

Välfärdsinnovation – Stöd för Engagemang bland Seniorer

Vi SES!

Martin Gellerstedt, Prof Folkhälsovetenskap
Anna Dahl Aslan, Prof Hälsovetenskap



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

Ensamhet i livet



Bra sammanställning



Ensamhet dödar

Ofrivillig ensamhet i Sverige.

[Läs på webben](#)

[Läs som pdf](#)

Rapportförfattaren Kerstin Thelander är socionom med lång erfarenhet från arbete inom socialtjänsten. Hon har startat nätverket Stoppa ofrivillig ensamhet som syftar till att sätta nationellt fokus på denna fråga och diskutera lösningar.

[Ensamhet dödar - Arena Idé \(arenaide.se\)](https://arenaide.se)

Ensamhet = ?

Ensamhet uppstår till följd av en upplevd skillnad mellan önskad nivå och faktisk nivå av sociala relationer

En bedrövande känsla som uppstår när kvantitet och kvalitet i en persons sociala relationer inte uppfyller sociala behovet

Att mäta ensamhet

1. Hur ofta känner du att du är "i harmoni" med andra människor?
2. Hur ofta känner du att du saknar sällskap?
3. Hur ofta känner du att det inte finns någon du kan vända dig till?
4. Hur ofta känner du dig ensam?
5. Hur ofta känner du dig som en del av en grupp vänner?
6. Hur ofta känner du att du har mycket gemensamt med människor runt omkring dig?
7. Hur ofta känner du att du inte längre står nära någon annan?
8. Hur ofta känner du att dina intressen och idéer inte delas av andra?
9. Hur ofta känner du dig utåtriktad och social?
10. Hur ofta känner du dig nära andra människor?
11. Hur ofta känner du dig utesluten?
12. Hur ofta känner du att dina relationer till andra inte är meningsfulla?
13. Hur ofta känner du att ingen känner dig riktigt väl?
14. Hur ofta känner du dig isolerad från andra?
15. Hur ofta känner du att du kan få sällskap om du vill det?
16. Hur ofta känner du att det finns personer som verkligen förstår dig?
17. Hur ofta känner du dig blyg?
18. Hur ofta känner du att du har folk omkring dig men att ingen är med dig?
19. Hur ofta känner du att det finns personer som du kan prata med?
20. Hur ofta känner du att det finns personer som du kan vända dig till?

Exempel på frågor

	1 Nästan aldrig	2 Ibland	3 Ofta
Hur ofta känner du att du saknar sällskap?			
Hur ofta känner du dig utesluten?			
Hur ofta känner du dig isolerad från andra?			

Är ensamhet farligt?

Lågintensiv stress

Social smärta

Försumma sig själv

Depression

Kognitiv svikt

Alzheimer

Är ensamhet farligt?

Lågintensiv stress

Försumma sig själv

Depression

Kognitiv svikt

Alzheimer

Förtida död

Hur farligt?

Blodtryck, fetma, rökning,
stillasittande, alkohol

Preventiv effekt?

En stor "meta-analys" (148 studier, >300 000 personer) visade att sociala relationer och gemenskap ger större positiv effekt på vår hälsa än andra preventiva hälsoåtgärder så som att sluta röka, alkoholbegränsning eller att börja motionera.

Riskgrupper?

Unga vuxna (15-25)

Änkling/Änka

Kroniskt sjuk / funktionsnedsättn.

Arbetslös

Vård anhörig

Triggas av:

Byte av skola, arbete etc

Flytt

Barnen flyttar ut

Vem är i behov?

Ofrivilligt ensamma
I riskgruppen
Välmående?

Investering

Behandla dig själv genom att behandla andra

minskad risk mortalitet
minskat blodtryck
minskad risk depression

Lättare sagt än gjort?

Låg uppmärksamhet i Sverige jämfört med ex GB, Danmark

Stigmatiserad (minskar dock), speciellt bland unga

”Stuprör”



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

Piller?

Ensamhet botas inte med piller

Vi i Vänsterpartiet har föreslagit att vi i Västra Götalandsregionen testar att skriva ut "social aktivitet på recept". Tanken är att om ofrivillig ensamhet är en av anledningarna till att man inte mår bra, så är det bättre att hjälpas åt med att hitta sociala aktiviteter än att skriva ut läkemedel på vårdcentralen. OFrivillig ensamhet är en riskfaktor för framför allt psykisk ohälsa och sjukdom, inte minst bland de äldsta i samhället.

I Storbritannien finns ett arbetssätt som kan beskriva som "social aktivitet på recept". Vårdcentralens personal föreslår att kommunen och föreningslivet hjälps åt med att leta upp en förening, kurs, aktivitet, nätverk eller sammanhang som skulle kunna passa för den enskilde att engagera och aktivera sig i. Det har i Storbritannien visat sig fungera bra och får människor att må bättre när den ofrivilli-



Det finns annat att förskriva än mediciner, anser debattörerna.
Arkivbild: Janerik Henriksson

ga ensamheten är tung att bära.

Metoden prövas sedan några år tillbaka på en hälsocentral i Umeå där kommunen, vårdcentralen och frivilliga inom föreningslivet samarbetar i projektet.

Vi i Vänsterpartiet har föreslagit att det utreds om vi i Västra Götalandsregionen kan testa något liknande. Det är viktigt att vården ser till hela människan och

vart i livet hen är och en människa är aldrig bara en diagnos. De som jobbar på våra vårdcentraler i olika professioner vet det, och det vi vill ge dem är ytterligare ett verktyg. Det är att jobba med orsaker istället för att behandla symptom.

Ofrivillig ensamhet kan var tung att bära och den botas aldrig med piller.

Kerstin Joellsson-Wallsby (V) ledamot i regionfullmäktige
Mats Berglund (V) ersättare i regionfullmäktige

Låt oss tillsammans minska den ofrivilliga ensamheten

Replik

Kommentar till Vänsterpartiet 9 januari

Det glädde mig att läsa lördagens insändare från V om förslag på "social aktivitet på recept". Detta är en fråga som jag varit personligen engagerad i och drivit aktivt under flera år genom motioner och debatter i bland annat kommunfullmäktige och välfärdsnämnden i Munkedals kommun.

Sveriges radio rapporterade redan 2018 om att man i Storbritannien satsade dryga 300 miljoner svenska kronor för att bryta den ofrivilliga ensamheten. Där hävdar man att det är lika skadligt att röka 15 cigaretter om dagen som att vara ofrivilligt ensam.

25 procent av Storbritanniens doktorer skrev redan då ut dessa recept på social aktivitet med bra resultat. Läkaren skickade remissen till en aktivitetslots som kunde hjälpa den ofrivilligt ensamma till aktiviteter för att bryta isolering och utanförskap.

Statistiska centralbyrån (SCB) skrev 2019 att 10 procent av de över 75 års ålder och hela 15 procent av de äldre över 85 kände sig ofrivilligt ensamma.

Ensamhetskommisionen skrev i sin rapport 2021 att några av orsakerna till ofrivillig ensamhet var social isolering, vänner som går bort, hälsoproblem och ett digitalt utanförskap.

Jag menar att goda idéer för att avhjälpa det digitala utanförskapet kan vara att se till att våra äldreboenden har bättre internetuppkoppling och som min kristdemokratiske partikollega Rolf Jacobsson redan motionerat om i Munkedal nämligen att införa digitala fixare som kan hjälpa de som behöver bättre digitala kunskaper i dagens allt mer uppkopplade samhälle. Ett förslag som KD driver i hela landet.

V skriver i sin insändare vidare att de vill utreda förslaget för att ge våra vårdcentraler ytterligare verktyg för att hjälpa människor.

Jag som kristdemokrat

och regionkandidat vill härmed sträcka ut handen till samarbete vad gäller frågan att minska den ofrivilliga ensamheten i kommunerna, regionen och hela landet.

Vi behöver bättre samarbete mellan primärvård, kommun, region och civilsamhälle i denna viktiga fråga.

Låt oss hjälpas åt att minska den ofrivilliga ensamheten med gemensamma krafter!

Här kan vi alla hjälpas åt både som politiker och medmänniskor.

Fredrik Olsson (KD)
regionkandidat, kommunfullmäktigeledamot i Munkedals kommun



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

Alternativ: Företagsansvar

BOHUSLÄNINGEN

Tipsa oss!
0522-99099
990000
bohustlaningen.se

Torsdag 5 maj 2022

145:e årgången

Pris: 30 kronor

Grundad 1878 av Ture Malmgren

Karl af Geijerstam: Förändringarna jämfört med förra valet blev att Västra Götaland Östra (Skaraborg) och Västerbotten förlorade ett mandat vardera. De mandat som gick till Stockholms län respektive Uppsala län.

Sidan 2



Familj

Gravid på sista försöket – efter år av kamp

Emelie Ljungberg hade börjat tänka i att ett liv utan barn skulle vara okej, men hon och maken bestämde sig för ett sista försök. Då blev de gravida med Sösten och Märta.

Sidorna 18-19



Uddevalle

Ex-kollegorna har samlats till middag under 24 år

En tätt grupp tidigare kollegor från Telka i Uddevalle har lagat mat ihop varje vecka – sedan 1998. Och än har de inte slut på samstämmen. "Vi har inte ens snackat färdigt om vad som händer innan vi gick i pension", säger Lennart Olsson.

Sidorna 10-11

BLD 199 JENNA

Personalläget inom



Munkedal

Gräsbrand spröd sig till

”Uttrodktionskurs”

Vad kan en kommun göra? (Ur: Arena-Rapport)

Kommun

- Ge ekonomiskt stöd till föreningar som möjliggör kostnadsfri social gemenskap.
- Kartlägg verksamma föreningar i kommunen, uppdelat på stadsdelar om det är större städer, för att se vilket utbud som finns och hur de kan matchas mot människor som söker gemenskap.
- Inrätta en samordnartjänst som kan fungera som en länk mellan kommun och föreningsliv. Denna kan sedan genomföra ovanstående kartläggning.
- Bygg in fler mötesplatser i det offentliga rummet och i bostadskvarter.
- Öppna upp offentliga byggnader såsom skolor på kvällstid och låna ut dessa lokaler till föreningar.
- Upprätta ett samarbete med region och ideell sektor kring social aktivitet på recept. I detta system kan socialsekreterare, biståndshandläggare och jobbcoacher lotsa klienter/brukare till social aktivitet på samma sätt som läkare och kuratorer.
- Öronmärk tid för samtal/social samvaro i hemtjänstuppdraget.
- Kommunala öppna förskolor bör finnas i alla kommuner.
- Mer resurser bör tillföras till skolsociala team (vanligtvis bestående av en skolsociolog och personal från elevhälsan)
- Investera i mer personal på äldreboenden så att de boende kan delta i socialt umgänge trots funktionshinder.



Erfarenheter från England och Frome

- A connected society – a strategy for tackling loneliness
- Compassionate communities
- Frome – att engagera hela samhället – på riktigt!

Primärvården

Identifiera – all professioner?

Skriva ut Social aktivitet på recept (SAR)

Uppmärksamma meningsfulla aktiviteters
betydelse för hälsan

Civilsamhället

- Anställda lotsar kompletteras med frivilliga lotsar
- Lotsas till befintliga aktiviteter, föreningar, volontärverksamheter

Resultat

- Akutbesök/akutinläggningar minskade med 15%
- Hälsoekonomisk analys visar att varje investerat pund ger 6 pund i minskade sjukvårdskostnader!
6-faldig avkastning!!!!