



Genom hurdana teknologiska lösningar kan äldre personers ensamhet, sociala isolering och fysiska aktivitet påverkas?

RESULTAT

Användningen av teknologi har ökat i äldre personers vardag. Olika slags teknologiska lösningar kan erbjuda många möjligheter och sätt att minska äldre personers ensamhet och sociala isolering.^a Dessutom kan man med hjälp av teknologiska lösningar stöda fysisk aktivitet och den kognitiva funktionsförmågan hos äldre personer samt förebygga fallolyckor^b.

1) Minskning av ensamhet och social isolering

- Användningen av internet och sociala medier erbjuder en möjlighet att kommunicera med familjen, närstående och andra människor samt att följa med aktuella händelser oberoende av den äldre personens rörelseförmåga eller avstånd^a.
- Sociala robotar, till exempel ett robotdjur eller en virtuell talagent, erbjuder socialt stöd samt stöder självständigt boende och gör det möjligt att hålla kontakt med familj och närstående^a.
- Att spela videospel erbjuder möjligheten till social interaktion via nätet^a.
- Distansvård (telecare) stöder kontakterna mellan hälso- och sjukvårdspersonalen och äldre personer och möjliggör uppföljning, stöd och kommunikation^a.
- Den virtuella verkligheten erbjuder en alternativ möjlighet till upplevelser, kontakter i realtid och socialt stöd^a.

2) Ökning av fysisk aktivitet

- Motionsinterventioner som utgår från teknologi kan öka den fysiska aktiviteten, förbättra den fysiska funktionsförmågan, muskelkraften, uthålligheten och de kognitiva prestationerna samt minska fallolyckor^b.
- Engagemang i ett motionsprogram som utgår från ett videospel kan vara bättre än engagemanget i ett traditionellt motionsprogram, och detta möjliggör meningsfull motion hemma^b.
- Motion hemma med hjälp av motionsprogram som utgår från teknologi är inte beroende av väderförhållanden eller transport till motionsplatsen.
- Motionsprogram som utgår från teknologi möjliggör individuellt skraddarsydd program, ett omfattande utbud av olika slags fysiska och kognitiva övningar samt interaktion och feedback i realtid^b.

BAKGRUND

I Finland upplevs ensamhet allra mest bland personer som är över 74 år¹. Ensamhet hos äldre personer är vanligt och framgår till exempel som förlust av närstående, försämrade funktionsförmåga, ensamboende samt svårigheten att delta i gruppenemang². Ensamhet och särskilt social isolering har konstaterats ha en koppling till ökad risk till dödlighet^{2,3}. I Finland nämns i kvalitetsrekommendationer som gäller utvecklingen av tjänster för äldre personer att man i allt större utsträckning bör utnyttja teknologi i tjänster för äldre, men i införandet ska man säkerställa tillräckligt med stöd, handledning och rådgivning åt såväl de äldre personerna som de anhöriga och vårdpersonalen⁴. Social isolering har konstaterats ha en anknytning till sämre fysisk funktionsförmåga, mindre daglig fysisk aktivitet och längre tid då man inte rör på sig⁵. Det finns inte en enda rätt lösning på ingripande i ensamhet eller social isolering, utan lösningarna ska planeras så att de svarar mot varje individs behov⁶.

SAMMANFATTNING

Med hjälp av teknologiska lösningar kan man minska äldre personers ensamhet och sociala isolering samt stöda deras fysiska aktivitet och den kognitiva funktionsförmågan samt förebygga fallolyckor. Äldre personer engagerar sig bra i teknologiska motionsinterventioner och det är viktigt att de tillägnar sig en aktiv livsstil genom att införliva motion i sitt dagliga program för att upprätthålla sin fysiska funktionsförmåga, hälsa och förebygga fallolyckor.

ANVÄNDBARHET I FINLAND

Resultaten från dessa översikter kan tillämpas i Finland särskilt på tjänster för äldre personer som bor hemma och som hotas eller lider av ensamhet och/eller social isolering och vars fysiska aktivitet är låg eller vars fysiska funktionsförmåga är nedsatt. Resultaten kan utnyttjas enligt kvalitetsrekommendationen för att öka användningen av teknologi i vården av äldre personer. Särskilt i situationer där äldre personers sociala kontakter och deltagande begränsas för att främja deras hälsa, erbjuder olika teknologiska lösningar verktyg för mångsidigt umgänge med anhöriga, närstående, vänner och bekanta samt med social- och hälsovårdspersonalen. Dessutom erbjuder de nya och intressanta sätt att motionera och hålla sig fysiskt aktiv i hemförhållanden.



MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset utgår från en systematisk översikt av hög kvalitet^a som gavs ut 2016 och som undersökte teknologiska lösningars effekt på lindringen av äldre personers sociala isolering samt en högklassig systematisk översikt^b som gavs ut 2018 och som undersökte ökningen av äldre personers fysiska aktivitet och förebyggande av fallolyckor med hjälp av teknologi. I översiktterna ingick sammanlagt 56 studier (34^a och 22^b). Det metodmässiga genomförandet av översiktterna beskrivs mer detaljerat i de ursprungliga publikationerna^{a,b}. Kvaliteten på översiktterna bedömdes enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter^{**}.

FÖRFATTARE AV EVIDENSTIPS

Avhandlingsforskare **Kaisa-Mari Saarela**, fd, HVM, universitetslektor, GeroNursing Centre, Uleåborgs universitet

Postdoc-forskare **Sinikka Lotvonen**, fd, HVD, GeroNursing Centre, Uleåborgs universitet

Avhandlingsforskare **Heidi Siira**, fd, HVM, universitetslektor, GeroNursing Centre, Uleåborgs universitet

Professor **Helvi Kyngäs**, HVD, chef för forskningsenheten, Uleåborgs universitet

Forskare **Jenni Konttila**, ssk, HVM, Hoitotyön tutkimussäätiö

Kontakter som gäller Evidenstips: [jenni.konttila\(at\)hotus.fi](mailto:jenni.konttila(at)hotus.fi)



DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

a Kroshavi p., Rezvani A., Wiewiora A. (2016). The impact of technology on older adults' social isolation. *Computers in Human Behavior* 63, 594-603

b Valenzuela, T., Okubo Y., Woodbury A., Lord S., Delbaere K. (2018). Adherence to Technology-Based Exercise Programs in Older Adults: A Systematic Review. *J Geriatr Phys Ther* 2018;41(1): 49 - 61.

****Översiktens kvalitet: a** god (8/11), **b** högklassig (10/11), JBI: [Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses](#).

ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR:

1. **Tilastokeskus.** Nuoret ja 65-74 vuotiaat elämäänsä tyytyväisimpiä, yksinäisyys yleisintä iäkkäiden ja yhden aikuisen talouksissa. https://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_20_19-05-24_kat_003_fi.html (på finska)
2. **Pitkälä K., Routasalo P.** Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.* (2012); 128(12): 1215 – 1216. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10334> (på finska)
3. **Elovainio P., Hakulinen C., Pulkki-Räback L., Virtanen M., Josefsson K., Jokela M., Vahtera J., Kivimäki M.** Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: an analysis of data from the UK Biobank cohort study. *The Lancet* (2017) 2: 6; e260-e266. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30075-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30075-0)
4. **Valtioneuvosto.** LAATUSUOSITUS hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017 -2019. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y (på finska)
5. **Schrempft S., Jackowska M., Hamer M., Steptoe A.** Associations between social isolation, loneliness, and objective physical activity in older men and women. *BMC Public Health* (2019) 1:74.
6. **Fakoya OA., McCorry NK., Donnelly M.** Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews. *BMC Public Health* (2020) 20:129. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>