

# Webbutbildning med flexibilitet

20 oktober 2015

# Bakgrund – en kartläggning i en kommun 2009

- Träffar du personer i ditt arbete med psykisk ohälsa?
- Vilka menar du nu? Vad är psykisk ohälsa?
- Det är väl inte vårt bord?
  
- Begreppet är otydligt
  - - känslomässig inställning
  - - faktisk kunskap

# Beteenden utan diagnos

Orolig, ängslig, svårt att vara ensam, vill ha uppmärksamhet, gråter, vandrar utan mål, nedstämd, aggressiv, skriker åt andra, vanföreställningar, socialt avvikande beteende, utagerande, högljudd, skriker, bits, sparkar, hotar.....

# Utbildningsdagar, workshop

- Utbildningsbehovet stort generellt angående psykisk ohälsa hos äldre
- Alla yrkesfunktioner som möter äldre behöver ökade kunskap
- Stora personalgrupper i kommunen behöver mer kunskap
- Det får inte kosta så mycket
- Möjlighet att genomföra utbildningen enskilt eller i grupp
- Behoven av kunskap ser olika ut
- Tidpunkten som passar för utbildning varierar stort

# Resultat



## **Våga fråga, våga se!**

En utbildning om psykisk ohälsa  
hos äldre

# Vilken kunskap behövs?

NESTOR

5. Våga göra nytt!

Sida 3 av 5

## Du hjälper en bortglömd grupp

Äldre med psykisk ohälsa är en stor och idag ganska bortglömd grupp, som du kan förbättra livet för, genom din erfarenhet, klokhet och din nya kunskap.

Du behöver inte vara expert på psykisk ohälsa för att tänka i nya banor och förstå att ditt beteende i mötet med en äldre person kan vara avgörande för hur er relation utvecklas.



Det kan bli bättre!

**Bemötande  
Förståelse  
Handlings-  
beredskap**

# Vilka äldre drabbas av psykisk ohälsa?

## Ingår inte i normalt åldrande!

### Möjliga orsaker

Visste du att en fjärdedel av alla självmord begås av personer över 65 år? Som vi tidigare berättat är psykisk ohälsa bland äldre ett växande problem i samhället. Det kan finnas en eller flera orsaker bakom psykisk ohälsa hos äldre. Här kan du läsa mer om dem. **Klicka på knapparna** för att läsa mer.

Livskriser

Oro, ångest och depression

Annan psykisk sjukdom

Tidiga tecken på demens

### Oro, ångest och depression

Det är vanligt med psykisk ohälsa hos äldre. Var tredje äldre person är drabbad. Framför allt handlar deras problem om ångest och depressioner, men det är också vanligt med ångslan och sömnbesvär.

Olika studier visar att den sortens besvär är vanligast hos kvinnor. De får oftare läkemedel mot depression jämfört med män.

Äldre som lider av oro och ångest, söker inte alltid själva hjälp för sina problem. Istället kanske de söker hjälp för något fysiskt symtom som sömnsvårigheter eller huvudvärk. Äldre kan också ha andra symtom på psykisk ohälsa jämfört med yngre. Därför kan det vara svårt att få rätt hjälp.

# Kunskap som anpassas efter behoven på arbetsplatsen

## Hur ger man stöd?

Många äldre som drabbas av en depressionssjukdom stannar av i sitt aktiva liv. Inget känns roligt, inget känns meningsfullt. Den som jobbar inom vård och omsorg kan ge stöd på ett mer aktivt sätt och med ett tydligt mål, till skillnad från till exempel en anhörig.

### Utgå från vardagen

Det är bra att utgå från praktiska sysslor som ingår i vardagen. Det handlar bland annat om att ge stöd att till följa behandlingen, att den äldre får hjälp med det mest grundläggande som att klä sig och sköta sin hygien, att maten kommer på bordet och att hålla liv i sociala kontakter. Det kan kännas som ett extra stöd att en sjuksköterska kommer och delar ut medicinen.

**Klicka på pusselbitarna** för att få veta mer om hur du kan ge stöd till någon med depression.





# Reflektionsfrågor för hela personalgruppen

## Hur ska vi bemöta någon som visar tecken på depression?



# En stor grupp av personal får en ökad kunskap om psykisk ohälsa hos äldre

## leder till en förändrad syn på psykisk ohälsa

**NESTOR** Introduktion Sida 6 av 6

### Sanning eller fördom?

Hur har du det med dina egna sanningar och fördomar? Vilka av följande påståenden tror du att det kan ligga något i och vilka är bara fördomar?

**Klicka på någon av knapparna** så får du en kommentar till ditt svar. Utforska sedan gärna de övriga alternativen och reflektera över kommentarerna.

Detta är en fördom. Man räknar med att ungefär var fjärde person i Sverige kommer att drabbas av psykisk ohälsa någon gång i livet. Depression är en vanlig diagnos och problemen går ofta över. Även den som har en depression kan delta i samhällslivet.

- Det är vanligare att äldre som har vårdats för depression också har ett asocialt beteende. De passar inte in i det vanliga samhället.
- Den som har haft psykiska problem får sämre vård när det gäller andra sjukdomar.
- Den som har fobier kan man inte lita på. Fobier går aldrig över.

Det kan bli bättre!

# Lättillgängligt utbildningsmaterial, utbildning på arbetsplats – ger goda effekter på lång sikt

- **Krävs också:**
  - Engagerad nyfiken chef
  - Tillgång till datorer
  - Uppmuntran att genomgå webbutbildning på arbetstid
- **Goda effekter på gruppnivå**
  - Alla genomgår samma utbildning
  - Använd material som är lämpligt **just nu** för arbetsplatsen
  - Arbetsplatser tävlar mot varandra
- **Goda effekter på individnivå:**
  - Intyg – CV
  - Bli sugen på ny kunskap studera vidare



# Varför är detta viktigt?

- **Området äldre med psykisk ohälsa är eftersatt**
- **Effektiva metoder har ej nått ut i tillräckligt storutsträckning**
- **Demenstillstånd och psykiska sjukdomar hos äldre har flera beröringspunkter**
- **Utbildning, handledning och information rörande äldrepsykiatriska frågor är en bristvara**
- **Ansvaret fördelas mellan olika huvudmän och medicinska specialiteter**

**Tack för mig!**

