

# Eldre og psykisk helse.

Dagskonferanse i Oslo torsdag 16.mars

Astrid Nøklebye Heiberg var første kvinne ut. Hun ble statssekretær i Helse- og omsorgsdep. i en alder av 77 år. Tidligere professor i psykiatri og stortingsrepresentant.

Vi forbinder gamle med å være nitrist og ha fordøyelsesproblemer. Slik er det ikke. En tredjedel av Norges befolkning skal forsørge de øvrige som er under utdanning eller er pensjonister. Det regnestykket går ikke i hop. Å være på jobb er vitaliserende. Allsidig fysisk og psykisk aktivitet er viktig. Det er mye bedre å være sliten enn å ruste i stykker. Hun påpekte at det er en gruppe som faller ut; 80-åringene. De som levde for jobben og hadde ektefelle på si. Ensomme eldre er den største utfordringen vi har. Her finner vi også et stort antall selvmord.

Byrået Trigger har etablert et prosjekt som heter FRI. Vi ønsker å skape et samfunn der folk ikke settes i bås ut fra alder og der seniorer er viktige bidragsyttere i samfunnet så lenge som mulig.

Med FRI skal vi skape varige endringer for eldregenerasjonen. Vi har mistet noe underveis ved å kreere det effektive samfunnet vi lever i. Mange eldre ønsker å gjøre noe, de leter etter måter å komme i aktivitet på. Nå skal de bort fra stakkarsliggjøring og båssetting. Det er mange aktører som tenker i de samme banene som vi gjør. Slipp de eldre løs, det er deres vår. De unge treffer ingen eldre. De må google for å få kunnskap. Husker dere storfamilien. Barn og yngre hadde alltid tilgang på kunnskap, fordi de eldre var tilgjengelige. Nå har vi bygd siloer oss imellom, båser, der hver aldersgruppe har hver sin bås. Det er et stor tap at mye av den naturlige kommunikasjonen mellom generasjonene har forsvunnet. Man går glipp av mye ved å parkere en så stor del av Norges befolkning. Undersøkelser viser at ekstremt mange eldre ønsker å bidra. Vi må slippe dem løs. Vi trenger et samfunnsløft der vi gir eldre et bedre utgangspunkt enn de vi har i dag.

Geir Selbæk, forskningssjef i Aldring og helse, fortalte om forekomsten av psykiske helseproblemer hos eldre. Eldre benekter ofte tristheten som kan bunne i depresjon, demens, angstsykdommer, psykoser, delirium og personlighetsforstyrrelser. Lettere depressive symptomer er vanlig. Det er særlig høy forekomst blant eldre med kroppslig sykdom og eldre i institusjon. Angstsymptomer er vanlig ved kroppslig sykdom og ved annen psykisk sykdom. Han opplyste at schizofreni debutterer svært sjelden blant eldre, mens psykotiske symptomer, som hallusinasjoner og vrangforestillinger, øker med høyere alder. Av de med demens opplever 20-30 prosent psykotiske symptomer.

Stipendiat ved NTNU, Kjerstin Tevik, snakket om bruk av alkohol og psykofarmaka blant eldre over 65 år. Det viser seg at alkoholbruken i befolkningen øker spesielt i den eldste aldersgruppen. Eldre er den største forbruksgruppen av vanedannende legemidler som angstdempende midler, sovemidler og smertestillende. De eldre tåler alkohol langt dårligere enn yngre aldersgrupper. Tevik mener forskning på eldre og rus bør være et satsningsområde. Det er lavt kunnskapsnivå både blant helsepersonell og de eldre selv. Kunnskap om Eldres kombinasjonsbruk av alkohol og vanedannede legemidler må økes.

Pernille Bruusgaard, overlege med spesialfelt sykehjemsmedisin, sa at riktig medisinerings av gamle pasienter er en stor utfordring. Når pasienter flytter inn i sykehjem bør sykehjemslegen gjennomgå medisinenlisten nøye. I samarbeid med pasienten, personalet og de pårørende må legen tilstrebe riktig medisinerings, med utgangspunkt i hva som plager pasienten. I løpet av en 4 års periode ble medikamentbruken til beboerne redusert med nesten 50 prosent. Vi opplevde mirakler som å få pasienter opp av rullestolen og ut på tur for første gang på flere år, at pasienter ble mer våkne og fungerte bedre mentalt, at appetitten økte og immunforsvaret ble styrket så pasientene fikk færre infeksjoner. Men først og fremst hendte det ingenting da vi fjernet medisiner. Blodtrykk, blodsukker og pasienten var helt som før. Da var det godt for dem å slippe og ta åtte legemidler daglig.

På den tekniske siden er det nå utviklet iPad for eldre som har en mye enklere form og enkel i bruk. Den har selvsagt ikke så masse finesser, men nok til å dekke det som er størst behov for. Firmaet, No Isolation, har også utviklet en robot. Denne kan både se, høre og kommunisere toveis. Foreløpig er det skoleelever som har dratt nytten av roboten. Kamera, høytaler og mikrofon gjør at elevene kan bruke roboten for å holde kontakt med familie og venner, samt følge med på undervisningen i klassen uten å være fysisk til stede. Alt styres med en app fra en telefon eller et nettbrett. Målet er å utvikle produkter som reduserer ufrivillig sosial isolasjon og ensomhet, også blant eldre.

Til slutt fortalte Bodil Klungerbo, fagleder for Infosenteret for seniorer i Trondheim, et prøveprosjekt med hjemmebesøk til 75-åringene i enkelte bydeler. Gradvis ble tilbudet utvidet til å gjelde alle 75-åringene i Trondheim.

Men 75-åringene ble gradvis friskere og sprekere, så målgruppen ble endret til 80-åringene. Før hjemmebesøket blir 80-åringene informert om tilbudet via personlig brev. De gir selv beskjed om de ønsker besøk eller ikke. Når de kommer på besøk har de som mål å være innoom syv kjerneområder. Det handler om egenopplevelse, kosthold og ernæring, fysisk aktivitet, dagliglivets aktiviteter, sosialdeltakelse, boligen og sikkerhet i hjemmet, informasjon om kommunale tilbud og tilbakemeldinger til kommunen.

Vi stiller åpne spørsmål for å få 80-åringene til å fortelle mest mulig om hverdagen sin, som f.eks. "Hvordan er det med kostholdet ditt?" Det er viktig at eldre spiser næringsrik mat, for å unngå underernæring. Fysisk aktivitet og opprettholdelse av å utføre hverdagslige aktiviteter er et annet viktig område som har stor betydning for det å bli selvhjulpen og bevare selvstendigheten. De fleste er opptatt med å holde seg i form, så det å gå noen kilometer for å handle, er helt greit. Alle som mottar besøk, får en informasjonsmappe. Den tar for seg alle områdene og er basert på Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. I tillegg får de informasjon om hvordan en finner fram til aktiviteter og tjenester som bistår med å trene og tilrettelegge for best mulig mestring og selvhjulpenhet. Etter samtalen blir 80-åringene fulgt opp via brev og telefon, noen får også ekstrabesøk. Det kan være at de trenger flere tjenester eller at de for eksempel har en ektefelle som er dement. Da er ekstra oppfølging av andre tjenester i kommunen aktuelt.

Helsedirektoratet har utgitt en brosjyre "Når livet er vanskelig". Den forteller hva du kan få av hjelp og tilbud, hva du selv kan gjøre og hvordan du kan være støttespiller for andre. Fra en trygg hverdag, kan du plutselig miste fotfestet og bli mer sårbar i forhold til depresjon og angst. Det er viktig å holde nettverkene vedlike, da står en bedre rustet når det oppstår krevende og vanskelige situasjoner som det å miste ektefellen eller blir alvorlig syk. Men hele 80% av alle 80-åringene ønsker å ta i mot hjelp. Mange er veldig engasjerte, både politisk og på annet hold. De ønsker hjelp og er lærevillig når det gjelder teknologi og trenger litt hjelp for å komme i gang med innføringskurs i iPad og apper.

Konferansen ble avsluttet med en paneldebatt bestående av Carl I. Hagen, "Vi kommer til å få en stor ressurs i den eldre befolkningen". Astrid Nøklebye Heiberg "Eldre på pleiehjem må få tid til å bli sultne mellom måltidene". Tove Karoline Knudsen, "Vi må begynne å pusse brillene våre, slik at vi får bedre klarsyn når det gjelder de eldre". Bård Strandheim; "Eldreølgen gir oss en innovasjonsmulighet". Einfrid Halvorsen; "Psykiatrisk behandling er nytteløst om det ikke følges opp i kommunene." Johan Kaggestad; "Kulturer med samhold og en følelse av inkludering og deltakelse fungerer best".