

Betydelsen av social gemenskap för hälsan

Vad kan vi göra åt ofrivillig ensamhet?

Mitt arbete kring ofrivillig ensamhet

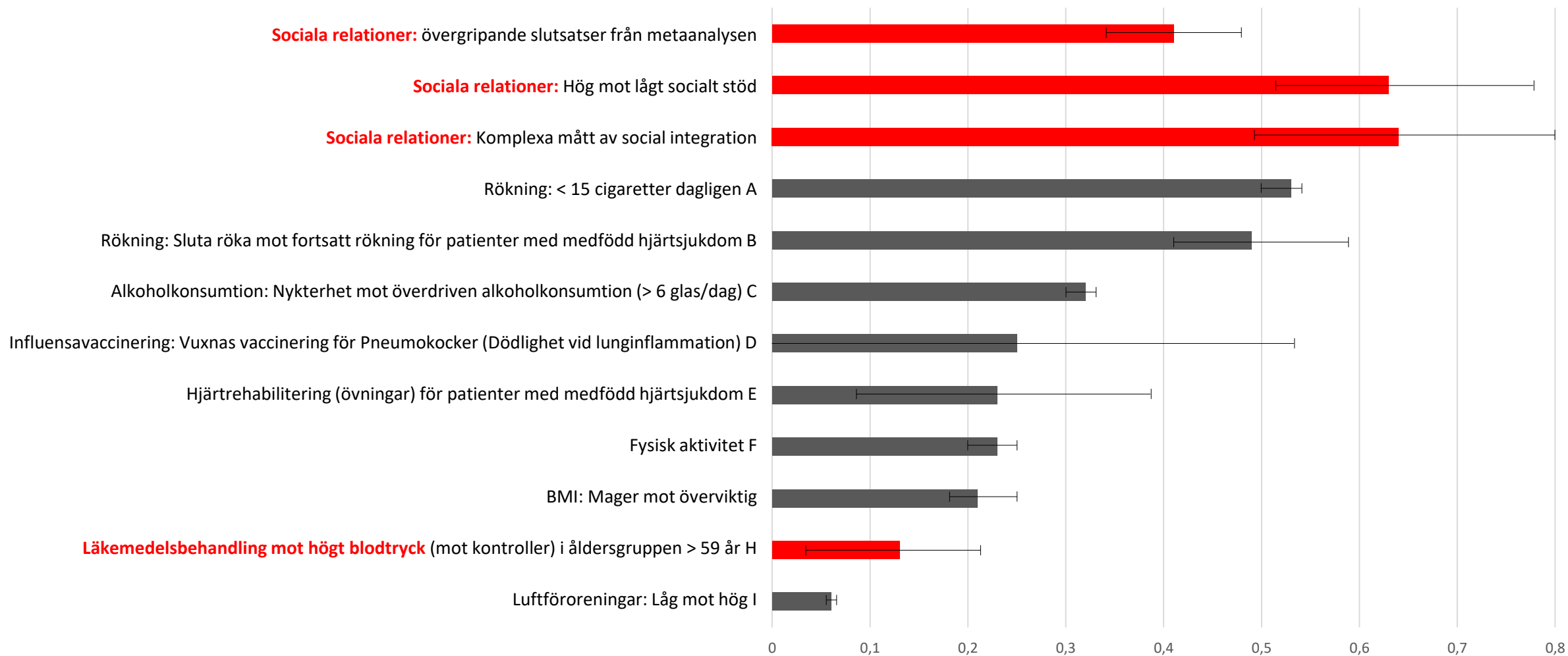
- Rapporten "Ensamhet dödar-ofrivillig ensamhet i Sverige", Arena idé
- Nätverket stoppa ofrivillig ensamhet NSOE:

"Ett av nätverkets huvudsyften är att vara en nationell idé- och kunskapsbank samt ett forum för informationsutbyte kring arbetet med att minska ofrivillig ensamhet. Nätverket ska arbeta för att allmänheten och olika samhällsaktörer får verktyg att arbeta med, samt höja kunskapsnivån om detta folkhälsoproblem. En del i detta arbete är att verka för att minska stigma kring ensamhet."

- överlappa glappet mellan vetenskap och praktiskt arbete
bistå med verktyg i arbetet med att motverka ofrivillig ensamhet på nationell och lokal nivå.

- www.nsoe.se

Jämförelse av odds för minskad dödlighet



Hälsokonsekvenser av isolering och ensamhet

- Social isolering/upplevd ensamhet ökar risken för tidig död och kan jämföras med rökning, fetma och fysisk inaktivitet (1)
- Social isolering och upplevd ensamhet ökad risk för demens (1,2)
- Ensamhet har samband med depression, ångest och självmord. (1)
- Ensamhet bland patienter med hjärtsvikt har samband med 68% högre risk för sjukhusvistelse och 57% högre risk för akutinläggningar på sjukhus. (1)

- 1) Social isolation and loneliness in older adults:opportunities for the Health Care System, Washington (DC): National Academies Press (US) 2020 feb 27.
- 2) Kuiper, J.S., Zuidersma, M., Voshaar, R.C.O., Zuidema, S.U., van den Heuvel, E.R., Stolk, R.P., Smidt, N. Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. Aging Research Reviews. 2015;22:39–57

- Ensamhet och social smärta kan skapa och förstärka fysisk smärta (1)
 - Smärta är den vanligaste anledningen att söka primärvård och en av de vanligaste orsakerna till sjukskrivning i Sverige
- En brittisk studie (2) visade att 76 procent av alla allmänläkare (GP) rapporterade att mellan 1–5 patienter per dag kom till deras vårdcentral på grund av att de upplever sig vara ensamma

(1) Eisenberg, N. (2012) The pain of social disconnection: examining the shared neural underpinnings of physical and social pain. Nature Reviews Neuroscience

(2) Campaign To End Loneliness, survey results Lonely visits to the GP 2013.

Olika former av ensamhet

- Inom ensamhetsforskning avses den ofrivilliga subjektiva ensamheten
- Subjektiv ensamhet:
 - social ensamhet= brist på kvalitativa vänskapsrelationer
 - känslomässig ensamhet= avsaknad av nära partner eller vän som ger känslomässigt stöd
- Ensamhet syns inte utåt

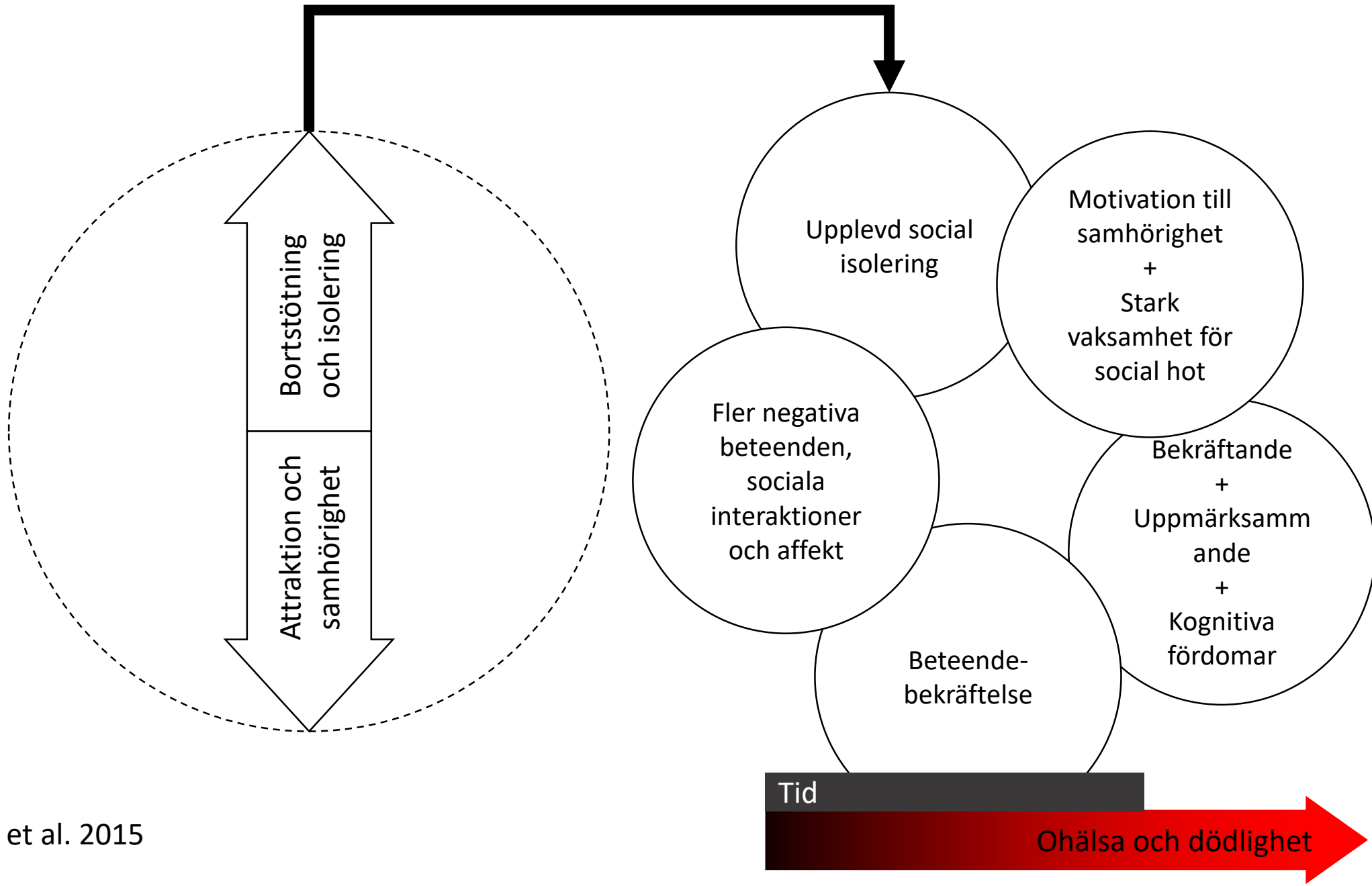
- När människor berättar om vad som betyder mest i deras liv är det oftast relationer till andra människor
- Hur kan vi använda den kunskapen i praktiken? Läger vi tid på det viktigaste inom vård och omsorg?
- Vi behöver inom vård och omsorgsyrken införa en rutin att fråga patienterna om deras sociala välbefinnande och livssituationen i övrigt
- Allt kan inte mätas objektivt - Patientens berättelse/problembild i fokus

Hur pratar man om ensamhet?

- Skammen att bli blottad och uttala problemet inför andra
- Kan upplevas obekvämt att som utomstående fråga
- Risken för underestimering och tystnad
- Men....därför måste vi fortsätta att fråga och avdramatisera!
- **Långvarig ensamhet** mest destruktivt, kan leda till ond cirkel av negativa tankar och isolering

Social miljö

Ensam individ



Att tänka på när man mäter upplevd ensamhet

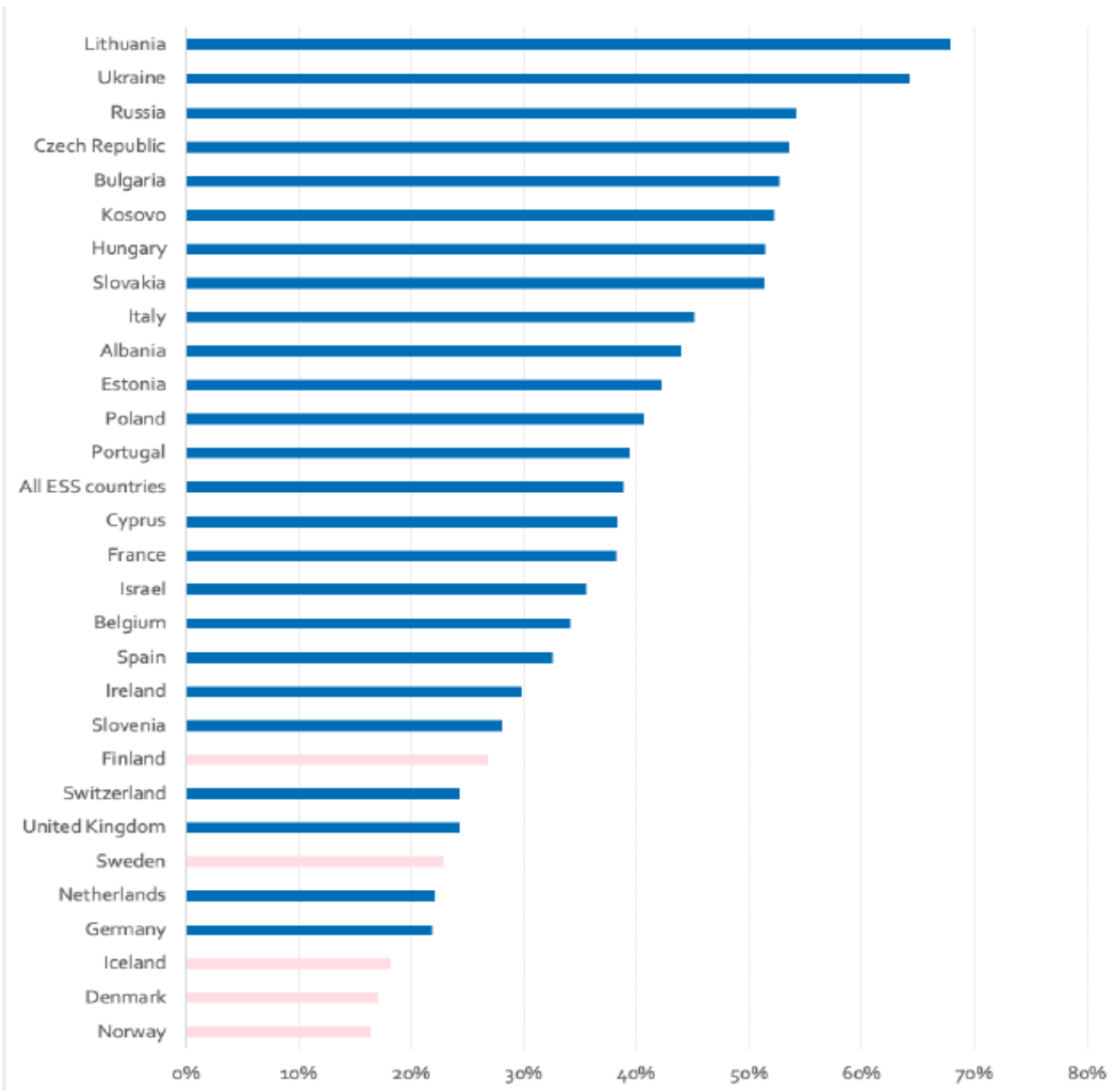
- Flera olika skalor och instrument förekommer, Ex. UCLA skalan, De Jong Gierveld skalan
- För- och nackdelar med att fråga direkt om ensamhet. Att utmana skammen kring ensamhet bra men risk för undervärdering
- UCLA skalan nämner ensamhet Gierveld skalan gör det inte men ger insikt i vad för slags ensamhet, social eller emotionell

Ensamhet i Sverige

- **Ensamhet drabbar inte bara äldre personer!**
- Ungdomar är den grupp som enligt flera studier anger lika hög eller högre förekomst av ensamhet än 70+
- Ca 11-13 procent av personer över 77 år känner sig ofta eller alltid ensam och nivån har varit stabil (Dahlberg 2015)
- 11 procent av 15 åringarna anger att de ofta eller alltid känner sig ensam , (Folkhälsomyndigheten 2019)
- 25-30% av 15-åriga flickorna och 40-50% av pojkarna anger att de inte har nära vänner som de får stöd av.

Internationell statistik

- Tonåringar och personer över 80 upplever mer ensamhet än andra åldersgrupper även internationellt
- Vanligare med subjektiv ensamhet i södra och östra Europa än i Sverige



Förekomst av subjektiv ensamhet (Ibland", "Oftast", "Alltid eller nästan alltid veckan innan mättillfället) 2012 i 29 europeiska länder personer över (enbart data från ESS-2012) (Källa: Nordiska ministerrådet. Ensamhet bland äldre personer i Norden.2020)

Riskfaktorer

- Anhörigomsorg till närstående
- Funktionshinder
- Psykisk sjukdom
- Skilsmässa och änka/änkling
- Missbruk
- Flytta till ny ort
- Bli förälder

Ålder i sig ingen riskfaktor, utan de omständigheter som vissa perioder i livet skapar

Orsaker till ensamhet på flera nivåer

- Orsaker till ensamhet kan finnas på individuell nivå, relationell nivå och samhällsnivå

Exempel individnivå:

- Personlighet - känslighet för social smärta (att bli utestängd från gemenskap)
- Ond cirkel av rädsla och tillbakadragande, försämrad social kognition
- Sjukdom, funktionsnedsättning, tidigare erfarenheter av att bli avvisad, utfrysst

Orsaker till ensamhet på flera nivåer forts.

- Faktorer relationell nivå

Nära relationer i barndomen och anknytningen förälder-barn har stor påverkan på förmågan att upprätthålla nära relationer i framtiden

Faktorer närsamhälle och samhällsnivå

- Normer kring sociala relationer, individualism, kollektivism
- Stadsplanering, infrastruktur
- Socialt kapital och sammanhållning

(Holt-Lunstad, 2018)

Interventioner mot ofrivillig ensamhet, vad säger forskningen?

- Behov av en bredd av interventioner på flera nivåer, eftersom orsakerna varierar
- Det finns ingen intervention som passar alla
- Kognitiv beteendeterapi
- Social aktivitet på recept
- Kurser i digital teknik för äldre
- Samtalsgrupper, t ex för anhöriga som ger omsorg

Social förskrivning (social prescribing)

- Samverkan mellan primärvård, kommun/stad och civil sektor
- Ett system för att lotsa patienter till icke-medicinska former av stöd i samhället
- Effektivt mot ofrivillig ensamhet men erbjuds till alla patienter med komplexa situationer och där hälsan beror på sociala orsaker, ex arbetslöshet, skulder, familjekonflikter
- Hälsolotsen har en avgörande roll
- Storbritannien har kommit längst i utvecklingen av social förskrivning

Hälsolotsens roll

- Motivera individen till att göra den förändring som ska ge bättre livskvalitet
- Kan träffa patienten en eller flera gånger beroende på behov
- Möjlighet till hembesök
- Återkoppling till remitterande läkare
- Viktig kvalifikation: kunskap i motiverande samtal. Kan motsvaras av kurator eller arbetsterapeut i Sverige
- Lokalisering antingen på vårdcentral eller i kommunal service

Effekter av social förskrivning

- För läkare: minskad arbetsbelastning, mer resurser att erbjuda patienterna
- För patienter: förbättrad livskvalitet, bättre självförtroende, mindre social isolering och upplevd ensamhet, större känsla av kontroll
- Mer forskning behövs om SF som intervention, komplext att utvärdera

The Frome model – Compassionate communities

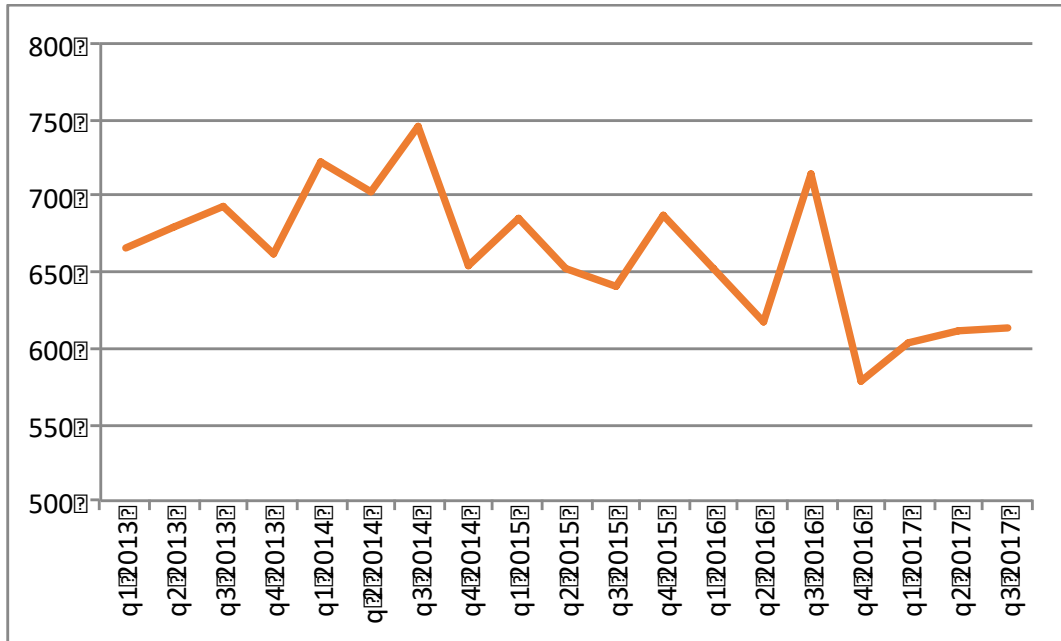
- Grundtanken var inte att minska ensamhet utan ”medkännande samhällen”
- Social utveckling (community development) integrerad i primärvården , Health connection Mendip
- Personcentrerad vård: fokus på patientens behov, önskemål om förändring, vad är viktigast i livet för han/hon? Ge tid och basera behandling utifrån patientens uppfattning och problemformulering
- Holistisk syn på hälsa – patienten är en person, inte en viss diagnos
- Stärka individens egna sociala nätverk
- Hjälpa individen att ta del av de sociala aktiviteter som kommun/civilsamhället erbjuder

- Att enbart tipsa om sociala sammanhang är otillräckligt för många
- Individuell coachning och lotsning till aktivitet/stöd av anställd **hälsolots (linkworker)**
- Tvärprofessionellt arbetssätt

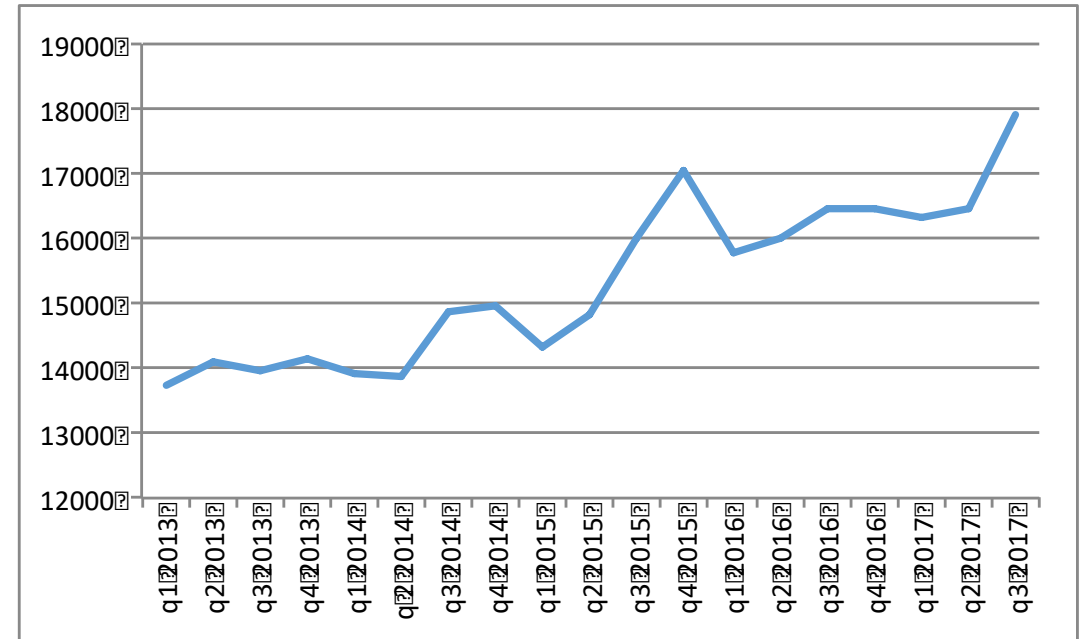
Kommunens del:

- Lokala, ideella hälsolotsar kompletterar
- Närsamhället och primärvård hakar i varandra, kartlägger och ser eventuella luckor i utbud (community development)
- Driver 400 egna grupper
- En hemsida med alla sociala sammanhang, mötesplatser, föreningar är listade

Akuta sjukvårdsbesök per kvartal 2013-2017, Frome vs övriga delar av regionen



Akuta
sjukvårdsbesök i
Frome



Akuta sjukvårdsbesök
resterande del av
regionen

Resultat av Frome modellen

- Besparade vårdkostnader och bättre folkhälsa för alla **åldersgrupper**
- För varje pund som investerades i arbetsmetoden fick man 6 pund tillbaka, (social return on investment)
- Men, besparingar var inte målet med modellen.
- Nycklar: Samverkan mellan region och kommun och mellan yrkesgrupper
- Bjud in socialarbetare och community developer (helst som del av teamet på primärvården)
- En bonus är att de professionella trivs bättre pga minskad etisk stress

Social förskrivning i Sverige

- Pågående forskningsstudie i Umeå (SaR)
- Bara äldre personer omfattas i studien
- Arbetsterapeuter, fysioterapeuter och kuratorer agerar hälsolotsar
- Målet att hitta en fungerande metod i Sverige

Primärvårdsreformen nära vård

- I utredningen kring till Nära vårdreformen framhålls bl a:
- Den personcentrerade vården
- Kontinuerliga vårdkontakter
- Ansvaret för psykisk ohälsa ska tydliggöras i Hälso- och sjukvårdslagen (HSL)

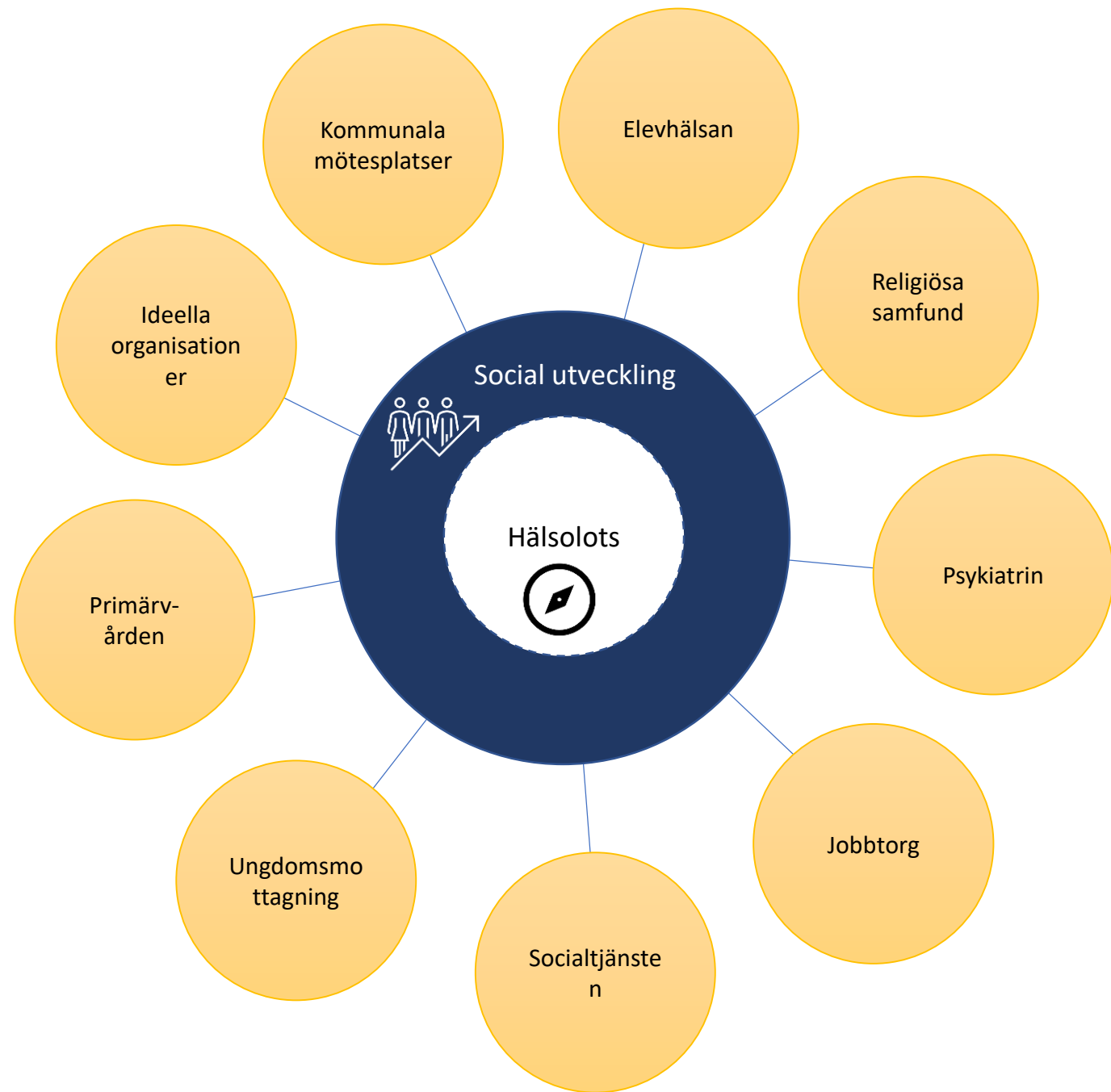
Dessa förutsättningar är viktiga för att fånga upp ofrivillig ensamhet och ligger i linje med interventionen Social prescribing

Andra exempel social förskrivning - Bromley by Bow Centre

- Startade i ett av Londons mest socioekonomiskt utsatta områden
- Samarbete primärvård, kyrkans ideella verksamhet
- Samverkan ger effektivare vård
- Vändning i den dåliga hälsostatistiken, minskning smärtstillande
- Kontinuitet, patienter bor i närområdet
- Social förskrivning till centrets egna och externa aktiviteter

Hur kan Sverige arbeta vidare med detta?

- Målbilden i Storbritannien är att andra yrkesgrupper också ska ha tillgång till social förskrivning och hälsolötsarna, tex socialarbetare, arbetsförmedlare, skolkuratorer
- Sociala problem hänger samman med hälsoproblem
- Hur skulle detta kunna se ut i Sverige?
- Lokal samverkan är viktigt: närsamhället, stadsdelen; vilka resurser finns?



Utmaningar

- Decentraliserad sjukvård
- Brist på nationell samordning kring ofrivillig ensamhet
- Tabu och skam
- Saknas återkommande nationella totalundersökningar och bristfälliga mätverktyg används