

Motion till riksdagen 2020/21:2437

av **ClasGöran Carlsson och Monica Haider (båda S)**

Ensamheten bland äldre är en folksjukdom

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om behovet av att arbeta för att bryta ensamheten bland våra äldre och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Det finns flera orsaker till varför många äldre känner att livskvalitén minskar. En anledning är ensamhet. Ensamhet är den största bidragande orsaken till psykisk ohälsa och depression bland äldre, det vill säga från 65 år och uppåt. Det sägs att ensamhet har lika stor skadeverknin g på vår fysiska hälsa som rökning.

En del människor som går i pension saknar att tillhöra ett sammanhang och ensamheten kan komma krypande. Självkänslan minskar och risken för depression ökar.

Depression kan öka risken för följsjukdomar som stroke och hjärtinfarkt, men även diabetes och demens. Det finns forskning som pekar på att ensamhet ger upphov till lågintensiv stress, som i sin tur leder till sjukdomar.

Det har också framkommit att många äldre sällan erbjuds psykologisk hjälp eller behandling. Det är viktigt att synliggöra problemen och öka kunskapen om äldres psykiska hälsa. Vi måste skapa mötesplatser för äldre att träffas på, där äldre kan få känna att de tillhör ett sammanhang. Men även får möjlighet till inflytande.

Ensamhet har blivit en ny folksjukdom bland våra äldre. Låt oss bryta den utvecklingen och förebygga skadeverknin garna som den kan leda till. Idag kan en person få hjälp – via äldreomsorgen – med städning, disk och personlig hygien. Det borde vara lika naturligt att också få hjälp att bryta ensamheten genom sociala möten. Det kan ske både digitalt och i verkliga livet.

Det är också viktigt att från samhällets sida synliggöra att ensamhet är en riskfaktor, prata om det och vidta åtgärder på olika områden.

När man ska bygga bostäder för äldre, som särskilda boenden, trygghets- och seniorboenden, är det viktigt att skapa möjligheter för sociala sammanhang, det vill säga att man försöker bygga bort ensamhet och erbjuda träffpunkter.

ClasGöran Carlsson (S)

Monica Haider (S)