

Aldring og psykisk helse



Kari Midtbø Kristiansen
Daglig leder Aldring og helse

ABC-seminar Arendal september 2016

Hva skal jeg snakke om?

- Aldring
- Sårbarhet
- Ernæring
- Søvn og døgnrytme
- Fysisk aktivitet
- Nettverk og sosiale relasjoner
- Kognitiv trening

Sårbarhetsfaktorer

- Normale aldringsprosesser
- Hjernens aldring
- Somatiske lidelser
- Funksjonstap og skrøpelighet
- Sorg og eksistensielle problemer
- Mestring og livsstil

Normale aldringsprosesser

- WHO: Eldre 60-74 år. Gamle ≥ 75 år
- Aldring gradvis reduksjon av funksjoner;
 - organene skrumper
 - cellene fungerer dårligere
 - redusert yteevne
 - redusert reservekapasitet
 - vanskelig å gjenopprette likevekt
 - dominoeffekt

Hva er alder?

- Kronologisk alder (Tid siden fødsel)
- Biologisk alder
- Psykologisk alder (Hvor gammel føler jeg meg, personlighet, mestring m.v.)
- Sosial alder (Endring i sosial kontakt, sosiale roller. Når er man "eldre"/"gammel"?)



Aldring gjennom to prosesser

Vekst (utvikling)

Forfall (avvikling)

?

?

Uvisst hvor kurvene for vekst og forfall krysser hverandre - hvor det er samlet overvekt av forfall. Men både vekst og forfall er med fra unnfangelse til død.

Solem, 1974

Endres den intellektuelle kapasiteten, personlighet og mestringsstrategier seg gjennom livsløpet inn i alderdommen?

Hvor mye bestemmer **utgangspunktet** vi har som barn/ungdom for personlighet og intellektuell utvikling fram til alderdommen?

Påvirker **miljøfaktorer** utviklingen? (livsbetingelser, utdanning, livsstil, kosthold, helse, sosial fungering, aktiviteter, holdning)

4 prinsipper for aldring

Endringer er kontinuerlige

Individer er de samme selv om de endrer seg over årene



4 prinsipper for aldring

Bare de som overlever blir gamle

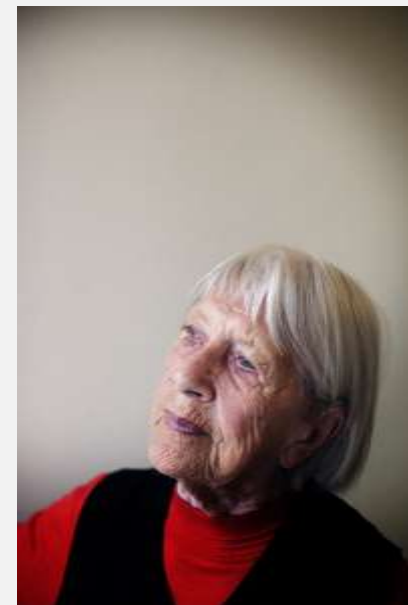
Aldrende individer er i økende grad en selektert gruppe



4 prinsipper for aldring

Individualitet spiller en rolle for aldring

Personer viser store individuelle forskjeller innenfor samme og mellom ulike grupper



4 prinsipper for aldring

Normal aldring er ulikt sykdom

Indre aldersprosesser er forskjellig fra de indre prosessene som er forbundet med sykdom

Whitbourne & Whitbourne, 2014



Kronologisk alder

Alder er de årene du har levet fra du ble født
- Men når er man gammel?

WHO igjen

Mennesker mellom 60 og 74 år er eldre

Mennesker over 75 år er gamle

Men også:

Yngre-eldre (65-74 år)

Eldre eldre (75-84 år)

Eldste eldre (85 år og mer)



Levealder

I enkelte deler av verden er forventet levealder rundt 40-50 år

Andre steder er forventet levealder 150 år!

Der det føres statistikk er lengstlevende person Jeanne Calment med 122 år

Få blir likevel over 110 og de fleste dør før 90 år, selv om levealder øker i vestlige land

Biologisk aldring

Aldring kan defineres som summen av alle biologiske prosesser som rammer alle individer av en art, og som fører til en slik svekkelse at organismen dør



Biologisk alder er alderen for en persons kroppssystemer. Ved å bruke biologisk og ikke kronologisk alder måler man kroppens vitale funksjoner som blod og oksygen tilførsel, ben og muskelstyrke.

Vi kan snakke om yngre personer som har en fysisk alder som en 80 - åring.



Alle organer slites og fungerer dårligere

MEN: svekkelsen fører ikke nødvendigvis til at organismen bryter sammen - fordi man tilpasser seg sine begrensninger



Biologisk reservekapasitet

Alle kroppens organer er utstyrt med en reservekapasitet som tæres med alderen

Gamle mennesker har mindre å stå i mot med når sykdom inntreffer

Klarer gamle å unngå sykdom eller mestre sin sykdom og aksepterer endringene, kan alderdom oppleves god (successful living)

Død

Tilslutt finnes ingen reservekapasitet igjen og det blir vanskeligere å stå imot og overvinne belastninger og fysisk stress

Hos de eldste ser vi at helt banale sykdommer som forkjølelse kan medføre lungebetennelse og hjertesvikt samtidig, og de dør raskt

Arvelighet

Genetisk arv spiller en rolle for aldring og forventet levetid

Ex enkelte familier i sør-Italia har svært mange 100 åringer i familien, og har ved blodmålinger vist lav risiko for diabetes, og medfølgende risiko for hjerte- og kar lidelser



Kjønn

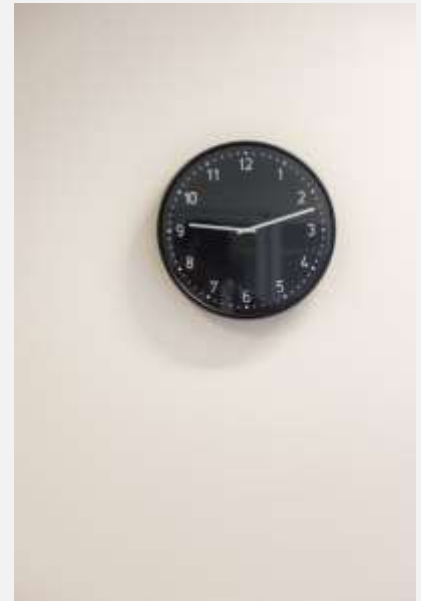
Kvinner ser ut til å bli eldre enn menn i alle kulturer

Ulikt arvelig materiale bundet til kjønnskromosomene?



Biologisk klokke?

- Det er tenkt og forsket mye om det finnes en biologisk klokke som teller livet ned
- Kan livet være forutbestemt genetisk allerede ved fødselen?
- De fleste tror ikke på denne teorien lenger



Telomerer?

Telomerer er en enkel struktur på arvestoffet som sitter i begge ender av et kromosom – omtrent som hylser på skolissene

De trengs for korrekt kopiering av arvestoffet når to celler deler seg, men blir mindre og mindre for hver celle-delning

- Så korte tilslutt at korrekt kopiering feiler ?

Aldersgener?

Ingen forskere har ennå påvist aldrings-gener, dvs gener som direkte styrer hvor gammel man blir, men det finnes arvelig betingede sykdommer som kan føre til tidlig død

Aldring som skader fra livet?

- Aldring et resultat av tiltagende skader på arvestoffet som da endrer sitt uttrykk ved mutasjon
- Endrer mottakelighet for sykdom og aldringsprosessen?
- Miljøgifter

Hjernens aldring, biologiske endringer:

- Hjernen krymper
- Reduksjon i signalsubstanser
- Hjerneceller kan fortsatt repareres og utvikles

Hjernens aldring, endringer i kognitive funksjoner:

- Psykomotorisk tempo
- Hukommelse
- Psykologisk forsvar og fleksibilitet

Somatiske lidelser og påvirkning på hjernen

- Sårbare for psykiske belastninger;
 - aldersforandringer
 - somatiske sykdommer
- Personer med demens får ofte atferdsmessige og psykiske symptomer
- Total sykdomsbelastning påvirker kroppens evne til å håndtere de ulike sykdommene (dominoeffekten)
- Mange sykdommer fører til mange legemidler

Funksjonstap

- Intellektuelle funksjoner
- Svekket syn og hørsel
- Nedsatt muskelkraft
- Dårligere balanse
- Osteoporose
- Inkontinens

Skrøpelighet

- Endring ved 80 år for mange
- Skrøpelighet omfatter blant annet:
 - Uønsket vekttap
 - Energitap
 - Trettbarhet og utmattelse
 - Redusert muskelkraft
 - Nedsatt gangtempo, balanse og mobilitet
 - Falltendens og frykt for å falle
 - Lav fysisk aktivitet og redusert utholdenhet
 - Hukommelsesproblemer
 - Økt forekomst av delirium, depresjon og demens
 - Søvnforstyrrelser
 - Komorbiditet
 - Bruk av flere legemidler

Sorg og eksistensielle problemer

- Med alderdommen følger sorg og tapsopplevelser
- Eksistensielle spørsmål kan bli viktige når livet går mot slutten

Stressfaktorer i alderdommen:

Barns dødsfall

Ektefelle i institusjon

Ektefelles død

Skilsmisse

Sykdom i familien

Egen sykdom

Dårlig relasjon til barn

Barns skilsmisser

Kan ikke lenger gjøre noe som er viktig for en



(Aldwin 1990)

Mestring

*«Det er ikke hvordan du har det,
men hvordan du tar det...»*

1. Opplevelse av kontroll
2. Strategier



Livsstil

«Som man reder, så ligger man...»

1. Gener og arv (vanskelig å kontrollere)
2. Alder (vanskelig å kontrollere)
3. Livsstil (kan kontrolleres, selv om det også kan være vanskelig 😊)

Ernæring

- Hjernen er en del av kroppen, så maten vi spiser påvirker også hjernen vår;
 - Mer av, mindre av eller unngå enkelte næringsstoffer
 - Jern, jod, sink, krom, selen og noen vitaminer (folsyre, B12, D) spesielt viktige for utvikling av hjernen
 - Omega 3 og essensielle fettsyrer for kognitiv funksjon, jevnt humør, beroligende effekt, forebygge psykose, aggresjon og demens
 - Mindre depresjon og bipolar lidelse med mye fisk

Moralen er: Ta tran og spis fet fisk!

Generelle kostråd

- Et variert kosthold med mye:
 - Grønnsaker
 - Fukt og bær
 - Fullkorn
 - Fisk (2-3 fiskemåltider i uka, hvorav halvparten fet fisk)
- Begrens mengden:
 - Rødt kjøtt
 - Salt
 - Sukker
 - Energirike matvarer

Spesielle kostråd for kognisjon og psykisk helse

- Middelhavskost forebygger kognitiv svikt:
 - fet fisk, frukt, grønnsaker og olivenolje (vitaminer, mineraler, essensielle fettsyrer og antioksidanter)
- Spesielt gunstige bær og grønnsaker:
 - blåbær og brokkoli
- Bra i moderate mengder:
 - usaltede nøtter, mørk sjokolade, kaffe, grønn te og litt rødvin

For dere som er spesielt interessert:

<http://www.mentalhealth.org.uk/help-information/mental-health-a-z/D/diet/>

Søvn og døgnrytme

- Overlever lenger uten mat enn uten søvn
- Eldre trenger like mye som før, men søvnen mer urolig, og døgnrytmen endres
- Søvnproblemer knyttes til depresjon, angst, psykoser, delirium og demens
- Søvnproblemer ved sykdommer i respirasjonssystemet, muskel- og skjelettsykdommer eller hudsykdommer
- Påvirkes av alkohol, kaffe, lite fysisk aktivitet eller lite dagslys
- En av tre > 65 år i Norge bruker sovemidler

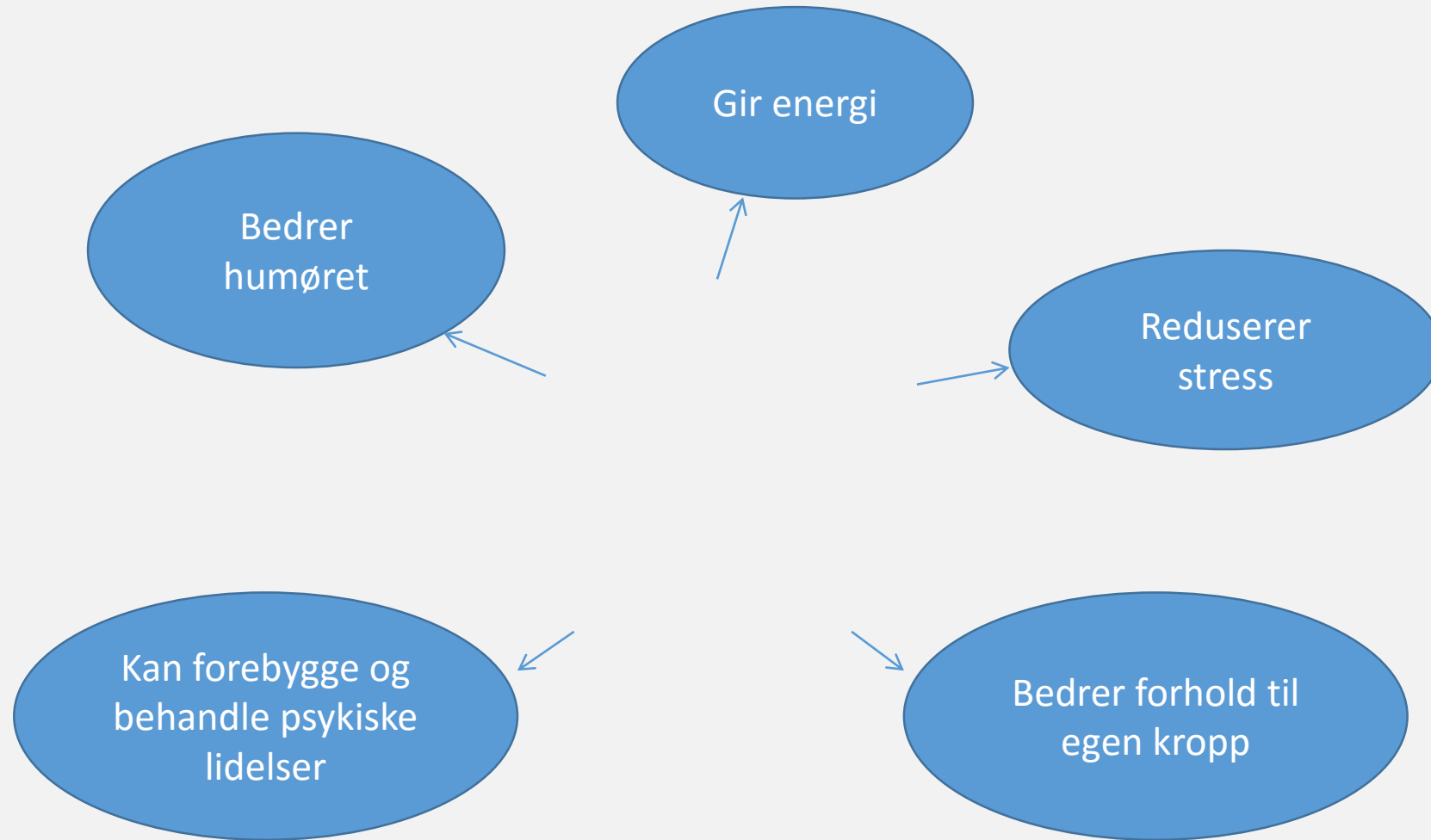
Søvnhygiene

- Legg deg og stå opp til samme tid hver dag
- Ha det mørkt og stille på soverommet
- Vær fysisk aktiv 30 min. hver dag, men ikke rett før sengetid
- Våk opp med solen, eller sørg for godt lys om morgenen
- Ikke drikk alkohol, kaffe eller bruk nikotin før sengetid
- Stå opp etter 30 min. hvis du ikke får sove
- Ikke les på sengen
- Reserver sengen til soving og sex. Mobil, Ipad, pc, TV og mat bør holdes unna soverommet

Søvnhygiene

- Ikke drikk for mye rett før du legger deg
- Ikke ha synlig klokke på soverommet
- Ikke løs problemer i senga, lag heller en huskeliste til neste dag
- Vurder hvilevanene på dagtid
- Ikke sett på sterkt lys hvis du må opp i løpet av natten
- Gjør deg kjent med mulige bivirkninger av dine legemidler

Fysisk aktivitet



Fysisk aktivitet

- Styrketrening er viktig, for muskelmassen reduseres.
- Motivasjon og tilpasning til interesser og forutsetninger er en betingelse for å lykkes.
- Aktiviteter sammen med andre gir også sosial kontakt.

Fysisk aktivitet

Frisk luft, natur og dagslys er helsebringende.
Finn aktiviteter ute på dagtid!

Nettverk og sosiale relasjoner



Flere ensomme eldre

30.09.2005
Skrevet av: [Nina Eriksen](#)

Ensomhet gjør vondt, men isolasjon tar liv

Hanne Østli Jakobsen
journalist

Fredag 05. april 2013
kl. 05:00



Ensomhet og manglende aktivitet i verste fall kan forsterke depresjoner og demens. Og her kan den frivillige innsatsen gjøre en virkelig forskjell. (Foto: Sandra Rebekka Nielsen).

Å forebygge ensomhet er en viktig utfordring i eldre-Norge

Skrevet av: [Thomas André Syvertsen](#), 19.04.2013

- Noe av det viktigste vi kan sikre for fremtidens eldre er trygghet og tilhørighet. Noen som er til stede for deg enten det er i eget hjem eller på sykehjem. Frivillige kan være tilstedeværende medmennesker, sier generalsekretær i Røde Kors, Asne Havneld

Å ha et lite sosialt nettverk øker risikoen for å dø for tidlig, men følelsen av å være ensom gjør ikke det. Begge deler er dårlig for helsa. (Illustrasjonsfoto: Colourbox)

Kognitiv trening

- Lesing (lese selv, eller bli lest for)
- Delta i lesesirkel
- Aktiv deltakelse i sosiale settinger i familien og samfunnet
- Opprettholde yrkesaktivitet
- Pensjonistuniversitet og liknende
- Delta i frivillig arbeid
- Kryssord og sudoku

	9			3			8	
				2	1			
8			6		5			3
	5	1				9		
6	4						3	7
		3				2	1	
3			1		2			4
			4	8				
	1			7			5	

Kognitiv trening

- Lytte til eller lage sang og musikk
- Tegne og male
- Håndarbeid, husflidsaktiviteter, snekring osv.
- Quiz
- Avisgrupper og diskusjon av samfunnsaktuelle tema
- Sjakk og andre typer spill
- Erindringsarbeid

