



Ensamhet hos äldre

Hur kan vi stärka gemenskap och livskvalitet i mötet med äldre?



UMEÅ UNIVERSITET

Therese Nordin, Leg. Arbetsterapeut, Med. Dr Arbetsterapi
Umeå universitet
090 786 90 37,

<https://www.umu.se/personal/therese-nordin/>
therese.nordin@umu.se

THERESE NORDIN

Leg. Arbetsterapeut

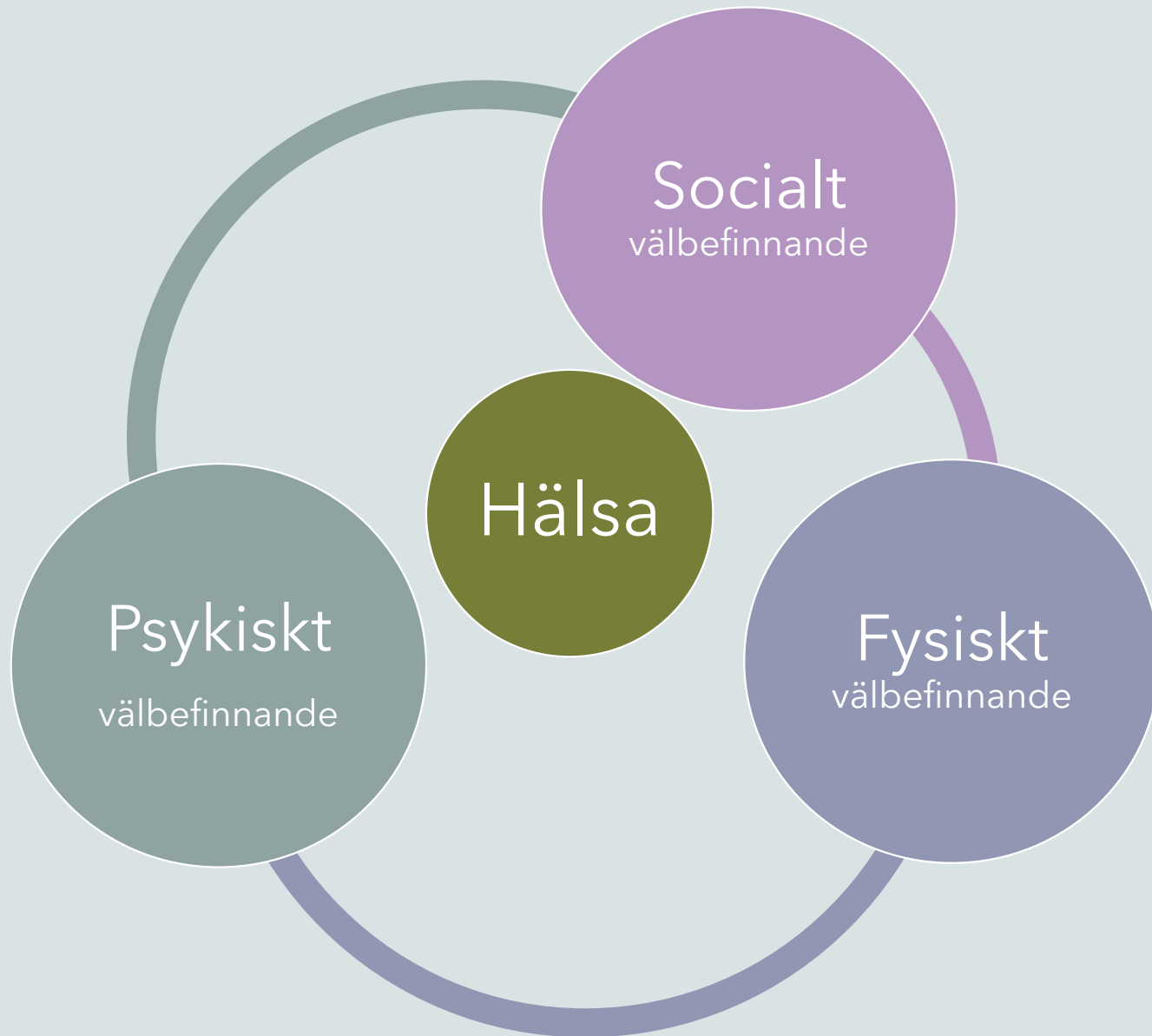


Forskningsområde

- Äldre vuxnas rättigheter
- Hälsa genom att minska ensamhet & främja gemenskap
- Förståelse på djupet & skapa konkreta lösningar



UMEÅ UNIVERSITET



Vad är hälsa?

- *Inte bara frånvaro av sjukdom*
- *En resurs för ett gott liv*

Ett gott åldrande: fyra hörnstenar

1. Social gemenskap

Att känna att man hör till och har människor att dela vardag och känslor med. Att få hjälp med det man behöver, kunna anförtro sig och känna sig sedd som person och få ge det tillbaka till andra.

2. Meningsfullhet

Att uppleva att man är behövd, delaktig och har inflytande över sitt eget liv. Det kan handla om föreningsliv, kultur, politik, frivilligarbete eller att bara bidra i små vardagliga sammanhang.

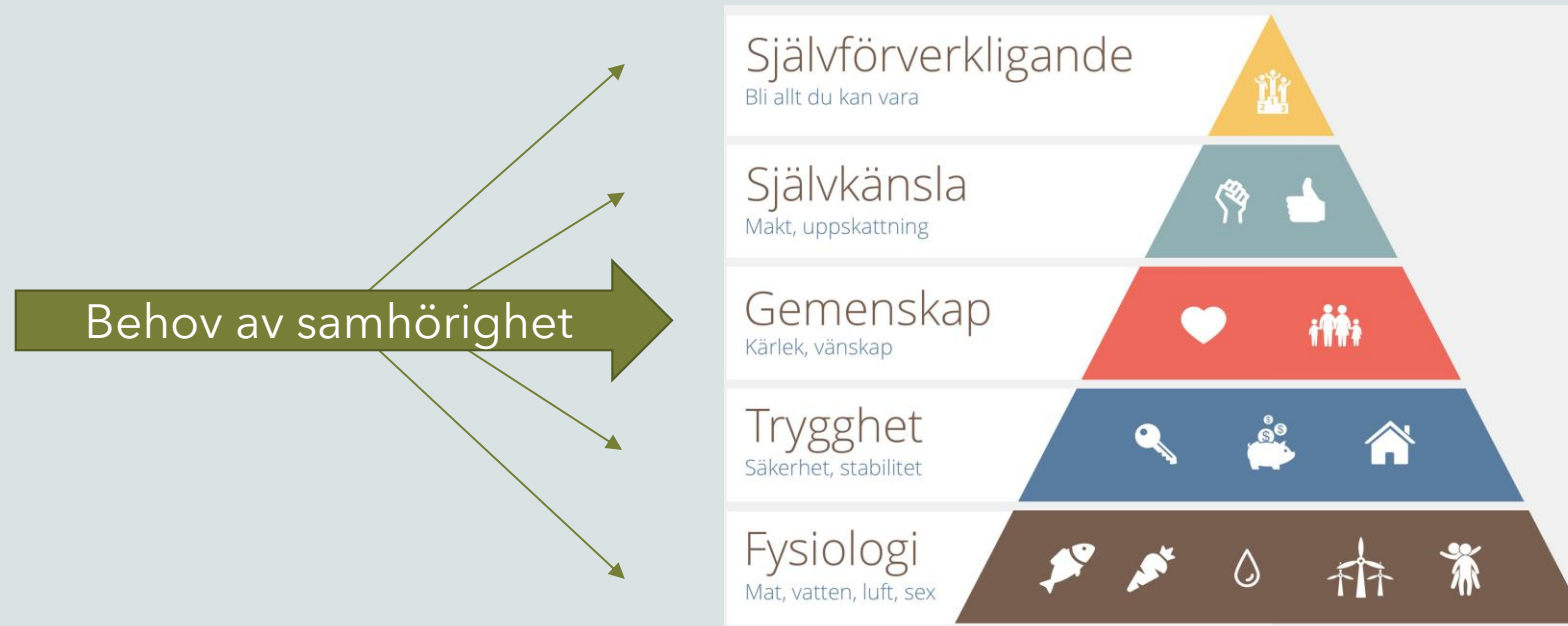
3. Fysisk aktivitet

Att röra på kroppen regelbundet, till exempel genom promenader, hobbies, hushållssysslor, trädgård eller träning

4. Goda matvanor

Att äta varierat och regelbundet, och gärna göra måltiderna till en delad och trevlig stund.

Sociala behov: Ingår i alla mänskliga behov



Snarlika begrepp

Ensamtid

- Vara ifred
- Självvalt
- Reflektionstid
- Viktigt



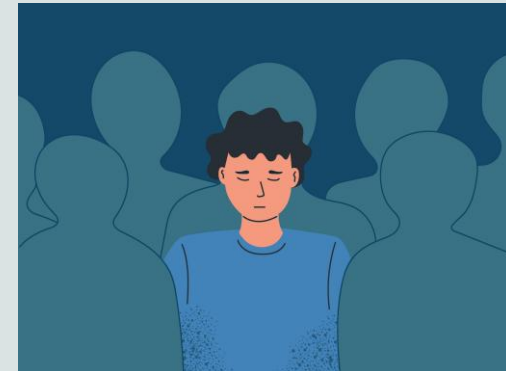
Social isolering

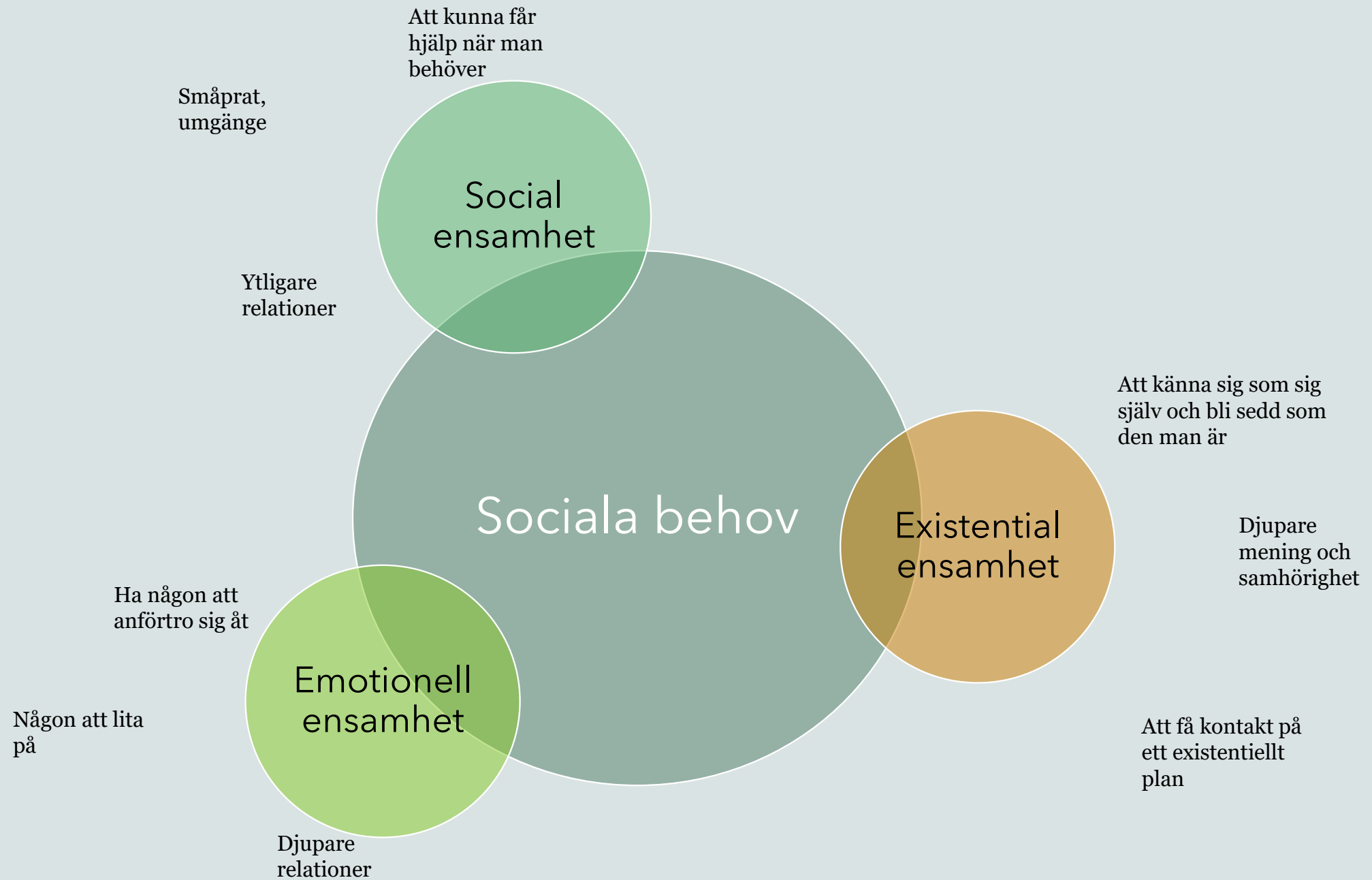
- Få sociala kontakter
- Kan höra ihop med ensamhet eller inte
- Objektivt begrepp



(Ofrivillig) ensamhet

- Att man vantrivs med sitt sociala liv
- Smärtsam upplevelse
- Kan även vara "lonely in a crowd"
- Subjektivt begrepp, syns inte på utsidan





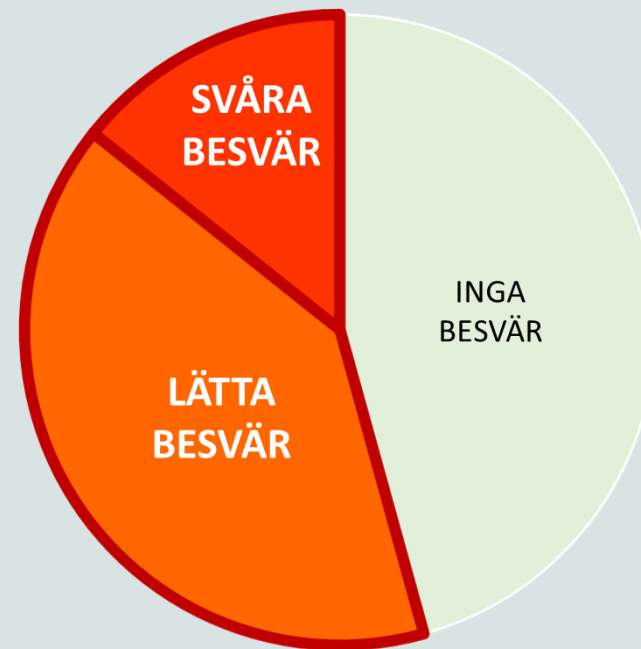
Förekomst

- Varierar mellan studier
- 60+ \approx Ibland/ofta/alltid 25% (tex Lennartsson et al 2020)
- Ju äldre desto vanligare
- 85+ \approx Ofta/alltid 50% (tex Nyqvist et al 2017)
- Stabilt över tid
- Andelen äldre ökar = ensamhet ökar

Vad tycker de äldre om äldreomsorgen? 2019

Händer det att du besväras av ensamhet?

Ja, ofta	13%
Ja, då och då	40%
Nej	46%



Ensamhet skadar hälsan



- Cardiovasculära sjukdomar
- Depression
- Kognitiva nedsättningar
- Demensutveckling
- Risk att dö i förtid

Holt-Lunstad J, Smith TB. Loneliness and social isolation as risk factors for CVD: implications for evidence-based patient care and scientific inquiry. *Heart (British Cardiac Society)*. 2016;102(13):987-989.

Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, et al. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality. *Perspect Psychol Sci*. 2015;10(2):227-237.

Skyddande faktorer

- Sociala aktiviteter
- Social stimulans
- Social delaktighet



Se ex Douglas, Gerogiou,
Westbrook 2017;
O'Rourke et al 2018

Hur blir delaktighet till?



Människans drömmar och önskemål

- Historia
- Relationer
- Intressen
- Drömmar
- Meningsfullhet

**Vara med
Höra till
Känna gemenskap
Ömsesidighet**

Kontextens möjliggörande

Tillgängliga platser
aktiviteter
Närmiljö
Nära och nära
Lokalsamhälle
Policy, lagar,
Offentliga rum

Vad tycker äldre personer ger social tillfredsställelse?

"Jag och vi": Att vara mig själv - både i sitt eget sällskap och tillsammans med andra

Äldre beskrev att det är viktigt att känna sig som en hel person - sedd, hörd och respekterad. Både när man är själv och när man är med andra.

JAG: Att få göra det jag tycker om

Det handlar om att få vara sig själv och fortsätta med sådant som känns meningsfullt.

- **Att kunna odla sina intressen** - Att få göra saker man tycker är roligt, sådant man alltid gillat eller vill prova.
- **Att kunna styra sin vardag** - Att få bestämma själv, ha rutiner och tid för spontanitet. "Självvald" egen tid är också värdefull.

VI: Att se och bli sedd av min krets av viktiga personer

Det handlar om relationer där man känner sig betydelsefull och delaktig.

- **Att ha ett nätverk av viktiga personer** - Att ha några man litar på. Stöd att behålla och stärka relationer, eller hitta nya.
- **Att bli sedd - socialt och praktiskt** - Att någon lyssnar, bryr sig och uppmärksammar både det sociala och det praktiska i livet.
- **Att uppleva ömsesidighet** - bli mött med respekt och äkta intresse, ha samtal där båda parter bidrar

Hur ser personal på att stötta delaktighet ?

Personalen vill - men vardagen och "rollen" krockar ibland.

Studien visar också att personalen ibland känner sig kluven:

- **"Får jag vara personlig - eller blir det oprofessionellt?"**
- **"Ska jag fixa allt - eller stötta så att personen själv kan?"**

Man vill ge av sig själv, men är osäker på hur mycket man "får" göra. Man vill jobba personcentrerat, men tidsbrist och invanda arbetssätt gör att sociala behov ibland ses som "extra" snarare än en del av uppdraget

"Äldre behöver oss" - omtänksamt, men kan bli lite styrande

Här pratar personal om äldre som sköra, passiva eller "gulliga" personer som behöver skydd, sällskap och hjälp med nästan allt socialt. Personalen blir då "den viktiga livlinan" som ska ordna aktiviteter, hålla igång och "rädda" från ensamhet.

Styrka: god intention, mjuk, omhändertagande

Utmaning: äldre kan hamna i en mer passiv roll och tappa agens

"Äldre är precis som vi" - stärkande, men kan missa hinder

Här betonas att äldre är individer med egna intressen, resurser och förmågor att välja själva - och att god omsorg är att stötta dem att vara delaktiga på *sina* villkor.

Styrka: ser den äldre som en person med integritet, driv och livserfarenhet.

Utmaning: Risk att glömma att vissa behöver mer stöd för att orka, våga eller kunna delta.

Så hur gör vi?

Ett exempel är Håll kontakten, en modell av och för hemtjänstpersonal

1. Nuläge - Hur mår personen?

Tänk dig att du märker att en boende verkar nedstämd, drar sig undan eller gör mindre än vanligt. Du tar dig tid att fråga hur hen har det, lyssnar och visar att du ser personen.

2. Analys - Hur kan vi hjälpa?

Du är nyfiken och vill förstå: Vad brukade ge glädje? Vad längtar personen efter idag? Du frågar personen och kanske även närstående eller kollegor för att få en tydligare bild. Någon i teamet får i uppdrag att hålla ihop processen.

3. Plan - Vad ska göras och av vem?

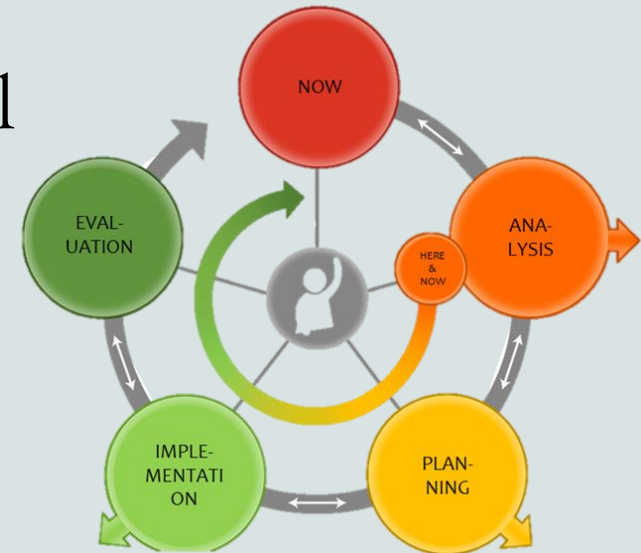
Tillsammans bestämmer ni en väg framåt. Kanske handlar det om en aktivitet, ett sällskap eller ett nytt sätt att bryta vardagen. Ni kommer överens om *vad* som ska göras, *när*, och *vem* som ansvarar för att det blir av.

4. Genomförande - Vi gör det vi bestämt!

Nu sker det i verkligheten. Du stöttar personen, följer med om det behövs och visar att det här är viktigt. Ni provar, anpassar och hjälper personen att våga och orka delta.

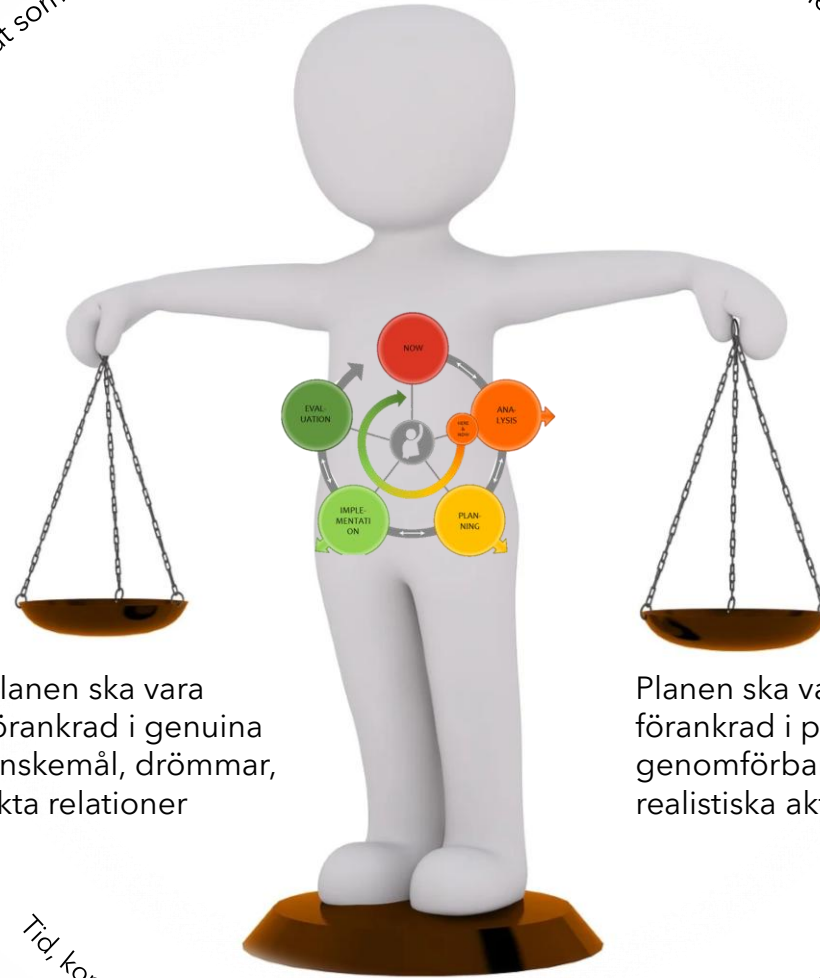
5. Utvärdering - Hur blev det?

Efteråt pratar ni om hur det gick: Kändes det bra för personen? Gjorde det någon skillnad? Om det blev bättre - toppen! Om inte, funderar ni tillsammans på vad som kan ändras, och provar igen.



Seniorers tillägg till Håll kontakten- modellen

ett samtalsklimat som ger förutsättningar för förtroende, ömsesidighet, öppenhet, genuint intresse



planen ska vara
förankrad i genuina
önskemål, drömmar,
äka relationer

Planen ska vara
förankrad i praktiskt
genomförbara,
realistiska aktiviteter

Tid, kontinuitet, gemensamt språk och en fungerande informationsstruktur

Så kan vi förebygga ensamhet – vad forskningen visar

Det finns inte en enda lösning mot ofrivillig ensamhet, men flera faktorer återkommer i forskning och erfarenhet:

- ✓ Personer som själva är delaktiga i planeringen av insatser upplever större effekt
- ✓ Aktiviteter som innehåller meningsfull social interaktion är särskilt värdefulla
- ✓ Gruppaktiviteter fungerar bäst när deltagarna aktiveras, inte bara passivt deltar
- ✓ Långsiktiga insatser ger större chans till betydelsefulla relationer
- ✓ Fysisk aktivitet, djur, samtalsgrupper, och stöd i vardagen har positiv effekt

(Socialstyrelsen, 2022; SBU 2022; Nordiska ministerrådet, 2020)

Personcentrerat bemötande – nyckeln i vardagen

Ensamhet ser olika ut för olika personer – därför behöver bemötandet vara personcentrerat.

Det viktiga är inte mängden aktivitet, utan hur relevant och meningsfull den känns.

Exempel: Att få sitta med i köket och prata om gamla recept kan vara mer värt än ett stort musikprogram.

(Socialstyrelsen, 2022)

Ta reda på
Varför känner just den här personen sig ensam?
Vad är meningsfullt för just henne/honom?
Vad längtar personen efter – idag?



Så här jobbar andra för att förebygga ensamhet:

- **Umeå:** Social aktivitet på recept - äldre får hjälp att hitta passande kultur- och fritidsaktiviteter
- **Upplands Väsby:** Kompisbord på lunchrestaurang - volontärer bjuder in till samtal
- **Region Stockholm:** Vårdcentraler frågar systematiskt om ensamhet vid besök
- **Västmanland:** Boende intervjuas om när och hur ensamhet känns - insatser formas utifrån det

En gemensam lärdom: Det räcker inte att "ha aktiviteter" - äldre behöver stöd att delta.

Kartlägg framgångsfaktorer

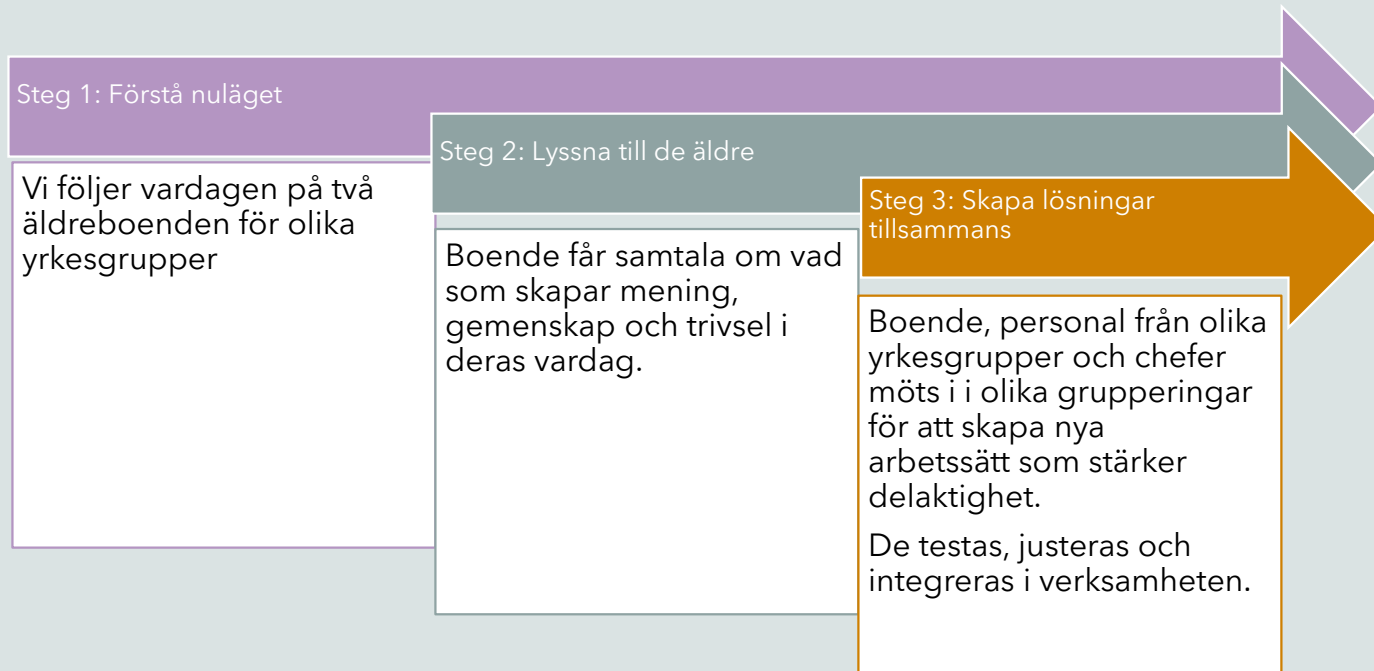
- Vilka platser, aktiviteter eller tillfällen skapar möjligheter till gemenskap på din arbetsplats?
- Vilka stöttande strukturer finns redan, och hur kan vi stärka deras funktioner?
- Finns det några trösklar eller hinder som vi kan undanröja eller minska?



Kommande projekt:

Stärka social delaktighet på äldreboenden – tillsammans

Vad vill vi uppnå? : Att tillsammans med boende och personal utveckla nya arbetssätt som gör det lättare för äldre att vara delaktiga socialt på sina villkor – och som fungerar i praktiken i vardagen.



Status:

Vi söker finansiering och intresserade verksamheter

Tack för er tid!

Therese Nordin, Biträdande universitetslektor vid Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, Umeå universitet

Leg. Arbetsterapeut, PhD i Arbetsterapi

090 786 90 37, <https://www.umu.se/personal/therese-nordin/>

therese.nordin@umu.se