



## MOTION

### Social aktivitet på recept

*"Människan är en social varelse. Vårt behov av social gemenskap är grundläggande för välbefinnande och livskvalitet men också för vår hälsa."*

#### ÖstgötaKommissionen

Ensamhet är ett område som uppmärksammas allt mer de senaste åren. Beskrivningarna om effekter av ensamhet är många, men samtidigt är området inte så beforskat som man kan tro. Det finns dock många beskrivningar av vad bristen på sociala kontakter och social aktivitet leder till, både för unga och gamla. Därför är det allt fler som nu väger in ensamhet som en av flera riskfaktorer för att dö i förtid.

*"Ensamhet har en nedbrytande effekt inte bara på den psykiska hälsan utan även den fysiska. Att uppleva att man är ensam på ålderns höst är mycket farligare för hälsan än att vara överviktig. Det ökar risken att dö i förtid dubbelt så mycket som övervikt gör."* Det säger John Cacioppo, professor i psykologi vid universitetet i Chicago, och en av USA:s ledande experter på åldrande

En stor riskfaktor till ensamhet är att ha förlorat sin partner, att bli änka/änkling är alltså ett riskmoment för hälsan.

På många orter finns olika verksamheter som arrangeras av både föreningslivet, kyrkor och det offentliga för att stödja personer som finns i riskzonen för ensamhet. Aktiviteter som är "lågtröskelverksamheter", som gör det lätt att komma dit och hitta både aktiviteter och kontakt med andra.

Många gånger identifierar sjukvården dessa personer, ofta när de söker vård för olika fysiska problem som i grunden bottnar i ensamhet och i många fall depression.

Sedan flera år har Region Östergötland erbjudit "Må bra med kultur" för patienter med ohälsa så som stressrelaterade besvär, oro eller smärta och som varit i kontakt med kurator, sjukgymnast, arbetsterapeut eller annan behandlande vårdpersonal.

Må bra med kultur är ett komplement till den traditionella hälso- och sjukvården. Aktiviteterna är prestationsfria och lustfyllda. De sker i samverkan med kulturaktörer och finns inom områdena dans, konst/skapande, litteratur, hantverk och natur/trädgård.

Patienter erbjuds under våren 2016 att delta i Må bra med kultur-aktiviteter på sex orter i länet; Kisa, Linköping, Mjölby, Motala, Norrköping och Valdemarsvik. Arbetet finns även presenterat i en uppsats av Jenny Nilsson från Linköpings universitet.

Sedan länge arbetar även Region Östergötland med Fysisk aktivitet på Recept (FaR). Konceptet har nyligen utvärderats där man bland annat pekar på att det bör ske en ökad samordning av hur man arbetar med det inom regionen.

Båda dessa aktiviteter och åtgärder är välbehövliga och fyller en viktig funktion för att skapa en mer aktiv patient som kan arbeta med sin egenvård.

Vi ser dock att det finns ett utrymme att utveckla motsvarande verksamhet för att motverka ensamhet hos framför allt äldre, och därmed minska risken för en försämrad hälsa.

Området är inte helt beforskat idag och därför anser vi att man bör genomföra någon form av forskning om man väljer att starta ett projekt som mer riktar sig till ensamma äldre.

Erfarenheten från FaR visar att det är svårt att identifiera vilka åtgärder, i det fallet träningsmetoder, som är de bästa för den enskilda individen. Samma sak tror vi gäller även här. Region Östergötland ska inte skapa aktiviteter, utan det är det befintliga föreningslivet, kyrkor, kommunens mötesplatser, med mera som man bör hänvisa till.

Precis som Östgöta-kommissionen lyfter i sin slutrapport ser vi att ensamhet är ett område där det finns stora risker för en ökad ohälsa. Därför vill vi att Hälso- och sjukvårdsnämnden utreder möjligheten till att starta ett projekt med "social aktivitet på recept". Exakt hur detta bör vara utformat får nämnden utreda, men målet ska vara att öka hälsan och välbefinnandet hos äldre.

**Med anledning av ovanstående föreslås Regionfullmäktige besluta:**

- a t t            uppdra till Hälso- och sjukvårdsnämnden att utreda möjligheten att införa "social aktivitet på recept" för att motverka ensamhet samt öka hälsan och välbefinnandet hos äldre.
  
- a t t            initiera att försöket följs av forskare för att skapa mer kunskap om hur ensamhet påverkar hälsa och välbefinnande hos äldre.

Linköping den 5 april 2016

Marie Morell (M)

Stefan Redéen (KD)