

Hur mår vi på äldre dar?

Presentation: Ekenäs
Sverige (Västerås)
Åland

{ Sjukhuspsykiater
Privatmottagning

- Kommer mest att tala om depressioner hos äldre....
”folksjukdom”
- Sen lite mer allmänt om psykisk ohälsa hos äldre
- Tänkte i alla fall först fundera lite kring en pat som jag i tiden hade på min mottagning.

hon var min första och min sista pat.på mott.

hon kan belysa så mycket av den problematik som gruppen äldre visar upp.

Psykiska problem hos äldre
Psykiater Rolf Lassenius

Allmänt om depressioner hos äldre

WHO: Depressioner hos äldre den snabbast ökande folksjukdomen och den fjärde vanligaste orsaken till ohälsa i världen

luftvägsinfekt.
diarre' sjukd.
sjukd.hos nyfödda

- 5 – 10% av befolkningen lider av depression (olika källor)
- Av 85+ över 30 % deprimerade
- Sjukvården känner igen bara 5 – 6 av 10 äldre som är deprimerade (Sverige)
- Äldre hamnar ”mellan stolarna”

Äldre vården omsorgen (ej kunskap)	\longleftrightarrow	Psykiatri (ej resurser) (ej prioritet)
--	-----------------------	--
- En av de mest handikappande sjukdomarna hos äldre
- Trots att de äldre är de största läkemedelskonsumenterna är det bara c. 20 % av de deprimerade som får adekvat specialiserad medicinbehandling

Tecken på depression (hos äldre)

- Sänkt stämningsläge
- Förlorat intresse för sånt som brukar glädja
- Upplevd trötthet, kraftlöshet – vila hjälper inte
- Minskad aptitvikten ner
- Koncentrationssvårigheter ”försämrat minne”
- Oro för hälsan...kroppsfunktionerna centrala
- Diffusa kroppsliga symptom...ängslan...smärta
- Försämrad fysik o.social funktionsförmåga
- Känsla av nervositet, rastlöshet
- Sömnsvårigheter
- Återkommande tankar på död ...suicidtankar
- Skuld känslor, rädd för att ha gjort fel mot andra
- Vanföreställningar kan finnas

GDS-20-skalan

Skalan kan vara ett hjälpmedel för att finna lämpliga frågor att ställa till den äldre för att klargöra om han lider av en depression.

1. Är du i grund och botten nöjd med ditt liv? **JaNEJ**
2. Har du gett upp många aktiviteter och intressen? **JANej**
3. Tycker du att ditt liv är tomt? **JANej**
4. Blir du ofta uttråkad? **JA Nej**
5. Är du oftast på gott humör? **Ja NEJ**
6. Är du rädd att något skall hända dig? **JA Nej**
7. Känner du dig oftast glad och nöjd? **Ja NEJ**
8. Känner du dig ofta hjälplös? **JA Nej**
9. Vill du hellre stanna hemma än gå ut och prova nya sysselsättningar? **JANej**
10. Tycker du att du har fler problem med ditt minne än de flesta andra? **JA Nej**
11. Tycker du att det känns bra att leva? **JaNej**
12. Känner du dig tämligen värdelös som du är nu? **JA Nej**
13. Känner du dig full av energi? **Ja NEJ**
14. Tycker du att din situation är hopplös? **JA Nej**
15. Tycker du att de flesta andra har det bättre än du? **JA Nej**
16. Har du svårt att somna och/eller vaknar du tidigt på morgonen? **JA Nej**
17. Är du ofta orolig och ängslig? **JA Nej**
18. Kan du ibland känna så kraftig oro att det känns outhärdligt? **JA Nej**
19. Har du ofta smärtor och/eller värk i kroppen? **JA Nej**
20. Oroar du dig ofta för att du har en kroppslig sjukdom? **JA Nej**

Hur förebygga depression / psykisk ohälsa

- Jobba på att må fysiskt bra
 - fysiska konditionen
 - ”ut och rör på dig...”

- Jobba på att må psykiskt bra
 - kontakt med andra....föreningar
 - odla kontakter, undvik soc.isolering
 - delta i evenemang
 - träna hjärnkontoret följ med händels.
Korsord / spel
 - undvik näringsbrist
 - sömnen
 - regelbundna vanor
 - ljus
 - handikapphjälpmedel
 - delaktighetKASAM

Äldre och mediciner

- Stort problem : Har jag tagit min medicin eller inte????
dosettask. Överförbrukning
- Åland: Pat. med över 20 olika mediciner
 - "inhoppande läkare" nya medic. Ej sanera
 - Tillfälliga läkare ej attraktiva avd./mott./pat.
 - Hur passar medicinerna ihop ???
- Löpsedel IS : "Läkare tog bort mediciner (minskade) pat. började tala igen.

#

Vanliga frågor kring medicinering

- Hjälper depr.medicinerna ? Ja!
- Har depr.medic.biverkningar? Inte just!
- Blir man beroende av depr.med. ? Nej!

Gamla antidepressiva \longleftrightarrow Nya antidepressiva

Psykisk ohälsa hos äldre

Livskvalitet

Känsla av sammanhang

Mening med livet

- Funderar på hur livet har varit!!
Hur blev mitt liv ???
Vad har jag lyckats med ???
Vad har jag inte lyckats med ??? Misslyckats ???
i arbetet
med familjen
 - Mina mål och drömmar nådde jag dem...??
 - lätt besvikelser
 - depressioner
 - ångest, oro
 - missbruk alkohol...tabletter
 - Soc.styr. i Sverige :
12 – 15 % över 65 år har en depression
5 – 10 % över 65 år har ångest
- 2010: Suicid: 241 män över 65 år
111 kvinnor över 65