

AKTIV SENIOR

Social gemenskap

Utdrag ur PRO´s material "Med hälsan i behåll"

För de flesta av oss är gemenskap och sociala relationer med andra människor av stor betydelse för hälsa och livskvalitet, oavsett ålder. Man ska leva för varandra – som det heter i Trio med Bumbas låt från 1968. Oavsett vad vi tycker om låten kan vi skriva under på innebörden – och kanske till och med nynna med i refrängen.

Gemenskap uppstår dock inte av sig själv. Den måste man arbeta för. Att vara socialt aktiv ger en förbättrad kroppslig funktionsförmåga – man lever längre och mår bättre.

Sociala nätverk ökar känslan av tillhörighet, meningsfullhet och sammanhang i livet. Äldre personer som är socialt aktiva och aktiva i dagliga aktiviteter har bättre funktionsförmåga såväl fysiskt som psykiskt, och lever längre än de som är inaktiva oberoende av andra riskfaktorer.

Studier har också visat att kulturella aktiviteter har positiv inverkan på hälsan.

Mötesplatser och tillgänglighet

Mötesplatser där äldre kan knyta nya kontakter kan därmed utgöra en stödjande miljö för äldres sociala deltagande. Detta kan även bli en ingång till fysisk aktivitet och goda matvanor.

PRO och andra pensionärsorganisationer skapar mötesplatser och finns där när de sociala relationerna blir färre. Därför är det viktigt att pensionärsföreningarna har tillgång till samlingslokaler. Detta borde alla kommuner se som en investering. Inte minst på grund av att den enskildes ekonomi påverkar förutsättningarna för att kunna delta i hälsofrämjande verksamhet. Detta är viktigt att motverka.

Äldres delaktighet och aktivitet påverkas även av tillgänglighet. Tillgängligheten till mötesplatser, offentliga miljöer och kommunikationer är viktig eftersom möjligheten att förflytta sig är en avgörande förutsättning för att kunna delta i kulturella, sociala eller fysiska aktiviteter. En bra och väl fungerande närmiljö för äldre förutsätter att affärer, apotek, post, bank och annan närservice finns i området.

En viktig del i folkhälsoarbetet är att stödja förutsättningarna för uppkomst och bevarande av starka sociala nätverk samt att förebygga ensamhet och social isolering. Social isolering är en hög riskfaktor för psykisk ohälsa.

Med stigande ålder blir de sociala relationerna ofta färre. Men det är viktigare med kvaliteten och meningsfullheten i de sociala kontakterna, än att de är många. I stort har social gemenskap en större positiv effekt på äldres hälsa än på yngre människors.

Ett socialt nätverk har större betydelse för kvinnors välbefinnande än för mäns. Där är exempelvis studiecirklar och andra sociala föreningsaktiviteter bra exempel på åtgärder för att förebygga social isolering och ensamhet.

Digitalt utanförskap

För många äldre är även ett digitalt utanförskap ett stort problem. Den digitala utvecklingen går snabbt och alltfler samhällstjänster blir e-tjänster. Bristen på kunskap och tillgång till teknik är för många ett hinder för att kunna ta del av information som förmedlas digitalt, eller för att kommunicera med myndigheter, banker, organisationer och företag.

I Sverige uppskattas i dag tio procent av befolkningen stå utanför den digitala världen. Det motsvarar ungefär en miljon människor. Många av dessa är äldre över 65 år och medlemmar i PRO.

En utbildning framtagen av:

KORPEN

■ Svenska Motions-
■ idrottsförbundet

I samverkan med:

PRO

Produktionen är framtagen i samarbete med:

 **Idrottsutbildarna**

Finansierad av:

**SVENSKA
POSTKOD
STIFTELSEN**