



Ensomhedsanalyse

Forebyggelse og nedbringelse af ensomhed blandt
ældre i Københavns Kommune

Februar 2023

RAMBOLL

Bright ideas.
Sustainable change.

Indholdsfortegnelse

1. Resumé

2. Indledning

2. Metode

3. Hovedfund

4. Uddybning af hovedfund under tematikker

- Sundhedsfremme og forebyggelse
- Digitale og velfærdsteknologiske løsninger
- Et styrket samarbejde med civilsamfund og frivillige
- Fremme af mental trivsel

1. Resumé | Anbefalinger

1 Øget fokus på anvendelse af digitaliseringsmuligheder

- Det er Rambølls anbefaling, med afsæt i de identificerede videnskabelige studier, at Københavns Kommune i højere grad bør indtænke og anvende digitale og teknologiske muligheder i interventioner, der har til formål at forebygge og nedbringe ensomhed blandt ældre.

2 Anvendelse af målsætningsværktøjer for bekæmpelse af ensomhed

- Rambøll anbefaler at have fokus på at forebygge ensomhed blandt ældre i transitionsfaser - som eksempelvis overgangen til seniorlivet - ved særligt en-til-en interventioner, der har fokus på individuelle målsætninger for socialt samvær.
- Individuelle målsætninger kan med fordel anvendes i interventioner, der eksempelvis har til formål at reintegrere ældre i lokalsamfundet med henblik på at forebygge ensomhed.

3 Fasthold fokus på screening og individuelt tilpassede forløb for borgerne

- Rambøll anbefaler, at det fortsat er vigtigt, at Københavns Kommune fastholder fokus på screening og individuelt tilpassede forløb for borgere gennem individualiserede interventioner. Det skyldes blandt andet stor forskellighed i ældres behov for socialt samvær samt forskellige i graden af oplevet ensomhed samt typen af ensomhed.

2.1 Indledning | Baggrund og formål

Københavns Kommune står overfor at videreudvikle sin indsats i forhold til forebygge og bekæmpe ensomhed blandt ældre borgere i Københavns Kommune. I den forbindelse ønsker Københavns Kommune at opdatere og nytænke den strategiske ramme og retning for arbejdet med at forebygge og bekæmpe ensomhed. For at understøtte det arbejde ønsker Københavns Kommune at få udarbejdet en videnskortlægning af nyere forskning inden for interventioner målrettet ensomhed blandt ældre borgere samt anbefalinger til, hvad Københavns Kommune bør fokusere på i deres fortsatte arbejde på området.

I denne sammenhæng bistår Rambøll Management Consulting (herefter Rambøll) med en litteraturkortlægning af eksisterende videnskabelig og praksisnær litteratur inden for forebyggelse og nedbringelse af ensomhed blandt ældre samt en dataanalyse af ensomhed i Københavns Kommune.

Nærværende rapport beskriver resultaterne af litteraturkortlægning.

Definition af ensomhed

Vi ved, at de negative konsekvenser af ensomhed medfører forringet livskvalitet og dårligere sundhed for den enkelte samt flere udgifter i et samfundsøkonomisk perspektiv.

Ensomhed defineres almindeligvis som en subjektiv og uønsket følelsesmæssig tilstand, der opstår som følge af en oplevet diskrepans mellem personlige og sociale behov. Følelsen af ensomhed kan opstå, når man er alene og savner social kontakt og nærhed.

Ensomhed kan dog også eksistere, når man er omgivet af andre mennesker, i det det handler om ens følelse og egen oplevelse. Det er i den forbindelse væsentligt at skelne mellem det at være alene, som er en objektiv vurdering af, om de sociale behov er dækket, og ensomhed, som er en subjektiv vurdering af ens egen følelse af at få dækket ens sociale behov.

Man skelner typisk imellem tre forskellige typer af ensomhed:

- *Social ensomhed* handler om fraværet af sociale relationer, fx på grund af utilstrækkeligt eller utilgængeligt netværk, der fx kan skyldes tab af vennegruppe eller kolleger.
- *Emotionel ensomhed* handler om fraværet af tætte og fortrolige relationer, fx ægtefælle, nær ven eller familie.
- *Eksistentiel ensomhed* forekommer, når man ikke kan få afløb for tanker om livet og døden. Den eksistentielle ensomhed er ofte betragtet som et naturligt element i livets sidste faser.

2.2 Metode | Litteraturkortlægning

Formålet med litteraturkortlægningen er at identificere et bredt og tværgående grundlag af eksisterende videnskabelig og praktisknær viden med relevans for forebyggelse og nedbringelse af ensomhed blandt ældre.

Litteraturkortlægningen tager udgangspunkt i tematikkerne:

- 1) Sundhedsfremme og forebyggelse
- 2) Digitale og velfærdsteknologiske løsninger
- 3) Et styrket samarbejde med civilsamfund og frivillige
- 4) Fremme af mental trivsel generelt.

Litteraturkortlægningen er gennemført i fire trin beskrevet til højre.



Systematisk søgning

Med metoden Rapid Evidence Assessment (REA) er der gennemført en både bred og systematisk søgning i videnskabelige databaser. Til strukturering af kortlægningens gennemførelse er udviklet en søgeprotokol.

Udover fremsøgning af relevante nøgleord til udvalg af søgeord og søgestreng indeholder protokollen kriterier for inklusion og eksklusion opstillet i samarbejde med Københavns Kommune. Se søgeprotokol i bilag 2.



Screening af abstract

Der foretages en screeningsproces af abstracts i alle identificerede studier. Ud fra de foruddefinerede inklusion- og eksklusionskriterier vurderes det, hvilke artikler der efter relevans inkluderes i det videre arbejde. Dernæst foretages en kvalitetsvurdering af de inkluderede studier. Kvalitetsvurderingen beror især på kriterier for metodisk kvalitet (pålidelighed af resultater med udgangspunkt i normer for de konkrete forskningsdesign).



Kategorisering

For at sikre litteratur fra de mest sammenlignelige lande, med højst relevans i en dansk kontekst, blev der foretaget en yderligere geografisk afgrænsning, en hhv. bred og nær gruppe.

Den brede gruppe består af studier fra landene Danmark, Norge, Sverige, Finland, Holland, Tyskland, Wales, Nordirland, Canada, USA, Spanien, Italien, Belgien, England. Den nære gruppe består af studier fra landene Danmark, Norge, Sverige, Finland, Holland, Tyskland, England, Wales og Irland.



Øvrige litteratur

Der er efterfølgende gennemført en søgning på grå litteratur og rapporter fra udvalgte aktører inden for emnet, herunder:

- Sundhedsstyrelsen
- VIVE
- Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab
- Røde Kors
- Ældre Sagen
- Sundhedsministeriet
- Ældreministeriet
- Videnscenter for værdig ældrepleje (SST)

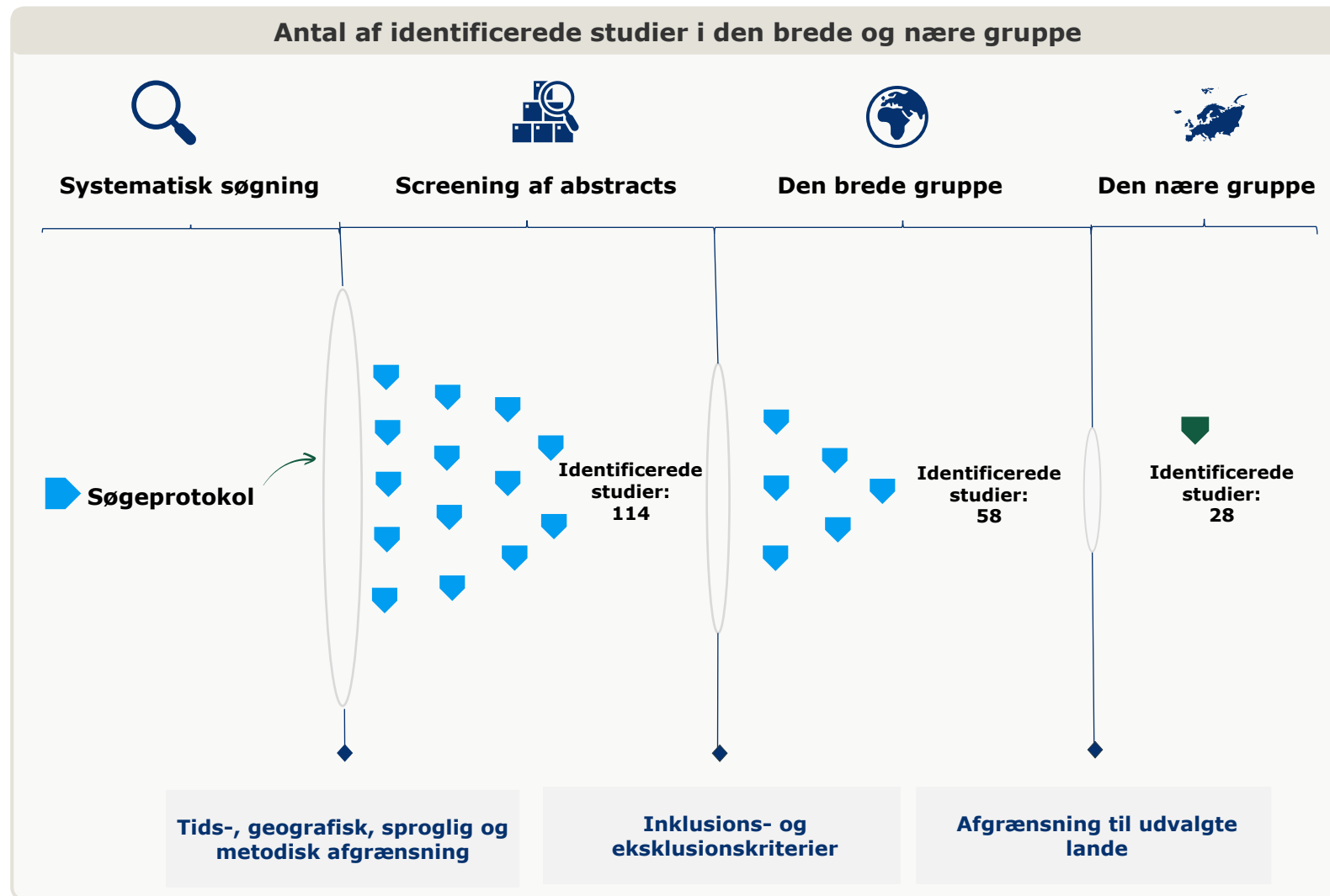
2.3 Metode | Datagrundlag

Med afsæt i søgeprotokollen er der identificeret en bruttoliste med 114 studier.

Screening af abstracts med afsæt i definerede inklusions- og eksklusionskriterier for indledende kvalitetssikring af den indhentede litteratur betød, at der samlet var 58 studier til rådighed i den brede gruppe.

En yderligere afgrænsning for sikre litteratur fra de mest sammenlignelige lande, med højst relevans i en dansk kontekst, betød, at der samlet var 28 studier til rådighed i den nære gruppe.

Figuren til højre illustrerer antallet af identificerede studier.

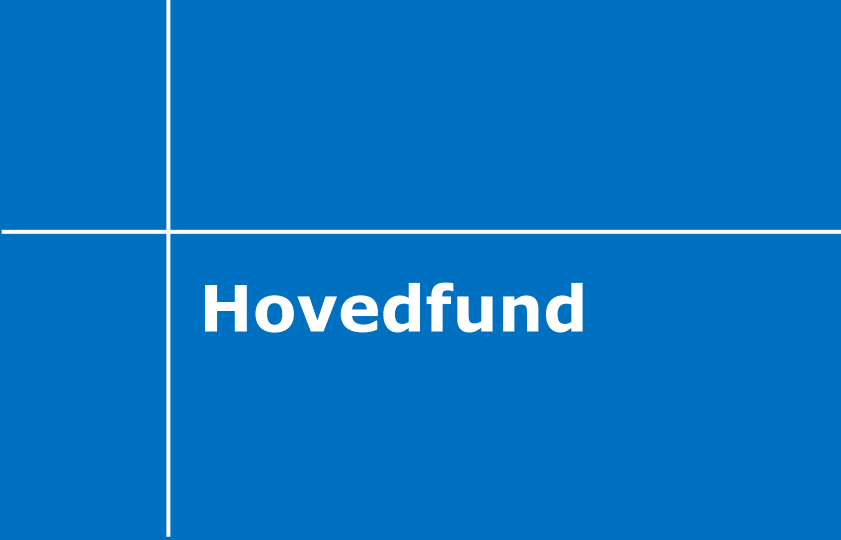


2.4 Metode | Datagrundlag

Identificerede studier fordelt på land, udgivelsesår og tematik

Grupper	Antal	Land	År	Tema
 DEN NÆRE	27 studier	8 Danmark 6 England 2 Finland 2 Tyskland 2 Nordirland 1 Norge 1 Wales 1 Holland 1 Skotland 1 Canada* 1 Tyrkiet* 1 USA*	2017: 4 studier 2018: 3 studier 2019: 2 studier 2020: 5 studier 2021: 8 studier 2022: 6 studier	Sundhedsfremme og forebyggelse Digitale og velfærdsteknologiske løsninger Samarbejde med civilsamfund og frivillige Fremme af mental trivsel
 DEN BREDE	53 studier	11 Danmark 8 England 8 USA 3 Tyskland 4 Italien 3 Nordirland 2 Finland 2 Norge 2 Spanien 1 Wales 1 Holland 1 Skotland 1 Belgien 4 Canada 1 Tyrkiet	2017: 7 studier 2018: 5 studier 2019: 2 studier 2020: 14 studier 2021: 11 studier 2022: 15 studier	Sundhedsfremme og forebyggelse Digitale og velfærdsteknologiske løsninger Samarbejde med civilsamfund og frivillige Fremme af mental trivsel

* Enkelte reviews uden for den geografiske afgrænsning, som fremlægger interventioner udført i OECD lande er medtaget i den nære gruppe



Hovedfund

3.1 Hovedfund | Overordnede tendenser

På baggrund af de identificerede studier er der en række gennemgående tendenser for interventioner målrettet forebyggelse og nedbringelse af ensomhed blandt ældre borgere. Nedenfor er kort skitseret de fire tendenser.

1 Positiv påvirkning på borgernes ensomhed

- De i studierne anvendte interventioner viser generelt effekt på borgernes ensomhed, social eksklusion og isolation, men i mindre grad virkning på borgernes overordnede livskvalitet (QoL).

2 Social og eksistentiel ensomhed

- De identificerede videnskabelige studier undersøger i overvejende grad interventioner målrettet social og eksistentiel ensomhed, og i mindre grad emotionel ensomhed.
- Interventionerne målrettet social og eksistentiel ensomhed er eksempelvis sociale fællesskaber og samtale med venner.

3 Gruppe- og en-til-en interventioner

- Interventionsformerne gruppe- og en-til-en interventioner er de primære anvendte tilgange.
- På tværs af studierne ses en højere positiv effekt på ensomhed ved gruppebaserede interventioner, sammenlignet med projekter bestående af en-til-en interventioner.

4 Digitale løsninger

- På tværs af studierne er der et udpræget fokus på digitale løsninger. De digitale løsninger er mangeartede, men primært målrettet en-til-en interventioner i eget hjem.
- Der er begrænset, men stigende evidens for digitale løsningers potentiale til forbedring af borgernes ensomhed.

3.2 Hovedfund | Interventionsformer

I Rambøll har vi med afsæt i de fire overordnede tematikker udpeget af Københavns Kommune identificeret en række gennemgående interventionsformer, som studierne belyser interventioner og effekter indenfor. Nedenfor er kort skitseret de enkelte interventionsformer. På de kommende sider er der fremhævet udvalgte interventioner.



Sundhedsfremme og forebyggelse

- Identificering af risikofaktorer (fx vurderingsværktøj)
- Målsætningsværktøj (fx målsætning for socialt samvær)
- Aktiviteter i nærområdet (fx opsøgende indsatser og aktiviteter i boligområder)



Digitale velfærds- teknologiske løsninger

- Digitale dialogværktøjer (fx videosamtale)
- Autonome hjemmeroboter (fx Autononomus Assistive Robots i borgerens eget hjem)



Samarbejde med civilsamfund og frivillige

- Støtte og vejledning (fx fællesskabs-ambassadører)
- Socialt samvær med børn eller unge (fx besøgsvenner)



Fremme af mental trivsel

- Skræddersyet interventioner (fx tilpasse individuelle behov, specifikke grupper og graden af ensomhed)
- Mødes om et fælles tredje (fx erindringsklubber)

3.2 Hovedfund | Fremhævede interventioner

1 Gruppeintervention måler signifikant reducere i ensomhed efter brug af TEMI

- Studiet undersøgte, hvorvidt brugen af TEMI (robotteknologisk skype-assistance) havde en effekt på ensomhed blandt ældre borgere, som enten var beboere på plejehjem eller patienter på et geriatrisk afsnit.
- Hver af de ældre borgere blev bedt om at udfylde et spørgeskema, der indeholdte tre spørgsmål, som målte graden af ensomhed. Spørgeskemaet dokumenterede også, om kontakt via robotten, en alternativ kontaktmulighed eller ingen kontakt med pårørende havde fundet sted.
- Studiet viste en signifikant reducere i ensomhed blandt hospitalsindlagte ældre, der interagerede med en robot, sammenlignet med ældre, der ikke interagerede med robotten. Der blev ikke fundet nogle effekter hos borgere på plejehjem.

KILDE: Reducing loneliness in stationary geriatric care with robots and virtual encounters - a contribution to the COVID-19 pandemic Follmann, A., Schollemann, F., Arnolds, A., (...), Rossaint, R., Czaplík, M. 2021 International Journal of Environmental Research and Public Health 18(9),4846.

2 En-til-en intervention anvender målsætningsværktøjer som rehabilitering

- Studiet har evalueret på Cadwyn Môn-projektet i det nordlige Wales, der arbejdede med ældre for at identificere individuelle mål via en-til-en interventioner og med det formål at integrere ældre borgere bedre i det sociale miljø i byen Anglesy.
- Evalueringen anvendte et mixed methods-design, hvor standardiserede mål for ensomhed, social isolation og velvære blev opnået gennem baseline- og opfølgningstidspunkter, og et kvalitativt element udforskede de ældres oplevelser yderligere.
- Evalueringen viser signifikante forbedringer i alle standardiserede kvantitative mål, og de kvalitative data viste vigtige psykologiske ændringer og livstilsændringer hos de ældre.

KILDE: Evaluation of an intervention targeting loneliness and isolation for older people in North Wales Open Access Roberts, J.R., Windle, G. 2020 Perspectives in Public Health 140(3), pp. 153-161.

3.2 Hovedfund | Fremhævede interventioner

3 Metodeudviklingsprojekt om aktive ældre i aktive fællesskaber i den almene boligsektor

- DAB (Dansk Almennyttigt Boligselskab) fik i 2021 en bevilling af VELUX FONDEN til at igangsætte et metodeudviklingsprojekt. Det havde til formål at få aktiveret og mobiliseret ældre, der er ressourcestærke og aktive, som oplever udsathed og ensomhed, ind i meningsfulde fællesskaber og aktiviteter til gavn for de ældre selv, til gavn for de øvrige beboere og til gavn for det samlede boligområde.
- Undersøgelsen viste, at det at understøtte fællesskabsdannelse internt i boligafdelingen og samtidig brobygge mellem boligafdelingen og lokalområdet skaber forudsætninger for det bedst mulige match mellem efterspørgsel på og udbud af fællesskabsdannende aktiviteter. Studiet undersøger ikke, om det havde en effekt på ældres ensomhed.

KILDE: Report2021 Aktive ældre i aktive fællesskaber i den almene boligsektor : Evaluering af metodeudviklingsprojekt i DAB Publication info: 41 Publisher: VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd Contributors (2) Christensen, Gunvor[1]; Mehlsen, Line[1] Affiliations.

4 Gruppebaserede interventioner har højere effekt på borgere, der lever alene

- Et litteraturstudie af 53 RCT-studier omhandlende styrkelse af ældre menneskers mentale sundhed viste, at indsatser, der indeholder sociale aspekter eller er gruppebaseret, har en højere effekt. Det har samtidig en gavnlig effekt, når sundhedsprofessionelle inddrages, ligesom det også har en højere effekt, hvis indsatsen strækker sig over længere tid og indeholder flere aktiviteter.
- Flere interventioner påviser signifikante forbedringer i oplevelsen af ensomhed gennem gruppebaserede interventioner. Målgrupperne er særligt ældre, der lever alene, og som har helbredsproblemer af en eller anden form.

KILDE: Report2017 Indsatser der fremmer ældres mentale sundhed : Et systematisk litteraturstudie af internationale undersøgelser Publication info: 62 Publisher: Sundhedsstyrelsen Contributors (4) Niclasen, Janni[1]; Lund, Lisbeth; Obel, Carsten[2]; Larsen, Lars Affiliations.

3.3 Hovedfund | Målgrupper

I Rambøll har vi med afsæt i litteraturen forsøgt identificere hvilke målgrupper som henholdsvis gruppe- og 1-1 interventioner bør målrettes. Det er ikke muligt i litteraturen at give et entydigt svar på, men litteraturen peger på en række karakteristika som bør overvejes i valg mellem gruppe- eller 1-1 interventioner. Derudover er der 3 studier som undersøger interventionsformernes anvendelse.

Valg mellem gruppe- og 1-1 interventioner kan gøres med afsæt i udvalgte karakteristika

Gruppeinterventioner

- Tidligere deltagelse i sociale fællesskaber
- Kort varig ensomhed eller isolation
- Lever alene og har helbredsudfordringer
- Grundlæggende høj tryghed og tillid
- Ønsker dialog om et fælles tredje
- Livets transitionsfaser (eks. Arbejdsliv til seniorliv)

1-1 interventioner

- Længerevarende ensomhed eller isolation
- Psykiske eller mentale problemstillinger (angst, depression)
- Gennemgår svære livssituationer
- Livets transitionsfaser (eks. Ægtefælles død)

1 Manglende viden om interventionsformers konkrete virkning på individ og kontekst

- Et review af virksomme interventioner målrettet ensomhed blandt ældre finder overordnet, at individualiteten af oplevelsen af ensomhed og isolation kan forårsage vanskeligheder, når man skal gennemføre en standardiseret intervention. Der er ingen ensartet tilgang til at håndtere ensomhed, og derfor er det nødvendigt at skræddersy interventioner, så de passer til individuelle behov, specifikke grupper eller graden af ensomhed.
- Fremtidig forskning bør derfor være rettet mod at skelne, hvilken intervention der virker for hvem, i hvilken bestemt kontekst og hvordan.

KILDE: Fakoya et al. BMC Public Health (2020) 20:129.

3.3 Hovedfund | Målgrupper

2 Kombinationen af gruppe og en-til-en interventioner er effektiv til at forebygge ensomhed i livets transitionsfaser

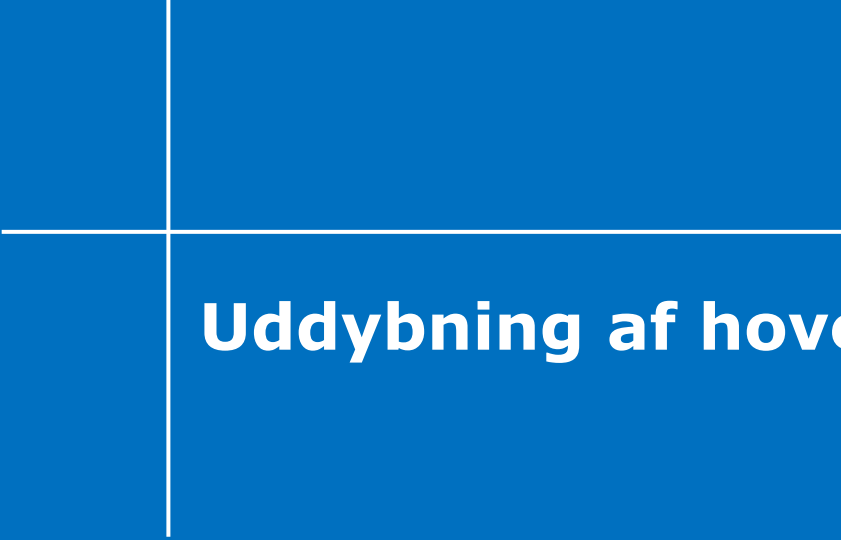
- Overordnet har flere nyere interventioner fokus på at imødekomme de kompleksiteter, der kan opstå, når borgere befinder sig i transitionsfaser mellem arbejdslivet og seniorlivet.
- En-til-en interventioner kan være særligt virksomme i henhold til denne målgruppe, da transitionsfaser som eksempelvis overgangen fra arbejdsliv til seniorliv kan kalde på skræddersyede interventioner målrettet individuelle behov og udfordringer.
- Kombineres en-til-en interventionen med gruppeinterventioner viser studier, at der er tegn på, at en fysisk ramme, som det et seniorfællesskab eksempelvis tilbyder, kan bidrage til at fastholde ældres positive afsæt for fællesskab og grundlæggende høje tryghed og livskvalitet.

KILDE: Cotterell N, Buffel T, Phillipson C. Preventing social isolation in older people. Maturitas. 2018 Jul;113:80-84. doi: 10.1016/j.maturitas.2018.04.014. Epub 2018 Apr 30. PMID: 29903652.

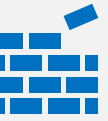
3 Kombinationen af gruppe og en-til-en interventioner er særligt effektiv til at forebygge ensomhed blandt ældre, der lever alene

- Ældre voksne, der opholder sig uden for hjemmet på sociale institutioner, dem, der bor alene, og dem, der har en lav socioøkonomisk niveau, er særligt udsatte i forhold til oplevet ensomhed.
- Studier peger på målgrupper af social isolerede ældre, hvor flere interventioner med fokus på teknologi (kommunikationsteknologier) har løftet og forebygget følelsen af ensomhed.
- Det er centralt for effekten af en indsats, at den ældre er motiveret og engageret for at deltage. Dette kan understøttes ved at imødekomme den enkeltes individuelle præferencer og behov, hvorfor det er altafgørende, at der tages højde for den ældres funktionsniveau.

KILDE: Fakoya et al. BMC Public Health (2020) 20:129.

A white crosshair graphic consisting of a vertical line and a horizontal line intersecting, positioned to the left of the main text.

Uddybning af hovedfund under tematikker



Tema | Sundhedsfremme og forebyggelse

Om temaet

I studier i den nære gruppe ser vi tre gennemgående tematikker under sundhedsfremme og forebyggelse:

- Identificering af risikofaktorer
- Målsætningsværktøj
- Aktiviteter i nærområdet.

Til højre er angivet udvalgte eksempler på interventioner samt studier.

Hjælp og støtte til håndtering af ensomhed

Studier understøtter vigtigheden af at udvikle individualiserede interventioner, der har til formål gradvist at reintegrere ældre i deres lokalsamfund. Det skyldes blandt andet stor mangfoldighed blandt ældres behov for socialt samvær samt den oplevede type af ensomhed. Studier peger blandt andet på, at ensomhed blandt ældre i transitionsfaser - som eksempelvis overgangen til seniorlivet - kan forebygges ved en-til-en interventioner, der har fokus på individuelle målsætninger for socialt samvær.

Et studie fra Wales påviser positive effekter af individualiserede målsætninger i henhold til forebyggelse og nedbringelse af ensomhed. Projektet involverede både en-til-en og gruppeindsatser, der først iværksatte individuelle mål samt psykologsamtaler. Efterfølgende anvendte projektet opfølgning og vejledning til borgerne, der skulle motivere dem til at tage del i fællesskabsstøttenetværker i lokalsamfundet. Målsætninger, som sættes i samarbejde med udvalgte nøglemedarbejdere. Der blev observeret signifikante forbedringer i alle standardiserede kvantitative mål. Derudover afslørede kvalitative data vigtige psykologiske ændringer og livstilsændringer hos de ældre i forbindelse med individbaserede interventioner og målsætninger for socialt samvær.

Hjælp til indgåelse i tilrettelagte sociale aktiviteter

Sociale aktiviteter i boligområdet viser sig effektivt i henhold til forebyggelse og nedbringelse af ensomhed blandt ældre. Studier eksemplificerer eksempelvis, hvordan biblioteker og de almene boligområder i en fælles, aktiv og opsøgende indsats kan afhjælpe ensomhed hos ældre.

Flere ældre oplever mindre ensomhed, når aktiviteter og indsatser tilrettelægges i det lokale boligområde. Studier peger på, at mange ældre får øget mod på at opsøge nye fællesskaber, når sociale tiltag iværksættes som brobygning mellem lokalområdets ældre.

Litteratur

- Evaluation of an intervention targeting loneliness and isolation for older people in North Wales. Roberts, J.R., Windle, G. 2020 Perspectives in Public Health 140(3), pp. 153-161.
- Preventing social isolation in older people. Cuttler N, Buffel T, Phillipson C. Maturitas. 2018.
- Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. Fakoya et al. 2020.
- VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Aktive ældre i aktive fællesskaber i den almene boligsektor : Evaluering af metodeudviklingsprojekt i DAB. 2021



Tema | Digitale og velfærdsteknologiske løsninger

Om temaet

I den nære litteratur ser vi tre gennemgående tematikker under digitale og velfærdsteknologiske løsninger:

- Digitale dialogværktøjer
- Autonome hjemmerobotter.

Til højre er angivet udvalgte eksempler på interventioner samt studier.

Digitale dialogværktøjer

Der er begrænset – men stigende – evidens for, at teknologier rummer potentiale til at forbedre livskvaliteten og reducere isolation/ensomhed for mennesker med demens.

Studier peger på, at ældre, der benytter teknologi til at have samtaler med teknologien (stemmeteknologi), mindsker opfattelsen af ensomhed og depression. Flere studier undersøger digitale teknologier i relation til sundheds- og socialydelser på eksempelvis hospitaler, hvorfor effekten kan være kontekstafhængig i relation til ældre generelt. Studier peger på, at interventionerne bør ske strategisk og oplyst af faktorer som typen af oplevet ensomhed, miljøfaktorer, socioøkonomi og teknologiske læsefærdigheder. Et enkelt studie gennemført i England viser derudover en positiv effekt på nedsættelsen af ensomhed som resultat af undervisning i grundlæggende PC-brug.

Autonomus Assistive Robots

Brugen af autonome hjælperobotter er et relativt nyt forskningsfelt. Dog peger flere studier på, at brugen af hjælperobotter i hjemmet bliver mere udbredt i forbindelse med at forebygge og nedbringe ensomhed blandt ældre.

Et RCT- og mixed-methods-studie fra England har undersøgt brugen af robotkæledyrseffekt på ensomhed hos ældre. Studiet påviser en signifikant forskel i den samlede effekt fra baseline til opfølgning mellem interventions- og kontrolgruppen, hvor resultaterne antyder, at de fleste beboere (46/54, 85 pct.), der interagerede med robotkæledyrerne, oplevede en positiv effekt. De kvalitative resultater tydede på god adoption og acceptabilitet. Overordnet er effekterne af brugen af hjælperobotter i hjemmet hovedsageligt målt kvalitativt, hvor resultaterne grundlæggende peger på, at robotterne kan have en positiv indvirkning på oplevelsen af ensomhed hos hjemmeboende ældre.

LITTERATUR

- Tiltak for å forebygge ensomhet blant eldre. Dahm, Kristin Thuve, Førland O. 2022.
- Implementing Affordable Socially Assistive Pet Robots in Care Homes Before and During the COVID-19 Pandemic: Stratified Cluster Randomized Controlled Trial and Mixed Methods Study. Bradwell, H. Et al. 2022.
- Digital Technologies to Prevent Social Isolation and Loneliness in Dementia: A Systematic Review. Rai, KH, Et al. 2022
- Improvised use of a digital tool for social interaction in a Norwegian care facility during the COVID-19 pandemic: an exploratory study. Nadaway
- Social Interventions Targeting Social Relations Among Older People at Nursing Homes: A Qualitative Synthesized Systematic Review. Mikkelsen ASB, et al. 2021



Tema | Samarbejde med civilsamfund og frivillige

Om temaet

I den nære litteratur ser vi tre gennemgående tematikker under samarbejde med civilsamfund og frivillige:

- Støtte og vejledning
- Socialt samvær med børn eller unge.

Til højre er angivet udvalgte eksempler på interventioner samt studier.

Fællesskabsambassadører

Der er et stort behov for fællesskaber i de almene boligområder. Det gælder for de ældre beboere, men også for de beboere, der oplever ensomhed og isolation. Det viser et toårigt projekt, som Dansk Almennyttigt Boligselskab har gennemført med støtte fra VELUX FONDEN.

Her har man blandt andet uddannet fællesskabsambassadører, som både har udviklet lokale fællesskaber blandt beboere og bygget bro til lokalområdet. At understøtte fællesskabsdannelse internt i boligafdelingen og brobygge mellem boligafdelingen og lokalområdet er hensigtsmæssigt i forhold til at skabe forudsætninger for det bedst mulige match mellem efterspørgsel på og udbud af fællesskabsdannende aktiviteter. Der undersøges ikke, om det har en effekt på ældres ensomhed. Studier peger dog på, at fællesskabsambassadører kan have en virksom effekt på ældres overordnede engagement i aktiviteter i lokale boligområder, fungere som brobygger mellem lokalområdet og beboerne og understøtte spredningen af en god model for at lave selvorganiserede fællesskaber blandt ældre.

LITTERATUR

- Aktive ældre i aktive fællesskaber i den almene boligsektor : Evaluering af metodeudviklingsprojekt i DAB. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. 2021.
- Ældrefællesskaber & Biblioteker : en håndbog i at afhjælpe ensomhed hos ældre. Tænk tanken Fremtidens Biblioteker.; Ældrefællesskaber & Biblioteker(projekt).; Lisbet Vestergaard (Redaktør) 2017.
- Sammen mod ensomhed: Inspirationsoplæg om en national politisk strategi mod ensomhed. Ophav: Ældre Sagen & Røde Kors.
- 'What works here doesn't work there': The significance of local context for a sustainable and replicable asset-based community intervention aimed at promoting social interaction in later life. Wildman, J.M., Valtorta, N., Moffatt, S., Hanratty, B. 2019. Health and Social Care in the Community. 27(4), pp. 1102-1110.



Tema | Fremme af mental trivsel

Om temaet

I den nære litteratur ser vi tre gennemgående tematikker under fremme af mental trivsel:

- Skræddersyet interventioner
- Mødes om et fælles tredje.

Til højre er angivet udvalgte eksempler på interventioner samt studier.

Et fælles tredje

Flere studier peger på, at fællesskab omkring et projekt eller en aktivitet fremmer fællesskabsfølelsen og nedbringer ensomhed blandt ældre - eksempelvis deltagelse i workshop eller arbejdsfællesskaber såsom erindringsklubber eller anden aktivitet, som kan understøtte udviklingen af sociale fællesskaber og derved reducere ældres ensomhed og øge deres livskvalitet.

Studier peger på, at det er centralt for effekten af en indsats, at den ældre er motiveret for at deltage. Dette kan understøttes ved at imødekomme den enkeltes individuelle præferencer og behov, hvorfor det er altafgørende, at der tages højde for den ældres funktionsniveau. Rammerne for interventioner, der fremmer fællesskab gennem sociale aktiviteter kan blandt andet indeholde elementerne: 1) værtskab - der skal være en medarbejder til at facilitere - både praktisk i form af at sikre lige adgang uanset handicap og socialt i form af at sikre, at deltagerne har det godt og snakker med hinanden, 2) en kulturel kerne - målgruppen skal kunne opfatte eksempelvis mødesteder som biblioteker som noget, der har indholdsmæssig tyngde og 3) gentagelse - der bør være en vis frekvens i aktiviteterne, før følelsen af følgeskab kan opstå.

Støttenetværk af venner, familie eller frivillige

Studier understreger, at sociale støttenetværk og online-teknologier kan bruges til at reducere de negative virkninger af social isolation (som under COVID-19 pandemien). Det anbefales, at ældre taler oftere med mennesker, der er vigtige for dem: nær familie og venner, frivillige organisationer eller sundhedspersonale i telefonen. Såfremt der etableres nye relationer, peger forskningen på, at det er en vigtig forudsætning, at den enkelte har empati for den ældre, hvilket ofte skabes, hvis der er socioøkonomisk karakteristik mellem den ældre og samtalepartneren.

LITTERATUR

- Indsatser der fremmer ældres mentale sundhed : Et systematisk litteraturstudie af internationale undersøgelser. Sundhedsstyrelsen. 2017.
- Life in lockdown: Social isolation, loneliness and quality of life in the elderly during the COVID-19 pandemic: A scoping review. Sayin Kasar K, Karaman E. 2021.
- How do befriending interventions alleviate loneliness and social isolation among older people? A realist evaluation study. Fakoya, O.A., McCorry, N.K., Donnelly, M. 2021.
- Sociale fællesskabers betydning for livskvalitet i seniorbofællesskab : Analyse af ændringer i livskvalitet blandt ældre, der flytter i seniorbofællesskab. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.



Bilag

Bilag 1 | Litteraturliste – den nære gruppe

Materiale	Udgivelsesår	Land	Adgang til materialet
Badawy, A., Solberg, M., Obstfelder, A. U., & Alnes, R. E. "Improvised Use of a Digital Tool for Social Interaction in a Norwegian Care Facility During the COVID-19 Pandemic: An Exploratory Study." <i>BMC Health Services Research</i> , vol. 22, no. 1, 2021, doi:10.1186/s12913-021-06475-3.	2022	Norge	Digital adgang
Balasubramanian, G. V., Beaney, P., & Chambers, R. "Digital Personal Assistants are Smart Ways for Assistive Technology to Aid the Health and Wellbeing of Patients and Carers." <i>BMC Geriatrics</i> , vol. 21, no. 1, 2021, doi:10.1186/s12877-021-02138-y.	2021	UK	Digital adgang
Bradwell, H., Edwards, K. J., Winnington, R., (...), Allgar, V., & Jones, R. B. "Implementing Affordable Socially Assistive Pet Robots in Care Homes Before and During the COVID-19 Pandemic: Stratified Cluster Randomized Controlled Trial and Mixed Methods Study." <i>JMIR Aging</i> , vol. 5, no. 3, 2022, pp. e38864, doi:10.2196/38864.	2022	UK	Digital adgang
Conroy, K. M., Krishnan, S., Mittelstaedt, S., & Patel, S. S. "Working with Older People: Technological Advancements to Address Elderly Loneliness: Practical Considerations and Community Resilience Implications for COVID-19 Pandemic." 2020.	2020	USA	Digital adgang
Cotterell, N., Buffel, T., & Phillipson, C. "Preventing Social Isolation in Older People." <i>Maturitas</i> , vol. 113, 2018, pp. 80-84.	2018	UK	Fysisk materiale
Curvers, N., Pavlova, M., Hajema, K., Groot, W., & Angeli, F. "Social Participation among Older Adults (55+): Results of a Survey in the Region of South Limburg in the Netherlands." <i>Health and Social Care in the Community</i> , vol. 26, no. 1, 2018, pp. e85-e93.	2018	Holland	Fysisk materiale

Bilag 1 | Litteraturliste – den nære gruppe

Materiale	Udgivelsesår	Land	Adgang til materialet
Ellis, S., Sheik, A. S., & Ahmed, W. "A Review of the Impact of Hearing Interventions on Social Isolation and Loneliness in Older People with Hearing Loss." <i>Eur Arch Otorhinolaryngol.</i> , vol. 278, no. 12, 2021, pp. 4653-4661.	2021	UK	Fysisk materiale
Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. "How do Befriending Interventions Alleviate Loneliness and Social Isolation among Older People? A Realist Evaluation Study." <i>PLOS ONE</i> , vol. 16, no. 9, 2021, pp. 1-21.	2021	Nordirland	Digital adgang
Fakoya, O.A. "Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews." <i>BMC Public Health</i> , vol. 20, no. 1, 2020, pp. 1-14.	2020	Nordirland	Digital adgang
Follmann, A., Schollemann, F., Arnolds, A., et al. "Reducing loneliness in stationary geriatric care with robots and virtual encounters—a contribution to the COVID-19 pandemic." <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , vol. 18, no. 9, 2021, pp. 1-10.	2021	Tyskland	Digital adgang
Dahm, Kristin Thuve Førland, O. "Tiltak for å forebygge ensomhet blant eldre." <i>FHI</i> , 2022.	2022	Norge	Digital adgang
Christensen, Gunvor and Anders Winkler. "Sociale fællesskabers betydning for livskvalitet i seniorbofællesskab: Analyse af ændringer i livskvalitet blandt ældre, der flytter i seniorbofællesskab." <i>VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd</i> , 2022. Web.	2022	Danmark	Digital adgang

Bilag 1 | Litteraturliste – den nære gruppe

Materiale	Udgivelsesår	Land	Adgang til materialet
Gunvor, C. & Line, M. "Aktive ældre i aktive fællesskaber i den almene boligsektor: Evaluering af metodeudviklingsprojekt i DAB." <i>VIVE- Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd</i> , 2021.	2021	Danmark	Digital adgang
Hemberg, J., & Fischer, R. S. "A window toward the world older adults' experiences of becoming in health and developing as human beings through interacting with others using real video communication." <i>Holistic Nursing Practice</i> , vol. 32, no. 2, 2018, pp. 90-97. doi:10.1097/HNP.000000000000254.	2018	Finland	Fysisk materiale
Landeiro, F., Barrows, P., Nuttall, M.E., Gray, A.M., & Leal, J. "Reducing social isolation and loneliness in older people: a systematic review protocol." <i>BMJ Open</i> , 2017, pp. 1-5.	2017	UK	Digital adgang
Mikkelsen, ASB, Petersen, S., Dragsted, AC., & Kristiansen, M. "Social Interventions Targeting Social Relations Among Older People at Nursing Homes: A Qualitative Synthesized Systematic Review." <i>Inquiry</i> , vol. 56, 2019, pp. 1-11. doi: 10.1177/0046958018823929. PMID: 30791836; PMCID: PMC6376508.	2019	Tyskland	Digital adgang
Nichlasen, J., Lund, L., Obel, C., & Larsen, L. "Indsatser der fremmer ældres mentale sundhed: Et systematisk litteraturstudie af internationale undersøgelser." <i>Sundhedsstyrelsen</i> , 2017, pp. 1-65.	2017	Danmark	Digital adgang
Plattner, L., Brandstötter, C., & Paal, P. "Loneliness in Nursing Homes - Experience and Measures for Amelioration: A Literature Review." <i>Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie</i> , vol. 55, no. 1, 2022, pp. 5-10.	2022	Tyskland	Digital adgang

Bilag 1 | Litteraturliste – den nære gruppe

Materiale	Udgivelsesår	Land	Adgang til materialet
Rai, Kernaghan D., Schoonmade, L., Egan, K., & Pot, A. M. "Digital Technologies to Prevent Social Isolation and Loneliness in Dementia: A Systematic Review." <i>Journal of Alzheimer's Disease</i> , vol. 90, no. 2, 2022, pp. 513–528.	2022	Skotland	Digital adgang
Ristolainen, H., Kannasoja, S., Tiilikainen, E., (...), Närhi, K., Rissanen, S. "Effects of 'Participatory Group-Based Care Management' on Wellbeing of Older People Living Alone: A Randomized Controlled Trial." <i>Archives of Gerontology and Geriatrics</i> , vol. 89, 2020, 104095.	2020	Finland	Digital adgang
Roberts, J.R., and Windle, G. "Evaluation of an Intervention Targeting Loneliness and Isolation for Older People in North Wales." <i>Perspectives in Public Health</i> , 2020.	2020	Wales	Fysisk materiale
Sayin Kasar, K., and Karaman, E. "Life in Lockdown: Social Isolation, Loneliness, and Quality of Life in the Elderly During the COVID-19 Pandemic: A Scoping Review." <i>Geriatric Nursing</i> , vol. 42, no. 5, 2021, pp. 1222-1229. doi:10.1016/j.gerinurse.2021.03.010.	2021	Tyrkiet	Digital adgang
Sørensen, Nelli Øvre. "Kultur og sundhedsfremme via erindringsworkshops på museum." <i>Tidsskrift for Omsorgsforskning</i> , vol. 3, no. 1, 2017, pp. 40-47.	2017	Danmark	Digital adgang
Vestergaard, L. "Ældrefællesskaber og Biblioteker: en håndbog i at afhjælpe ensomhed hos ældre." <i>Tænketanken Fremtidens biblioteker</i> , 2017.	2017	Danmark	Digital adgang
Wister A., Fyffe, I., O'Dea, E. "Technological interventions for loneliness and social isolation among older adults: a scoping review protocol." <i>BMC</i> , vol. 10, no. 1, 2021, pp. 1-7.	2021	Canada	Digital adgang

Bilag 1 | Litteraturliste – den nære gruppe

Materiale	Udgivelsesår	Land	Adgang til materialet
Wildman, J.M., Valtorta, N., Moffatt, S., and Hanratty, B. "What Works Here Doesn't Work There': The Significance of Local Context for a Sustainable and Replicable Asset-Based Community Intervention Aimed at Promoting Social Interaction in Later Life." <i>Health and Social Care in the Community</i> , vol. 27, no. 4, 2019, pp. 1102-1110.	2019	UK	Digital adgang
Ældre Sagen & Røde Kors. "Sammen mod ensomhed: inspirationsoplæg om en national politisk strategi mod ensomhed", 2021.	2021	Danmark	Digital adgang

Bilag 2 | Søgeprotokol

Parametre	Afgrænsning
Reviewspørgsmål	<i>Hvordan kan ensomhed blandt ældre forebygges og nedbringes?</i>
Tidsmæssig afgrænsning	Der inkluderes kun studier udgivet fra 1. januar 2017 eller senere.
Geografisk afgrænsning	Der inkluderes kun studier udgivet i følgende lande, der kontekstmæssigt er sammenlignelige med Danmark og/eller er fremtrædende på ældreområdet: • OECD landene
Sproglig afgrænsning	Der inkluderes kun studier publiceret på dansk og engelsk.
Afgrænsning af genstandsfelt	Der inkluderes kun studier fra nyere forskning om interventioner, som er afprøvet i praksis og dermed kan bidrage med praktiske eksempler.
Metoder	Studier baseret på empirisk forskning.
Type af studie	RCT, systematisk reviews, interventionsstudier.
Databaser	Systematisk søgning: • PubMed • Google Scholar • Scopus
Inklusionskriterier	Den samlede litteratur vil gennemgå en screeningsproces, der behandler referencerne på lige fod ud fra samme inklusions- og eksklusionskriterier. Det vil sige, at referencer fra den systematiske søgning i databaser kun medtages, hvis de lever op til de definerede kriterier for inklusion: • Studiet skal indeholde data fra OECD landene • Studiet skal være publiceret i 2017 eller senere • Studiet skal omhandle praktiske eksempler på virksomme indsatser, der har til formål at forebygge og nedbringe ensomhed blandt ældre • Studiet skal være skriftligt beskrevet og bygge på et empirisk datagrundlag. • Studiet skal omhandle forskningsbaseret viden, forstået som publiceret, peer-reviewed forskning.
Eksklusionskriterier	• Forkert dokument: Studiet redegør ikke skriftligt for empirisk forskning/viden. Følgende betragtes ikke som empirisk forskning: Editorials, kommentarer, anmeldelse, policy dokumenter, lærebøger, biografier, teoretiske udgivelser, konferencepapirer eller lærebøger. Specialer, masteropgaver mv. er ikke forskning. • Forkert udgivelsestidspunkt: Studiet er ikke publiceret efter 31. december 2016. • Forkert land: Studiet indeholder ikke data fra OECD landene • Forkert sprog: Studiet er ikke publiceret på dansk eller engelsk. Forkert scope: Studiet undersøger ikke virkningen af indsatser, som har til formål at forebygge mistrivsel/ensomhed blandt ældre

Bilag 2 | Søgeprotokol

Søgetermer DK	Ensomhed	Ensom
	AND	
	Ældre	Ældre, senior, plejebolig, plejehjem, plejecenter, ældrehjem, ældrecenter, ældre borgere, ældre beboere
	AND	
	Samarbejde	Samarbejde, frivilligindsats, frivillighedsindsats, frivillighedssamarbejde, civilsamfund, civilsamfundsindsats, civilsamfundsindsatser, frivillige, civile aktører
	OR	
	Mental trivsel	Mistrivsel, trivsel, mental mistrivsel, mental trivsel, social mistrivsel, social trivsel, ensomhed, ensom, social isolation, sociale relationer, fællesskab, mental sundhed, svagt helbred, livskvalitet, velvære, ABC modellen
	OR	
	Sundhedsfremme og forebyggelse	Sundhedsfremme, forebyggelse, ensomhedsforebyggelse, ensomhedsnedbringelse, sundhedsfremmende indsatser, forebyggende indsatser, sundhed
Søgetermer UK	OR	
	Velfærdsteknologi	Velfærdsteknologi, velfærdsinnovation, velfærdsteknologiske løsninger, digitale løsninger, digitale redskaber, teknologiske ydelser, hjælpemidler
	Loneliness	Lonely
	AND	
	Elderly	Elderly, nursing home, senior care, nursing center, senior, senior citizens, senior residents
	AND	
	Collaboration	Cooperation, voluntary efforts, voluntary cooperation, civil society, civil society efforts, volunteers, civil actors
	OR	
	Mental well-being	Unhappiness, well-being, mental unhappiness, mental well-being, social unhappiness, social well-being, loneliness, social isolation, social relations, community, mental health, poor health, life quality, welfare
	OR	
	Health promotion and prevention	Health promotion, health prevention, loneliness prevention, health promotion efforts, preventive efforts
	OR	
	Welfare technology	Welfare technology, welfare innovations, digital welfare solutions, digital technology tools, digital tools, digital services, technological services, assistive devices

Bilag 2 | Søgeprotokol

Søgestreng DK	Ensom AND Ældre OR senior OR plejebolig OR plejehjem OR plejecenter OR ældrehjem OR ældrecenter OR ældre borgere OR ældre beboere AND Samarbejde, frivilligindsats OR frivillighedsindsats OR frivillighedssamarbejde OR civilsamfund OR civilsamfundsindsats OR civilsamfundsindsatser OR frivillige OR civile aktører OR Velfærdsteknologi OR velfærdsteknologiske indsatser OR velfærdsteknologiske løsninger OR digitale løsninger OR digitale indsatser OR velfærdsinnovation OR hjælpemidler OR Mistrivsel OR trivsel OR mental trivsel OR social mistrivsel OR social trivsel OR ensomhed OR ensom OR social isolation OR sociale relationer OR fællesskab OR mental sundhed OR svagt helbred OR livskvalitet OR velvære OR ABC modellen OR Sundhedsfremme OR forebyggelse OR ensomhedsforebyggelse OR ensomhedsnedbringelse OR sundhedsfremmende indsatser OR forebyggende indsatser OR sundhed OR Velfærdsteknologi OR velfærdsteknologiske løsninger OR digitale løsninger OR digitale redskaber OR teknologiske ydelser
----------------------	---

Bilag 2 | Søgeprotokol

Søgestreng UK	Lonely AND Elderly OR nursing home OR senior care OR nursing center OR senior OR senior citizens OR senior residents AND Cooperation OR voluntary efforts OR voluntary cooperation OR civil society OR civil society efforts OR volunteers OR civil actors OR Unhappiness OR well-being OR mental unhappiness OR mental well-being OR social unhappiness OR social well-being OR loneliness OR social isolation OR social relations OR community OR mental health OR poor health OR life quality OR welfare OR ABC model OR Health promotion OR health prevention OR loneliness prevention OR health promotion efforts OR preventive efforts OR Welfare technology OR digital welfare solutions OR digital technology tools OR digital tools OR digital services OR technological services OR welfare innovations OR assistive devices
----------------------	---

Analyse af ensomhed hos ældre borgere i Københavns Kommune

Februar 2023

Business Manager

Andreas Østergaard Poulsen

anop@ramboll.com

Rambøll Management Consulting

Hannemanns Allé 53

DK-2300 København S

www.dk.ramboll.com

Chefkonsulent

Bo Rytkjær Callesen

borc@ramboll.com



Bright ideas.
Sustainable change.