



RPG-distrikt Småland-Öland

Nätverket
**KPR lyssnar
på oss!**

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

Psykisk ohälsa hos äldre kan ibland uppfattas som en naturlig del av åldrandet och därför vara svår att upptäcka.

Olika myndigheter genomför en gemensam kampanj för att informera om psykisk ohälsa.

Förebygg psykisk ohälsa

Trots att psykisk ohälsa är vanligt bland äldre personer är det många som inte söker hjälp. Äldre personers psykiska ohälsa behöver därför uppmärksammas mer. I en kommunikationssatsning lyfter nu myndigheter och organisationer gemensamt att det är viktigt att tala om psykisk ohälsa.

Ungefär en av fyra personer äldre än 65 år har någon form av psykisk ohälsa som kan påverka det dagliga livet och försämra livskvaliteten. Men alla som skulle behöva det, söker inte hjälp. Det kan bero på att symtombilden ser annorlunda ut när man blir äldre och för en del kan det kännas svårt att tala om psykisk ohälsa.

– Äldre personers psykiska ohälsa behöver uppmärksammas mycket mer. Det handlar dels om att vård- och omsorgspersonal behöver bli bättre på att känna igen symtom, dels om att öka kunskapen hos de äldre själva, säger Ylva Ginsberg, medicinskt sakkunnig i psykiatri på Socialstyrelsen.

Gemensam kommunikationssatsning

Fem myndigheter och två brukarorganisationer står bakom en gemensam kommunikationssatsning med filmer i väntrumsteve, på SVT:s Anslagstavlan

och i sociala medier, med uppmaningen att börja tala om psykisk ohälsa och söka hjälp vid behov.

– Det är viktigt att våga tala om psykisk ohälsa. Med vår satsning vill vi bryta tystnaden kring ämnet. Den som mår dåligt ska känna till och söka det stöd och den hjälp som finns i samhället och i första hand hos vårdcentralen, säger Socialstyrelsens äldresamordnare Michaela Prochazka.

Kunskap kan förebygga psykisk ohälsa och suicid

Suicid är den yttersta konsekvensen av psykisk ohälsa. Under 2020 var det 290 personer äldre än 65 år, främst män, som dog i suicid, enligt statistik från Socialstyrelsens dödsorsaksregister. Men med rätt kunskap kan både psykisk ohälsa och suicid förebyggas.

– Vi behöver alla bli bättre på att upptäcka riskfaktorer, men också friskfaktorer. Social gemenskap, delaktighet och hälsosamma levnadsvanor kan både främja äldres psykiska välbefinnande och förebygga psykisk ohälsa, säger Sara Fritzell, utredare på Folkhälsomyndigheten.

Källa: Kunskapsguiden, Socialstyrelsen

Mer information:

På Socialstyrelsens hemsida kan man hämta olika filmer och informationsmaterial.

Foldern [Våga tala om psykisk ohälsa – Till dig som är äldre eller närstående till en äldre person](#) bifogas.