

Riv 65-årsgränsen och rädda liv om äldre och psykisk ohälsa

Susanne Rolfner Suvanto
Verksamhetsansvarig Omvårdnadsinstitutet

Riv 65-årsgränsen

Varför ska vi prata om **äldre** och psykisk ohälsa?

Hur definieras **äldre**?



Riv 65-årsgränsen

- * Vad är psykisk hälsa och vad är psykisk ohälsa?

Psykisk ohälsa är ett sammanfattande begrepp för både mindre allvarliga psykisk problem som oro och nedstämdhet, till psykiatriska diagnoser

(Kunskapsguiden, Socialstyrelsen)

Mellan äldreomsorg och psykiatri

I Sverige finns idag nästan 1,9 miljoner människor, kvinnor och män, som fyllt 65 år.



Vi är människor
hela livet
- på gott och ont



Mellan äldreomsorg och psykiatri

Äldres psykisk (o)hälsa omfattar en heterogen grupp människor med den gemensamma nämnaren att de fyllt 65 år!

Det innebär att vi talar om ett område som sträcker sig från det normala åldrandet med dess olika skeenden, livskriser, psykiskt illabefinnande, psykisk sjukdom till psykisk funktionsnedsättning.

Och så tror jag att det måste vara!



Mellan äldreomsorg och psykiatri

- * Det betyder också att vi omfattar när det gäller insatser allt från

Förebyggande → Behandlande → Stödjande

- * Det betyder insatser från

Primärvård – socialtjänst (äldreomsorg, socialpsykiatri, funktionsnedsättning, beroendeenhet ...), geriatrik, psykiatri och äldrepsykiatri

Mellan äldreomsorg och psykiatri

Den stora utmaningen är emellertid våra egna föreställningar; individuellt och organisatoriskt, om "äldre" och om "psykisk ohälsa"

Ålderism  **Stigma**

Mellan äldreomsorg och psykiatri

- * Kvinna
- * Ganska gammal
- * Svårt att gå; rollator
- * Snäll, glad men kan vara deprimerad
- * Mormor



Mellan äldreomsorg och psykiatri

- * ”Det kan vara vem som helst”
- * En man ca 40 år
- * Det syns på honom, sliten
- * Kanske farlig??



Mellan äldreomsorg och psykiatri

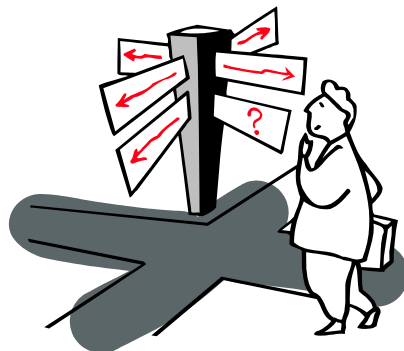
Ung tjej
Skadar sig själv
Kanske är vården farlig



Mellan äldreomsorg och psykiatri

- * Hur vi tänker, hur vi talar och vilka föreställningar vi har om äldre och om psykisk sjukdom har större betydelse för vårt handlande än vad vi tror!

Elsa 74 år med schizofreni Elsa 74 år med schizofreni



Mellan äldreomsorg och psykiatri

- * Men hur ser det då ut med den psykisk hälsan och ohälsan hos äldre?

Paradox – äldre har en högre självskattad psykisk hälsa än unga men fler självmord och fler med en depressionsdiagnos samt omfattande förskrivning av antidepressiva läkemedel.



Riv 65-årsgränsen

Påstående:

Hur många personer, 75 år eller äldre anser att deras hälsotillstånd är gott eller mycket gott?

A. 42 procent

B. 86 procent

c. 28 procent

Riv 65-årsgränsen

* Vilka olika ”psykiatriska diagnoser” kan drabba en äldre person?

Depression

Psykos

Substansberoende

OCD/Tvångssyndrom

Ångestsyndrom

Neuropsykiatriska tillstånd - ADHD, Asperger, Tourette

Ätstörningar, självskadande

Riv 65-årsgränsen

Förekomst

Depression – 10-12-15 procent (punktprevalens)

Psykosjukdomar – 1-3 procent; antalet äldre med psykotiska symtom ökar med åldern – 7-9 procent, demens förutan

Riv 65-årsgränsen

- * **Substansberoende**
- * Ökning av alkoholrelaterad dödlighet, sjukdom till följd av alkoholkonsumtion ökar i gruppen kvinnor 65+
- * 2004-2011 ökade vinkonsumtionen med 50 procent bland äldre kvinnor
- * Ökningen syns även när det gäller rattonykterhet

Riv 65-årsgränsen

- Andelen som dricker över risknivå har ökat bland äldre, minskat hos yngre
- Äldre använder oftare alkohol som självmedicinering
- I Agneta Grimbys studie om sorg angav 30 procent av kvinnorna att man använde alkohol som lindring av sin sorg

Mellan äldreomsorg och psykiatri

* **Det går också att se på målgruppen/området så här:**

Att drabbas i samband med åldrandet

Att drabbas i unga år och åldras med psykisk funktionsnedsättning

Att drabbas av demenssjukdom och annan psykisk ohälsa

Att ha upplevt trauma i livet och åldras

Mellan äldreomsorg och psykiatri

- * Att drabbas i samband med åldrandet

Depression – ångest – oro



Mellan äldreomsorg och psykiatri

Att ha levt länge med psykisk ohälsa

Psykosjukdomar – bipolär sjukdom – OCD –
(Neuropsykiatriska funktionsvariationer)



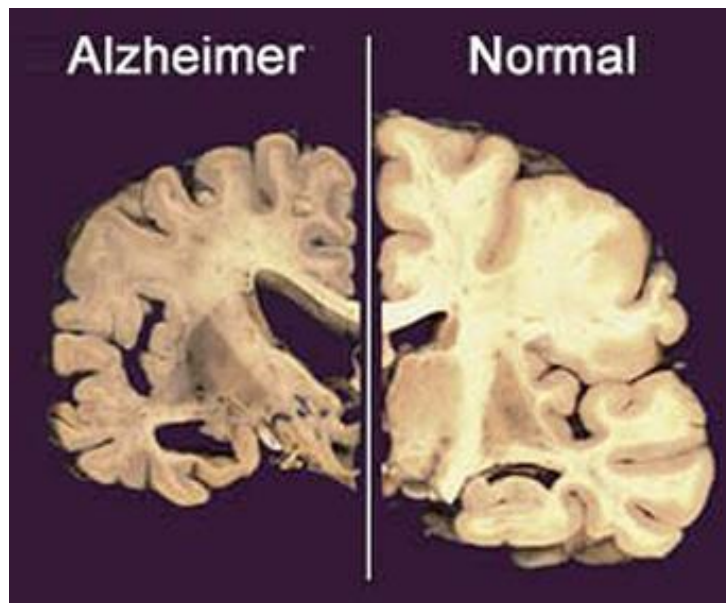
Mellan äldreomsorg och psykiatri

... och en avhandling i fyra delar bl a intervjuer med äldre med psykiska funktionsnedsättningar från Karolinska Institutet

- Kämpar med sin livssituation/existens/varande
- Förlust av värdighet, maktlöshet, kämpar för att få respekt
- Vill bli sedd för den man är
- Både formella och informella vårdgivare hade stor betydelse för att undvika fokus på diagnoser. Ge stöd, vara närvarande för att ge möjlighet att få ett värdigt liv

Mellan äldreomsorg och psykiatri

- * Att leva med demenssjukdom och annan psykisk ohälsa

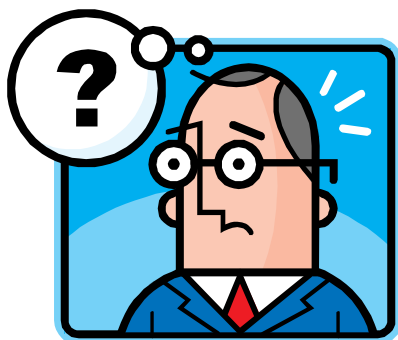


Mellan äldreomsorg och psykiatri

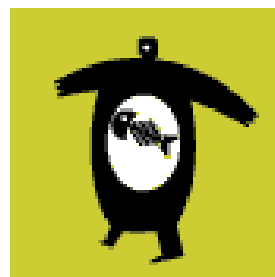
- * Att ha upplevt trauma och åldras



Mellan äldreomsorg och psykiatri



Behov som utmanar



Mellan äldreomsorg och psykiatri

Att inte längre vilja leva!

- Självmord är vanligare bland äldre i de flesta industrialiserade länder
- Självmordstalen i Sverige har sjunkit i de flesta åldersgrupper utom bland de yngsta och äldsta
- Ovanligt att psykiskt friska äldre tappar livsmodet – även ovanligt i ett slutstadiet av cancer



Riv 65-årsgränsen

- **Suicid/Själv mord**
 - Män över 85 år har 1,64 ggr högre risk för självmord än män mellan 18-64 år. Det omvända gäller för kvinnor
 - Färre självmordsförsök bland äldre än bland yngre = kortare tid för att agera
 - Det är INTE aktiv dödshjälp
- (Självmordsstatistik, www.nasp.se)

Mellan äldreomsorg och psykiatri

- * Riskfaktorer
 - Depression
 - Psykos
 - Leva ensam – bli ensam
 - Alkohol
 - Fysisk sjukdom
 - Smärtor
 - Sociala problem; ensamhet



... men också tillgången och möjlighet att ta sitt liv bidrar

Mellan äldreomsorg och psykiatri

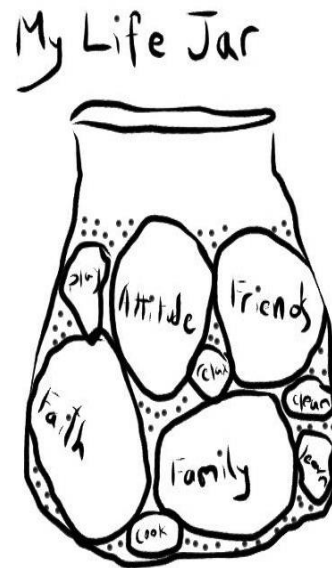
Skyddsfaktorer –

- Socialt nätverk
- Religiös tillhörighet
- Tillgång till praktiskt stöd i vardagen
- God relation mellan patient och vårdgivare, kontinuitet
- God följsamhet till behandling



Psykisk hälsa och ohälsa

Det är viktigt att skilja på **Livsnöjdhet** och **Livströtthet**



Mellan äldreomsorg och psykiatri

- * Den existentiella hälsan – ett kunskapsområde och dimension som växer
 - Sverige är ett av världens mest sekulariserade länder
 - Tankar och frågor om livet och döden berör oss på djupet – det är viktigt att vi vet vad dessa frågor gör med oss
- (Cecilia Melder)

Mellan äldreomsorg och psykiatri

Vi kan inte tala om att om att
bemöta brukarnas
existentiella behov utan att
vara beredda på att själv bli
berörda
(Cecilia Melder)



Riv 65-årsgränsen

Psykisk ohälsa är dödliga tillstånd!

1. Ökad risk för somatiska sjukdomar
2. Ökad dödlighet i somatiska sjukdomar
3. Ökad risk för suicid
4. Ökad risk för att inte få adekvat behandling för t ex diabetes, stroke och hjärtinfarkt
5. Minskad förväntad livslängd p.g av brister i den somatiska vården

Mellan äldreomsorg och psykiatri

Det går att förebygga och främja hälsan med psykosociala interventioner:

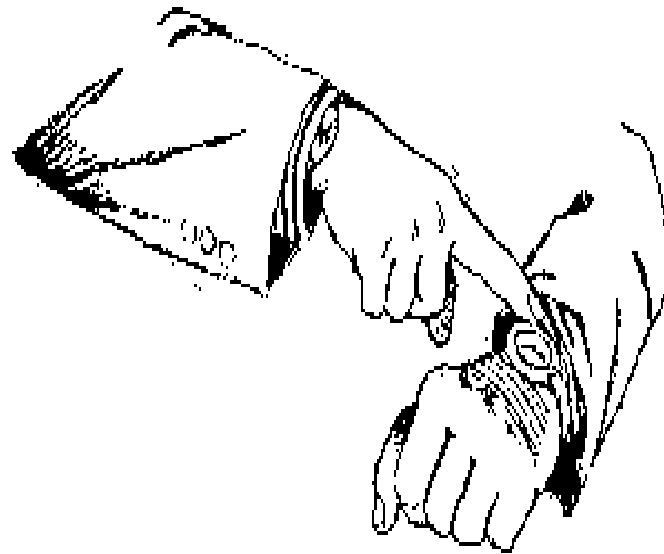
- Fysisk träning
- Reminiscens
- Övningar i färdighet och bemästring
- Sociala aktiviteter
- Stödgrupper
- Aktiviteter med blandat innehåll

Riv 65-årsgränsen

Hjälp!

Men har vi verkligen tid och
resurser?????

Riv 65-årsgränsen



Läs mig! En nationell kvalitetsplan



Mellan äldreomsorg och psykiatri

- * Länkar

- * <http://www.kunskapsguiden.se/aldre/Teman/Psykiskohalsa/Sidor/default.aspx>

- * <http://www.sbu.se/sv/publikationer/SBU-utvarderar/behandling-av-depression-hos-aldre/>

- * <http://skl.se/halsasjukvard/psykiskhalsa/aldrepsykiskhalsa.1167.html>

- * www.fh.se

Riv 65-årsgränsen

Det kanske viktigaste av allt!

Jag tror på er

Jag litar på er

Jag vet att ni kan

