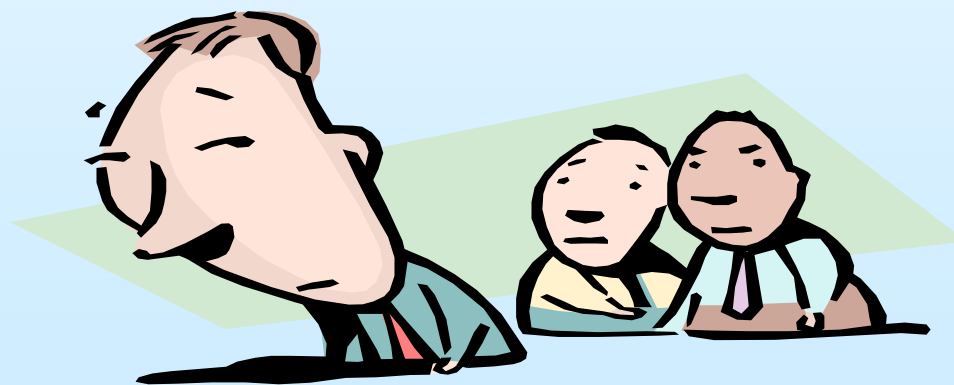


# Äldre med psykisk ohälsa våga se – våga fråga



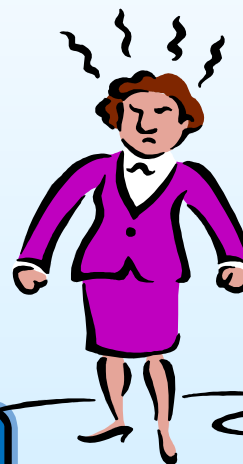
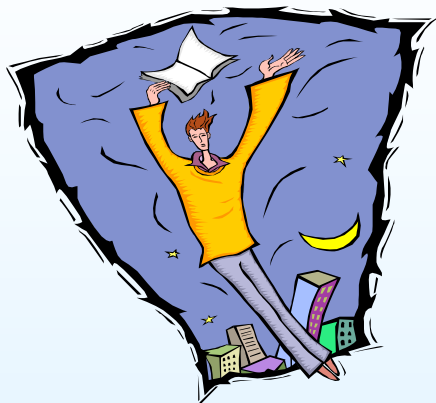
# Psykisk ohälsa

- En övergripande beskrivning –
  - det man upplever själv och som en läkare har konstaterat
- WHO –
  - Psykiska hälsoproblem och påfrestningar, nedsatt funktionsförmåga i samband med stress, symtom på psykisk störning och psykiska sjukdomar som läkare ställt diagnos på

# Psykisk sjukdom

- Diagnosmanual DSM-IV ett stöd för faktainsamling och bedömning
  - Femaxlat system som belyser patientens problem utifrån olika infallsvinklar
  - Mental disorder – psykisk störning
- ICD-10 har utvecklats av WHO
  - en katalog med koder för varje sjukdomstillstånd

# Vilka kan vi möta i vården och omsorgen av äldre?



# Synen på psykisk ohälsa

- Myter, fördomar, stereotyper, diskriminering

**Stigmatisering med upplevelse av utanförskap**

*Negativa attityder mot psykisk ohälsa  
är inte illvilja utan okunskap*

**Hjälp till att få en större öppenhet!**

# Återhämtning

- Levnadsvanor
- Empowerment
- Copingstrategier
- Stöttande omgivning



# Depression

hos äldre



- Långdraget och smygande
- Maskerar ofta ett sänkt stämningsläge
- Ångest
- Sömnstörningar
- Samsjuklighet med somatisk sjukdom
- Kan visa psykotiska tecken

# När ska jag reagera?



- Minskat intresse för det som var roligt förr
- Minskad aptit
- Lite ork att ta itu med saker
- Minskad tanke och koncentrationsförmåga
- Trött på livet, inget spelar någon roll längre
- Sömnproblem
- Känsla av att vara värdelös, hopplöshets-känsla

# Orsaker

- Biologiska
- Andra sjukdomar
- Sociala och personliga orsaker
- Biverkningar av läkemedel



# Bipolärsjukdom



- Pendlar mellan depressiva perioder och maniska med förhöjt stämningsläge.
- Bipolär I och bipolär II
- Bipolärt spektrum med glidande skala

# Ångest

## plågsam, ej kopplad till faror

- GAD – generaliserat ångestsyndrom
- Social fobi
- Tvångssyndrom – OCD
- PTSD – posttraumatiskt stressyndrom
  - Beskrivs som svart hål i magen, yrsel, tryck över bröstet

# Tecken på ångest

- Andnöd, hyperventilation
- Irritation
- Trötthet
- Symtom från mage och tarm
- Minskad matlust
- Drar sig undan
- Samlande



# Psykossjukdom

- Akut insjuknande i kortvarig psykos
- Livslång sjukdom, schizofreni med svåra handikappande symtom
- Kan nydebutera efter 60 års ålder. VLOSP
  - 75 % kvinnor, syn och hörselnedsättning, utvecklar demenssjukdom

# Tecken på sjukdom

- Hallucinationer
- Vanföreställningar
- Tankestörningar
- Känslokyla, passivitet, isolering
- Kognitiva problem



# Konfusion

## Akut förvirringsstillstånd – akut hjärnstress

hastig förändring och försämring av tankeskärpa, minne, verklighetsförankring, oro, hallucinationer, misstänksamhet, aggressivitet

**Sök orsaken! Skapa lugn och ro!**

## Svårigheter med kognitiva färdigheter

- Skapa struktur i vardagen
- Planera och organisera
- Ta initiativ och förstå orsak och verkan
- Att vara uppmärksam och behålla uppmärksamheten
- Att kunna värdera det egna handlandet

# Att möta människor med psykisk ohälsa

- Behov av att få sätta ord på sin smärta
  - Gråt, skrik, svordomar

Att bekräfta någon är inte samma sak som att hålla med eller tycka om den andres tankar eller handlingar

Att bekräfta är att visa respekt och kan förebygga missförstånd

Våga se olikheter och acceptera olikheten



”Den som lever utan dårskap är inte så klok som han tror”

Francoise de la Rochefoucauld 1613-1680