

Enhed
Rådet for et alders-
venligt Danmark

Dato
22-11-2025

Ensomhed og forebyggelse

Formålet med forebyggelse

Ældres fysiske og mentale helbred har stor betydning for deres evne til at klare hverdagen og bevare en selvstændig livsførelse. Med alderen stiger risikoen for funktionsevnetab samt andelen af personer, der lever med sygdom. I dag lever eksempelvis over halvdelen af befolkningen på 65 år og derover med to eller flere samtidige sygdomme.

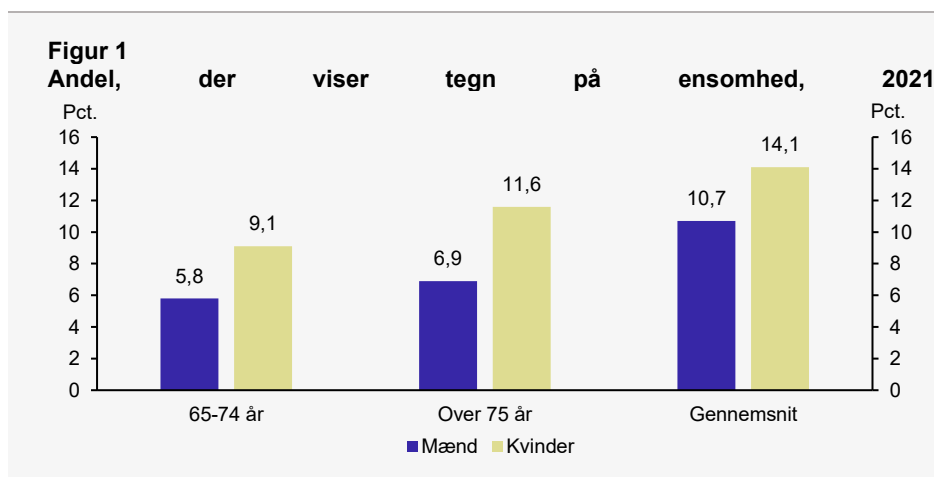
Formålet med forebyggelse og sundhedsfremme blandt ældre er at understøtte en alderdom med mest mulig selvhjulpenhed, så man kan leve et selvstændigt og meningsfuldt liv og bibeholde sin funktionsevne længst muligt – fysisk, psykisk og socialt – og klare dagligdagens gøremål. Og at begrænse nedsættelsen i funktionsevne, så afhængighed af hjælp fra andre mindskes, udskydes eller undgås. Det gælder både ældre, der i forvejen har gode funktionsevner, ældre, der begynder at miste funktionsevner, og ældre, der lever med sygdom.

Inden for ældregruppen har man traditionelt haft fokus på følgende forebyggelsesområder: alkohol, ensomhed, ernæring, forebyggelse af fald, fysisk aktivitet og selvmordsadfærd.

Ensomhed blandt ældre

Der er omkring 100.000 ældre, som føler sig ensomme, svarende til 8 pct. af alle på 65 år og derover. Ældre, som føler sig ensomme, oplever mindre livskvalitet, har generelt dårligere helbred og sværere ved at overvinde sygdomme end ældre med stærke sociale relationer.

Blandt ældre er der variation i forekomst af ensomhed. Fælles for mænd og kvinder er, at andelen, der viser tegn på ensomhed, er højere for personer over 75 år end for 65-74-årige. Andelen af mænd og kvinder i aldersgruppen 65-74 år er lavere end de øvrige aldersgrupper i befolkningen, jf. figur 1.



Anm: Figur 1 er baseret på Den Nationale Sundhedsprofil for 2021.

Kilde: Danskernes Sundhed (2022).

Forebyggelse af demens

Det anslås, at op imod 100.000 mennesker på 65 år eller derover i Danmark lever med en demenssygdom. Et tal, som forventes at stige til mere end 145.000 personer i 2040 som følge af en stigende ældre-befolkning.

Denne udvikling kan stille større krav til at identificere tidlig tegn på demens samt at forebygge fremkomst af sygdommen, hvor høj alder er den største risikofaktor for udvikling af demens.

Ifølge Nationalt Videnscenter for demens kan risikoen for demens eller kognitiv svækkelse i nogen grad nedsættes gennem forebyggelse, opsporing og behandling af risikofaktorer for bl.a. hjertekarsygdomme. Derudover kan forebyggelse bidrage til at forsinke debuttidspunktet for demens.

Tidligere iværksatte regeringsinitiativer

På forebyggelsesområdet er der iværksat en række initiativer bl.a.:

- Med ældreloven skal kommunerne tilvejebringe en generel forebyggende indsats over for ældre borgere i kommunen. Det er med henblik på at understøtte en alderdom med mest mulig selvstændighed i den daglige livsførelse og evne til i videst muligt omfang at tage vare på egne behov. Samtidig skal kommunen iværksætte opsøgende indsatser målrettet personer, hvor der vurderes at være et forebyggelsespotentiale.
- Som led i "Aftale om sundhedsreform 2024" er aftalt at styrke den strukturelle forebyggelse i kommunerne ved at indføre en folkesundhedslov. Loven vil forpligte kommunerne til at arbejde systematisk og på tværs af velfærdsområder med at styrke folkesundheden og mindske ulighed i sundhed, så flere kan leve et sundt og langt liv. Folkesundhedsloven skal være med til at skabe gode og sunde rammer på tværs af aldersgrupper.

På ensomhedsområdet og demensområdet er der iværksat en række initiativer bl.a.:

- Med aftale om udmøntning af reserven til foranstaltninger på social-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet for 2022- 2025 (SSA-aftalen) blev der afsat 25,5 mio. kr. til en national ensomhedsstrategi. Formålet var at sætte en fælles retning for forebyggelse og afhjælpning af ensomhed i Danmark på tværs af aldersgrupper, fagområder og sektorer. I samme periode blev der afsat 16,1 mio. kr. til puljen Modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere.
- Med "Aftale om udmøntning af reserven til foranstaltninger på social-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet 2025-2028" blev der afsat i alt 15,1 mio. kr. til Partnerskab for Demensvenlighed. Partnerskabet har til formål at styrke demensindsatsen ved at skabe synergi i eksisterende indsatser og øge synligheden og inklusionen af mennesker med demens.

- Med "Aftale om sundhedsreform 2024" er der enighed om at styrke indsatsen for hurtigere udredning af demens. På den baggrund skal det almenmedicinske tilbud udrede og behandle en større del af mennesker med demens. Aftalepartierne er desuden enige om, at der i 2026 drøftes et konkret oplæg til styrket demensudredning i det almenmedicinske tilbud, som skal sikre kortere ventetider og udredning tættere på eget hjem. Det skal også bidrage til at frigøre kapacitet i de specialiserede tilbud. Ligesom der er enighed om at afsætte en ramme på 100 mio. kr. årligt fra 2030 øremærket en styrkelse af demensområdet.