

Ensamhet

Olika ensamheter

- *Att vara ensam*
- *Att känna sig ensam*

Vara ensam utan att känna sig ensam.

Vara med andra människor men ändå känna ensamhet.

Förekomst ensamhet

- *Ju äldre ju vanligare*
- *60+ ibland/ofta/alltid ca25%*
- *85+ ofta/alltid ca50%*

Lennartsson et al 2020

Nyqvist et al 2017

Umeå universitet

Ensamhet

- *Farligare än fetma*
- *Sämre än att vara fysisk inaktiv*
- *Skadligt som alkoholism*
- *Som att röka 15 cigaretter/dag*
- *Depression*
- *Risk att dö i förtid*
- *Kognitiva nedsättningar och demensutveckling*
- *Kardiovaskulära sjukdomar (Hjärta och kärlsjukdomar)*

Se ex Rafnsson et al 2017; Boss ett al 2015; Glass et al 2006; Valtorta et al 2016

Se ex Holt Lunstad, 2015

Umeå universitet
