

Psykiske sykdommer i eldre år

Håkon Holvik Torgunrud

Overlege

Alderspsykiatrisk enhet, SSHF, Arendal

September 2016

○ Respekt ○ Faglig dyktighet ○ Tilgjengelighet ○ Engasjement



Psykiatri – det er fa'li det!!

Depresjon

Psykose

Rus

Angst

Forvirring

Føle seg nedfor

Være urolig

Ikke få sove

Ikke ha krefter

Orker ikke mer

Være redd

Føle seg ensom

Litt kunnskap hjelper

Gjør det enkelt

Vi har to ører og bare én munn

Ingen kan leve livet for et annet menneske

Vi kan prøve å komme den andre i møte

Tålmodighet



Depresjon

○ Respekt ○ Faglig dyktighet ○ Tilgjengelighet ○ Engasjement



Depresjon

Depresjon er **den vanligste psykiske lidelsen** hos eldre

Depresjon er **ikke en "naturlig del"** av det å bli gammel

Depresjon hos eldre preges ofte av **livsfasen** den eldre er i

Depresjon hos eldre **kan bedres** som hos yngre

Depresjon

Anslagsvis **100.000** eldre har depresjon i Norge

30.- 40.000 en alvorlig depresjon

Er **kvinner** oftere deprimert enn menn?

Hyppighet øker med **alder**

Kjernesymptomer ved depresjon

Kjernesymptomer ved depresjon er

energiløshet,

tristhet

og tap av glede.

Kjennetegn ved depresjon

Andre symptomer er:

søvnvansker og dårlig **matlyst**

mangel på **interesse** og **initiativ**

dårlig **konsentrasjon** og svekket **hukommelse**

Kjennetegn ved depresjon

Indre **uro og rastløshet** er vanlig

Selvbebreidelse

og

tanker om død og selvmord

Er depresjon annerledes hos eldre?

Noen eldre føler seg **ikke så triste** og nedfor

Uro og rastløshet kan dominere

Mistrivsel og klage kan være fremtredende

Kroppslige plager er noen ganger fremtredende

Depresjon

Depressiv episode –en depresjon

Tilbakevendende depressive lidelse

Dystymi

Bipolar depresjon

Depresjon

Det enkleste spørsmålet er:
”Føler du deg deprimert?”

MADRS

10 spørsmål om symptomer ved depresjon
Gir et mål på depresjonsdybde

Stress - sårbarhet

Genetisk sårbarhet

Oppvekst - traumer og trygghet

Ressurser og livsstrategier; funksjonelle og dysfunksjonelle

Livsbelastninger og støtte

Det som får begeret til å flyte over

Reservekapasitet

Svekket «reservekapasitet».

Gamle sår og tidligere «livssmerte» kan blusse opp
ved nye livsbelastninger

og

evne til å kompensere er svekket.

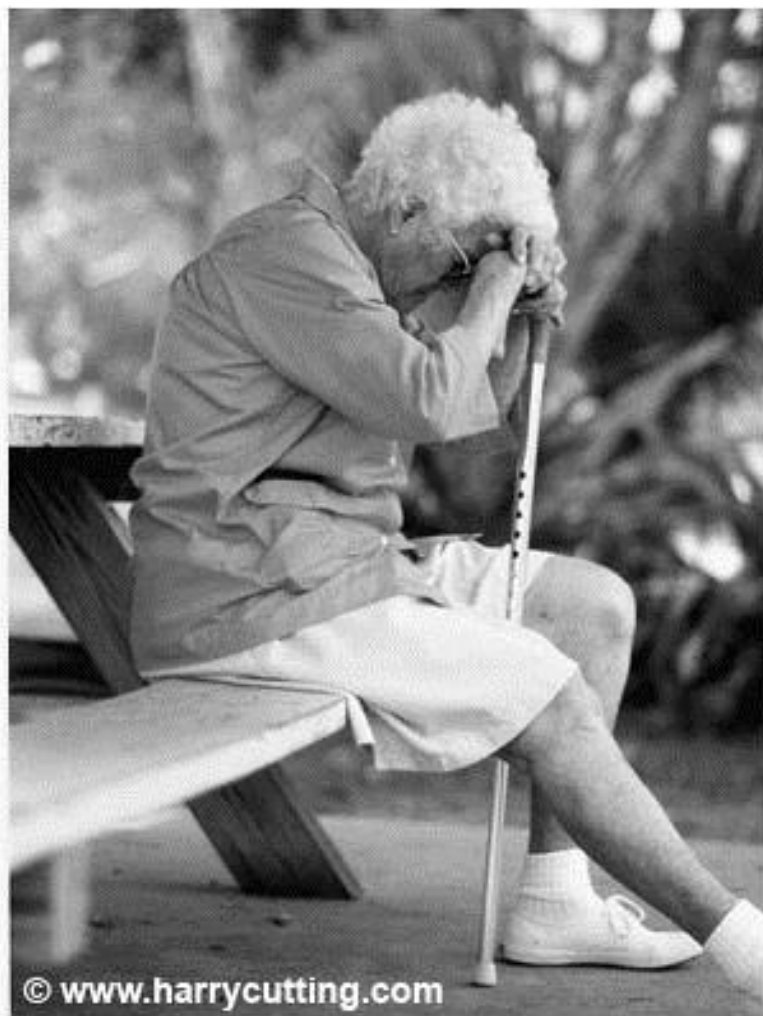
Tap og livsfase

Somatisk sykdom

Sanse og funksjonstap

Isolasjon og ensomhet

Tap av venner, familie og ektefelle



Så hva er viktig da.....

Bekreftelse

Så hva er viktig da.....

Mat og drikke

Dagslys og bevegelse

Søvn og døgnrytme

Så hva er viktig da.....

Støtte – venner og familie

Noen å være sammen med

Så hva er viktig da.....

Er det noe som er viktig for deg ?

Vanlige medisiner mot depresjon
og
vanlig samtalebehandling

virker
like bra hos eldre som hos yngre

Medisiner

Vanlige antidepressiva

Cipramil, Cipralex, Fontex, Seroxat, Zoloft....

Effexor, Wellbutrin, Remeron.....

Antipsykotisk medisin

Fluanxol, Zyprexa, Seroquel m.fl.

Stemningsstabiliserende medisiner

Litium, Orfiril, Lamictal

Samtaleterapi

I noen tilfeller må vi handle

Alvorlig depresjon

Psykotisk depresjon

100 selvmord blant eldre hvert år

Menn tar livet sitt 3 x så ofte som kvinner

Eldre snakker mindre om selvmord
Når de gjør forsøk lykkes de oftere

Depresjon eller demens?

Hukommelse, konsentrasjonsevne og oppmerksomhet er ofte svekket ved depresjon.

Mange med depresjon tror de er i ferd med å bli «demente»

Vanlig undersøkelse og samtale med pårørende er ofte nyttig.

Angst

Kropp og psyke



Angst sitter i kroppen

Klem i brystet

Hjertet er så urolig

Klump i magen

Snører seg i halsen

Er så svimmel

Kvalme



Angst som «følgesymptom»

Angst er vanlig ved depresjon

Angst er vanlig ved demens

Angst er vanlig ved psykose

Angst er vanlig ved ruslidelse

Angst er vanlige ved mange somatiske sykdommer

Det er nødvendig med legeundersøkelse før vi
konkluderer med at det «bare» er angst

Angstlidelser

Generalisert angstlidelse (GAD)

Agorafobi

Spesifikk fobi

Sosial angst

Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)

Tvangslidelse

Angst fører til unngåelse
og det er ofte ikke så lurt.....

Og hva kan vi gjøre med det

Bekreftelse på at det gjør vondt, men
ikke på strategien med å unngå

Støtte og trygge

Det trengs en god hjelper

Utfordre litt etter litt – «eksponering»