

Ingen ska behöva dö ensam

LIBERALA FÖRSLAG FÖR FRIHET
FRÅN OFRIVILLIG ENSAMHET



Ofrivillig ensamhet orsakar stort lidande – psykiskt men även fysiskt. Social isolering är ett samhällsproblem och ett hälsoproblem som Liberalerna vill göra något åt. Det drabbar människor i alla åldrar, även ungdomar – men kanske främst åsriika människor.

Politiker kan och ska inte skapa vänskapsband åt den som är ensam. Men genom politiska initiativ kan vi underlätta gemenskap och motverka isolering. Det är dags att bryta den ofrivilliga ensamheten.

Vårt behov av gemenskap är stort. Ensamheten kan vara existentiell. Många människor upplever den som ett stort problem som begränsar deras livskvalitet, skapar en känsla av utsatthet och tristess. Ensamhetsproblematiken leder också till ohälsa – både psykiskt och fysiskt.

Vi vill bekämpa den ofrivilliga ensamheten som gör så många människor illa.

SOCIAL ISOLERING ORSAKAR OHÄLSA - OCH FÖRTIDA DÖD

Den ökade psykiska ohälsan bland unga är ett ofta debatterat problem. Men även äldre drabbas i ökad utsträckning, av bl.a. depression.

4 av 10 svenska hushåll är ensamhushåll.¹ 1 av 3 personer över 60 år bor ensamma.² Det är naturligtvis inte i sig ett tecken på ofrivillig ensamhet. Men 4 av 10 svenskar har upplevt sig ofrivilligt ensamma.³ 2 av 3 upplever ensamhet på fast de har äldreomsorg.⁴

Ensamhet kan definieras som gapet mellan de sociala relationer en människa har också hur hon skulle vilja att de är. Det är en subjektiv upplevelse som den enskilda själv måste få definiera.

Känslan av ensamhet leder med tiden till kännbara fysiska konsekvenser. Ensamma människor söker oftare sjukvård.⁵ Ensamheten kan göra oss deprimerade. Våra kroppar får svårare att hantera bakterier och virus. Fysisk smärta blir svårare. Ensamhet kan rentav vara en av de största enskilda faktorer som påverkar vår hälsa: En sammanställning av 148 olika forskningsstudier visar att ofrivillig ensamhet skadar oss lika mycket som rökning och fetma.⁶ Multisjuka patienter är dessutom ensammare än andra.⁷

¹ TT/SvD "Svenskar ensamast i världen" <https://www.svd.se/svenskar-ensammast-i-varlden>

² SCB, "Var tredje äldre bor ensam", <https://www.scb.se/sv/Hitta-statistik/Artiklar/Var-tredje-aldre-bor-ensam/>

³ Novus för Röda Korset, 2011 <https://novus.se/nvhet/27-miljoner-kanner-sig-ensamma-i-sverige/>

⁴ Socialstyrelsen, "Så tycker de äldre om äldreomsorgen 2017", tabellbilaga <https://www.socialstyrelsen.se/SiteCollectionDocuments/2018-2-5-Bilaga-2-Nationell-tabellbilaga.pdf>

⁵ "Loneliness as a public health issue: the impact of loneliness on health care utilization among older adults", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25790413>

⁶ Holt-Lunstad m fl, Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20668659> – se även artikel "So lonely I could die", American Psychological Association, <http://www.apa.org/news/press/releases/2017/08/lonely-die.aspx>, eller artikel "Social isolation, loneliness could be greater threat to public health than obesity", Science Daily, <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/08/170805165319.htm>

⁷ Richard m fl, "Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28715478>; Özkan Tuncay m fl, "Effects of loneliness on illness perception in persons with a chronic disease", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29345021>; Perissinotto m fl

Sammanställningen av studier pekar också på att ett större socialt nätverk kan minska risken för förtida död med 50 procent.⁸ För alltför många slutar också livet i ensamhet. Bortglömd i sin lägenhet. Eller, som en av fem patienter, en ensam död på sjukhus.⁹

Ingen ska behöva dö ensam i välfärdslandet Sverige.

LIBERAL POLITIK MOT OFRIVILLIG ENSAMHET

En viktig orsak till ensamhet är när man inte längre känner sig behövd, upplever att man inte längre är en del av samhället därför att man förlorat den sociala bas som arbetslivet ger. En annan orsak är när man förlorat sin sociala bas därför att anhöriga och vänner gått bort och man inte förmått bygga upp nya goda relationer i livet.

Ensamhet kan självklart vara positivt, när man väljer det själv. Men den påtvingade ensamheten är förödande för många. Ensamma människor som lider av brist på sociala kontakter hör till vår tids glömda Sverige. En utsatt grupp utan en egen klar röst som kan formulera sina behov och skapa förändring.

Liberalerna står för varje individs rätt till egenmakt och självbestämmande. Vi ser också behovet av socialt sammanhang och självvald gemenskap.

Den plågsamma ensamheten hos exempelvis årsrika som med åren mist såväl partner som vänner är en situation som påverkar livet för många. De politiska verktygen kan inte lösa människors brist på meningsfulla relationer. Men det finns all anledning att söka lösningar för att mota bort den ofrivilliga ensamheten.

Liberalerna presenterar nu politiska förslag för att bryta social isolering. Vi vill skapa förutsättningar för ett socialt och värdigt liv för årsrika. Och vi vill att ingen ska behöva dö ensam.

“Loneliness in Older Persons: A predictor of functional decline and death”,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4383762/>

⁸ American Psychological Association, “So lonely I could die”, <http://www.apa.org/news/press/releases/2017/08/lonely-die.aspx>

⁹ 17 procent av dem som avlider inom vård och omsorg saknade någon närvarande i dödsögonblicket enligt Palliativregistret 2018 <http://media.palliativ.se/2018/05/N%C3%A4rvarande-i-d%C3%B6ds%C3%B6gonblicket201804.pdf> – för några år sedan visade en uppdelning mellan vårdformer att det då (2014) gällde 23 procent av dem som dör på sjukhus, 12 procent på särskilt boende/korttidsboende och 15 procent i palliativ vård/hospice (Metro, <https://www.metro.se/artikel/drygt-en-av-fyra-d%C3%B6r-i-ensamhet-xr>).

LIBERALA FÖRSLAG FÖR ATT BRYTA DEN OFRIVILLIGA ENSAMHETEN

Leva livet hela livet

- Bekämpa ålderismen. Som en del i den kampen använder vi ordet åsriik som synonym till gammal och äldre för att beteckna att det handlar om människor rika på antal levda år, kunskap och livserfarenhet.
- Ålder som grund för fördomar och nedvärdering av åsrika människor med diskriminering som följd hindrar människor från delaktighet och att vara aktiva och kan försaka att människor blir isolerade.
- Låt åsrika människor arbeta längre. Många kan och vill arbeta långt efter 65-årsdagen. Det är bra för hälsan att känna sig behövd, och ger en god möjlighet till socialt sammanhang.
- Kommuner kan främja ett aktivt liv med gemenskap bland åsrika människor också i samhällsplaneringen, genom att se till att det finns mötesplatser och ett stöd till ett starkt civilsamhälle och annat som kan tänkas inspirera till aktivitet bland åsrika.

Boende som motverkar isolering

- Ge åsrika människor bättre möjlighet att forma sitt boende. Vår vision är att det ska finnas ett tillräckligt stort utbud av lägenheter i trygghetsboende och liknande dit man kan flytta utan behovsprövning. Där bör det vara möjligt att bo tryggt med hög livskvalitet, med hemtjänst om det behövs, i stort sett hela livet. Personer över 85 år ska ha rätt att flytta till någon form av boende om de så önskar av sociala skäl.
- Kommunerna ska kartlägga behovet av bostäder för åsrika människor och initiera byggande av de bostäder som behövs. Fokus ska vara boendeformer som ger möjligheter till gemenskap, socialt innehåll och trygghet.
- Skatte- och byggregler bör utformas så de inte lägger onödiga hinder i vägen för åsrika människor som enskilt eller i grupp vill engagera sig i sitt boende, till exempel genom kollektivhus eller kooperativa hyresrätter. Även olika former av generationsboende bör underlättas.
- Ge utrymme för fler kollektivhusboenden när nya bostäder ska byggas där människor samarbetar i vardagen.
- Det måste vara möjligt för åsrika människor att efterfråga lämpliga bostäder. Taket i bostadstillägget bör höjas så att det rymmer också hyran för nyproducerade små lägenheter.
- Hinder för åsrika människor att flytta till en lämplig bostad behöver undanröjas. Reavinstskatten, den så kallade flyttskatten, bör sänkas.

Bryt isoleringen i vård och omsorg

- Ingen ska behöva dö ensam. Patientlagen och socialtjänstlagen behöver kompletteras med krav på att vård och omsorg organiseras så att alla som så önskar, garanteras mänsklig närvaro vid sin död. För att skapa livskvalitet i livets sista tid behöver vårdens och omsorgens arbetsätt utvecklas och formas utifrån patienternas behov. Här kan frivilligorganisationer göra en viktig insats. Ett fint exempel på detta är Danderyds sjukhus som samarbetar med Röda korset och deras volontärer.

- Datorer, iPads och smartphones för sociala kontakter är en självklarhet för många idag. Den som blir inlagd på sjukhus eller flyttar till ett äldreboende måste erbjudas möjlighet att använda digitala verktyg för att kunna fortsätta använda sociala medier, hålla kontakt med vänner och anhöriga, söka information och allt annat som människor idag gör via nätet.
- Använd måltider till trivsam samvaro för åsrika människor i hemtjänsten, sjukvården och i särskilda boenden. Man behöver kunna få mat lagad i hemmet och social samvaro vid måltider. Undernärningen bland åsrika människor hänger delvis samband med ett torftigt socialt liv. Socialtjänstlagen bör förtydligas, och en laga-mat-garanti för hemtjänsten införas. Den som har fått hjälp med måltider beviljad ska ha rätt att välja att få mat lagad i det egna hemmet.
- Djur i vård och omsorg bör användas där det är möjligt för att bidra till välbefinnandet.
- Det behövs metodutveckling för att upptäcka och hjälpa människor som drabbas av social isolering. Primärvård, äldreomsorg, civilsamhällets många aktörer med flera behöver samverka för att skapa meningsfulla möten mellan människor. Vi vill se ett nära samarbete mellan de offentliga aktörerna och föreningslivet för att utveckla metoder.

Låt civilsamhället bidra

- Föreningsliv och kulturliv behöver ha rimliga villkor att verka och nå många.
- Det sociala innehållet i äldreomsorgen kan med fördel utvecklas i samarbete med civilsamhället. Samverkan med förenings- och kulturliv kan göra vardagen mer innehållsrik.
- Öppna fler områden inom kommunal service för ideella aktörer, exempelvis aktiviteter i äldreboenden, måltidsvänner och liknande serviceverksamhet.
- Utvidga verksamheten med IOP (ideellt-offentligt partnerskap) där civilsamhällets aktörer och offentlig sektor samverkar kring gemensam verksamhet.
- Inför skatteavdrag för gåvor för såväl privatpersoner som aktiebolag och andra juridiska personer till ideella aktörer inom välfärdsområdet i vid mening.

Nationell strategi mot social isolering

- Problemet med ofrivillig ensamhet måste mötas ur många olika perspektiv. Vi vill se en nationell strategi som inkluderar många olika samhällssektorer som vård och omsorg, stadsplanering, transporter, kultur, civilsamhälle, näringsliv och så vidare. Målet ska vara att minska risken för ständig ensamhet i människors liv, utveckla evidensbaserade metoder och skapa ett gemensamt engagemang i samhället mot social isolering.
- För att kunna möta problemen måste vi öka kunskapen. Därför behöver vi undersöka djupare hur ensamheten ser ut i Sverige. Socialstyrelsen undersöker hur t ex äldre med äldreomsorg upplever sin situation. Men vi behöver också kunskap om andra gruppers situation och insikter om när risken för när ensamhetsproblematik utgör en särskilt stor risk.