



Till landstingsfullmäktige Sörmland

Social aktivitet på recept

Ensamhet kan vara underbar när den är självvald. Men när ensamheten är påtvingad kan den kännas påträngande och smärtsam. Det finns många undersökningar som visar att goda relationer är bra för hälsan och att känslor av ofrivillig ensamhet har motsatt effekt.

Enligt Peter Strang, professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet i Stockholm, innebär långvarig, ofrivillig ensamhet en kronisk, lågintensiv stress. Det kan leda till högt blodtryck och inflammation i kroppen. Det ökar i sin tur ökar risken för sjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och demens.

I en studie, som publicerades i tidskriften PLoS Medicine 2010, jämförde amerikanska forskare ensamhet med andra kända hälsofador när det gällde risken att dö i förtid. Enligt deras analys är ofrivillig ensamhet en lika stor riskfaktor för att dö i förtid som rökning och en större riskfaktor än fetma eller fysisk inaktivitet.

Många gånger identifierar sjukvården dessa personer. Det handlar ofta om patienter som söker vård för olika fysiska problem – men i grunden bottnar problemen i ensamhet och i många fall depression. En stor riskfaktor till ensamhet är exempelvis att ha förlorat sin partner. Att bli änka/änkling är därför även ett riskmoment för hälsan.

I Sörmland finns det sedan tidigare möjlighet att få fysisk aktivitet på recept. 2014 blev Vårdcentralen Strängnäs först ut i Sörmland att testa utskrivning av kultur på recept. I det senare fallet handlar det om personer som har eller är i riskzonen för stressrelaterade besvär eller psykisk ohälsa. De kan då erbjudas olika former av kultur som en del av sin behandling. De nämnda åtgärderna fyller en viktig funktion för att skapa en mer aktiv patient som kan arbeta med sin egenvård. Men det finns utrymme att utveckla motsvarande verksamhet för att motverka ensamhet hos framför allt äldre och därmed minska risken för en försämrad hälsa.

Erfarenheten från fysisk aktivitet på recept visar att det är svårt att identifiera vilka åtgärder, i det fallet träningsmetoder, som är de bästa för den enskilda individen. Samma sak gäller även här. Landstinget Sörmland bör inte skapa aktiviteter, utan i stället hänvisa till det befintliga föreningslivet, kyrkor, med mera.

Mot bakgrund av ovanstående föreslår vi landstingsfullmäktige besluta

att uppdra till landstingsstyrelsen att utreda möjligheten att införa ”social aktivitet på recept” för att motverka ensamhet samt öka hälsan och välbefinnandet hos äldre.

Nyköping den 15 september 2016

Marie-Louise Forslund Mustaniemi