

ETT GOTT ÅLDRANDE ATT LEVA FRISK LÄNGE – MÖJLIGHETER OCH RISKER

SPF SENIORERNA SÖRMLAND 19 OKTOBER 2020

**Gösta Bucht, sakkunnig vård och omsorg
SPF SENIORERNA**



Vem är gammal?

50+?, 60+?, 70+?. 80+?, 90+?

Man förstår att man är gammal när man inte orkar gå dit man ska

Viktor, 7 år

När man inte längre är nyfiken på morgondagen:

Barbro Westerholm

75 år idag motsvarar 55 år för två-tre generationer sedan

Vi föds som kopior men dör som original!

Vågar jag bli gammal?

Ålderism i vård och omsorg

- Åldersgränser i vården
 - Screening - Mammografi, livmoderhalscancer , mag-tarmcancer, prostatacancer
 - ”äldre” behandlingsmetoder och läkemedel
- Omsorgslagarna
 - SoL (Socialtjänstlagen)
 - Äldre – skälig levnadsstandard
 - LSS (lagen om särskilt stöd)
 - Yngre - goda levnadsvillkor

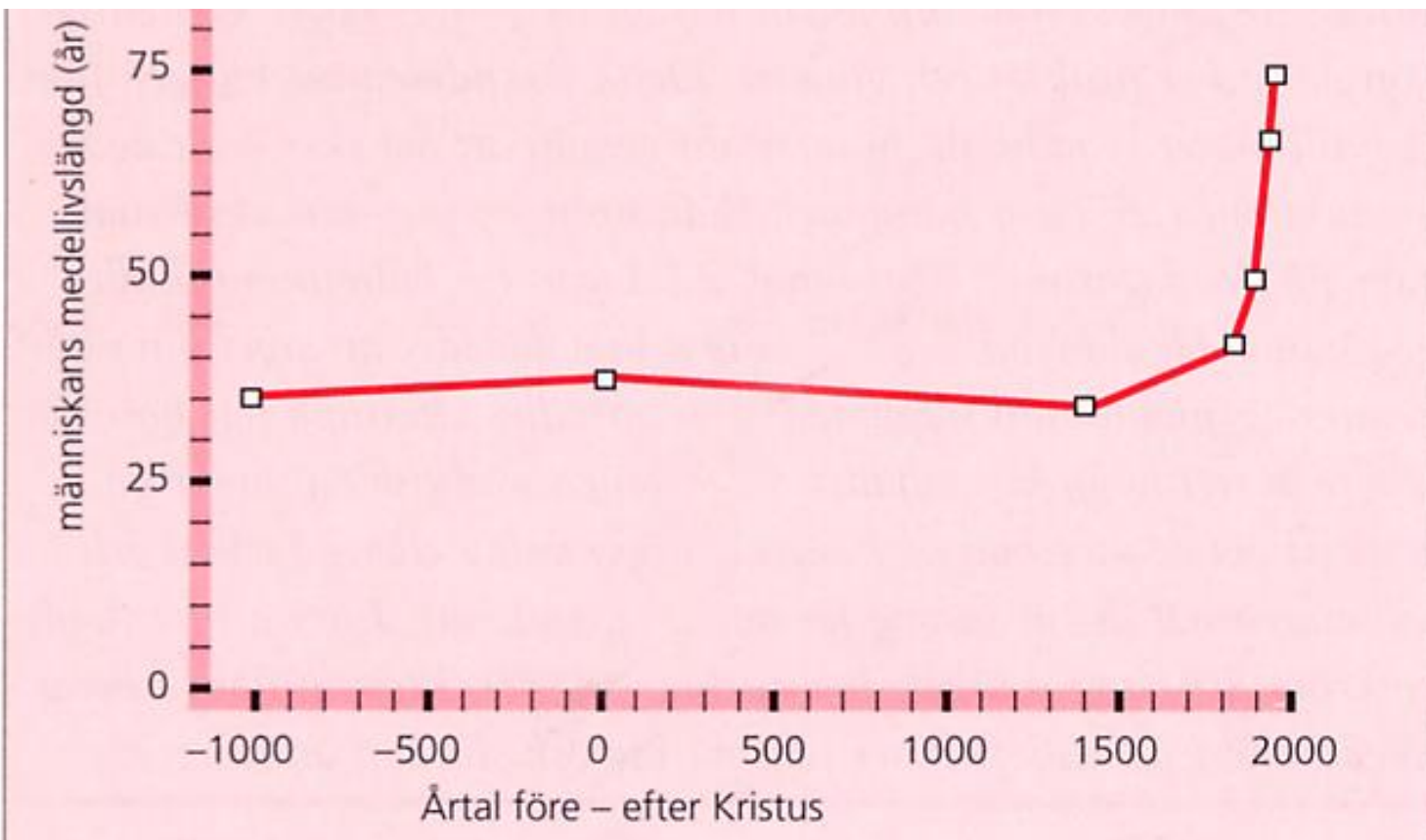
Vågar jag bli gammal?

Värdegrunden – portal paragraf i socialtjänstlagen

5 kap. 4§ socialtjänstlagen (SoL):

”Värdigt liv och välbefinnande, leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap”

Demografisk förändring



Några fakta om åldrandet

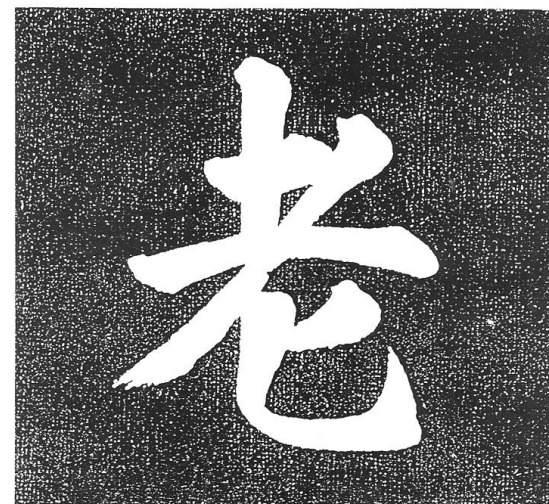
- Idag lever vi ett kvarts sekel längre än för 100 år sedan
- Medellivslängden för
 - män är 80,6 år
 - för kvinnor 84,1 år
 - För riket har det ökat med 1,5 år de senaste 10 åren
- Hälften av de som föds idag antas komma bli 100 år
- Den första 200 åringen är född?

Attityder - Ålderism

- *Hur betraktas vi och hur vill vi ha det?*
- Mängder av myter och okunskap om äldre och åldrandet
- "Pensionärer" betraktas som en homogen massa som måste tas om hand. Minns 40-talisterna – "köttberg" och 70+ i Coronapandemin

Eller

- "Pensionärer" är individer de flesta friska kunniga, erfarna och kloka som kan tillföra samhället massor om det bara tas tillvara



Den "nya" tredje åldern

- Första åldern: beroende, socialisering, omognad och utbildning
- Andra åldern: oberoende, mognad, ansvar, förtjänst och sparande
- TREDJE ÅLDERN: PERSONLIG FULLBORDAN? VARA BEHÖVD?
- Fjärde åldern: slutligt beroende

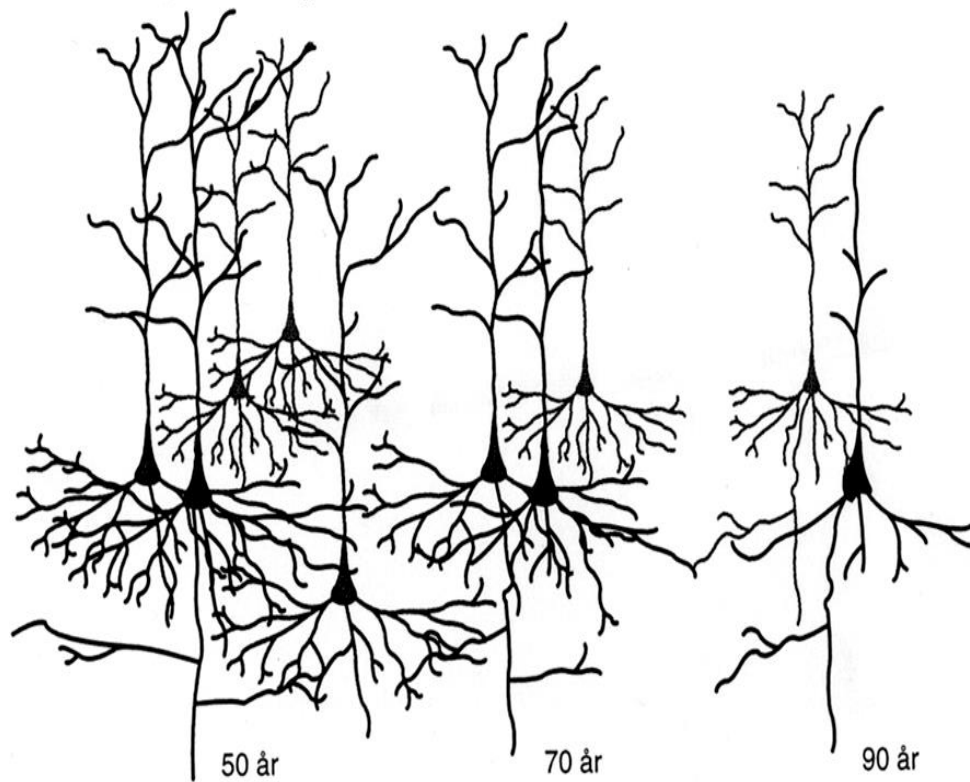
Centrala nervsystemet

Åldrande nervceller

- Nervceller
100 miljarder (10^{11})
- Synapser
10.000/cell
- Signalsubstanser
ca 70 olika
- Informationsenheter
100 biljoner (10^{15})

Nätverket består

Hos en normalt åldrande individ minskar nervcellernas utskott successivt vid ökande ålder. Kommunikationsnätet glesas ur, men fungerar fortfarande.





Minne

Arbetsminne (Primärminne)

Episodiskt minne

korttids

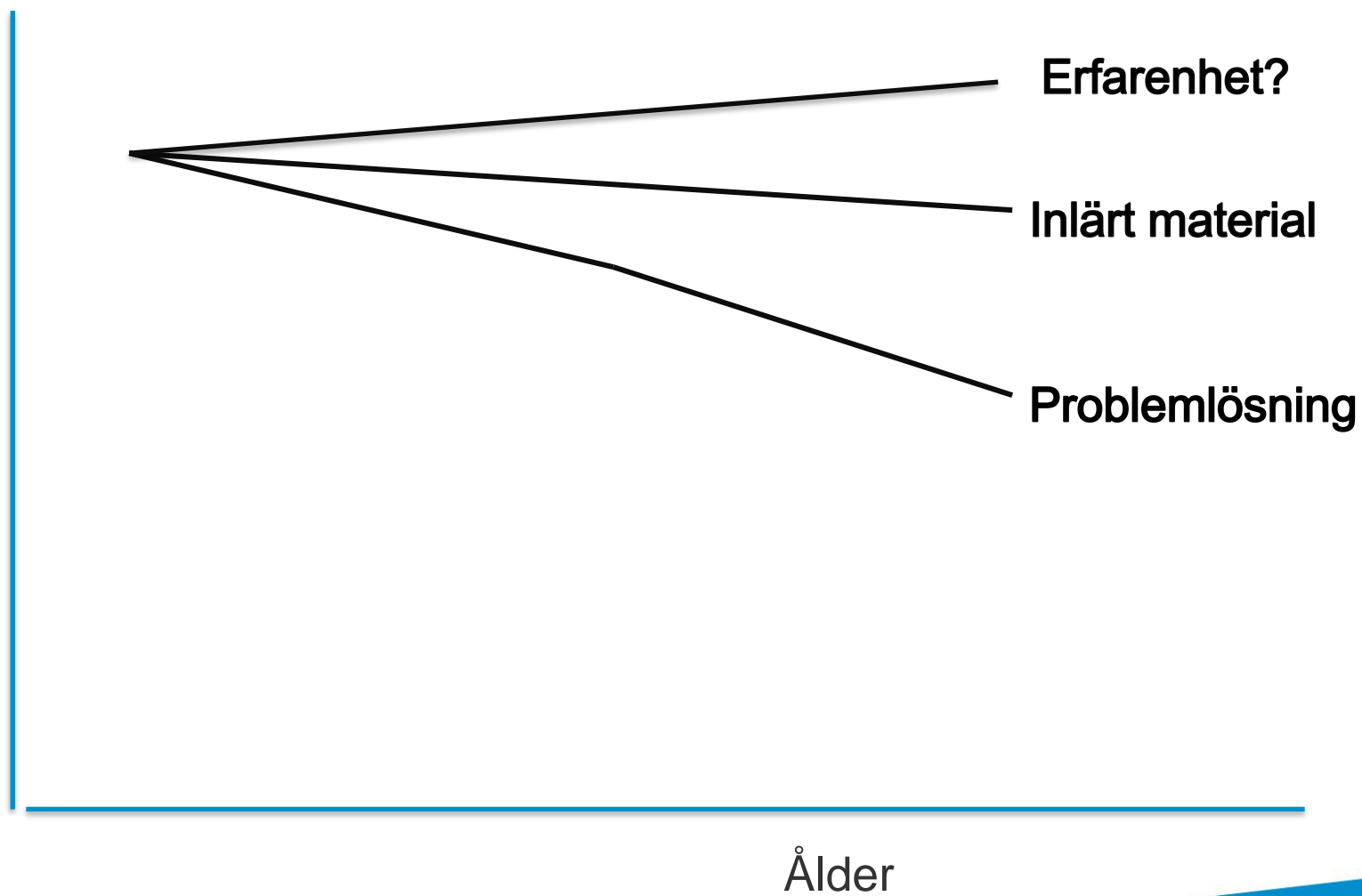
långtids

Semantiskt minne

Perceptuellt minne

Procedurminne

Minne/Intelligens



Minnesträning

- Associera
- Visualisera
- Placera

- Roligt, förenat med känslor, i samband med fysisk aktivitet

Vi blir allt friskare!

men en del sjukdomar ökar och
åldrandets gissel är framför allt:

Psykisk ohälsa, Depression

Neurokognitiva sjukdomar (demenssjukdomar)

Fall och fallskador

Hotande infektioner

Olämplig läkemedelsbehandling

Ensamhet

- Var tredje 65+ lever ensam
- 65-74 10% känt sig ensam fler ggr senaste veckorna, 75-84 20% och 85+ 50%,
- Dvs 300 000 65+ upplever ofta ensamhet
- Upplevd ensamhet leder till psykisk ohälsa (även kroppslig ohälsa)
- Depression och psykisk ohälsa leder till ensamhet
- Ond cirkel – omänsklig och dyr

Psykisk ohälsa hos äldre

- Ökad risk och många bakomliggande faktorer
 - Hjärnans åldrande (biokemi)
 - Somatisk sjukdom
 - Exit faktorer
 - Psykisk belastning
 - Social belastning
 - Under och felnutrition
 - Läkemedel

Depression hos äldre

Inte samma symtom som hos yngre

- Låg självkänsla, drar sig undan
- Energilöshet/trötthet, vill inte vara med
- Aptitlöshet
- Svårt att sova/somna
- Koncentrationssvårigheter, minnesstörning, obeslutsamhet
- Ont, värk, smärta

Depression

- 300 000 äldre lider just nu av depression
- Sannolikt är hälften inte ens medvetna om det
- Bara tio procent får en bra och riktig behandling

Konsekvenser

- Ökad dödlighet vid ett flertal kroniska sjukdomar som t ex diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, cancer.
- Ökning av osteoporos, höftfraktur
- Nedsatt funktionsförmåga, nedsatt livskvalitet, ökad användning av sjukvård

Själv mord

1268 år 2018 varav 321 är över 65 år (26%)

Äldre män >85 45 per 100.000 invånare

Alla män 17 per 100.000 invånare

Isolering, ensamhet, utanförskap och förlorat
egenvärde

Neurokognitiva sjukdomar (Demenssjukdomar)

- Sjukdomsprocesser som drabbar hjärnan
- Fortskridande
- Påverkar högre kortikala (hjärnbarken) funktioner
 - intellekt, personlighet, minne, tal, praktiska funktioner, rumslig förmåga mm
- Symptom beror på vilka delar av hjärnan som drabbas

Fysisk och psykisk aktivitet vid demenssjukdom och psykisk ohälsa

- Minskar risk för insjuknande i Alzheimers sjukdom och depression
- Vid begynnande demens och depression förbättras kognitiva förmågor och depressionssymtom
- Påverkar
 - Kognitiv förmåga
 - Depression
 - Ångest
 - Sömn

Psykisk ohälsa

ensamhet, ångest, depression

- Förebygga
 - ”ett gott liv”
 - fysisk och psykisk aktivitet
 - kunskap, känna igen
- Psykologisk, social behandling
 - Möten, samtal, gemenskap
 - KBT, psykoterapi, psykodynamiska metoder
- Behandla bakomliggande sjukdomar
- Sanera medicinerna
- Antidepressiv behandling

Fysisk aktivitet - Livslängd

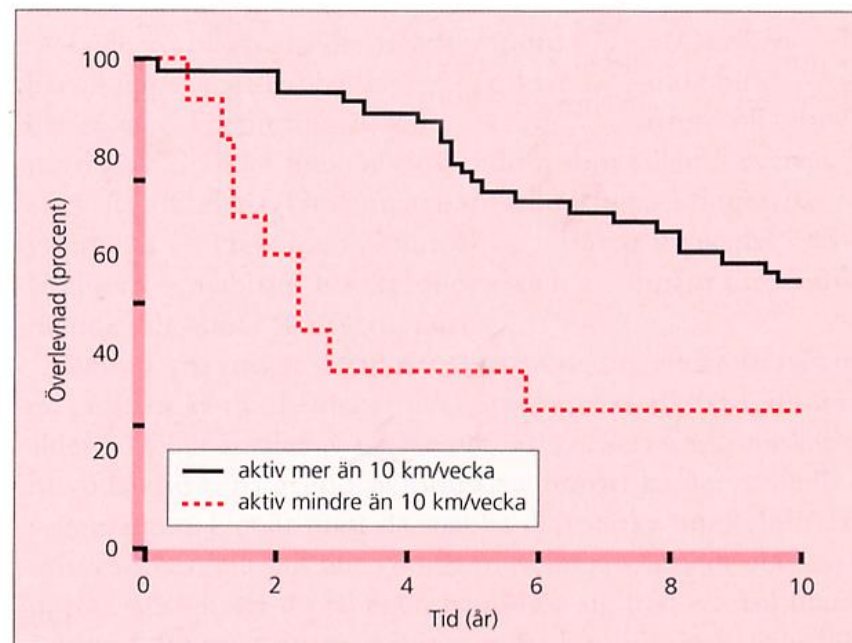
Måttlig ansträngning men gör det regelbundet 5- 6 ggr per vecka

Stå upp för hälsan

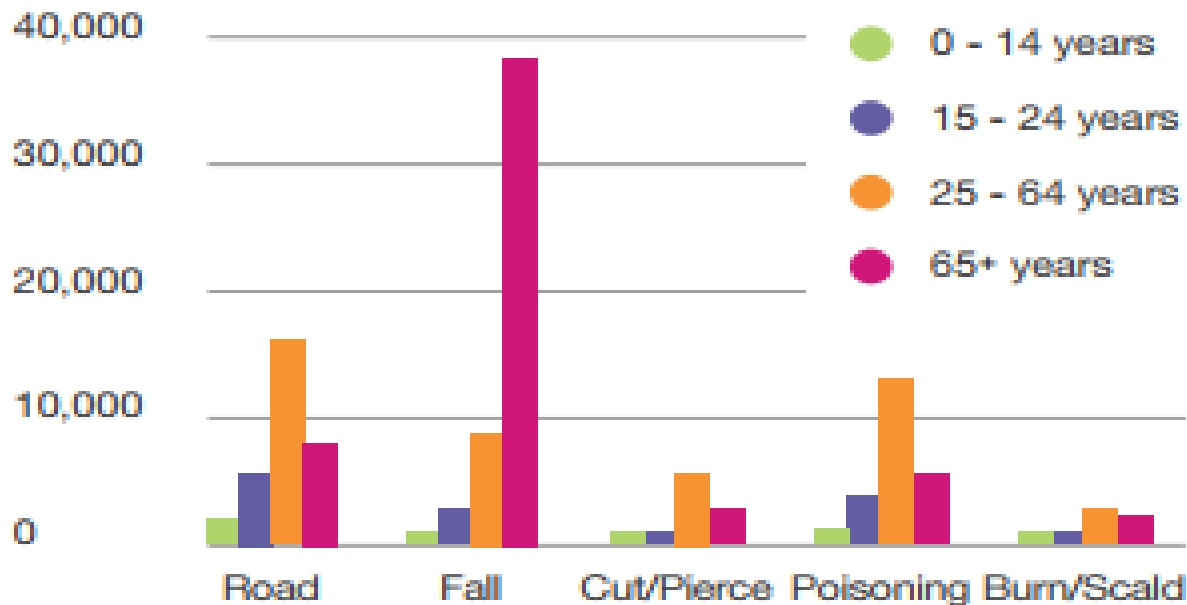
- DNA påverkas av måttlig fysisk aktivitet



Promenad 10 km/vecka



Överlevnaden hos 60-69-åriga män vilka följts under 10 år (tills de var 70-79 år) uppdelade i två grupper, av vilka den ena var fysiskt aktiv med promenader på sammanlagt 10 km eller mer per vecka och den andra mindre än 10 km per vecka.

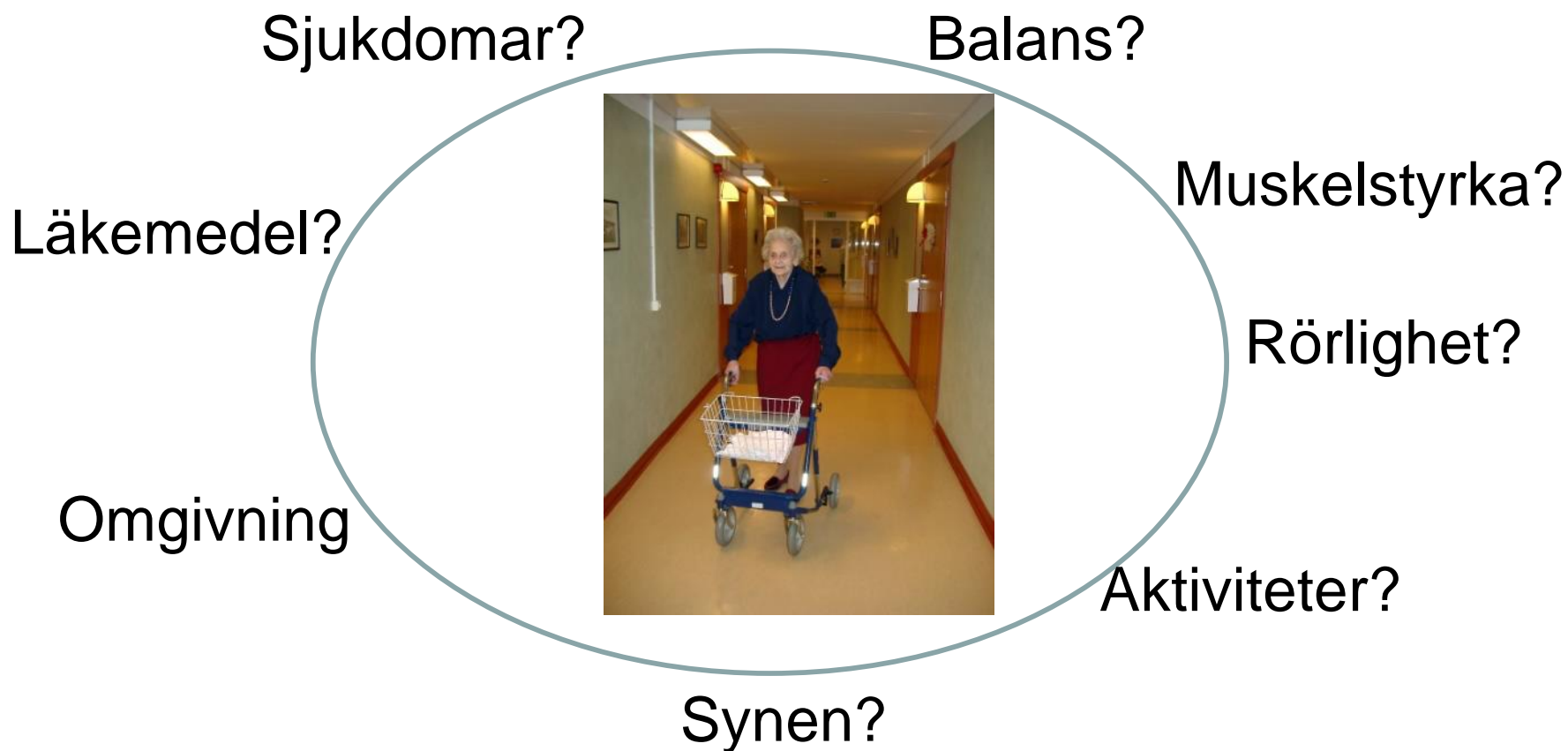


Fall – den äldres gissel

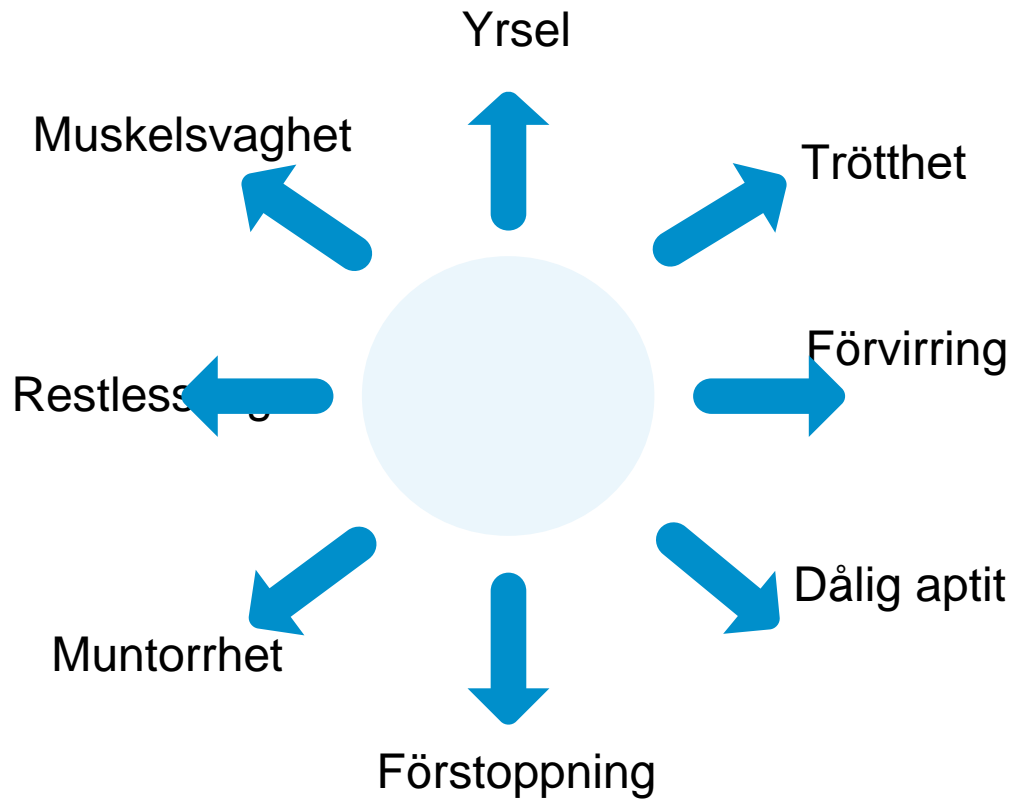
- Antal döda = nästan 1 700 per år
- Antal vårdade i slutenvård = 74 000 per år
- Antal besök på akutmottagningar = 240 000 per år.
Varav 31 000 i halkolyckor (snö/is).

Mänskligt lidande + kostar samhället 24 miljarder

Flera skräddarsydda åtgärder samtidigt



Äldre är känsligare för läkemedel



Utvärdera!!

Personlig läkemedelsrådgivning på Apoteket

- Rådgivning med specialutbildad farmaceut
- För dig som vill veta mer om dina mediciner
- Ca 15 minuter
- Kan bokas i förväg
- Utförs i avskild miljö
- Kostnadsfritt



EES – ett elektroniskt expertstöd för kundens lagrade recept

