



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & Hälsa

Kartläggning visar – det behöver äldre för att må psykiskt bra

[Pernilla, programledare] De allra flesta äldre personer över 65 år säger själva att de har ett gott psykiskt välbefinnande. Men samtidigt finns det skillnader. För när man blir äldre så kan förutsättningarna ändras för att man ska kunna ha något meningsfullt att göra och känna gemenskap. Välkommen Hildur Gunnarsdottir. Du är projektledare och har tittat närmare på äldres psykiska hälsa.

[Hildur Gunnarsdottir, projektledare] Tack så mycket, det stämmer!

[Pernilla] Vad visar er kartläggning? Hur står det till med de äldres psykiska hälsa i Sverige?

[Hildur] Jag kan börja med att påpeka att den här gruppen äldre som är definieras som personer som är 65 år och uppåt, det är en väldigt stor grupp. Den är bred och heterogen. Det är många individer som har olika förutsättningar, olika behov, olika hälsotillstånd. Men det vi ser i folkhälsoenkäten, är att en stor majoritet av just den här befolkningsgruppen, de anger att de har gott psykiskt välbefinnande.

[Pernilla] Ja, enligt er kartläggning så är det 80 till 90 % av de äldre. Och det låter ju som en hög siffra, eller hur ser du på det?

[Hildur] Det är ju väldigt glädjande. Men vi ser också att det finns stora skillnader mellan grupper. Vi ser till exempel att andelen äldre som har svåra besvär av ångslan, oro och ångest, den är högre bland både kvinnor, bland de som har utländsk bakgrund, de som har ekonomiska svårigheter och även personer som har långvarig sjukdom av något slag.

[Pernilla] Någonting som framgår i intervjuerna med äldre är ju att många upplever att det finns en utbredd ålderism i samhället. Kan du ge några konkreta exempel på det?

[Hildur] Det kan ju vara bara i mötet med yngre generationer. Att man inte känner sig lyssnad på, eller att ens behov inte blir tagna på allvar. Att man blir förminskad. Att man har förutfattade meningar om hur man är, ska vara, och bete sig. Så man tar inte tillvara på ens liksom kunskap och erfarenhet, att den inte är något värd för att man har passerat något åldersstreck. Och det beskriver många äldre, att det har negativ inverkan på deras psykiska mående.

[Pernilla] Det är ju många av de äldre som är pigga och mår bra och jag tänker att de borde ju ses som en tillgång i samhället, eller hur ser du på den här frågan?

[Hildur] Jo, men det tycker jag egentligen är ett av de viktigaste resultaten som vi behöver ta med oss från den här utredningen. Att i den här befolkningsgruppen så

finns det väldigt många individer som mår bra, och det är ju en oerhörd tillgång för både samhället och yngre generationer. De har ju lång livserfarenhet och de har mycket kunskap, och till exempel föreningslivet drar stor nytta av det i deras engagemang och tid. Det finns ju många som jobbar fortfarande på timmar eller deltid om man fortfarande har hälsa, intresse och möjligheter. Och de finns ju som ett viktigt stöd för barn och barnbarn i deras vardag. Och det här är en tillgång som vi som samhälle riskerar att gå miste om, om vi enbart betraktar gruppen äldre som sårbar och skör grupp.

[Pernilla] Vilka skulle du säga att skyddsfaktorer är för att ha en god psykisk hälsa som äldre?

[Hildur] Jag skulle säga att de är desamma som för alla andra åldersgrupper. Vi har ju alla behovet av att ta hand om vår fysiska hälsa för att vi ska må bra psykiskt. Vi behöver röra på oss i den mån vi kan. Vi behöver få komma ut. Vi behöver ha någon meningsfull sysselsättning, någon aktivitet att pyssla med. Vi behöver få känna oss behövda. Vi behöver sociala relationer, väldigt centralt. Ensamhet är ju en riskfaktor för psykisk ohälsa, så det är samma som vi alla andra behöver. Sen kanske man behöver också känna sig trygg att man har tillgång till stöd och vård och omsorg som i den omfattning man behöver som man kanske mer och mer behöver.

[Pernilla] Vilka är de främsta orsakerna till att en del äldre inte har en god psykisk hälsa?

[Hildur] Främst är det kanske viktigt att påpeka att åldras i sig, det behöver inte, och ska inte, betyda behöver betyda att man har sämre psykisk hälsa. Och som vi sa tidigare så har man ju fortfarande de här behoven av sociala relationer, att komma ut och ta hand om sig. Men det vi också ser, är att förutsättningar ändras ganska kraftigt. Många tappar kan sitt sociala sammanhang när man går i pension. De upplever mer ensamhet, eller att man inte har sin naturliga plats i tillvaron. Det kan ha en negativ effekt. Man kan se naturliga förluster och nära och kära, så det sociala nätverket minskar. Man har mindre möjligheter att ta sig ut och delta i olika saker. Men även att man känner sig marginaliserad och förbisedd då man inte behövs i det här samhället och vad har jag för nytta och så. Så det handlar ganska mycket om en upplevelse av en begränsad tillvaro och bristande stöd, i att kunna vara delaktig och göra det som får en att må bra.

[Pernilla] Hur visar sig den psykiska ohälsan bland äldre?

[Hildur] Jo, men den kan ju visa sig på väldigt olika sätt. Och de äldre som vi har frågat om hur de själva upplever det, de beskriver att det innebär en känsla av att livet är mörkt och meningslöst, att man har brist på energi eller motivation att ta sig ut och göra saker. Man kanske inte orkar ta hand om sig själv, eller att man har svåra känslor som inte går över. För det tillhör ju livet att känna svåra känslor ibland. Men att man känner att man har handlingskraft att hantera dem, och så kan

det gå åt andra hållet också. Att man mår fysiskt och psykiskt dåligt, att man isolerar sig, och det blir en ond spiral.

[Pernilla] Så kan man se om det finns några grupper av äldre som mår sämre än andra?

[Hildur] Det är kanske svårt att säga rakt av och jämföra direkt mellan grupper, men vi ser ju samma mönster som vi ser i alla andra befolkningsgrupper. Det handlar om grupper som har sämre ekonomi. Det handlar om grupper med utländsk bakgrund eller utlandsfödda, och det handlar om personer med långvarig sjukdom. Och beroende på lite olika utfall, så ser vi att kvinnor har vissa besvär i högre grad än män. Men vi ser också att män tar sitt liv i större utsträckning, plus att man ser att den äldsta åldersgruppen dels tar ut mer antidepressiva och de svarar att de har lite mer omfattning av besvär. Men det kan man också tänka sig att det kan hänga ihop med den fysiska hälsan. När den fysiska förmågan minskar så ökar besvären.

[Pernilla] Och när det gäller den äldsta gruppen, de som är 85 år och äldre, hur ser den psykiska hälsan ut bland dem?

[Hildur] Ja, men lite som vi var inne på tidigare. Vi ser att i den gruppen så är det något lägre andel som anger att de har gott psykiskt välbefinnande, men den är fortfarande över 80 %. Vi ser också de högsta uttagen av antidepressiva läkemedel och de högsta suicidtalerna bland speciellt männen.

[Pernilla] Vad kan man göra åt det här?

[Hildur] Ja, jag tänker att man behöver liksom lyssna till de äldres behov och se till att de får möjlighet att prata om sitt psykiska mående. Det är ofta en tröskel. Det är ju liksom en generation som inte har det med sig på samma sätt som en yngre generation. Det har de beskrivit själva, liksom i samtalen, att det inte är inte lätt att sätta ord på det här. Och vi behöver också liksom inse att det inte är det. Det tillhör inte åldrandet att må psykiskt dåligt och se till att det finns stöd för de allra äldsta att kunna i den mån det går, komma ut, vara fysiskt aktiv, träffa andra och så.

[Pernilla] Kan du säga någonting om hur den psykiska och fysiska hälsan hänger ihop?

[Hildur] Vi ser ju väldigt tydligt liksom i uppdraget att det går, och speciellt när vi pratar med äldre själva, de tycker det är svårt och kanske lite onödigt att försöka skilja på psykisk hälsa och fysisk ohälsa. Våra fysiska förmågor förändras. Man kanske har mer smärta, man har ont i kroppen och då kan man må psykiskt dåligt av just det. Men också det på grund av förändrad fysisk förmåga så kanske det är svårare att få delta i sociala aktiviteter eller göra det som egentligen får en att må bra. Så det kan vara tvådelat. Och sen kan det också gå åt andra hållet, att om man mår psykiskt dåligt så har man inte orken att ta hand om sin fysiska hälsa och man kan hamna i en ond cirkel.

[Pernilla] I den här undersökningen så har ju de äldre själva fått komma till tals, både i enkäter och intervjuer. Vad kan ni se att de själva efterfrågar för att må bra?

[Hildur] Jo, vi ser att de efterfrågar just fler mötesplatser. Att de kan träffa andra, att de kan vara socialt aktiva, att samhället ska vara tillgängligt, att man ska kunna ta sig till dem. Dels att man vet att det finns aktiviteter, och man ska kunna ta sig dit också, även om jag har min rullator och att det är snö. Och de efterfrågar möjlighet att få vistas utomhus och vara fysiskt aktiva, och om man har behov av hjälp för det, ska man få det. De efterfrågar lättillgängligt stöd och omsorg, utifrån sina egna behov och inte utefter en förutfattad mening om hur en äldre person ska vara eller må. De pratar också om att de skulle vilja ha mer kunskap om psykisk hälsa, som vilka symptom? När ska jag söka hjälp? När är det att betrakta? För det ingår ju liksom i livet att ha lite svåra tjänster. Men det här blir symptomen så att det är att betrakta som psykisk ohälsa. Och vart ska jag vända mig? De efterfrågar specifikt stöd i det digitala livet, med digitala verktyg, och samtidigt ser de fördelarna med digitala möjligheter att ha kontakt, kanske med vänner och familj som bor långt borta. Men att de behöver ha stöd i att hantera de digitala verktygen. Plus att de önskar att det fortsatt ska finnas mänskliga kontakter i olika samhällsservice. När de går till banken eller biblioteket eller vårdcentralen, att de ska få kunna prata med en fysisk människa. För de här små mötena de är otroligt viktiga. Inte bara för äldre, men för oss alla.

[Pernilla] Vad ser du skulle kunna göras mer eller förbättras i samhället för att de äldre ska må bra?

[Hildur] Vi vet att det pågår väldigt många bra initiativ här runtom i landet och det är många aktiviteter som erbjuds. Men goda exempel behöver spridas runtom i landet, och information om det som erbjuds behöver vara tillgängligt för de äldre. Men det är svårare att nå dem som kanske är mer socialt isolerade eller har olika ohälsotillstånd. Så på något sätt behöver vi kanske stärka den uppsökande verksamheten.

[Pernilla] Finns det någonting som du tänker att de äldre själva skulle kunna göra? Något tips?

[Hildur] Jag tänker - kom ihåg att du har rätt att må bra. Fråga efter hjälp, försök att fortsätta odla intressen, ta kontakt, efterfråga vad finns det för aktiviteter runt om dig i din kommun? Kan jag få hjälp att ta mig ut?

[Pernilla] Det är till sist om du skulle ge något tips, vad kan vi andra som är lite yngre göra för att äldre ska ha en god psykisk hälsa?

[Hildur] Jag tänker kanske att vi som är fortfarande lite yngre, att vi regelbundet behöver påminna oss om att om vi har tur så blir vi också äldre vi med. Och att vi tänker då hur skulle vi vilja ha det? Hur skulle vi vilja bli bemötta och tilltalade och inkluderade? Och att vi bemöter de äldre i vår omgivning på det sättet, att ha den tanken med oss. Och sen att det kanske inte skadar att tänka på att ibland inte bara frågar de äldre hur de har det och hur de mår, men också efterfråga lite stöd och synpunkter. För de har ju otroligt mycket erfarenhet och kunskap, och som alla vi andra behöver de få känna sig behövda.

[Pernilla] Tack så mycket Hildur! Och vill du som lyssnare höra fler avsnitt så följ oss gärna.