



RPG-distrikt
Småland Öland

Nätverket
TILLSAMMANS
*för en god
psykisk hälsa*

Folkhälsomyndigheten har regeringens uppdrag att forma handlingsplaner och sprida kunskap för att förebygga psykisk ohälsa.

Myndigheten ska också sprida kunskap om äldres livssituation och ge olika råd både till de som är engagerade inom äldreomsorgen, men också till allmänheten och frivilligorganisationer, civilsamhället, som det kallas ibland.

Psykisk ohälsa hos äldre

Kunskap om psykisk hälsa och om åldrande är viktigt för att förstå både eget och andras mående. För dig som möter äldre personer handlar det också om att förstå vilka insatser som kan främja den psykiska hälsan och vad som kan göras för att förebygga ohälsa.

Äldre personer behöver generellt samma saker som alla andra för att må bra. Samtidigt förändras förutsättningarna till en god psykisk hälsa med stigande ålder. Fysiska begränsningar, förlust av nära relationer och bristande tillgänglighet i samhället kan leda till isolering och ohälsa. Samhället behöver därför skapa bättre förutsättningar för att äldre ska må bra.

– Vi ser behov av ett brett hälsofrämjande arbete för att stärka den psykiska hälsan hos äldre personer, inte bara inom hälso- och sjukvården, utan i många olika verksamheter. Äldre behöver till exempel ges möjlighet att träffa andra, vara delaktiga i samhället, ha något meningsfullt att göra och få röra på sig, säger utredaren Tommy Eriksson.

Att förebygga och bemöta psykisk ohälsa hos äldre kräver ett aktivt arbete med social gemenskap, meningsfullhet och ett respektfullt bemötande utan ålderism.]

Kunskap om åldrandet är viktigt

Kunskap om psykisk hälsa hjälper människor att bättre förstå sig själva och andra. Det gör det också lättare att se vad man själv kan göra för att må bra och hjälper en också i att stötta andra. Kunskapen blir ett verktyg för att hantera svårigheter och utmaningar. Den skapar dessutom handlingskraft och motivation till att bibehålla och förbättra den psykiska hälsan.

Kunskap om åldrandet behövs också. Det är viktigt att förstå och acceptera de förändringar man möter, men även förstå vad som bidrar till ett hälsosamt åldrande och vilka utmaningar och besvär som inte är kopplade till åldrandet. Det här är viktigt för alla människor men kanske särskilt för äldre personer själva, personer i deras närhet och för verksamheter som kan skapa bättre förutsättningar för äldre personers välmående.

Närstående och de som möter äldre personer i sitt yrke behöver känna till tecknen på psykisk ohälsa och vara medvetna om riskerna med ensamhet och isolering. Den här kunskapen behövs för att tidigt kunna upptäcka psykisk ohälsa, ge stöd och hitta rätt hjälp.

Kunskapen om psykisk hälsa och åldrande kan behöva stärkas både hos äldre personer själva, deras närstående och hos dem som möter äldre i sitt arbete. Här ingår kunskap om

- vad som främjar vår psykiska hälsa och bidrar till ett hälsosamt åldrande
- vilka skyddsfaktorer och riskfaktorer som finns
- hur man kan stödja personer som mår dåligt
- när det är dags för verksamheten att hänvisa vidare så att individen kan få professionell hjälp vid allvarigare psykiska besvär

Tänk på det här

- bra att ha med i utvecklingsarbetet

Psykisk hälsa är en del av den allmänna hälsan. God psykisk hälsa stärker motståndskraften i livets upp- och nedgångar.

- Det finns många olika begrepp inom detta område, till exempel psykisk hälsa, välbefinnande, psykisk ohälsa, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Äldre personer själva använder kanske andra och mer vardagliga begrepp, som helt enkelt att må bra eller må dåligt. Förklara tydligt vad du menar i mötet med äldre, lyft vilka begrepp man kan använda och ge exempel för att undvika missförstånd.
- Åldrandet innebär gradvis sämre fysisk och psykisk förmåga, t ex i form av ökad smärta och försämrad kognition. Det är individuellt hur snabbt förändringarna går, så personens ålder säger inte allt om hens behov och förmågor.
- Åldrandet i sig innebär inte sämre psykisk hälsa, men de förändringar som åldrandet innebär kan bidra till psykisk ohälsa om personen inte får rätt förutsättningar, bemötande, och förståelse.
- Det som påverkar den psykiska hälsan kan delas in i skydds- och riskfaktorer. Det är viktigt att se att individer och grupper har flera olika risk- och skyddsfaktorer, och därför kan behoven se väldigt olika ut.
- Främjande och förebyggande arbete handlar om att stärka skyddsfaktorer och minska riskfaktorer. Att stärka skyddsfaktorer kan till exempel innebära att verksamheten ökar möjligheterna för de äldre att vara delaktiga och få inflytande över det som rör dem. Det kan också innebära att man erbjuder kulturaktiviteter och fysiska aktiviteter.
- Psykiska besvär kan ibland yttra sig i fysiska problem som sömnsvärigheter, smärta eller sexuella problem. Därför är det viktigt med en helhetssyn på hälsa i mötet med äldre personer.
- Bristande kunskaper om åldrande och psykisk hälsa kan leda till negativa attityder och sämre bemötande. Därför är ökade kunskaper en viktig del av processen för att minska stigmatiseringen i samhället.

Som en del av diakonins månad har Sveriges Kristna Råd ställt samman olika artiklar. Den här artikeln handlar om åldrande skriven av en pastor och läkare.

Maria Fässberg Norrhall, legitimerad läkare och pastor i Equmeniakyrkan

Om att åldras och vara äldre

I bibeln finns en återkommande beskrivning av trons människor att de dog gamla och ”mätta av år” och ofta omgivna av dem som kommer efter. Kanske är detta också en god bild av hur vi vill att slutet av våra liv skall bli. När jag, som fortfarande är medelålders, tänker på hur jag själv skall åldras, så är det ofta detta jag önskar mig. Att kunna ha en god ålderdom där jag har en självklar plats i min familj och andra sammanhang, även när jag kanske inte riktigt orkar som förr.

Att jag skall få känna mig behövd och känna att min livserfarenhet tas tillvara och uppskattas. Att jag den dag mitt liv är slut skall kunna se tillbaka på det med tacksamhet och förundran, för att också kunna släppa taget och lämna livet vidare till de som skall komma efter.

Samtidigt vet vi att åldrandet också kan vara svårt och vad som påverkar hur vi mår är mångfacetterat och kan ofta beskrivas i flera dimensioner; såväl fysisk, psykisk som social och existentiell.

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.