



Hej alla fantastiska arbetsterapeuter. Jag heter Erika Johansson och jag har idag fått förmånen att prata med er om ensamhet bland seniorer och vad man kan göra för att minska den.

En vardag i balans genom hela livet- så otroligt viktigt! Och det VET vi arbetsterapeuter!

Ensamhet är ett tillstånd som drabbar många någon gång i livet vilket skapar en obalans och påverkar hälsan. Ensamhet är ingen diagnos i sig MEN trots det så är det många personer som söker sig till primärvården på grund av de KONSEKVENSER som ensamhet ger.

Jag arbetar som post doc i ett projekt vid Umeå Universitet där vi har tagit fram en modell för social aktivitet på recept- en innovativ personcentrerad samverkansmodell med syftet att minska ensamhet bland seniorer. Jag vill börja med att dela denna film med er som förhoppningsvis inspirerar.

SOCIAL AKTIVITET PÅ RECEPT

**En personcentrerad samverkansmodell
för att minska och förebygga ensamhet
hos seniorer**



UMEÅ UNIVERSITET

SOCIAL PRESCRIBING

- Ett initiativ i England som började för 10 år sedan
- Handlar om att "länka ihop" personer med aktiviteter i samhället
- Samarbete mellan primärvård och frivilligorganisationer
- Nyttjar nyskapad personalgrupp "link-workers"
- Fått stor spridning, har integrerats i stora delar av landets primärvård
- Stor variation på utformningen av olika program



UMEÅ UNIVERSITET

Många positiva effekter i utvärderingar, specifikt självskattad fysisk och psykisk hälsa.

En hel del utvärdering är gjort, mycket som är fortfarande oklart.

Kritik handlar främst om att utvärderingar är av låg kvalitet, små populationer och avsaknad av kontrollgrupper

Vad man mäter varierar mycket, visar även på att man har olika syn på vad man hoppas SP ska åstadkomma (Mäter man hälsa, ensamhet, kostnad eller sjukvårdsbesök)

Förvånande är att vi funnit att man inte mäter ensamhet i speciellt hög utsträckning

SOCIAL AKTIVITET PÅ RECEPT-SPIS MODELLEN



Minskad ensamhet och förbättrad hälsa på recept.

Ensamhet bland äldre är ett folkhälsoproblem och ut behövs arbeta för att stärka hälsan hos de äldre i vårt samhälle. Flera forskningsstudier visar att sociala aktiviteter och delaktighet bidrar till minskad ensamhet och ökat välbefinnande. Därför behöver vi utveckla nya sätt att förebygga ensamhet bland äldre.

SPiS, Social Prescribing in Sweden, är en medicinsk behandlingsmodell där äldre personer erbjuds engagemang i sociala aktiviteter.

Stävja och förebygga ensamhet

SpS modellen bygger på välfärdens grundläggande principer om jämlikhet i hälsa, tillgänglighet och tillgänglighet. I Sverige är mer än var femte person över 65 år och antalet ensamboende är stort i världen. Äldre hälsa är en angelägenhet för hela samhället, inte minst för primärvården. Därför behöver vi arbeta för tidiga hälsofrämjande åtgärder för att tillgodose behov hos vår växande, åldrande befolkning.

Möjligheten för alla att vara delaktiga i samhället är inte bara en förutsättning för ett aktivt och hälsosamt åldrande, utan också en förutsättning för ett inkluderande samhälle. Inom hälsovetenskap arbetar man för att få fram evidensbaserade insatser. SPiS-modellen är sådant insatser som kan öka kunskapen om och bidra till bättre hälsa och välbefinnande hos äldre personer. Inte minst är det viktigt att förebygga och stärka ofrivillig ensamhet hos äldre.

Aktivt och hälsosamt liv

Genom behandlingsmodellen SPiS med social aktivitet på recept kan äldre personer erbjudas ett aktivt och hälsosamt liv, många gånger utan läkemedelsbehandling. SPiS går ut på att med stöd av patientens förutsättningar att engagera sig i sociala aktiviteter som upplevs meningsfulla och som ger värde i vardagen.

Internationell såväl som svensk forskning visar att ofrivillig ensamhet ofta ligger bakom psykisk ohälsa och andra sjukdomsupplevelser. Därför är det viktigt att förebygga och minska äldre ensamhet. SPiS bygger på systematisk och personcentrerad stöd för äldre att hitta sociala aktiviteter som är inspirerande och ger mening. Större än att öka frekvensen av läkemedel.



UMEÅ UNIVERSITET

SPiS modellens olika steg

1. Patienter som söker till vårdcentralen oavsett orsak får frågan om de upplever ensamhet
2. Internremiss till ett speciellt utredningsteam för djupare kartläggning
3. Matchning gentemot utbudet av aktiviteter i kommun/närområde baserat på aktivitetsförmåga och intressen- primärvården slussar alltså ut patienterna i samverkan med kommun och civilsamhälle
4. Recept skrivs och fortsatt planering av stöd för att komma igång med aktiviteten fastställs
5. Uppföljning och utvärdering

Arbetsterapeutens kompetens och verktyg är särskilt lämplig för att identifiera meningsfulla sociala aktiviteter utifrån den äldres perspektiv och att matcha individen till "rätt" aktivitet.

Detta är kärnan i Social aktivitet på recept- matchningen!

Arbetsterapeuten har unik kompetens i- Person-centrering, aktivitetsförmågebedömning, att förstå aktivitetens krav och uppmärksamma tillgänglighets aspekter

SAMVERKAN I ALLMÄNHET OCH ARBETSTERAPEUTISK KOMPETENS I SYNNERHET

Social aktivitet på recept är innovativt och hållbart

- Möter framtidens hälsoutmaningar och vårdbehov
- Går från förebyggande behandling till hälsofrämjande tidiga insatser utan att kompromissa med kvalité eller patientsäkerhet
- Bygger på principer om jämlik hälsa, hållbarhet och tillgänglighet
- Använder redan befintliga strukturer och aktivitetsarenor i välfärdsstaten
- Bidrar till uppfyllnad av folkhälsopolitiskt mål



UMEÅ UNIVERSITET

Ja, samverkan och arbetsterapi för en god och nära vård!

Vi ser att SPiS modellen är en innovativ och hållbar modell

FORSKNING PÅGÅR

- www.socialprescribinginsweden.se
- <https://www.umu.se/forskning/projekt/social-aktivitet-pa-recept/>
- Ingeborg Nilsson, Professor Ingeborg.Nilsson@umu.se
- Emil Rapo, Doktorand Emil.Rapo@umu.se
- Erika Johansson, Post doc. Erika.Johansson@umu.se


UMEÅ UNIVERSITET



Forskning pågår

Flera studier är på gång för att mäta effekten av SPiS men även avseende seniorernas upplevelse av SPiS och hur själva behandlingsmodellen tas emot av behandlarna och aktivitetsutförarna- Är ni nyfikna på mer- hör av er!!!

Vi ser att primärvården behöver kroka arm med civilsamhället och kommunen för att kunna erbjuda patienter rätt stöd för social delaktighet. Ensamhet SKA uppmärksammas i vårt välfärdssamhälle!!

Samhället är skyldighetsbärare och individen är rättighetsbärare.

En vardag i balans genom hela livet- Social aktivitet på Recept kan vara EN pusselbit för att skapa den balansen och att främja psykisk hälsa.

Tillsammans- gör vi skillnad

Tack för mig och jag önskar er en riktigt härlig dag!