

OM FORSKNINGSMOTALEN

Forskningsomtalen skal være til støtte for beslutningstakere i kommunen.

FORSKNINGSOMTALE

Er tiltak for å redusere ensomhet og sosial isolasjon hos personer over 65 år effektive?

En rekke tiltak for å redusere ensomhet og sosial isolasjon hos personer over 65 år kan være effektive. Mulige virkningsmekanismer på tvers av effektive tiltak kan være å tilrettelegge for sosial kontakt, formidle kunnskap og gi opplæring i ferdigheter for å delta i sosialt samspill, og å redusere psykologiske barrierer knyttet til sosial interaksjon. Det viser en systematisk oversikt fra 2024.

Bydel Østensjø i Oslo kommune ønsker å tilby effektive og treffsikre lavterskeltiltak rettet mot voksne innbyggere i bydelen, med utgangspunkt i brukermedvirkning og forsknings- og erfaringsbasert kunnskap. Denne forskningsomtalen inngår som en del av dette kunnskapsgrunnlaget når det gjelder tiltak for å redusere ensomhet og sosial isolasjon hos eldre.

HOVEDBUDSKAP

Den systematiske oversikten med meta-analyse fra 2024 undersøkte effekten av ulike tiltak for å redusere ensomhet og sosial isolasjon hos eldre over 65 år, sammenlignet med ingen tiltak eller vanlig praksis. Tiltakene ble kun vurdert samlet i meta-analysen, og det er derfor ikke mulig å si noe om effekten av de ulike typene tiltak hver for seg. I tillegg inkluderte oversikten kvalitative funn om erfaringer av ulike tiltak for å undersøke hvilke komponenter som var viktige for at tiltakene skulle være effektive.

De kvantitative resultatene viser at:

- tiltakene muligens gir en moderat reduksjon i ensomhet
- tiltakene har usikker effekt på sosial isolasjon

De kvalitative studiene beskriver tre mulige virkningsmekanismer for effektive tiltak:

- tilrettelegging for sosial kontakt – med fokus på å skape muligheter for sosial interaksjon



- formidling av kunnskap og ferdigheter – å gi folk nødvendige verktøy for å delta i sosial interaksjon
- fokus på sosial kognisjon – håndtere psykologiske barrierer knyttet til sosial kontakt

BAKGRUNN

Ensomhet og sosial isolasjon blant eldre er et betydelig folkehelseproblem som kan ha alvorlige konsekvenser for både fysisk og psykisk helse. Ensomhet defineres som en subjektiv følelse av at den sosiale kontakten ikke dekker ønsket behov, enten i kvalitet eller kvantitet. Sosial isolasjon refererer til en mer objektiv mangel på sosiale kontakter som kan forårsake ensomhet. I Norge er det ca. 20-25% som «av og til» eller «ofte» er ensomme, og andelen er høyere blant unge og eldre. Eldre mennesker kan ha en rekke risikofaktorer for ensomhet og sosial isolasjon, f.eks. det å bo alene, ikke lenger være yrkesaktive, lite sosialt nettverk, tap av nærpersioner, helseutfordringer og/eller nedsatt funksjon.

Ensomhet og sosial isolasjon er assosiert med lavere livskvalitet, depresjon, kognitiv svikt og økt risiko for hjerte-karsykdom hos den enkelte. I et samfunnsperspektiv vil uløst ensomhet ha stor betydning gjennom betydelig ressursbruk og belastning av helsevesenet og andre velferdsordninger til følge. Samlet understreker disse konsekvensene viktigheten av effektive tiltak for å redusere og forebygge ensomhet og sosial isolasjon blant eldre. Dette understøttes av Stortingsmeldingen Meld. St. 24 (2022–2023), *Fellesskap og meistring – Bu trygt heime* hvor regjeringen legger vekt på at alle skal få mulighet til å ha et aktivt og meningsfullt liv i fellesskap med andre.

HVA ER DENNE INFORMASJONEN BASERT PÅ?

En systematisk oversikt fra 2024 vurderte effekten av ulike tiltak for å redusere ensomhet og sosial isolasjon hos eldre personer over 65 år. Både eldre som bodde hjemme og på institusjon ble inkludert, og tiltakene ble hovedsakelig sammenlignet med ingen tiltak hos de hjemmeboende og vanlig praksis for de eldre på institusjon. I tillegg rapporterte forfatterne om kvalitative funn i de inkluderte studiene som kunne si noe om hvilke mekanismer som bidro til effektive tiltak. Utfallene ble målt med kvantitative spørreskjemaer eller undersøkt med kvalitative intervjuer.

Oversikten inkluderte totalt 67 studier hvor 27 ble sammenstilt i en meta-analyse som undersøkte effekten av tiltakene på ensomhet. Tolv av disse 27 studiene var randomiserte kontrollerte studier (RCT) som ble analysert separat. Siden RCT er det foretrukne studiedesignet når det gjelder effektspørsmål, vil vi videre presentere informasjon om disse 12 studiene og tilhørende meta-analyse.

Alle de 12 studiene ble publisert mellom 2008-2023, og over halvparten i 2020 eller senere. Syv av studiene ble gjennomført i vestlige land (fem i Europa, én i hhv. USA og New Zealand), og antall deltakere varierte fra 30 til 194. I alle studiene hvor kjønn ble rapportert var over halvparten kvinner, og gjennomsnittsalderen varierte fra 68 til 81 år. Flesteparten av studiene undersøkte hjemmeboende eldre, mens tre studier undersøkte kun eldre på institusjon. De ulike tiltakene ble kategorisert basert på tiltakets hovedkomponent, som for eksempel samfunnsbaserte tiltak (f.eks. helseedukasjonsprogrammer), IKT-tiltak (f.eks. kurs i sosiale medier), åndelige/religiøse tiltak (f.eks. meditasjonsprogrammer), psykologiske tiltak (f.eks. gruppeterapi), høy-teknologiske intervensjoner (f.eks. bruk av virtuell virkelighet i grupper), fritidsaktiviteter (f.eks. hagearbeid) eller en kombinasjon av disse. Tiltakenes varighet varierte fra 3,5 uker til 6 måneder, og oppfølgingstidspunktet varierte fra rett etter til 243 dager etter at tiltaket var ferdig.

I denne systematiske oversikten undersøkte de kun effekten av alle tiltakene samlet, uavhengig av kategori. Det er derfor kun mulig å si noe om den samlede effekten av disse tiltakene. Effekten ble vurdert med Cohen's d, som er et mål på standardisert forskjell i effekt mellom intervensjons- og kontrollgruppen. Effektestimatet som undersøkte *ensomhet* var signifikant med $d = 0,49$ (95 % KI, -0.75, -0.24) som tilsvarer en moderat effekt. Konfidensintervallet (KI) på 95 % i parentes angir et område der vi med 95 % sikkerhet forventer at den sanne verdien ligger. Det var kun to studier som undersøkte effekten av tiltakene på *sosial isolasjon* i en meta-analyse, og den samlede effekten var ikke-signifikant. Det er derfor uklart om tiltakene samlet sett har en effekt på sosial isolasjon hos eldre.

Åtte av de 67 inkluderte studiene rapporterte kvalitative funn som ble kategorisert i tre mulige virkningsmekanismer for effektive tiltak:

1) tilrettelegging for sosial kontakt 2) formidling av kunnskap og opplæring i ferdigheter for å delta i sosialt samspill og 3) reduksjon av psykologiske barrierer knyttet til sosial interaksjon.

TILLIT TIL RESULTATENE

Når vi oppsummerer og presenterer resultatene fra en systematisk oversikt, er det viktig å si noe om hvor mye tillit vi har til resultatene. Det finnes anerkjente metoder for å vurdere dette på en systematisk måte, men foreløpig kun kvantitative og kvalitative resultater hver for seg.

I denne systematiske oversikten har vi lav tillit til de kvantitative resultatene. Dette skyldes hovedsakelig at det er stor variasjon i tiltakene de har sammenlignet på tvers av studiene, høy grad av heterogenitet, at det er relativt få deltakere i hver studie, og at utvalget av eldre varierer når det gjelder bosituasjon og landet studien er gjennomført i. Dette betyr nødvendigvis ikke at tiltakene *ikke* har effekt, men det er en risiko for at nye studier kan gi andre resultater. Beskrivelsene av de kvalitative dataene er begrenset slik at det ikke er mulig å foreta en tillitsvurdering av disse resultatene. Vi har derfor valgt å kun gjengi de kvalitative funnene slik forfatterne av den systematiske oversikten presenterer dem, men det er viktig å tolke disse funnene med forsiktighet.

OM DENNE FORSKNINGSMTALEN

Bibliotekar gjennomførte et søk etter systematiske oversikter i april 2025. Søket ble utført i databasene Epistemonikos og Cochrane Library, og forskere og oppdragsgiver var med i planleggingen av søket. I søket brukte vi søkeord som "loneliness", "social isolation", "elderly/old people" og "community". Vi avgrenset søket til å gjelde fra 2015-2025.

Vi gjennomgikk 13 unike referanser fordelt på to forskere, og vurderte alle i fulltekst. I samråd med oppdragsgiver kom vi frem til den aktuelle oversikten som best besvarte deres problemstilling. Oversiktens metodiske kvalitet ble vurdert som tilfredsstillende ved hjelp av en modifisert sjekkliste fra JBI (Joanna Briggs Institute).

KILDE

Duffner LA, Janssen N, Deckers K, Schroyen S, de Vugt ME, Köhler S, et al. Facing the Next "Geriatric Giant"—A Systematic Literature Review and Meta-Analysis of Interventions Tackling Loneliness and Social Isolation Among Older Adults. J Am Med Dir Assoc 2024;25(9):105110. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2024.105110>

TA KONTAKT

E-post: kommunestotte@fhi.no

SITERING

Bjornes SS, Bjerk M, Kirkehei I. Er tiltak for å redusere ensomhet og sosial isolasjon hos personer over 65 år effektive? Forskningsomtale [internett]. Oslo: Folkehelseinstituttet; 2025.

