

RPG-distriktet Småland-Öland

Nätverket

TILLSAMMANS

för en god psykisk hälsa

Psykisk ohälsa är vanligt bland personer som är 65 år eller äldre – men det går att förebygga.

Folkhälsomyndigheten har tagit fram ett kunskapsstöd om äldres psykiska hälsa.

Utdrag ur Folkhälsomyndighetens kunskapsstöd:

Boende och närmiljö påverkar psykisk hälsa

Psykisk ohälsa bland äldre är vanligt, men uppmärksammas inte tillräckligt. Både primärvården och äldreomsorgen är viktiga för att arbeta förebyggande och tidigt upptäcka symtom. I det här kunskapsunderlaget hittar du en lägesbild och exempel på åtgärder som främjar psykiskt välbefinnande och förebygger psykisk ohälsa bland äldre.

Det finns även stora skillnader i psykisk hälsa mellan olika grupper. Bland de äldre som oftare mår psykiskt dåligt finns kvinnor, de med sämre ekonomi och de som bor ensamma. Vidare är tillgången till behandling ojämlik. Äldre är den åldersgrupp som mest sällan får specialiserad psykiatrisk vård. Det är också den grupp där störst andel hämtar ut antidepressiv medicin.

Trots att psykisk ohälsa bland äldre är så pass vanligt, uppmärksammas det inte tillräckligt av vare sig personal, äldre eller närstående. Många får därför inte rätt hjälp i rätt tid. Därför finns mycket att vinna på att arbeta förebyggande och tidigt upptäcka symtom.

- Psykisk ohälsa ses ofta som en naturlig del av åldrandet, och ohälsan kan därför vara svår att upptäcka. Därför behövs insatser för att stärka välbefinnandet bland äldre och identifiera riskfaktorer och symtom på psykisk ohälsa.
- Andelen som rapporterar psykiska besvär är lägre bland äldre jämfört med yngre åldersgrupper. Trots det är suicidtalerna som högst bland män som är 85 år och äldre.
- Det finns stora sociala skillnader i förekomsten av psykiska besvär hos äldre. Exempel på grupper med mer psykiska besvär är äldre som inte trivs i sitt bostadsområde och äldre som saknar kontantmarginal, det vill säga inte kan betala en oväntad utgift på 11 000 kronor inom en månad.
- Äldre är den åldersgrupp som mest sällan får specialiserad psykiatrisk vård, men samtidigt den grupp där störst andel hämtar ut antidepressiv medicin.
- Det finns många åtgärder som kan förebygga psykisk ohälsa och stärka psykiskt välbefinnande bland äldre. Äldres psykiska hälsa kan främjas av bland annat fysisk aktivitet, hälsosamma matvanor och social gemenskap. Viktiga aktörer är exempelvis äldreomsorg, primärvård och kommunal hälso- och sjukvård.

VAD ÄR PSYKISK OHÄLSA?

Psykisk ohälsa är ett brett begrepp som innefattar tillstånd som är olika allvarliga och långvariga. Psykisk ohälsa spänner över ett spektrum från mildare besvär av övergående oro, till långvariga psykiatriska tillstånd som påverkar funktionen. Självrapporterade besvär såsom ångest och depressiva symtom eller nedsatt psykiskt välbefinnande beskrivs ibland som psykiska besvär. Symtomen är då inte så omfattande att en diagnos kan ställas, och de är oftast normala reaktioner på en påfrestande livssituation. Psykiatriska tillstånd som diagnostiseras och behandlas av hälso- och sjukvården och allvarligt påverkar funktionen är exempelvis depression och schizofreni.