

Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer inom Primärvård och äldreomsorg

Källa: Socialstyrelsen

Artikelnummer 2022-12-8239 Publicerad www.socialstyrelsen.se, december 2022

Ensamhet eller avskildhet...?



Ofrivillig ensamhet

Den här vägledningen handlar om ofrivillig ensamhet bland äldre personer och metoder för att förebygga det



Riskfaktorer

- förlusten av en partner
- minskat socialt nätverk
- nedsatt funktionsförmåga
- psykisk ohälsa



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CCBY](#)

- Fler äldre kvinnor förlorar sin partner
- Nedsatt rörelseförmåga, hörsel-/synnedättning, (svårighet att vistas i möteslokaler, caféer, grupper mm) nedsatt förmåga att klara vardagliga sysslor
- Psykisk ohälsa – tex sömnsvärighet, oro, depression, ilska
- Att vårda en anhörig (ca var femte svensk ger anhörighstöd) kan leda till ensamhet och isolering



Upptäck ensamhet genom att fråga

Ensamhet kan upplevas som ett stigma

Upptäck äldre personer som upplever ofrivillig ensamhet genom att fråga

Primärvården och äldreomsorgen behöver ställa frågor om ensamhet

- besök till primärvården
- inskrivning till hemsjukvården
- utredning i samband med ansökan om insatser, upprättandet av genomförandeplanen och vid uppföljning av socialtjänstinsatser
- utskrivning från slutenvården
- upprättande av en samordnad individuell plan

Definition av ensamhet

- *”En vanlig definition av ensamhet är att det är en subjektiv och negativ känsla som uppstår till följd av en skillnad mellan önskad och faktisk nivå av sociala relationer”*
- **Social ensamhet** – att inte höra till en grupp eller ett sammanhang
- **Emotionell ensamhet** – avsaknad av intimitet, att inte ha en nära vän
- **Existensiell ensamhet** – uppstår vid kriser, när vi inser vår egen dödlighet, upplevelser som inte kan delas med andra. En medvetenhet om att vi i grunden är separerade från andra

- Negativt för hälsan, samtidigt som ohälsa kan leda till ensamhet
- Vanligast bland äldre och unga
- Inom äldreomsorgen (hemtjänst) upplever 42% ensamhet någon gång, 14% upplever ensamhet ofta. Kvinnor mer än män
- På särskilt boende upplevs ensamhet ofta av 24% . Lika mellan könen



Interventioner för att minska ofrivillig ensamhet bland äldre personer

- utbildningsinsatser om nya teknologier
- djurassisterade terapier
- Samtalsterapier
- Robotdjur
- att utveckla individers sociala stöd
- sociala aktiviteter och interaktioner
- fysisk aktivitet



Exempel på arbetssätt för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre personer

- **Region Stockholm** – tidig upptäckt genom frågeformulär och erbjudande om hälsosamtal, samarbete kommun, **civilsamhället** och distriktssköterska. Matcha aktiviteter gentemot intresse. Aktivt stöd behövs för att etablera kontakt och för att komma igång med aktiviteten. Ett nytt projekt som startade under 2022 prövar en av vårdcentralerna att erbjuda distriktssköterskeledda gruppsamtal och träffar med representanter från kommunen och civilsamhället på vårdcentralen.
- **Social aktivitet på recept – Umeå** – Ett forskningsprojekt från Umeå universitet, syfte att erbjuda sociala aktiviteter på recept i samarbete med kommunen och primärvård. Målet är att primärvården skall kunna erbjuda social aktivitet likväl som medicinsk behandling. Liknande tillvägagångssätt som region Stockholm för att fånga upp rätt målgrupp med hjälp av frågor och matchning av intresse/aktivitet.

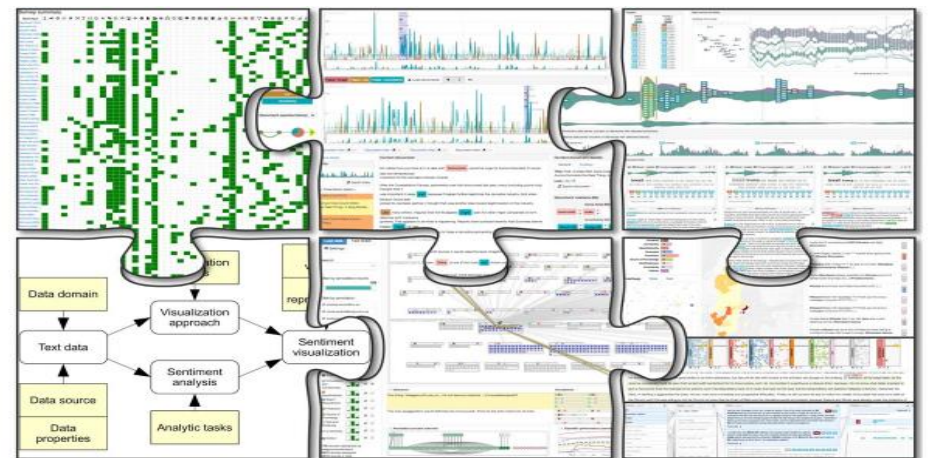
Metod för att kartlägga ensamheten på särskilt boende för äldre – Västmanland.

Exempel på frågor:

- När upplever du ensamhet som du tycker är besvärlig?
- Finns det några särskilda tillfällen som är besvärliga?
- Vad skulle kunna minska din känsla av ensamhet tror du?
- Vad skulle vi kunna göra här för att du ska känna dig mindre ensam?
- Finns det något som du längtar efter?
- Vad skulle du vilja ändra på?
- Är det något som du skulle vilja göra mer av?
- Hur skulle du vilja ha det här om du fick önska fritt?

Analysera, kartlägg

- Är ensamheten beroende av tid på dygnet?
- Upplevs mer ensamhet bland de äldre när bemanningen är lägre eller vilka mönster finns?
- Är det skillnad i upplevd ensamhet på vardag och helg?
- Finns det en avsaknad av anhöriga?
- Saknar de äldre någon att prata med i vardagen?



Nästa steg – vad kan minska upplevelsen av ensamhet?

Hur ser föreningslivet ut där hen bor?

Underlätta i miljön på särskilt boende så barn kan hälsa på.

Kan personen involveras i något som personal gör?



- **Diskutera** – civilsamhället, vem och vilka är det?
- **Nästa steg för oss** hur kan det se ut?
- **Aktivt stöd** behövs för att etablera kontakt och för att komma igång med aktiviteten. Hur kan ett aktivt stöd se ut?



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CCBY-SA-NC](#)