



Det är viktigt att förebygga psykisk ohälsa bland äldre

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

Psykisk ohälsa behöver uppmärksammas mer

Var tredje kvinna och var femte man över 77 år uppger besvär med ångest. Även depressiva besvär är vanligt. Suicidtalerna är också högst bland män över 85 år.

Flera faktorer som samvarierar med psykisk ohälsa ökar med åldern. Det gäller till exempel fysiska hälsoproblem, sämre funktionsförmåga och svagare socialt nätverk.

Psykisk ohälsa ses ofta som en naturlig del av åldrandet, eller yttrar sig som fysiska besvär. Det gör att det ofta inte uppmärksammas, vare sig av den äldre själv, de närstående eller personalen i vård och omsorg. Utmaningen är därför att tidigt upptäcka de äldre som har eller riskerar att få psykisk ohälsa.

Stora skillnader mellan grupper

Det finns stora skillnader i psykisk ohälsa mellan olika grupper bland äldre. Dessa uppger oftare psykiska besvär:

- Kvinnor.
- De med kortare utbildning och sämre ekonomi.
- De som tidigare haft psykisk ohälsa och de som inte klarar sina hushållssysslor själva.
- De som bor i särskilt boende och de som inte trivs i sitt bostadsområde.
- De som bor ensamma.

Sammanfattning

- Psykisk ohälsa bland äldre är vanligt. Ändå uppmärksammas det inte tillräckligt av vare sig personal, äldre eller närstående. Många får därför inte rätt hjälp i rätt tid.
- Det finns 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.
- Tillgången till behandling är ojämlig. Äldre är den åldersgrupp som mest sällan får specialiserad psykiatrisk vård. Det är också den grupp där störst andel hämtar ut antidepressiv medicin.
- Det förebyggande och hälsofrämjande arbetet är viktigt. Äldres psykiska hälsa kan främjas av bland annat fysisk aktivitet, hälsosamma matvanor och social gemenskap.

Äldre som mår psykiskt dåligt har ofta även en sämre fysisk hälsa. Sambandet kan gå i båda riktningarna. Äldre kvinnors högre förekomst av psykisk ohälsa kan därför delvis bero på att de också har fler sjukdomar och funktionsnedsättningar.

Även livsstil och levnadsvanor spelar in, och sambanden kan gå åt båda håll. Att dricka mycket alkohol ökar exempelvis risken för depression. Äldre som mår psykiskt dåligt rör sig också mindre, äter mindre hälsosamt och röker oftare.

Ojämlig tillgång till behandling

Äldre har sämre tillgång till behandling än andra åldersgrupper. Det finns också sociala skillnader i tillgång inom gruppen. Här är några exempel:

- De flesta äldre med psykiatriska tillstånd kontaktar inte vården, och bara 10–20 procent av äldre med depression får rätt behandling.
- Äldre med psykiatriska tillstånd träffar mindre ofta en specialist än vad yngre gör.
- Fler äldre som vårdas i psykiatrin har lång utbildning, är kvinnor eller är födda utomlands.

Äldre får sällan psykoterapi. I stället behandlas de oftast med bara läkemedel. Detta trots att de ofta redan äter många läkemedel, vilket ökar risken för allvarliga biverkningar.

Även risken för förgiftning är större hos äldre med fysiska och psykiska sjukdomar. Äldre använder också oftare förgiftning som metod för suicid än vad yngre gör. För att förebygga förgiftning måste man ta hänsyn till äldres fysiska och psykiska hälsa och deras läkemedelsbehandling.

Så kan vi arbeta förebyggande och hälsofrämjande

Det finns många åtgärder som kan förebygga psykisk ohälsa och stärka psykiskt välbefinnande bland äldre. Här är fyra viktiga områden:

- **Kunskapen om psykisk ohälsa bland äldre behöver öka.** Få äldre söker vård för depressiva besvär. Troligen beror det på bristande kunskap. Äldre och närstående kan lära sig mer i broschyren "Våga tala om psykisk ohälsa". Broschyren ger råd om hur man själv kan främja psykisk hälsa och upptäcka tecken på psykisk ohälsa, när man bör söka hjälp och var hjälpen finns.
- **Digital teknik kan minska ensamhet.** Att minska ensamhet är en viktig åtgärd för att förebygga depression. Forskning visar att äldre kan känna sig mindre ensamma om de lär sig att använda dator och internet. Kunskapsstödet "Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer" ger exempel på hur kommuner kan arbeta för att öka social delaktighet bland äldre genom digital teknik.
- **Fysisk aktivitet kan förebygga depression.** Äldre som är mer fysiskt aktiva sover bättre och minskar risken för flera fysiska och psykiska besvär och sjukdomar. Bäst effekt har träningsformer som innehåller både fysisk och mental träning, som qigong och tai chi. Ledarledd träning har också bättre effekt än träning på egen hand.
- **Primärvården kan förebygga suicid.** En effektiv insats är att utbilda personalen i primärvården i att känna igen riskfaktorer för suicid hos äldre. Andra insatser är behandling med läkemedel och psykoterapi, telefonrådgivning för äldre i riskzonen och gruppaktiviteter för äldre. Många äldre har också insatser från både kommunen och regionen. Därför behövs samverkan kring personer med psykisk ohälsa.

Exempel på åtgärder

Många av riskfaktorerna för depression och ångest går att påverka. Exempelvis kan vi göra något åt vissa kroppsliga besvär, social isolering och låg fysisk aktivitet. Åtgärderna är viktiga både för dem som bor på särskilt boende och dem som bor kvar hemma.

- **Primärvården** kan utbilda personalen och samverka med psykiatri, för att tidigt upptäcka symtom på psykisk ohälsa och säkerställa att rätt behandling sätts in i rätt tid.
- **Äldreomsorgen** kan tidigt upptäcka symtom på psykisk ohälsa. De kan även möjliggöra fysisk aktivitet, erbjuda näringsrik mat, utbilda äldre i digital teknik och arbeta för att minska ensamhet.
- **Den kommunala hälso- och sjukvården och rehabiliteringen** kan upptäcka riskfaktorer och symtom på psykisk ohälsa bland äldre.
- Det behövs också **breda samhällsinsatser** som förbättrar förutsättningarna för de grupper som är mest ekonomiskt utsatta. Det är ett sätt att komma åt de riskfaktorer som ligger till grund för den ojämlika fördelningen av psykiska besvär och sjukdomar.

Ta hänsyn till individen

Med äldre menar vi personer över 65 år, alltså en stor del av befolkningen. Inom gruppen finns stora skillnader i hälsa och behov. I alla insatser för att förbättra den psykiska hälsan hos äldre behöver man därför ta hänsyn till individens förutsättningar, exempelvis kön, sexuell läggning, etnicitet och funktionsnedsättning.

Läs mer

[Psykisk ohälsa vanligt bland personer 65 år eller äldre – men det går att förebygga. Ett kunskapsstöd om äldres psykiska hälsa.](#) I denna broschyr från Folkhälsomyndigheten fördjupas information från faktabladet och källor redovisas.

[Våga tala om psykisk ohälsa](#) är en broschyr för äldre och närstående. Broschyren har tagits fram av fem myndigheter tillsammans med organisationer inom psykisk hälsa.

[Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer](#) är ett kunskapsstöd för personal i vård och omsorg från Folkhälsomyndigheten.