (griner).

*Interviewer:* Spiller de også kort og sådan?

*Georg:* Nej, nej, nej de sidder bare der. Jeg prøvede at få dem op af stolene, men de løfter ikke røven.

*Interviewer:* Er det rigtigt? (alle griner).

*Georg:* Aldrig nogensinde, så stoppede jeg – færdig slut.

*Interviewer:* Du ønsker aktivitet?

*Interviewer:* Ja, det gør jeg.

Mia på 84 år har den samme holdning til det at være aktiv i forhold til de tilbud, der er for ældre borgere. Hun føler ikke, at aktivitetscenteret er noget for hende. Vi spørger mere ind til, hvad hun får dagene til at gå med, nu hvor hun ikke længere arbejder:

*Mia:* Ja, jeg sidder og læser, så kører eller går jeg en tur. Jeg kan også godt lide at snakke i telefon, og så er der iPad'en (griner).

*Interviewer:* Ja, der kan man hurtigt bruge masser af tid.

*Mia:* Ja (griner igen), og nogle gange går jeg også ned til de gamle dernede (i aktivitetscenteret), men hold da kæft, jeg gider altså ikke sidde der.

*Interviewer:* Så der er noget her?

*Mia:* Ja, det er sådan nogle gamle gamle, som mødes, ikke sandt? De mødes tirsdag, onsdag og torsdag fra klokken halv tre til klokken halv seks, tror jeg, jeg ved ikke rigtig.

*Interviewer:* Laver de håndarbejde eller?

*Mia:* Ja, ja, de sidder og strikker og snakker og, ja, det er så det. Men nu er jeg ligesom ikke den der (...), jeg har ikke temperament til at sidde dernede i tre timer ud i et, nej, jeg må op og gå og lave noget.

*Interviewer:* Ja, det er det her med at holde sig i gang.

*Mia:* Ja, nu glæder jeg mig til at komme ud og rigtig 'ruske' i haven.

At distancere sig fra andre ældre borgere, der har nok i at mødes socialt og 'bare snakke', bliver en måde at præsentere sig selv som et aktivt menneske, der holder sig i gang fysisk og dermed lever op til de normer for sund aldring, der synes at dominere i samfundet i dag. Det er normer artikuleret i retningslinjer, handlingsplaner for ældreområdet og ikke mindst fremhævet i medierne, hvor historier om, at han eller hun trods sin alder stadig er fysisk aktiv, eller historier med pointen, at 'alder ikke er nogen hindring'.

Fælles for alle, der var med i studiet, var, at de hver på deres måde fremhævede deres aktiviteter. Det

var vigtigt at præsentere sig som aktive, ikke kun i forhold til andre, men også på andre måder så som at gå til bridge, synge i kor, være aktive indenfor missionsarbejde og optaget af hjemlige sysler såsom at bage, strikke, brodere etc. For kvinderne var det især de hjemlige sysler, der både blev fortalt om, men også ofte vist frem i form af færdigt håndarbejde og hjemmebag. Kvindernes måde at præsentere sig selv på tog udgangspunkt i nutidens gøremål og hverdagspræstationer. For mændene tog deres fortællinger i højere grad udgangspunkt i fordums aktiviteter gennem et langt, rigt og til tider hårdt arbejdsliv til søs med fisketure af måneders varighed. Hjemme blev der sparet op og bygget hus til familien, byggeri som de selv stod for med hjælp fra familie og venner. Stolthed ved præstationer igennem livet blev tydelig, når vi spurgte ind til deltagerens hjem/hus, som alle var selvbyggede til forskel fra i dag.

### Alder er jo bare et tal

Ove er en meget aktiv enkemand, der udover at svømme tre gange om ugen også sejler ud alene med sin båd og forsyner børn og børnebørn med frisk fisk, tørret fisk og fiskefrikadeller. Han er ikke meget for at prale med sine gøremål, men fortæller om en episode, hvor en fagperson ved et personligt møde måtte ændre sin holdning fra at tage udgangspunkt i Oves kronologiske alder som præmis for behandling til at se ham, som han opfatter sig selv og sit helbred.

Ove fik konstateret prostatakræft for år tilbage og har gået til kontrol hver 6. måned. For seks år siden blev han henvist af lægerne på Færøerne til strålebehandling i Danmark, og Ove fortæller:

*Ove:* Nu kommer jeg til at rose mig selv (griner højt).

*Interviewer:* Ja?

*Ove:* Nu bliver I nok trætte af at høre på mig?

*Interviewer:* Nej, overhovedet ikke.

*Ove:* Efter jeg blev henvist til Danmark, blev jeg modtaget af en ung overlæge, en kvindelig overlæge, jeg sagde 'goddag, jeg er sendt til Danmark for at få 32 strålebehandlinger'. Så sagde overlægen: 'Her bestemmer jeg, og det er mig, der tager beslutningerne', og så sagde hun: 'vi har modtaget beskeden fra din læge, men jeg havde taget en beslutning på forhånd om ikke at tilbyde strålebehandling til en mand på snart 80 år'.

*Interviewer:* Er det rigtigt?.

*Ove:* Hun havde tænkt sig kun at give mig medicinsk behandling, men da hun så mig komme gående, ændrede hun mening (alle griner).

*Interviewer:* Ja, alder er bare et tal.

*Ove:* Og jeg har aldrig mærket noget til det efterfølgende. Jeg tog på løbenaen med det samme (...) og har aldrig mærket noget.

*Interviewer:* Du er i god form.

*Ove:* Ja, min fysiske form er god.

*Interviewer:* Det er også vigtigt.

Ove fokuserer ikke på sygdomsforløbet eller behandlingen, men præsenterer

sig selv med indirekte 'pral' af lægens indtryk af ham, og hvor hurtigt han var på banen igen. Igennem hele samtalen er det at være aktiv et gennemgående tema. Ove vil ses som en, der holder sig i gang og i form, og som også høster anerkendelse fra andre for sin aktive livsform. Selvom børn og børnebørn til tider ytrer bekymring over, at han sejler ud alene, påskønner de og roser ham for at levere friske fiskevarer inklusiv nystegte fiskefrikadeller. Påskønnelsen fra os som interviewere bliver også tydelig i samtalen, vi roser og tilkendegiver utilsøret begejstring for Oves aktive livsform.

### Diskussion

Selvom vi som interviewere begge er uddannet sygeplejersker, bliver sygdom aldrig et tema i samtalerne. Flere af deltagerne har tilsyneladende problemer med helbredet af forskellig art, men ved hjælp af humor, symboler og afstandtagen til 'de ikke-aktive' ældre medborgere, forbliver deres måde at håndtere det indtryk, de giver, en fortælling, der næsten udelukkende handler om at beskrive det levede livs positive sider: alt det, de har oplevet og formået gennem et langt liv. Når vi som interviewere spørger ind til, hvorledes deltagerne klarer forskellige gøremål, som for os at se med vores 'kliniske øjne' synes uoverskuelige, svares der med humor, og problemer nedtones eller bagatelliseres.

Deltagerne i dette studie præsenterer sig selv på en måde, der vækker anerkendelse fra os som interviewere.

Vi roser aktiv livsform, når den præsenteres, og lægger ikke skjul på, hvor vigtigt det er at holde sig i form og forholde sig positivt til en diskurs, der dikterer aktivitet som værende en forudsætning for et godt liv i alderdommen. Samtidig bruges gensidig humor og latter, når hverdagsaktiviteter er reduceret grundet dårligt helbred.

Dette kan siges at handle om anerkendelse, et centralt element i Axel Honneths sociale teori om selvtillid, selvrespekt og selvværd. Ikke anerkendelse som den enkeltes forholdende til sig selv og sit ego, men som en proces, hvor den enkelte oplever at have en vis status (Honneth, 1995). Som Honneth skriver, så handler det om en intersubjektiv proces, hvor ens forholdende til sig selv opstår i mødet med en andens holdning eller indstilling til én. Dette giver anledning til refleksion omkring, hvorledes vi som sundhedspersonale møder den enkelte ældre borger, hvad vi ser og ikke mindst, hvad vi *ikke* ser eller anerkender, og i hvor høj grad vi selv som professionelle ligger under for en altdominerende aktivitetsdiskurs.

Som vi skriver i indledningen, er retorikken om ældre ofte negativ ladet, og aktivitet er nærmest blevet et mantra i forhold til at mindske 'byrden' af et stigende antal mænd og kvinder, der når en høj alder. Vi ser i samtalerne, hvorledes aktivitetsdiskursen påvirker deltagerne i deres fortællinger om sig selv, bl.a. når deltagerne vægter det at have og at få fornyet sit kørekort, og i deres afstandtagen til ældre, som ikke 'gider' røre sig.

Aktivitet har ikke samme betydning for alle ældre, derfor er det nødvendigt at have diversiteten for øje, i modsætning til den homogeniserende diskurs. Tilbud på ældreområdet med en personcentreret tilgang kan muliggøre og imødekomme forskellige behov. Aktivitetsdiskursen må ikke hindre borgere med et behov for hjælp i at italesætte det.

## REFERENCER

- Barrett, A.E. & Gumber, C. (2019). Feeling Older and Driving Less: The Effect of Age Identity on Older Adults' Transition from Driving. *Innovation in Aging*, 3 (1), s. 1-8.
- Biggs, S. (2005). Beyond appearances: Perspectives on identity in later life and some implications for method. *Journals Gerontology: Series B*, 60 (3), s. 118-128.
- Boudiny, K. (2013). "Active ageing": From empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing & Society*, 33 (6), s. 1077-1098.
- Holstein, J. & Gubrium, J. (1995). *The Active Interview*. Sage Publications.
- Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition; The Moral Grammar of Social Conflicts*. The MIT Press, Cambridge, Massachusetts.
- Jolanki, O. (2004). Moral argumentation in talk about health and old age. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 8 (4), s. 483-503.
- Katz, S. (2000). Busy Bodies: Activity, aging, and the management of everyday life. *Journal of Aging Studies*, 14 (2), s. 135-152.
- Nielsen, M.K. (2010). Det gode liv før døden. *Tidskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, 7 (12).
- Róin, Á. (2014). Embodied ageing and categorisation work amongst retirees in the Faroe Islands. *Journal of Aging Studies*, 31, s. 83-92.
- WHO, (2012). *Strategy and action plan for healthy ageing in Europe, 2012-2020*. Regional Committee for Europe Sixty-second session. EUR/RC62/10 Rev.1.