



RPG-distrikt
Småland-Öland

Nätverket

🏠 KPR lyssnar på oss!

Psykisk ohälsa hos äldre är ett stort samhällsproblem och innebär mycket lidande för den som drabbas av ohälsa. Det saknas också i vissa fall kunskap hur man ska bemöta detta. Under senare år har det kommit flera rapporter som kan vara värda att uppmärksammas.

Vård och stöd till äldre personer med psykisk ohälsa/sjukdom

Regionförbundet i Jönköpings län har genomfört en inventering i länets kommuner för att så småningom få fram handlingsplan för att möta behovet av omsorg om äldre med psykiska hälsa.

I rapporten konstateras att psykisk ohälsa och sjukdom anses vara ett av de vanligaste hälsoproblemen under åldrandet och är lika vanlig bland äldre personer som bland yngre. Det visar att många blir underbehandlade. Man kanske söker vård för en fysisk sjukdom när det kan handla om något helt annat som inte upptäcks.

Äldres psykiska hälsa befinner sig i gränslandet mellan psykiatri, geriatrik, äldreomsorg och sjukvård. Det innebär att äldre över 65 år med psykisk ohälsa/sjukdom löper stor risk att förbli en osynlig och bortglömd grupp i samhället.

I rapporten från regionförbundet uppmärksammar man det salutogena perspektivet som innebär att man beskriver behoven i termer av *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Dessa aspekter bedöms ha betydelse för upplevelsen av hälsa och förmåga att leva ett hälsosamt liv. Genom detta synsätt kan man få en helhetssyn där även relationer, existentiella frågor, social gemenskap kan räknas in.

I en nationell undersökning har man ställt frågor om ångslan, oro eller ångest:

	Lätta besvär	Svåra besvär
Ordinärt boende och hemtjänst	41,8 procent	6,5 procent
Särskilt boende	47,5 procent	12,6 procent

Regeringen har tillsatt en ny samordnare – Kerstin Evelius - för att arbeta med psykisk hälsa.

I ett uttalande säger Gabriel Wikström, folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister att man måste arbeta långsiktigt. Förebyggande och tidiga insatser ska prioriteras. Detta förutsätter samverkan på olika nivåer.

För att hitta bra lösningar krävs det också erfarenheter från dem som direkt är berörda.

Ur ett RPG-perspektiv är det viktigt att vi tillsammans gör vårt yttersta för att hjälpa och stötta personer som upplever psykisk ohälsa.

Ett exempel: Jag frågade en person varför hon var med som medlem i RPG. Hon hade tidigare drabbats av svår sorg. Hon berättade att det var gemenskapen i RPG som blivit viktig för henne. Som hon uttryckte det. +Jag har något att vänta och hoppas på+. För henne blev RPG en fast punkt i tillvaron.

Hur bemöter vi äldre personer med psykisk ohälsa eller sjukdom?

Hur väcker vi dessa frågor i kommunala pensionärsrådet?

Hur delar vi erfarenheter? Hur ger vi varandra stöd? Finns det behov av en extra satsning inom RPG för att möta olika behov?

Läs mer:

Vård och stöd till äldre personer med psykisk ohälsa/sjukdom, FoUrum, Regionförbundet i Jönköpings län

Även äldre har ont i själen, goda exempel, Sveriges Kommuner och Landsting

Artikel publicerad i tidningen Seniorposten

Psykisk hälsa

Det är oklart hur många äldre personer som lider av psykisk ohälsa, bland annat beroende på att det finns olika definitioner och sätt att räkna. Uppskattningsvis har mellan 11 och 15 procent av befolkningen över 65 år vid något tillfälle haft en depression. För hela befolkningen är motsvarande siffror 4 till 10 procent. Ångestsjukdomar är vanligast och förekommer oftast tillsammans med depression. Vissa uppgifter tyder på att det främst ångestsjukdomar som har en tendens att öka i omfattning. De flesta psykiska sjukdomar är behandlingsbara men det krävs stor kunskap om både sjukdomarna och strategier för behandling.

Äldres psykiska ohälsa är ofta eftersatt. Socialstyrelsen har fått i uppdrag av regeringen att ta fram en vägledning för att utveckla det psykiatriska stödet till äldre personer med psykisk ohälsa. I en del landsting saknas äldrepsykiatriska verksamheter och i kommuner kan många sakna boendestöd och daglig verksamhet för den som är över 65 år. Socialstyrelsen konstaterar i en rapport att både primärvården och socialtjänsten behöver ökad kompetens och mer resurser för personal som arbetar med målgruppen äldre personer med psykisk ohälsa. Det behövs också mer av samordning mellan olika vårdgivare och myndigheter.

Inom Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) är äldres psykiska hälsa ett prioriterat område. Detta sker bland annat genom verksamheten ÖBättre livö och genom att utbilda öambassadörer i första hjälpen till psykisk hälsa.

Vad kan RPG bidra med för en förbättrad psykisk hälsa? För många äldre är det tabubelagt att tala om den psykiska hälsan eller ohälsan. Man bär säkerligen med sig många fördomar att ösådant pratar man inte om. RPG kan påverka beslutsfattare för att få fram mer resurser. RPG kan också medverka till att vara öppnare genom att i en trygg miljö skapa förutsättningar för sådana samtal. Man talar oftast om fyra viktiga områden för en god hälsa:

- Social gemenskap och delaktighet.
- Meningsfullhet som innebär att man känner sig behövd.
- Fysisk aktivitet för att behålla sin kroppsfunction och oberoende.
- Bra matvanor.

I RPG kan vi utveckla begreppet gemenskap och göra detta till ett kännetecken för all vår verksamhet. Det kanske kräver nytänkande och vissa förändringar, men ger i sin tur så mycket mer tillbaka.

Curt Karlsson

Läs mer:

Ökat stöd till äldre med psykisk ohälsa, Slutrapport, Socialstyrelsen nr 2013-6-3

Psykisk sjukdom bland äldre och behandling inom vården, Socialstyrelsen, nr 2013-6-22

Äldres behov av psykiatrisk vård och stöd, Socialstyrelsen, nr 2012-2-22

Läkartidningen 43/2013

Kunskapsguiden.se