

i

Få en låg boränta  
utan förhandling1.04%\*  
1 år


Ansök utan att binda dig

## Debatt

## Alla äldre står inte ut med ensamheten

Debattörerna: Det behöver vi göra för att hjälpa de isolerade

PUBLICERAD: 20 MARS 2020 UPPDATERAD: 20 MARS 2020

 Detta är en debattartikel. Det är skribenten som står för åsikterna som förs fram i texten, inte Aftonbladet.

Att skydda äldre genom isolering är ett klokt beslut. Det finns dock en risk att vi bortser från ett viktigt faktum – allas vårt behov av mänsklig kontakt, skriver, Kattis Ahlström, Stefan Einhorn, Gerhard Andersson, Walter Osika och Carl Johan Sundberg.  
Foto: TT, ULF SIRBORN, DAVID BROHEDE

## DEBATT

DEBATT. Siffrorna för dödlighet i infektioner med det nya coronaviruset covid-19 talar sitt tydliga språk. Det är främst äldre människor och personer med vissa kroniska sjukdomar som är mest utsatta och som har störst risk att behöva intensivvård om de smittas med viruset.

Regeringen och folkhälsomyndigheten har de senaste dagarna varit tydliga med budskapet att vi måste skydda dessa grupper från att smittas.

## ANNONS

Strategin är att äldre människor ska isoleras från kontakt med andra människor. De bör inte träffa sin familj och sina vänner och de bör i mesta möjliga mån undvika att gå till affären och att resa kollektivt.

**Detta är ett klokt beslut. Det finns dock en risk att vi bortser från ett viktigt faktum – allas vårt behov av mänsklig kontakt.**

Man har kunnat visa att social exkludering aktiverar samma områden i hjärnan som fysisk smärta. I linje med denna observation har man funnit att fysisk smärta förstärks av ensamhet, och lindras av sällskap.

## ANNONS

Mjuk  
pyjamas  
från US Polo56%  
RABATT

SE DEAL

let's deal

## MEST LÄST

06.00 **DEBATT**  
EU ska inte få vara  
Polens bankomat09.00 **DEBATT**  
Det måste bli lättare  
att skilja sig i SverigeI GÅR  09.08 **DEBATT**  
Skolkoncernerna  
ratar svenska  
landsbygden22 OKTOBER **DEBATT**  
Skrota förslaget om  
sänkt bensinskatt, M23 OKTOBER **DEBATT**  
Sluta använd  
bilägarna som  
kassakor, politiker

**Och vad händer till slut – ju, människor står helt enkelt inte ut och upplever att vad som helst är bättre än att sitta i ensamhet. Och då kan man känna sig tvungen att bryta isoleringen.**

ANNONS

Vad kan vi då göra åt detta problem som kan leda till att många äldre drabbas? Ska samhället se till att fler människor besöker dem?

Problemet är att det inte nödvändigtvis är snällt att besöka de som är ensamma, eftersom besökaren riskerar att bära på viruset och smitta dem – och smittan sprids även av personer som inte uppvisar symptom.

Kan de trängas samman på olika vårdinrättningar? Ja, men då riskerar vi att personalen bär på smittan eller att de smittar varandra.

**Nej, den enklaste och bästa lösningen är trots allt att de isoleras i sina hem tills pandemin har klingat av, vilket kommer att ske tidigast om några månader. Och det är här som problemet med ofrivillig ensamhet sätter in.**

Vad kan vi då göra för att på ett realistiskt sätt hjälpa till så att isoleringen inte blir total?

**Förutom telefonsamtal finns det ytterligare en möjlighet och det är att det görs en satsning på att utbilda och inspirera gamla människor att mötas digitalt, med varandra och med sin familj.**

I Sverige har studier tidigare genomförts med internetbaserad KBT för äldre, vilka visar lovande resultat och understryker att denna grupp mycket väl kan tillgodogöra sig de tekniker som krävs.

#### Vi föreslår att samhället:

erbjuder äldre människor samt andra i riskgrupper tillgång till digitala kommunikationsmedel. Detta inkluderar självklar tillgång till wi-fi på äldreboenden. utbildar dem som saknar digital kompetens. Detta kan innebära viss fysisk kontakt med utbildare och det är då viktigt att risken för smittspridning minimeras, till exempel genom testning. Men en hel del utbildning kan ske via till exempel teve och radio. Ett bra exempel är UR:s serie Seniorsurfarna på SVT1. tillhandahåller vägledning och plattformar som gör det möjligt för personer i riskgrupperna att mötas digitalt.

Och utvecklingen av dessa plattformar kan naturligtvis också vara till gagn för personer utanför riskgrupperna som väljer att, eller tvingas, dra ner på sina sociala kontakter, något som med stor sannolikhet kommer att ske den närmaste tiden.

En allvarlig riskfaktor i samband med pandemin är att människor inte klarar av att isolera sig under den period som krävs för att smittspridningen ska klinga av.

**En satsning på digitala lösningar kommer med all sannolikhet att löna sig, såväl i avseende på minskad smittspridning bland riskgrupperna som i avseende på den totala infektionsutvecklingen i samhället.**

**Stefan Einhorn**, professor, Centrum för social hållbarhet, Karolinska Institutet

**Kattis Ahlström**, journalist

**Gerhard Andersson**, professor i klinisk psykologi, Linköpings Universitet

**Walter Osika**, Docent, Centrum för social hållbarhet, Karolinska Institutet

**Carl Johan Sundberg**, Professor och Institutionschef, Karolinska Institutet

► [Häng med i debatten och kommentera artikeln](#)  
– gilla Aftonbladet Debatt på Facebook.