



RPG-distrikt Småland-Öland

Nätverket
**KPR lyssnar
på oss!**

Ett nätverk för dig som är intresserad av samhällsfrågor ur ett äldreperspektiv

God psykisk hälsa är en resurs som gör att vi kan växa som individer.

Samtidigt finns det tydliga tecken på att psykisk ohälsa ökar hos äldre personer. Andelen äldre med depression bedöms vara så omfattande att man kan tala om det som ett folkhälsoproblem.

Att förebygga

För att förebygga psykisk ohälsa hos äldre personer finns fyra viktiga områden som man kan uppmärksamma:

- o Social gemenskap och delaktighet
- o Meningsfullhet
- o Fysisk aktivitet
- o Bra matvanor

Äldre personer med psykisk ohälsa kan behöva hjälp med att komma igång på morgonen, söka planera sin tid och få hjälp att bryta sin isolering.

Symtomen skiljer sig mellan yngre och äldre. Det är vanligt att äldre personer söker vård för kroppsliga besvär istället för psykiska besvär.

Sveriges Kristna råd har tagit fram artiklar och annat material om äldre och psykisk ohälsa. Allt finns samlat under Diakonins månad 2018 och 2019. **Maria Fässberg Norrhall**, legitimerad läkare och pastor i Equmeniakyrkan skriver:

Den medicinska utvecklingen har gjort att vi lever längre och att vi har goda chanser att ha kvar en god fysisk hälsa och vara aktiva ganska långt upp i åren. Många bor hemma länge och klarar sig bra själva. Samtidigt lider många äldre av ensamhet och bristande sociala kontakter, något som utgör allvarliga riskfaktorer för att drabbas av psykisk ohälsa. När man dessutom får känna av att man alltmer förlorar kontrollen och blir mer beroende, att den hälsa man kanske tidigare tagit för självklar bryts ner och att nära vänner försvinner, då skapar det hos många sorg och kan bidra till att förstärka nedstämdhet och ångest.

Kanske är den existentiella hälsan därför viktigare än vad vi tidigare trott och förstått. Att stärka känslan av mening med livet även när det går mot sitt slut, att känna hopp både i det stora och lilla perspektivet och att få förundras över tillvaron är något vi vet att vi alla mår bra av. Att få tillgång till gemenskap och att se sig själv som en del i en helhet kan påtagligt förbättra någons livskvalitet även när livet är skört och bräckligt.

Kanske är den existentiella hälsan också det område där vi andra faktiskt kan lära oss något av de som är äldre. För till skillnad från de andra hälsodimensionerna så gör oftast inte åren man levt att den existentiella hälsan försämras. Istället har den äldre människan ofta bättre förutsättningar än den som är ung att ha strukturer att luta sig mot även när tillvaron gungar. Här har den som är äldre ofta verkligen något att bidra med; livsvisdom och erfarenheter som är till glädje för andra. Att bekräfta och stärka den existentiella hälsan hos den som åldras är därför viktigt inte bara för individen utan för oss alla.

Mer material:

Även äldre har ont i själen, Sveriges Kommuner och Landsting

Det kreativa uttrycket som kraftkälla, Betaniastiftelsen

Psykisk hälsa hos äldre personer, Kunskapsguiden