

VIDARELÄSNING



En sammanställning av kunskapsläget,
från FoU-café 19 februari 2020

Äldre och ^{ofrivillig} ensamhet

Datum: Ons 19 feb 2020 | **Tid:** 14:00–16:00 | **Plats:** FOU nu

- *Forskningen*
- *Exempel på utvecklingsarbeten kring äldre och ensamhet*
- *Fler tips för fördjupning i ämnet*

Om oss

FOU nu är en forsknings- och utvecklingsenhet med fokus på äldre- och funktionshinderfrågor. Enheten samögs av Region Stockholm och sju kommuner i nordvästra Stockholm. Det finns fyra äldre-FoU:er i länet som samarbetar kring äldrefrågor.

Vårt FOU-café är öppet för alla intresserade. Vi lyfter angelägna aktuella frågor som har koppling till forskning och utveckling samt är prioriterade av våra ägare. Vad säger forskningen? Aktuella utvecklingsarbeten i länet? En kort introduktion i ämnet och tips om var man kan hitta mer kunskap.

Äldre och ofrivillig ensamhet

Äldre personer är särskilt utsatta för risken att bli ofrivilligt ensamma på grund av orsaker ofta förknippade med åldrande, såsom nedsatt fysisk hälsa, dödsfall av närstående, förlust av sociala kontakter på arbetet då man går i pension, barn som flyttar hemifrån och en förändring av roller då livet förändras i samband med det naturliga åldrandet.

Vad menas med ensamhet?

Forskningen särskiljer på tre olika aspekter av ensamhet: social isolering, solitär ensamhet, ensamhet. Även i forskning blandas begreppen ibland, vilket gör det svårt att dra slutsatser om hur vanligt olika sorters ensamhet är.

1. **Social isolering** är en objektiv definition på ensamhet där en individ har minimalt med sociala kontakter. 2. **Solitär ensamhet** är den frivilligt valda ensamheten där en individ av egen vilja drar sig undan från en social gemenskap. 3. **Ensamhet** är den subjektiva upplevelsen av att sakna nära band. Ensamhet delas in i flera underkategorier: a) *Emotionell ensamhet* innebär avsaknad av intima band till någon (t.ex. en partner, nära vän, bundsförvant). b) *Social ensamhet* innebär avsaknad av ett socialt sammanhang (släktingar, kollegor, medlemmar i samma förening). c) *Existentiell ensamhet* innebär att man känner ens innersta tankar och känslor inte går att dela, att ingen verkligen lyssnar eller förstår.

Läs mer:

- <https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>
- <https://www.1177.se/Vasternorrland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>

Varför leder ensamhet till sämre hälsa?

Flera olika förklaringsmodeller har framförts och det verkar vara ett komplext samband av flera olika faktorer:

1. **Hälsobeteende** – det verkar finnas ett samband mellan ensamhet och sämre hälsobeteende som ökat alkoholintag, rökning, lägre grad av fysisk aktivitet och sämre kosthållning.



2. Sömn – det verkar finnas ett samband mellan ensamhet och sämre sömnkvalitet. Detta leder till ökade hälsorisker i sig men också till lägre energi för att orka sociala aktiviteter.

3. Neurobiologiska förklaringar – ensamhet verkar kunna ge en kronisk, lågintensiv stress, där det biologiska varningssystemet om att man bör söka upp sin flock är ständigt aktiverat. Det långvariga påslaget av stresshormoner är början av ett förlopp som kan ge högt blodtryck och inflammation i kroppen, vilket i sin tur ökar risken för sjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och demens.

Läs mer:

- <https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>
- <https://www.karger.com/Article/Pdf/441651>

Ensamhet ökar inte i Sverige

Ungefär 300 000 personer beräknas vara socialt isolerade i Sverige. Minst var tionde över 75 år träffar inte anhöriga, vänner eller bekanta mer än ett par gånger i månaden. Men, tvärt emot det som man ofta läser i tidningar så visar forskning att ensamheten verkar minska i Sverige. Idag är det 25% av äldre män i Sverige (75–84 år) som saknar en nära vän, vilket är en kraftig minskning från 45 procent på 1980-talet. Trots att andelen ensamboende i Sverige är bland de högsta i Europa, så är det i Sverige jämfört med andra europeiska länder en låg andel som känner sig ensamma, som saknar nära vänner eller tillgång till socialt stöd, och som träffar släkt och vänner sällan.

Läs mer:

- <https://www.nrvp.se/wp-content/uploads/2018/10/Debattartikel-Den-okande-ensamheten-ar-en-myt-Carina-Mood-Jan-O-Jonsson.pdf>
- Den svenska ensamheten https://som.gu.se/digitalAssets/1534/1534422_den-svenska-ensamheten.pdf

Hur kan vi hjälpa den som är ensam?

Sammanställning av forskning visar att interventioner som erbjuder de äldre social aktivitet (såsom matlagningskurs, studiecirkel) tycks ha större effekt på äldres hälsa än interventioner som erbjuder den äldre passiv social interaktion (med passiv menas att den äldre enbart är mottagare av stöd, t.ex. information om kommunens verksamheter). Sociala interventioner som är utformade till någon typ av gruppverksamhet har förutom att uppmärksamma de äldre och tillmötesgå något av deras behov i form av kunskap, utbildning, stimulans eller kanske bara en måltid, en betydelse i sig då deltagarna i de flesta fall börjar interagera med varandra, skapa nya kontakter och anförtra sig till varandra.

Läs mer:

- https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/20758/1/gupea_2077_20758_1.pdf
- <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-11-647>



Exempel på utvecklingsarbeten kring äldre och ensamhet

I Stockholms län

Stöd för bättre hörsel – underlätta deltagande i sociala aktiviteter

Vad: Solna stad har engagerat företaget Audika att utbilda personal vid särskilda boenden, hemtjänst och öppna verksamheter i hörsel. Hur de kan uppmärksamma hörselproblem och stötta den enskilde att få hjälp. Problem med hörsel kan leda till social isolering varför viktigt att uppmärksamma. Verksamheterna har även utsett hörselombud som får fortsatt vägledning av Audika för att kunna stödja personalen på sin enhet.

Var: Solna stad

Av vilka och när: Alla särskilda boenden och öppna träfflokaler 2019, fortsätter med hemtjänst 2020

Mer info: Solna stad; mona.zakeri@solna.se, Audika; Åsa Nilsson; asns@audika.se

Vårdcentraler testar screening för ensamhet hos äldre

Vad: Projekt för att utvärdera om primärvården kan upptäcka risk för ensamhet för äldre (över 65 år) via strukturerat samtal (De Jong Gierveld loneliness scale) på vårdcentralen. De som upptäcks ska hänvisas till sociala aktiviteter i kommunen.

Var: Vårdcentraler

Av vilka och när: APC (Akademiskt Primärvårdscentrum), Region Stockholm, 1/1–31/12 2020

Mer info: Lena Lundh, projektledare APC, lana.k.lund@sll.se

Undersöka hur äldre ser på ofrivillig ensamhet – för att hitta nya lösningar

Vad: Börjat med att undersöka problembild avseende ofrivillig ensamhet hos de som har stöd från socialtjänst; säbo, hemtjänst och öppna verksamheter. Detta har skett via ”dagböcker” m.fl. metoder som används inom tjänstedesign (innovationsguiden). Iakttagelse hittills; Störst är saknad av partner/livskamrat och barn/familjemedlemmar. Kan känna sig ensam om inte kan ta sig till de aktiviteter man vill delta i. Äldre med krämpor, funktionsnedsättning kan behöva stöd att ta sig till aktiviteter. Ska sedan gå vidare med söka lösningar.

Var: Ekerö kommun

Av vilka och när: Socialkontoret ht 2019 - 2020

Mer info: Nina Gustavsson, nina.gustavsson@ekero.se



Fikaträffar med volontärer

Vad: Volontärer turas om att ordna fikaträffar för ca åtta deltagare per grupp. Gästerna blir hämtade i bil av volontärer och bjudna på fika hemma hos en volontär. Målgruppen är personer över 75 år som bor ensamma i eget boende. Man får inte ha någon demensdiagnos.

Var: finns i flera delar av landet, I Stockholm i ca 16 kommuner bl a Ekerö, Sollentuna, Solna, Upplands Väsby

Av vilka och när: Äldrekontakt har funnits sedan ca 10 år

Mer info: <https://www.aldrekontakt.se/>

Kommunal satsning för att bryta social isolering och ensamhet hos äldre

Vad: Stockholms stad fördelade 2019 32 miljoner i bidrag till stadsdelarna för arbete att minska social isolering och ensamhet hos äldre. Ex erbjuda sällskap, grupputflykter, måltider ("Matlyftet").

Var: Stockholms stad

Av vilka och när: Stadsdelarnas verksamheter i samarbete med föreningsliv m.fl., 2019

Mer info: <https://mitti.se/nyheter/mangmiljonsatsning-motverka-ensamhet/>

Nationellt

Frukostträffar vid vårdcentral för att bryta social isolering

Vad: Vårdcentral ordnar träffar för äldre. Varje träff inleds med en frukost som vårdcentralen bjuder på. Sedan följer en rad olika aktiviteter som besök på gym, lekar för att träna på att vara social och föreläsningar om äldres hälsa.

Var: Malmö, vårdcentralen Granen

Av vilka och när: Receptionist och fysioterapeuten. Träffar på tisdagar (feb 2020)

Mer info: <https://www.aftonbladet.se/svenskahjaltar/a/6jgObe/may-95-hittade-en-van-tack-vare-vardcentralen>

Seniorporten en webbcommunity

Vad: SeniorPorten är en webbcommunity, en internetbaserad mötesplats för män, kvinnor och par som är 60 år eller äldre. Det är en digital samlingsplats för att hitta nya aktiviteter och vänner. De presenterar sig som "en seriös samlingsplats som bygger på att hitta vänner oavsett var man bor, tid på dygnet eller vad man har för bakgrund.

Var: Hela Sverige

Av vilka och när: personer som är över 60 år, i hela Sverige

Mer info: www.seniorporten.se



Internationellt

Nationell strategi mot ensamhet

Vad: Storbritannien införde 2017 en ”ensamhetsminister”. Nationell strategi för att motverka ensamhet, underlätta möten mellan medborgare ska upprättas. Det handlar om såväl samhällsbyggnad som stöd från socialtjänst och civilsamhället.

Var: Storbritannien



Fler tips för fördjupning i ämnet

Stereotyp bild av äldre kan ge fel insatser mot ensamhet. Artikel.

<https://www.gp.se/debatt/stereotyp-bild-av-aldre-kan-ge-fel-insatser-mot-ensamhet-1.4613948>

Seniorers möjligheter att delta i sociala aktiviteter. Rapport från undersökning i Nacka 2017

https://www.nacka.se/4ab2fa/contentassets/40aa9ba4c1dc440d8ceb5c835424a855/04b_rapport_aldersvanlig_kommun-korrigerad-kopia.pdf

Beviljade statsbidrag för att motverka ofrivillig ensamhet hos äldre 2019

<https://statsbidrag.socialstyrelsen.se/globalassets/dokument/fordelning/statsbidrag-fordelningslista-motverka-frivillig-ensamhet-aldre-2019.pdf>

”**Bota ensamhet**”, Radioprogram på Sveriges Radio P1, 29 okt 2019 (finns på play)

www.Sverigesradio.se/avsnitt/1381909

”**Att vinna över ensamheten**”, bok av psykologen Anna Bennich, 2019 Nordstedts

”**Den moderna ensamheten**”, antologi med 12 olika texter av olika författare, red. Sharon Rider, Maria Karlsson, 2006, Symposium

Tidskriften Äldre i centrum; **temanummer ”Ensamhet**”, nr 4 2019, Stiftelsen Äldrecentrum

www.aldreicentrum.se

Studiematerial från Pensionärsorganisationerna

https://www.spfseniorerna.se/globalassets/forbund/aktiviteter/ensamhetsprojektet/tillsammansmotensamhet_webb_final_lagupplost.pdf

Stadsmissionens livsberättargrupper som syftar till att motverka ensamhet

<https://www.stadsmissionen.se/vad-vi-gor/aldre/livsberattargrupper>

Studiematerial från SPF

https://www.spfseniorerna.se/globalassets/forbund/aktiviteter/ensamhetsprojektet/tillsammansmotensamhet_webb_final_lagupplost.pdf

Stadsmissionens livsberättargrupper som syftar till att motverka ensamhet

<https://www.stadsmissionen.se/vad-vi-gor/aldre/livsberattargrupper>

Hjärnkoll: studiecirkel för seniorer kring ensamhet/existentiella frågor

<https://hjarnkoll.se/vi-pratar-om-livet>

