

Hälsosamt åldrande och betydelsen av social gemenskap



Martin.gellerstedt@his.se

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

Ensamhet = ?

Ensamhet utgörs av en upplevd skillnad mellan önskad nivå och faktisk nivå av sociala relationer

Ensamhet utgörs av att nuvarande sociala relationer inte uppfyller personens sociala behov

Delaktighet i samhället?

Exempel på frågor

Hur stor del av tiden har du under de senaste fyra veckorna känt dig ensam?

Aldrig/Sällan/Ibland/För det mesta/Hela tiden (SCB)

	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? Hur farligt?

Lågintensiv stress , hjärta-kärl-sjukdom

Social smärta – fysisk smärta

Försumma sig själv

Depression

Kognitiv svikt , 50% ökad risk för demens

Alzheimer

Sociala konsekvenser: brottslighet, missbruk, arbetslöshet



Lika riskfyllt som att
röka **15 cigaretter om
dagen**



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

Vad göra?

Ur ofrivillig ensamhet

- Ingen patentrösning som passar alla
- Social Förskrivning , Sveriges första konferens (7-8 okt 24):
[Konferens om social förskrivning - Svenska Läkaresällskapet \(sls.se\)](https://www.sls.se/konferens-om-social-forskrivning)
- Samtalsgrupper
- Meningsfulla aktiviteter
- Äldre är ingen homogen grupp
- "Tredje åldern"
- Genlyd – Århus

Förebygga?

Samhälle?

Normer, infrastruktur



Bubblare

Vad göra?

Ur ofrivillig ensamhet

- Ingen patentlösning som passar alla
- Social Förskrivning , Sveriges första konferens (7-8 okt 24):
[Konferens om social förskrivning - Svenska Läkaresällskapet \(sls.se\)](https://www.sls.se/konferens-om-social-forskrivning)
- Samtalsgrupper
- Meningsfulla aktiviteter
- Äldre är ingen homogen grupp
- ”Tredje åldern”

Förebygga?

Samhälle?

Normer, infrastruktur



**Digital
kompetens**

Studie – Heads: Skövde 55+

Kön, ålder, utbildning, hushållsekonomi

Fysiska besvär

Psykiska Besvär

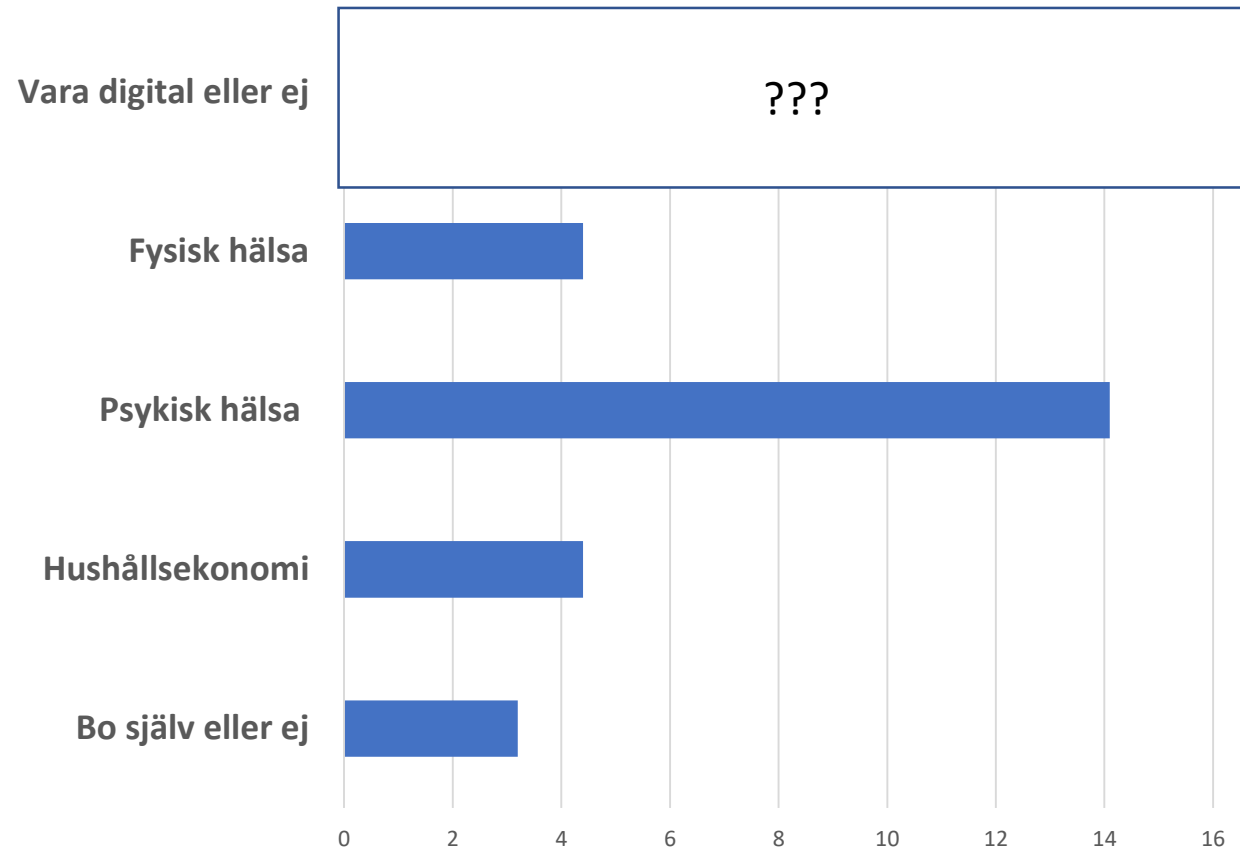
Bo själv

Att vara digital – att ”omfamna det digitala”



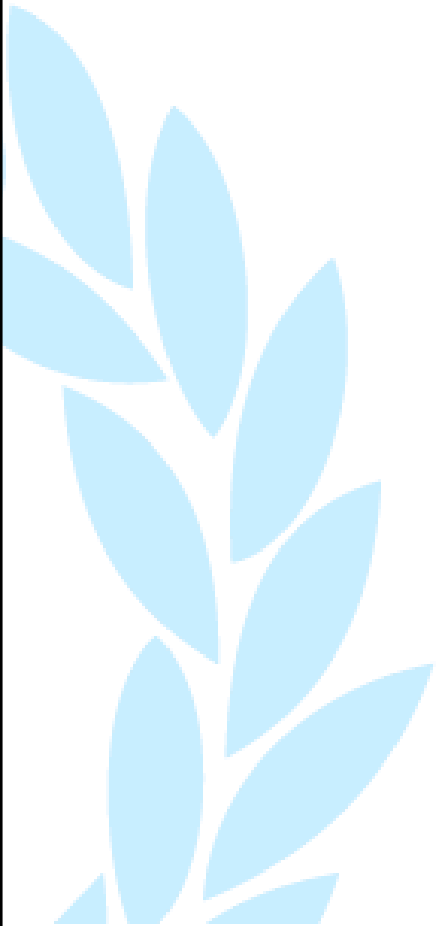
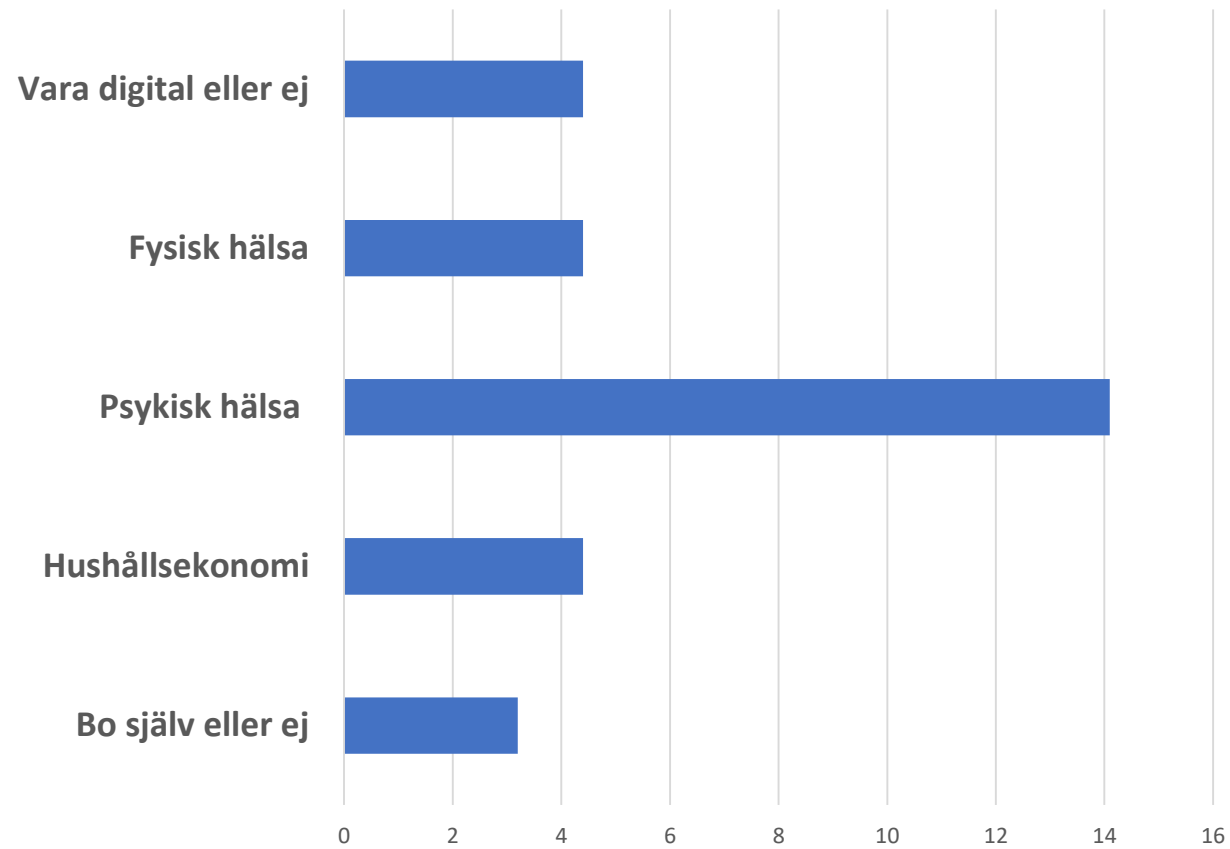
Studie – Heads: Skövde 55+

Resultat



Studie – Heads: Skövde 55+

Resultat



Råd?

Den så kallade digitala klyftan

Tillgång

Teknisk kunskap

Nyttan

Säkerhet

Delaktighet



Projekt

Digital fixare

Öka seniorers kunskap kring digitala tjänster och kommunikationsverktyg

Besöker den äldres hem och hjälper till med digitala verktyg och tjänster

Hälsosamtal Avatar





Att läsa

Ensamhet dödar

Ofrivillig ensamhet i Sverige.



och titta



Gellerstedt social gemenskap och hälsa



E-utbildning SKR Kunskapsguiden

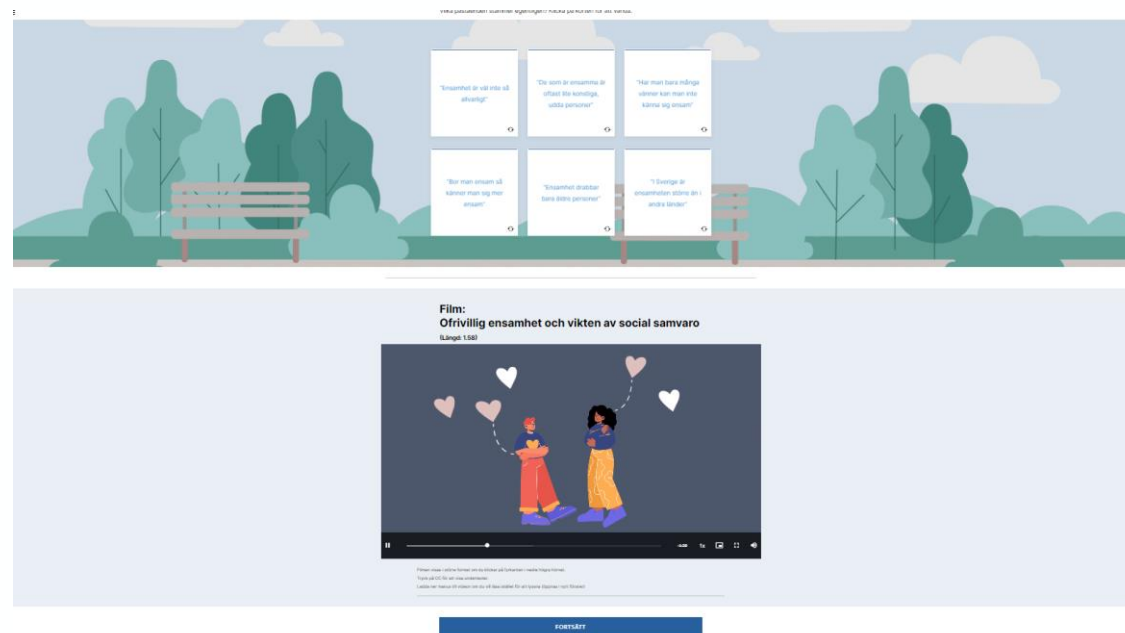
Omtanke Helsingborg, Uppsala kommun och professor Martin Gellerstedt, Skövde högskola, har tagit fram en e-utbildning om ofrivillig ensamhet.

Utbildningen vänder sig till personal som möter ensamma i sitt arbete, t ex personal inom kommun och region.

Utbildningen lanserades under hösten 2024.

LÄNK:

[Från ensamhet till gemenskap - Overview](#)



Stort tack!



martin.gellerstedt@his.se