

Pregledni znanstveni članek/Review article

Aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše: sistematični pregled literature

Activities for the prevention of loneliness of the older adults living in nursing homes: A systematic literature review

Nataša Mlinar Reljić^{1,*}, Mateja Lavbič², Zvonka Fekonja¹, Sergej Kmetec¹

Ključne besede: samota; institucionalno varstvo; starejši

Key words: loneliness; residential care; elderly

¹ Univerza v Mariboru
Fakulteta za zdravstvene vede,
Žitna ulica 15, 2000 Maribor,
Slovenija

² Zdravstveni dom Celje,
Gregorčičeva ulica 5, 3000
Celje, Slovenija

* Korespondenčni avtor/
Corresponding author:
natas.mlinar@um.si

IZVLEČEK

Uvod: Osamljenost je mednarodni problem javnega zdravja. Povzroča boleč in skrb vzbujajoč občutek čustvene ali socialne izolacije in je vzrok težavam, povezanim z duševnim zdravjem. Osamljenost je pogosto prisotna pri starejših odraslih, tudi pri tistih, ki bivajo v domovih za starejše. S pregledom literature želimo predstaviti aktivnosti in njihovo učinkovitost pri zmanjševanju osamljenosti pri starejših odraslih v domovih za starejše.

Metode: Izvedli smo sistematični pregled znanstvene literature. Iskanje s ključnimi besedami v angleškem jeziku je potekalo v mednarodnih bazah podatkov: PubMed, CINAHL in SAGE. Za prikaz pregleda ter izbire vključenih člankov smo uporabili diagram poteka. Vključene članke smo kritično ocenili z orodjem Joanna Briggs Institutes in zbrane podatke analizirali po metodi tematske analize.

Rezultati: V končno analizo je bilo vključenih 20 člankov. Oblikovali smo dve glavni temi. Prva tema »aktivnosti za preprečevanje osamljenosti« odraža dve podtemi: gibalne in družabne aktivnosti. Druga tema »vpliv aktivnosti na preprečevanje osamljenosti« prikazuje fizične, psihološke in socialne vplive aktivnosti na preprečevanje osamljenosti.

Diskusija in zaključek: Pri zmanjševanju osamljenosti so najučinkovitejše vodene in usmerjene aktivnosti: telesne vadbe, umetniško ustvarjanje, vrtnarjenje, pogovorne skupine, pa tudi terapija smeha in obujanje spominov.

ABSTRACT

Introduction: Loneliness is an international public healthcare issue. It causes painful and distressing feelings of emotional or social isolation and is related to mental health problems. Loneliness is often present in older adults, even in those living in nursing homes. In this review, we want to present activities aimed at reducing loneliness of the older adults in nursing homes.

Methods: A systematic literature review was conducted. Search with key words in the English language was conducted in international databases: PubMed, CINAHL, and SAGE. The search process and selection of included articles are presented in the flowchart. The included articles were critically evaluated using the Joanna Briggs Institutes tool and the collected data were analyzed using the method of thematic analysis.

Results: 20 articles were included in the final analysis. Main two themes were selected. The first theme "activities for loneliness prevention" reflects two subthemes: physical and social activities. The second theme "effects of activities on loneliness prevention" presents the physical, psychological, and social effects of activities on preventing loneliness.

Discussion and conclusion: The most effective activities for reducing loneliness are those that have been guided and directed: physical exercises, arts and crafts, gardening, debate clubs, laughter therapy and reminiscence therapy.



Prejeto/Received: 12. 9. 2022
Sprejeto/Accepted: 15. 4. 2023

© 2023 Avtorji/The Authors. Izdaja Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije./Published by Nurses and Midwives Association of Slovenia. To je članek z odprtim dostopom z licenco CC BY-NC-ND 4.0./This is an open access article under the CC BY-NC-ND 4.0 license.

Uvod

Osamljenost je mednarodni problem javnega zdravja, ki je še posebej prisoten pri starejših odraslih (Fakoya et al., 2020). Gre za subjektivno psihološko stanje, v katerem oseba zaznava neskladje med svojimi dejanskimi in zelenimi socialnimi odnosi, in vključuje različne misli, čustva in občutke, kot so tesnoba, jeza in sramežljivost (Gasteiger et al., 2021). Osamljenost pri starejših odraslih je lahko vzročno povezana s slabšo mobilnostjo (Gerst-Emerson & Jayawardhana, 2015), slabšimi socialnimi interakcijami (Trybusińska & Saracen, 2019) in izgubo partnerja (Yang, 2018).

Nedavno zaprtje domov za starejše v času pandemije covida-19 je dodatno okrepilo občutek osamljenosti pri starejših odraslih, ki bivajo v domovih za starejše (Simard & Volicer, 2020), tudi zaradi slabše zmožnosti in sposobnosti uporabe sodobnih socialnih omrežij. Kljub temu da naj bi bila v domovih za starejše zaradi številnih priložnosti za medosebne stike in aktivnosti možnost osamljenosti manjša, obstajajo dokazi (Trybusińska & Saracen, 2019), ki poročajo o večjih občutkih osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše kot pri starejših, ki bivajo v domačem okolju. Pojavnost osamljenosti v domovih za starejše v primerjavi z ostalo starejšo populacijo izven domov je po ugotovitvah Mann et al. (2020) kar dvakrat večja.

Zelo pomembno področje v zdravstveni negi in oskrbi starejših odraslih je preprečevanje oziroma zmanjšanje občutka osamljenosti. Obstaja več predlogov intervencijskih pristopov za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše – vse od večje socialne podpore do psihoterapevtskih pristopov (Gardiner et al., 2018; Fakoya et al., 2020), pri čemer se lahko aktivnosti izvajajo individualno ali v skupini. Pomembno je, da so aktivnosti za preprečevanje in zmanjševanje osamljenosti starejših odraslih prilagojene individualnim potrebam in stopnji osamljenosti starejših odraslih (Fakoya et al., 2020), da so raznolike in vključujejo aktivnosti za urjenje spretnosti ter stike in/ali delo z živalmi (Gardiner et al., 2018).

Namen in cilji

V zadnjih letih je bilo izvedenih nekaj pregledov literature na temo socialne izoliranosti in osamljenosti med starejšimi. Nekateri raziskovalci so preučevali izkušnje in ukrepe za zmanjševanje osamljenosti (Plattner et al., 2022) ter opisovali intervencije za zmanjšanje občutka osamljenosti pri starejših odraslih (Fakoya et al., 2020; Quan et al., 2020), drugi (Gardiner et al., 2020) pa so ugotavljali prevlado osamljenosti pri starejših v domovih za starejše. Ob tem nismo našli pregledov, ki bi se osredotočali na aktivnosti za zmanjševanje in preprečevanje osamljenosti pri starejših odraslih v domovih za starejše.

S sistematičnim pregledom literature želimo predstaviti aktivnosti za zmanjševanje osamljenosti pri starejših ljudeh v domovih za starejše s ciljem spodbuditi izvajanje različnih aktivnosti v domovih za starejše, ki prispevajo k zmanjševanju občutka osamljenosti pri stanovalcih. Zastavili smo si raziskovalno vprašanje: Katere aktivnosti so primerne za preprečevanje in zmanjševanje osamljenosti pri starejših odraslih v domovih za starejše?

Metode

Izveden je bil sistematični pregled literature s področja osamljenosti v domovih za starejše. Sistematični pregled omogoča celovit načrt z vnaprej oblikovano iskalno strategijo in namenom zmanjšati pristranskosti pri ugotavljanju, ocenjevanju ter sintezi zbranih raziskav (Moher et al., 2015). Poleg tega so sistematični pregledi, ki povzemajo rezultate različnih raziskav, učinkovita metoda za iskanje in povzemanje bistva raziskovane tematike (Page et al., 2021).

Metode pregleda

Iskanje člankov je potekalo na osnovi PICOT (Bettany-Saltikov, 2012) raziskovalnega vprašanja

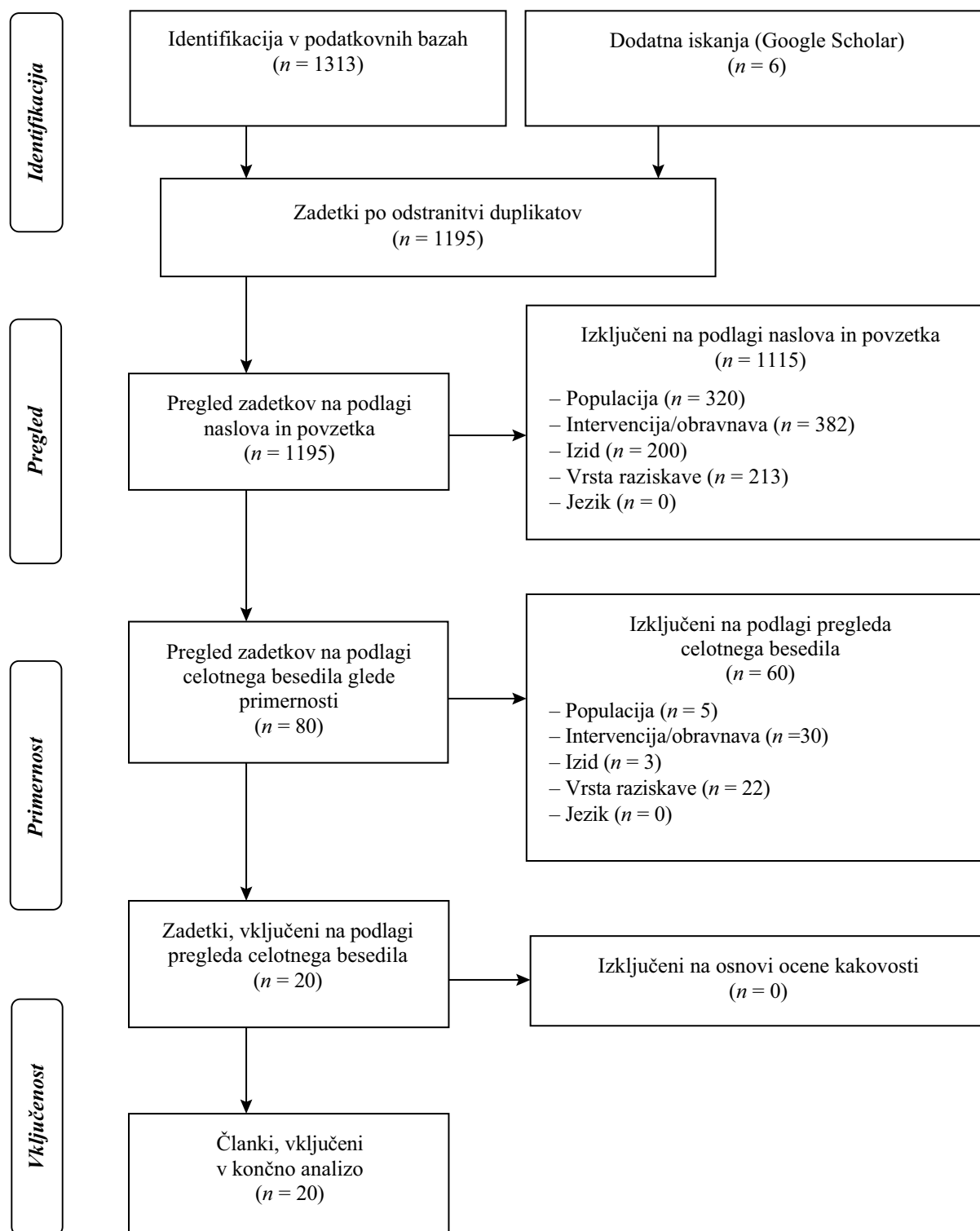
Tabela 1: Vključitveni in izključitveni kriteriji

Table 1: Inclusion and exclusion criteria

<i>Kriteriji/Criteria</i>	<i>Vključitveni kriteriji/Inclusion criteria</i>	<i>Izključitveni kriteriji/Exclusion criteria</i>
Populacija	Starejši odrasli v domovih za starejše.	Starejši odrasli v domačem okolju, osebe mlajše od 64 let ali splošna populacija.
Intervencija/obravnavava	Aktivnosti za zmanjševanje ali preprečevanje osamljenosti.	Ne vključujejo aktivnosti za zmanjševanje ali preprečevanje osamljenosti.
Izid	Zmanjša občutek osamljenosti pri starejših odraslih v domovih za starejše.	Ne zmanjša občutka osamljenosti pri starejših odraslih v domovih za starejše.
Vrste raziskav	Raziskave, ki temeljijo na kvantitativni, kvalitativni in mešani metodologiji.	Sistematični pregledi oziroma druge vrste preglednih člankov, uvodniki, protokoli, duplikati in konference.
Iskalne omejitve/Limitations		
Časovni okvir	Brez časovnega okvira.	
Jezik	Angleščina.	
Dostopnost člankov	Brez omejitev.	

z iskalnim nizom (»elderly« OR »older people« OR »olderadult*«) AND (»nursinghome*« OR »residential home*« OR »long term care«) AND (»loneliness« OR »social isolation« OR »isolation« OR »solitude«)

AND (»intervention*«) v mednarodnih podatkovnih zbirkah CINAHL, SAGE in PubMed v novembru 2021. Kot vključitveni kriterij smo upoštevali članke na osnovi kvalitativne, kvantitativne metodologije in



Slika 1: Prikaz poteka iskanja in izbora po metodologiji PRISMA (Moher et al., 2015)
Figure 1: Search process based on PRISMA methodology (Moher et al., 2015)

mešanih metod raziskovanja, objavljene v angleškem jeziku, kot je prikazano v Tabeli 1.

Rezultati pregleda

S pomočjo iskalne strategije smo identificirali 1.313 zadetkov. Največ zadetkov, 768, smo našli v podatkovni bazi SAGE; v bazi PubMed smo jih našli 496 in v bazi CINAHL 49. Poleg tega smo šest zadetkov našli z dodatnim iskanjem v brskalniku Google Scholar. Po izključitvi dvojnikov ($n = 124$) s pomočjo programa Mendeley smo članke ($n = 1195$) pregledali po naslovu in izvlečku ter neustrezne ($n = 1115$) izključili. V naslednjem koraku smo v celoti prebrali in pregledali članke ($n = 80$) ter izključili neustrezne ($n = 60$). Med razlogi za izključitev člankov so bili: neustrezna populacija ($n = 5$), neustrezne intervencije ($n = 30$), izidi ($n = 3$) in vrsta raziskave ($n = 22$). V končno analizo smo vključili 20 člankov, kot prikazuje Slika 1.

Ocena kakovosti pregleda in opis obdelave podatkov

Pri ocenjevanju kakovosti smo uporabili hierarhijo dokazov (Polit & Beck, 2021), da bi ocenili moč dokazov znanstvenoraziskovalnih del. Članke, vključene v končno analizo, smo ocenili s pomočjo orodja Joanna Briggs Institutes (Aromataris & Munn, 2017). Glede na skupni seštevek točk smo nato ocenili kakovost člankov. Pri kohortnih raziskavah smo upoštevali lestvico: nizka (0–4 točke), zmerina (5–8 točk) in visoka (9–11točk) metodološka kakovost članka; pri randomiziranih kontroliranih raziskavah lestvico: slaba (0–4 točk), zmerina (5–9 točk) in visoka (9–13 točk) kakovost članka; pri kvaziekperimentalnih raziskavah lestvico: slaba (0 – 3 točke), zmerina (4–6 točk) in visoka kakovost (7–9 točk); pri kvalitativnih raziskavah lestvico: slaba (0–4 točke), srednja (5–7 točk) in visoka kakovost (8–10 točk); pri presečnih raziskavah pa lestvico: slaba (0–2 točk), srednja (3–5 točk) in visoka kakovost (6–8 točk) (Hunter & Smith, 2007; Teixeira et al., 2019). Pri raziskavah, ki so uporabile mešane metode, smo uporabili orodje za ocenjevanje mešanih metod (ang. *Mixed Methods Appraisal Tool* – MMAT) (Pluye et al., 2011), pri čemer so bile vse raziskave ocenjene s 100 %. Kritično oceno člankov so neodvisno izvedli trije avtorji, ki so neskladja uskladili s soglasjem.

Za analizo zbranih podatkov smo uporabili tematsko analizo v šestih korakih. Pri tem smo uporabili induktivni način, ki ga priporočata Braun & Clarke (2021): (i) seznanitev s podatki; (ii) ustvarjanje začetnih kod; (iii) iskanje tem; (iv) pregled tem; (v) poimenovanje tem ter (vi) izdelava poročila.

Rezultati

Prikazani so pomembni dejavniki posameznih vključenih člankov: avtorji, vzorec, načrt raziskave in

aktivnosti za preprečevanje osamljenosti pri starejših odraslih (Tabela 2).

Prva tema »aktivnosti za preprečevanje osamljenosti« odraža dve podtemi: gibalne in družabne aktivnosti. Druga tema »vpliv aktivnosti na preprečevanje osamljenosti« zajema štiri podteme: fizični vplivi, psihološki vplivi, socialni vplivi, kombinirani vplivi. Oblikovanje glavnih tem je prikazano v Tabeli 3.

Rezultati kažejo, da se za preprečevanje osamljenosti najpogosteje uporabljajo gibalne in družabne aktivnosti, ki se pogosto kombinirajo med seboj. Med gibalnimi aktivnostmi so pomembni: vadba za moč zgornjih in spodnjih okončin, vaje za ravnotežje, prenašanje teže z ene na drugo nogo, korakanje in hoja (Arrieta et al., 2020), vaje za ramena, vrat, hrbet, kolena, gležnje, kolke (Tse et al., 2014). Poleg tega se za preprečevanje osamljenosti uporabljajo stiki z živalmi, na primer s psi (Banks et al., 2008), ter aktivnosti, povezane s vrtnarjenjem (Robins et al., 2018; Chu et al., 2019). Tako vrtnarjenje kot stiki z živalmi prispevajo k boljšemu počutju in čustvenemu razpoloženju starejših odraslih ter zmanjšanju depresije (Chiang et al., 2010; Robins et al., 2018; Chu et al., 2019).

Poleg gibalne aktivnosti se za preprečevanje osamljenosti pogosto izvajajo terapije smeha v obliki glasbenih in vizualnih humorističnih videoposnetkov ter veselih iger in šal (Heidari et al., 2020). Terapija smeha je aktivnost, ki pripomore k zmanjševanju depresije, anksioznosti, čustvene ter socialne osamljenosti (Kuru Alici et al., 2018; Heidari et al., 2020), izboljšanju kakovosti življenja ter prispeva k dobremu zdravju (Heidari et al., 2020). Joga smeha pod vodstvom inštruktorja se lahko kombinira z gibalnimi aktivnostmi, kot so jogijsko dihanje in telesne vaje (Kuru Alici et al., 2018; Heidari et al., 2020). Rezultati kažejo, da so glasbene in z glasbo povezane aktivnosti pogosto uporabljene, saj jih je možno kombinirati z drugimi aktivnostmi. Vključujejo poslušanje glasbe, petje (Theurer et al., 2014; Paolantonio et al., 2020), ustvarjanje glasbil in igranje na glasbila (Matto et al., 2015; Paolantonio et al., 2020), gibanje ob glasbi (Tse et al., 2014; Matto et al., 2015) in celo čiščenje sob stanovalcev ob glasbi (Theurer et al., 2014). Glasbene aktivnosti pozitivno vplivajo na razpoloženje in čustva starejših odraslih v domovih (Paolantonio et al., 2020), krepitev prijateljskih vezi in vzpostavljanje novih socialnih stikov, ki zmanjšujejo občutke osamljenosti (Theurer et al., 2014).

Družabne aktivnosti so namenjene predvsem druženju, pogovorom, pripovedovanju življenjskih zgodb in obujanju spominov iz preteklosti (Chiang et al., 2010; Duyan et al., 2017; Henkel et al., 2017; Ercan-Sahin & Nuran Emiroglu, 2018; Westerhof et al., 2018). Omogočajo spoznavanje sostanovalcev v domovih za starejše in njihovih življenjskih zgodb (Chiang et al., 2010; Henkel et al., 2017; Ercan-Sahin & Nuran Emiroglu, 2018; Westerhof et al., 2018), izražanje čustev in občutkov (Chiang et al., 2010), prepoznavanje pozitivnih odnosov iz preteklosti (Chiang et al., 2010;

Tabela 2: Karakteristike vključenih raziskav**Table 2:** Characteristics of included study

<i>Avtor, država/ Author, country</i>	<i>Načrt raziskave/ Research design</i>	<i>Vzorec/ Sample</i>	<i>Vrste aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih/ Types of activities for loneliness prevention</i>
Arrieta et al., 2020 Španija	Kvantitativna enojno slepa randomizirana raziskava	$n = 112$	Šestmesečna progresivna fizična vadba je učinkovita pri ohranjanju kognitivne funkcije in zmanjšanju osamljenosti stanovalcev domov za ostarele.
Banks et al., 2007 ZDA	Kvantitativna randomizirana kontrolirana raziskava	$n = 38$	Intervencijska skupina je tedensko prejela tridesetminutne obiske z robotom ali psom. Po izvedeni raziskavi so stanovalci poročali o zmanjšanju občutka osamljenosti.
Barbosa et al., 2019 Kanada	Raziskava mešanih metod	$n = 12$	Trimesečna raziskava je dokazala, da je uporaba tabličnega računalnika primerno orodje za socialno povezanost kljub slabši digitalni pismenosti starejših ljudi. Po izvedeni raziskavi se je izboljšal občutek dobrega počutja, povečale so se socialne interakcije, digitalna pismenost in samozavest. Starejši so se pogosteje pogovarjali tudi z osebami, ki živijo zelo daleč, imeli daljše, globlje pogovore ter se počutili varneje, ker so bili v stalnem stiku z določenimi osebami.
Barbosa & Becker, 2022 Kanada	Longitudinalna raziskava konvergentnih mešanih metod	$n = 16$	Ugotovitve kažejo, da lahko dostopna komunikacijska tehnologija izboljša socialno interakcijo in socialno povezanost s sorodniki in prijatelji ter pomaga reševati tudi socialno izolacijo in osamljenost v poznejšem življenjskem obdobju.
Chiang et al., 2010 Tajvan	Kvantitativna randomizirana kontrolirana raziskava	$n = 92$	Raziskava je pokazala pozitiven učinek kratkodoljuče terapije spominjanja na depresijo, psihično počutje ter osamljenost.
Chu et al., 2019 Tajvan	Kvantitativna randomizirana kontrolirana raziskava	$n = 150$	Izkazalo se je da je vrtnarski program pri starejših odraslih izboljšal psihološke rezultate. Eksperimentalna skupina je imela po končanem programu v primerjavi s kontrolno skupino znatno nižjo stopnjo depresije in osamljenosti.
Duyan et al., 2017 Turčija	Kvantitativna kvaziekperimentalna raziskava	$n = 30$	Skupinska terapija je pozitivno vplivala na stanovalce domov za ostarele. Bistveni elementi skupinskega dela so bili deljenje spominov, petje, branje pesmi in risanje. Pri stanovalcih se je izboljšalo izražanje, povečalo se je veselje do življenja, med seboj so se poslušali in podpirali, dajali nasvete, izboljšali komuniciranje. Razvili so se dobri odnosi, ohranjala prijateljstva ter se ustvarjala nova. Posledično je skupinsko delo zmanjšalo depresijo, izboljšale pa so se psihosocialne funkcije.
Ercan et al., 2017 Turčija	Kvantitativna kvaziekperimentalna raziskava	$n = 80$	Teme srečanj so bile igre iz otroštva, veseli spomini iz šolskih in najstniških dni, na zakonsko življenje, rojstvo otroka, otroke, službeno življenje, najbolj priljubljene kraje, nepozabne dogodke ter ljudi in stare predmete. Po izvedeni raziskavi se je izkazalo, da pri stanovalcih ni bilo zaznanih sprememb.
Heidari et al., 2020 Iran	Kvantitativna kontrolirana eksperimentalna raziskava	$n = 90$	Terapija smeha je bila ugotovljena kot intervencija, ki je pripomogla k zmanjšanju depresije, anksioznosti, izboljšanju kakovosti življenja, splošnega zdravja in občutka osamljenosti.
Henkel et al., 2017 ZDA	Kvalitativna raziskava	$n = 46$	Spominjanje preteklosti je krepilo socialno povezanost ter ohranjanje čustvenih vezi s pokojnimi ljubljenimi. Spominjanje preteklosti je bila najbolj prijetna in najbolj cenjena aktivnost, če so jo stanovalci izvajali skupaj z ljudmi, ki so jih poznali ter z njimi delili preteklost. Razmišljanje o preteklosti je pri starejših vplivalo tako, da so bolje razumeli sedanost, se učili in prenašali svoje življenjske izkušnje na druge, olajšali pogovor in zmanjšali lasten dolgčas.
Kuru Alici et al., 2018 Turčija	Kvantitativna kvaziekperimentalna raziskava	$n = 50$	Terapijo smeha je vodil inštruktor joge smeha. Po terapiji smeha sta se čustvena in socialna osamljenost med starejšimi v intervencijski skupini zmanjšali.
Matto et al., 2015 ZDA	Kvantitativna kohortna raziskava	$n = 20$	Intervencija je uporabila tri ustvarjalne umetniške modele: glasbo, podobe in gibanje. Raziskava je pokazala, da umetnost krepí socialno povezanost, izboljša razpoloženje, kar je lahko ključni terapevtski mehanizem za obvladovanje depresije in osamljenosti. Depresija se je po izvedenih intervencijah zmanjšala.

<i>Avtor, država/ Author, country</i>	<i>Načrt raziskave/ Research design</i>	<i>Vzorec/ Sample</i>	<i>Vrste aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih/ Types of activities for loneliness prevention</i>
Paolantonio et al., 2020 Švica	Kvalitativna raziskava	$n = 22$	Rezultati kažejo, da je imel glasbeni program večinoma pozitivne učinke na razpoloženje in čustva udeležencev ter njihovo domišljijo. Ponudil je možnosti za učenje in spodbudil medosebne odnose ter tako olajšal dostop do pomembnih vidikov življenja v domovih za starejše.st
Prieto-Flores et al., 2011 Španija	Kvantitativna presečna raziskava	$n = 234$	Socialne aktivnosti, ki krepijo čustvene interakcije, pri stanovalcih domov za starejše povečajo občutek pripadnosti in predstavljajo zaščitno vlogo pred osamljenostjo. Prav tako je občutek pripadnosti vzbujala socialna ter čustvena povezanost z ljudmi in okolico doma.
Robins et al., 2018 Avstralija	Kvantitativna presečna raziskava	$n = 385$	Ugotovitve so pokazale, da so gospodinjske dejavnosti, kot so čiščenje, kuhanje, pospravljanje, in tudi rekreativne telesne vadbe, kot so dvigovanje uteži, igranje golfa, šport ter vrtnarjenje, v domovih za starejše povezane z zmanjšanjem socialne izolacije starejših odraslih.
Theurer et al., 2014 Kanada	Raziskava mešanih metod	$n = 65$	Rezultati vključenosti v medsebojne podporne skupine so pokazali pozitivne koristi, vključno z zmanjšanjem osamljenosti, razvojem prijateljstev, novih socialnih stikov in večjih sposobnosti spoprijemanja s stiskami, razumevanja in podpore, kar je posledično povečalo občutek pripadnosti ter povezanosti.
Theurer et al., 2021 Kanada	Raziskava mešanih metod	$n = 74$	Po šestih mesecih vključenosti v aktivnosti tedenskih vrstniških podpornih srečanj se je pri stanovalcih pokazalo 30 % zmanjšanje depresije, 12 % zmanjšanje osamljenosti in 60 % povečanje števila mesečnih obiskanih programov z majhnimi do srednje velikimi učinki. Srečanja so stanovalcem nudila čustveno podporo, empatijo ter nefarmakološko alternativo pri zdravljenju osamljenosti in depresije.
Tsai et al., 2010 Tajvan	Kvantitativna kvaziekperimentalna raziskava	$n = 1811$	Eksperimentalna skupina je imela v obdobju treh mesecev tedenske petminutne videokonference z njihovimi družinskimi člani. Kontrolna skupina je prejela zgolj osnovno oskrbo. Ugotovili so, da so imele osebe v eksperimentalni skupini višjo čustveno ter socialno podporo in nižjo stopnjo osamljenosti že po enem tednu.
Tse et al., 2014 Kitajska	Kvantitativna kvaziekperimentalna raziskava	$n = 396$	Izvajali so vaje za ramena in vrat, vaje za hrbet, vaje za kolena in gležnje, vaje za kolke, tehnike akupresure, sledila je izvedba refleksije in revizije, zastavljanje vprašanj in odgovorov. Po izvedeni raziskavi so se pri eksperimentalni skupini zmanjšale intenzivnost bolečin, osamljenost in depresija, izboljšali pa so se psihološko počutje, sreča in zadovoljstvo z življenjem.
Westerhof et al., 2018 Nizozemska	Kvantitativna randomizirana kontrolirana raziskava	$n = 81$	Intervencija je bila sestavljena iz petih srečanj. Na prvem srečanju so se udeleženci spoznali in predstavili svoje življenjske zgodbe. Drugo srečanje je obravnavalo specifične pozitivne spomine iz otroštva do dvanajstega leta. Tretje srečanje je nadaljevalo spomine od dvanajstega leta do adolescence. Na četrtem srečanju so obravnavali odraslo dobo. Zadnje srečanje pa je zajemalo življenjsko zgodbo na splošno ter zaključek. V kontrolni skupini so se prav tako pogovarjali o življenju in izkušnjah ali pa so igrali karte, hodili po nakupih ter obiskali muzej. Po raziskavi so rezultati prikazali nizko raven depresivnih simptomov, izboljšanje tesnobe in osamljenosti med starejšimi sodelujočimi.

Legenda/Legend: n - število/number; ZDA - Združene države Amerike/United States of America

Duyan et al., 2017; Ercan-Sahin & Nuran Emiroglu, 2018; Westerhof et al., 2018), ugotavljanje in zavedanje osebnih dosežkov ter življenjskih ciljev (Chiang et al., 2010). Skupinske terapije z obujanjem spominov in pripovedovanjem življenjskih zgodb zmanjšajo depresivno razpoloženje ter osamljenost in izboljšajo psihično počutje (Chiang et al., 2010; Duyan et al., 2017; Westerhof et al., 2018). Tovrstna druženja izboljšajo tudi medosebno komunikacijo, spodbujajo poslušanje, podporo in prijateljstva med stanovalci, prispevajo k dobrim odnosom ter povečajo veselje do

življenja (Prieto-Flores et al., 2011; Duyan et al., 2017; Henkel et al., 2017).

Rezultati kažejo, da lahko uporaba sodobne informacijske komunikacijske tehnologije (na primer videoklicev) izboljša socialno povezanost z družino in prijatelji ter pomaga preprečevati socialno izolacijo in osamljenost (Tsai et al., 2010; Barbosa Neves et al., 2019; Barbosa Neves & Baecker, 2022). Uporaba različnih aplikacij je ob ustrezni pomoči osebja možna kljub slabši digitalni pismenosti starejših ljudi (Tsai et al., 2010).

Tabela 3: Prikaz oblikovanja glavnih tem**Table 3:** Designing main themes

Glavne teme/Main themes	Podteme/Subthemes	Kode/Codes
Aktivnosti za preprečevanje osamljenosti	Gibalne aktivnosti	Vadba za moč rok in nog, vaje za ravnotežje, vaje za ramena, vrat, sklepe, prenašanje teže z ene na drugo nogo, hoja, stiki z živalmi, vrtnarjenje, dihalne vaje, ples, joga.
	Družabne aktivnosti	Terapija smeha, terapija z glasbo, poslušanje glasbe, petje, igranje instrumentov, pogovorne skupine, pripovedovanje življenjskih zgodb, obujanje spominov preteklosti, recitiranje pesmi, branje, slikanje, igranje družabnih iger, skupinsko nakupovanje, obisk muzejev, druženje s prostovoljci, gledanje zabavnih video vsebin, prirejanje veselih iger, pripovedovanje šal.
Vplivi aktivnosti na preprečevanje osamljenosti	Fizični vplivi	Boljše počutje, dobro fizično zdravje, izboljšano ravnotežje in gibljivost.
	Psihološki vplivi	Boljše razpoloženje, pozitivna čustvena naravnost, izboljšano psihično počutje, zmanjšanje depresije, zmanjšanje anksioznosti, zmanjšanje čustvene osamljenosti, omogočeno izražanje čustev, občutkov, spodbujanje sočutja in razumevanja, izboljšana medosebna komunikacija.
	Socialni vplivi	Zmanjšanje socialne osamljenosti, spoznavanje stanovalcev, vzpostavljanje novih poznanstev, krepitev prijateljskih vezi, zavedanje osebnih dosežkov in ciljev, krepitev medosebnih odnosov.
	Kombinirani vplivi	Dobro zdravje, višja kakovost življenja, izboljšano psihofizično počutje.

Za preprečevanje osamljenosti pri starejših se lahko izvajajo tudi aktivnosti, kot so branje pesmi in risanje (Duyan et al., 2017), igranje kart, skupinsko nakupovanje, ogledi muzejev (Westerhof et al., 2018) in obiski prostovoljcev (Theurer et al., 2021).

Diskusija

S sistematičnim pregledom literature smo želeli ugotoviti, katere aktivnosti so primerne za preprečevanje in zmanjševanje osamljenosti pri starejših odraslih v domovih za starejše. Ugotovljamo, da med najbolj razširjene aktivnosti za preprečevanje osamljenosti pri starejših odraslih v domovih sodijo gibalne in družabne aktivnosti. Tovrstne aktivnosti vplivajo tako na fizično kot tudi na psihološko in socialno stanje starejše odrasle.

Najpogostejše aktivnosti za preprečevanje in zmanjševanje osamljenosti pri starejših odraslih, ki bivajo v domovih, lahko razdelimo na gibalne in družabne, čeprav med njimi ni jasne ločnice, saj se oba vidika pogosto dopolnjujeta in prepletata. Gibalne aktivnosti, kot so različne telesne vadbe, dihalne vaje, hoja (Arrieta et al., 2020; Tse et al., 2014), prispevajo k zmanjševanju osamljenosti (Brady et al., 2020), še posebej kadar se izvajajo v skupini. Podobno velja tudi za aktivnosti v naravi (na primer vrtnarjenje), ki ponujajo veliko stika z naravo, kar že samo po sebi ugodno vpliva na počutje posameznika (Quan et al., 2020). Pravzaprav je težko reči, kaj prispeva k zmanjšanju občutka osamljenosti: telesna aktivnost ali druženje ob njenem izvajanju. Z vidika preprečevanja in zmanjševanja osamljenosti je v zdravstveni negi in oskrbi starejših odraslih v ospredju predvsem vidik učinkovitosti. Pomembno je, da imajo starejši, ki bivajo v domovih, na voljo različne gibalne in družabne aktivnosti.

Družabne aktivnosti so glede na ugotovitve pregleda literature zelo pomembne za preprečevanje in zmanjševanje občutka osamljenosti pri starejših odraslih, ki bivajo v domovih za starejše (Chiang et al., 2010; Duyan et al., 2017; Ercan-Sahin & Nuran Emiroglu, 2018; Kuru Alici et al., 2018; Westerhof et al., 2018; Heidari et al., 2020). Druženje v skupini ponuja številne možnosti za globlje medsebojno spoznavanje ter s tem krepitev prijateljskih vezi in medosebnih odnosov. To daje starejšim odraslim občutek varnosti, pripadnosti, zmanjšuje občutek osamljenosti in s tem povezanega depresivnega razpoloženja (Barbosa Neves & Baecker, 2022). Starejši ljudje se zelo radi vključujejo v skupine, kjer lahko pojejo, igrajo instrumente ali poslušajo glasbo, berejo pesmi in rišejo. Umetniško udejstvovanje jih zelo pomirja, poleg tega se pri takšnih aktivnostih spletajo nove vezi, obstoječi medosebni odnosi pa se poglobljajo in krepijo (Matto et al., 2015; Paolantonio et al., 2020). Družabne aktivnosti v skupini, ki so namenjene razvedrilu, lahko pomembno prispevajo k zmanjševanju osamljenosti in jo preprečujejo. Skupno gledanje videoposnetkov, pripovedovanje šal, prirejanje veselih iger in terapija smeha predstavljajo aktivnosti, s katerimi lahko preprečujemo osamljenost pri starejših odraslih v domovih. Predvsem je treba poudariti terapijo smeha, saj zabava, smeh in druženje pomembno izboljšajo počutje, povečajo veselje do življenja, kar starejši opisujejo kot srečo (Kuru Alici et al., 2018; Heidari et al., 2020). Družabne aktivnosti, namenjene razvedrilu, nimajo le trenutnega učinka, saj se starejši tudi po zaključku aktivnosti počutijo bolje ter izražajo manj depresivnega razpoloženja in osamljenosti. Obujanje spominov na dogodke iz življenja, otroštva, podoživljanje trenutkov preteklosti, ki jih lahko delijo med seboj, stanovalce čustveno močno poveže in vzbuja sočutje. S to aktivnostjo se

izboljša komuniciranje v skupini, okrepijo se vezi med stanovalci, z boljšo povezanostjo pa se zmanjša občutek osamljenosti, kar potrjujejo tudi druge raziskave (Wu & Koo, 2016).

Omejitev tega pregleda predstavlja iskanje zgolj v angleškem jeziku, saj v pregled morda nismo vključili pomembnih ugotovitev iz člankov v drugih jezikih. V iskanje ni bila vključena podatkovna zbirka COBISS. Iskanje smo izvedli v treh podatkovnih bazah, kar prav tako predstavlja omejitev.

Zaključek

Osamljenost predstavlja izzive v zagotavljanju zdravstvene nege in oskrbe v domovih za starejše. Bivanje v domu za starejše predstavlja pomemben dejavnik tveganja za osamljenost starejših odraslih. Zato je zelo pomembno, da imajo medicinske sestre ustrezno znanje o načinih in možnostih preprečevanja ter zmanjševanja osamljenosti starejših odraslih. Ključno je, da so starejšim odraslim v domovih zagotovljene možnosti za vključitev in aktivno sodelovanje pri raznovrstnih aktivnostih, ki pomembno prispevajo k zmanjševanju in preprečevanju občutkov osamljenosti. Gibalne in družabne aktivnosti izboljšajo razpoloženje, prispevajo k dobremu psihofizičnemu počutju, krepitvi medosebnih odnosov in zmanjšujejo anksioznost, depresivno razpoloženje. Pomembno je, da vsem starejšim odraslim v domovih ponudimo različne aktivnosti, spodbujamo njihovo dejavno udejstvovanje in s tem preprečimo ali vsaj zmanjšamo občutke osamljenosti. Odprto ostaja pomembno vprašanje, kako preprečiti in zmanjšati osamljenost pri tistih starejših odraslih v domovih, ki so gibalno omejene in so pri vključevanju v družabne skupinske aktivnosti povsem odvisne od negovalnega osebja in razpoložljivih tehničnih pripomočkov, ter pri starejših odraslih z oslabiljeno kognitivno funkcijo, ki so bile v tem pregledu izvezete.

Nasprotje interesov/Conflict of interest

Avtorji izjavljajo, da ni nasprotja interesov./The authors declare that no conflicts of interest exist.

Financiranje/Funding

Raziskava ni bila finančno podprta./The study received no funding.

Etika raziskovanja/Ethical approval

Za izvedbo raziskave glede na izbrano metodologijo raziskovanja soglasje Komisije za etiko ni bilo potrebno./No approval by the Ethics Committee was necessary to conduct the study due to the selected research methodology.

Prispevek avtorjev/Author contributions

Prvi, drugi in četrti avtor so izvedli iskanje in pregled literature z izborom vključenih virov. Drugi, tretji in četrti avtor so analizirali vključene članke. Vsi avtorji so prispevali k zasnovi preglednega znanstvenega članka ter k pisanju poglavij Uvod, Metode, Rezultati, Diskusija in Zaključek./The first, second and fourth author conducted literature search and review and selected the sources. Second, third and fourth author analyzed the included study. All four authors contributed to designing a review article and writing the Introduction, Methods, Results, Discussion and Conclusion.

Literatura

- Aromataris, E., & Munn, Z. (2017). *Joanna Briggs Institute reviewers' manual (2011 ed.)*. The Joanna Briggs Institute. Retrieved March 30, 2022 from <https://reviewersmanual.joannabriggs.org/>
- Arrieta, H., Rezola-Pardo, C., Kortajarena, M., Hervás, G., Gil, J., Yanguas, J. J. ... Rodriguez-Larrad, A. (2020). The impact of physical exercise on cognitive and affective functions and serum levels of brain-derived neurotrophic factor in nursing home residents: A randomized controlled trial. *Maturitas*, 131, 72–77. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.10.014> PMID:31787150
- Banks, M. R., Willoughby, L. M., & Banks, W. A. (2008). Animal-assisted therapy and loneliness in nursing homes: Use of robotic versus living dogs. *Journal of the American Medical Directors Association*, 9(3), 173–177. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2007.11.007> PMID:18294600
- Barbosa Neves, B., & Baecker, R. (2022). Mixing methods and sciences: A longitudinal cross-disciplinary mixed methods study on technology to address social isolation and loneliness in later life. *Journal of Mixed Methods Research*, 16(1), 88–113. <https://doi.org/10.1177/1558689820977646>
- Barbosa Neves, B., Franz, R., Judges, R., Beermann, C., & Baecker, R. (2019). Can digital technology enhance social connectedness among older adults: A feasibility study. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 49–72. <https://doi.org/10.1177/0733464817741369> PMID:29166818
- Bettany-Saltikov, J. (2012). *How to do a systematic literature review in nursing: A step by step guide*. Open University Press.
- Brady, S., D'Ambrosio, L. A., Felts, A., Rula, E. Y., Kell, K. P., & Coughlin, J. F. (2020). Reducing isolation and loneliness through membership in a fitness program for older adults: Implications for health. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 301–310. <https://doi.org/10.1177/0733464818807820> PMID:30392420; PMCID:PMC7005930

- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis. Analysing qualitative data in psychology*. Sage Publications.
- Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(4), 380–388. <https://doi.org/10.1002/gps.2350> PMID:19697299
- Chu, H. Y., Chen, M. F., Tsai, C. C., Chan, H. S., & Wu, T. L. (2019). Efficacy of a horticultural activity program for reducing depression and loneliness in older residents of nursing homes in Taiwan. *Geriatric Nursing*, 40(4), 386–391. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.12.012> PMID:30792050
- Duyan, V., Şahin-Kara, G., Camur Duyan, G., Özdemir, B., & Megahead, H. A. (2017). The effects of group work with institutionalized elderly persons. *Research on Social Work Practice*, 27(3), 366–374. <https://doi.org/10.1177/1049731516654572>
- Ercan-Sahin, N., & Nuran Emiroglu, O. (2018). Quality of life of nursing home residents before and after reminiscence therapy. *Educational Gerontology*, 44(2/3), 99–107. <https://doi.org/10.1080/03601277.2017.1415115>
- Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews. *BMC Public Health*, 20(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6> PMID:32054474; PMCID:PMC7020371
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review. *Health and Social Care in the Community*, 26(2), 147–157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367> PMID:27413007
- Gardiner, C., Laud, P., Heaton, T., & Gott, M. (2020). What is the prevalence of loneliness amongst older people living in residential and nursing care homes: A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 49(5), 748–757. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa049> PMID:32396600
- Gasteiger, N., Loveys, K., Law, M., & Broadbent, E. (2021). Friends from the future: A scoping review of research into robots and computer agents to combat loneliness in older people. *Clinical Interventions in Aging*, 16, 941–971. <https://doi.org/10.2147/CIA.S282709> PMID:34079242; PMCID:PMC8163580
- Gerst-Emerson, K., & Jayawardhana, J. (2015). Loneliness as a public health issue: The impact of loneliness on health care utilization among older adults. *American Journal of Public Health*, 105(5), 1013–1019. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302427> PMID:25790413; PMCID:PMC4386514
- Heidari, M., Borujeni, M. G., Rezaei, P., Abyaneh, S. K., & Heidari, K. (2020). Effect of laughter therapy on depression and quality of life of the elderly living in nursing homes. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 27(4), 119–129. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.4.11> PMID:32863751; PMCID:PMC7444838
- Henkel, L. A., Kris, A., Birney, S., & Krauss, K. (2017). The functions and value of reminiscence for older adults in long-term residential care facilities. *Memory*, 25(3), 425–435. <https://doi.org/10.1080/09658211.2016.1182554> PMID:27161334
- Hunter, B., & Smith, P. (2007). Emotional labour: Just another buzz word. *International Journal of Nursing Studies*, 44(6), 859–861. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.12.015> PMID:17367794
- Kuru Alici, N., Zorba Bahceli, P., & Emiroğlu, O. N. (2018). The preliminary effects of laughter therapy on loneliness and death anxiety among older adults living in nursing homes: A nonrandomised pilot study. *International Journal of Older People Nursing*, 13(4), 1–9. <https://doi.org/10.1111/opn.12206> PMID:30004172
- Mann, R., Rabiee, P., Birks, Y., & Wilberforce, M. (2020). Identifying loneliness and social isolation in care home residents with sight loss: Lessons from using the De Jong Gierveld scale. *Journal of Long-Term Care*, 2020, 167–173. <https://doi.org/10.31389/jltc.39>
- Matto, H. C., Tompkins, C. J., Ihara, E. S., Inoue, M., & Byrd, A. (2015). Results from a music, imagery, and movement treatment intervention in a long-term care facility. *Families in Society*, 96(4), 277–283. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.2015.96.32>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: Elaboration and explanation. *BMJ*, 349, Article g7647. <https://doi.org/10.1136/bmj.g7647> PMID:25555855
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C. ... Moher, D. (2021). PRISMA 2020 statement: Updated guidelines for reporting systematic reviews and meta-analyses. *BMJ*, 372, Article 71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71> PMID:33782057; PMCID:PMC8005924
- Paolantonio, P., Cavalli, S., Biasutti, M., Pedrazzani, C., & Williamon, A. (2020). Art for ages: The effects of group music making on the wellbeing of nursing home residents. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575161> PMID:33329220; PMCID:PMC7732664

- Plattner, L., Brandstötter, C., & Paal, P. (2022). Loneliness in nursing homes - experience and measures for amelioration: A literature review. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 55(1), 5–10. <https://doi.org/10.1007/s00391-021-01881-z> PMID:33856531; PMCID:PMC8789688
- Pluye, P., Robert, E., Cargo, M., Bartlett, G., O’Cathain, A., Griffiths, F... Rousseau, M. C. (2011). *Proposal: A Mixed Methods Appraisal Tool for systematic mixed studies reviews*. Retrieved May 4, 2022 from <http://mixedmethodsappraisaltoolpublic.pbworks.com>.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Essentials of Nursing Research: Appraising Evidence for Nursing Practice* (11th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Prieto-Flores, M. E., Fernandez-Mayoralas, G., Forjaz, M. J., Rojo-Perez, F., & Martinez-Martin, P. (2011). Residential satisfaction, sense of belonging and loneliness among older adults living in the community and in care facilities. *Health and Place*, 17(6), 1183–1190. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.08.012> PMID:21924944
- Quan, N. G., Lohman, M. C., Resciniti, N. V., & Friedman, D. B. (2020). A systematic review of interventions for loneliness among older adults living in long-term care facilities. *Aging and Mental Health*, 24(12), 1945–1955. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1673311> PMID:31602993
- Robins, L. M., Hill, K. D., Finch, C. F., Clemson, L., & Haines, T. (2018). The association between physical activity and social isolation in community-dwelling older adults. *Aging and Mental Health*, 22(2), 175–182. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1242116> PMID:27736192
- Simard, J., & Volicer, L. (2020). Loneliness and isolation in long-term care and the COVID-19 pandemic. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(7), 966–967. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.05.006> PMID:32505516; PMCID:PMC7205644
- Teixeira, S. M. A., Coelho, J. C. F., Sequeira, C. A. da C., Lluch i Canut, M. T., & Ferré-Grau, C. (2019). The effectiveness of positive mental health programs in adults: A systematic review. *Health and Social Care in the Community*, 27(5), 1126–1134. <https://doi.org/10.1111/hsc.12776> PMID:31144395
- Theurer, A. K., Stone, I. R., Suto, J. M., Timonen, V., Brown, G. S., & Mortenson, W. B. (2021). The Impact of peer mentoring on loneliness, depression, and social engagement in long-term care. *Journal of Applied Gerontology*, 40(9), 1144–1152. <https://doi.org/10.1177/0733464820910939> PMID:32228275
- Theurer, K., Wister, A., Sixsmith, A., Chaudhury, H., & Lovegreen, L. (2014). The development and evaluation of mutual support groups in long-term care Homes. *Journal of Applied Gerontology*, 33(4), 387–415. <https://doi.org/10.1177/0733464812446866> PMID:24781963
- Trybusińska, D., & Saracen, A. (2019). Loneliness in the context of quality of life of nursing home residents. *Open Medicine (Poland)*, 14(1), 354–361. <https://doi.org/10.1515/med-2019-0035> PMID:31157300 PMCID:PMC6534106
- Tsai, H. H., Tsai, Y. F., Wang, H. H., Chang, Y. C., & Chu, H. H. (2010). Videoconference program enhances social support, loneliness, and depressive status of elderly nursing home residents. *Aging and Mental Health*, 14(8), 947–954. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.501057> PMID:21069600
- Tse, M. M. Y., Tang, S. K., Wan, V. T. C., & Vong, S. K. S. (2014). The effectiveness of physical exercise training in pain, mobility, and psychological well-being of older persons living in nursing homes. *Pain Management Nursing*, 15(4), 778–788. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2013.08.003> PMID:24361207
- Westerhof, G. J., Korte, J., Eshuis, S., & Bohlmeijer, E. T. (2018). Precious memories: A randomized controlled trial on the effects of an autobiographical memory intervention delivered by trained volunteers in residential care homes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1494–1501. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1376311> PMID:28929782
- Wu, L.-F., & Koo, M. (2016). Randomized controlled trial of a six-week spiritual reminiscence intervention on hope, life satisfaction, and spiritual well-being in elderly with mild and moderate dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(2), 120–127. <https://doi.org/10.1002/gps.4300> PMID:25965388
- Yang, K. (2018). Longitudinal loneliness and its risk factors among older people in England. *Critical Studies on Security*, 37(1), 12–21. <https://doi.org/10.1017/S0714980817000526> PMID:29291754

Citirajte kot/Cite as:

Mlinar Reljić, N., Lavbič, M., Fekonja, Z., & Kmetec, S. (2023). Aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše: sistematični pregled literature. *Obzornik zdravstvene nege*, 57(3), 184–193. <https://doi.org/10.14528/snr.2023.57.3.3201>