

# Tankar om tillvaron

## Fördjupningsprojekt om psykisk hälsa och social situation hos personer med insatser från hemtjänsten i Kumla

### Syfte med projektet

Syftet med projektet var att skapa ett kunskapsunderlag för att bättre förstå problematiken och bakomliggande orsaker till en hög rapportering av symtom på psykisk ohälsa som oro, ängslan, ångest och ensamhet bland brukare i Kumla enligt Socialstyrelsens nationella brukarundersökning.

### Tillvägagångssätt

I det här projektet har flera typer av underlag samlats in för att belysa olika perspektiv av psykisk ohälsa. Data från brukarundersökningen har analyserats och presenteras i slutrapporten som jämförelser mellan Kumla, länet och riket; mellan kvinnor och män samt mellan åldersgrupper. Dessutom har fjorton intervjuer med personer som har insatser från hemtjänsten genomförts och analyserats.

*”Det är inte något roligt. Nä, jo, om man vore frisk, då går det väl bra att bli äldre. När man klarar sig själv, men när man inte gör det då är det inte roligt.”*



### Åldrande och psykisk hälsa

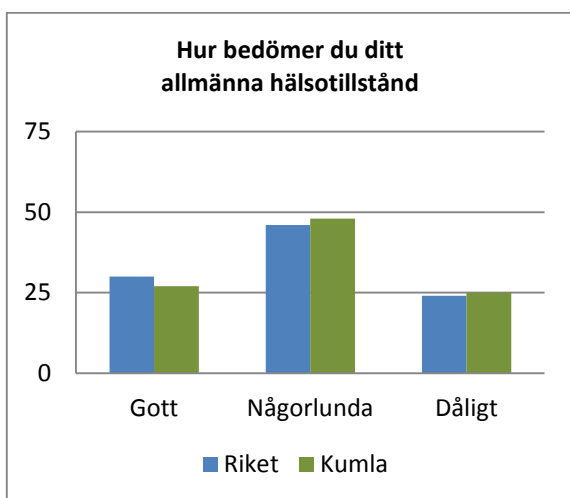
Symtom som oro, ängslan, ångest och ensamhet påverkar hälsa och livskvalitet. Den speciella situation i livsloppet när en person förlorar funktionsförmågor och bli beroende av andra kräver särskild kunskap och förståelse hos vård- och omsorgspersonal.

Synen på att bli äldre varierade bland de intervjuade personerna. Att klara sig själv, eller vara frisk, är en viktig faktor för att tycka att det känns bra att åldras. Andra verkar ha en generellt positiv inställning till sig själv och livet som de sätter värde på och behåller även när deras hälsa sviktar.



## Hälsa

I den nationella brukarundersökningen framkommer att generellt sett skattar en fjärdedel av personerna med insatser från hemtjänsten sin hälsa som ganska eller mycket dålig (figuren nedan). Ungefär lika många rapporterar god hälsa. Kvinnorna skattar sin hälsa som god i lägre utsträckning än männen. Bland de äldsta är det fler som skattar sin hälsa som dålig.

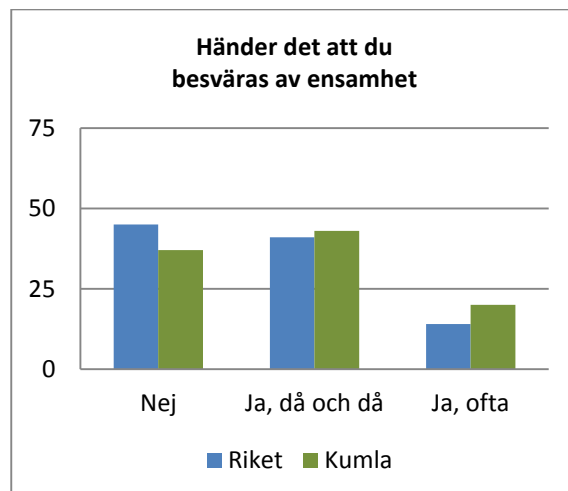


I intervjuerna kopplas hälsa spontant samman med att vara frisk, att inte ha sjukdomar och funktionsnedsättningar och smärta. Men även oberoendet av andra, frihet och valmöjlighet träder fram som betydelsefullt.

*”Att inte behöva ha hjälp och så här, utan man kan göra själv det man vill och må bra. Jag kan vara sjuk, men bara jag kan röra på mig och gå ut som jag själv vill.”*

## Ensamhet

I Kumla besväras en 20 procent av de äldre personerna ofta av ensamhet, motsvarande för riket är 14 procent (figur till höger). Sammantaget upplever sig 60 procent besväras av ensamhet då och då eller ofta. Kvinnor rapporterar besvär av ensamhet i högre utsträckning än män.



Ensamhetsbegreppet innefattar både subjektiv upplevelse och fysisk isolering. Den kan vara positivt eller negativt laddad och variera i intensitet. Framträdande hos äldre är att det finns en koppling både till sociala förluster och även till förlust och saknad av meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité.

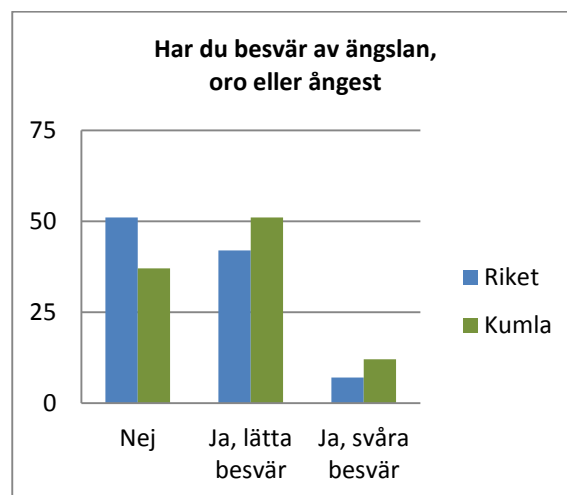


***”Ensamhet... det är nog att barnen inte har tid med en! Det saknar jag... det är hemskt, det är tur jag har hemtjänsten, man är ju väldigt ensam på det viset med...”***

Upplevelsen av ensamhet för intervjupersonerna ser olika ut. Vid intervjuerna framkom både perspektivet för dem som besvärar av ensamheten samt uttalanden från dem som trivs med att vara ensamma.

## Ängslan, oro och ångest

Enligt den nationella brukarundersökningen uppger ungefär hälften av personerna i Kumla lätta besvär med ängslan, oro eller ångest. Både de lätta och svåra besvären är vanligare i Kumla än i riket (figur till höger). Det gäller för både män och kvinnor. Femton procent av kvinnorna i Kumla uppger svåra besvär, vilket är högre än kvinnor i riket.



Under intervjuerna berättar flera personer om nuvarande eller tidigare besvär av oro, ångslan eller ångest. Dessa uttryck förstärktes om någon dramatisk händelse inträffat, om saker inte fungerar som det ska i det dagliga livet eller beroende på närståendes situation. Andra personer beskriver inga problem med detta.

*”Ja... det gör jag och så där... jag får panik, vill springa ut. Då tänker man vad och hur ska det gå och vad kommer, ja det är mycket tankar... som kommer...”*



I figuren ovan finns begrepp som framträder som centrala kring äldres hälsa i intervjuerna

Avslutningsvis följer några rekommendationer till det fortsatta arbetet i Kumla

- Fortsätt arbeta med personalens roll och kompetens utifrån värdegrund och värdighetsgarantier med fokus på äldres psykiska hälsa
- Skapa utrymme för aktiviteter som stärker välbefinnande såväl fysiskt som psykiskt
- Kartlägg vilket nätverk av aktörer med stöd för äldres psykiska hälsa som finns inom kommunen
- Förstärk samverkan mellan mötesplatser, hälsopedagoger och hemtjänst så att de personer som är intresserade ges möjlighet att delta