

# Að eiga aldraða foreldra

19. október 2006

Dr. Erla S. Grétarsdóttir

Öldrunarsálfræðingur



# Að eiga aldraða foreldra

- Niðurstöður úr rannsóknum sýna greinilega að öldrun er mjög einstaklingsbundið ferli.
- Tíðni ýmissa sjúkdóma eykst mikið með auknum aldri.
- Líkamlegar, andlegar, félagslegar og fjárhagslegar aðstæður eldra fólks eru mjög mismunandi.

# Algengar hugmyndir

- Samlokukynslóðin.
- Samviskubit gagnvart öldruðu foreldri.
- Einmanaleiki – Félagslegar aðstæður – Ekkjudómur.
- Kjarkleysi – Kvíði - Depurð.
- Stífní – Vanafesta.

# Félagslegar breytingar

- Öldrunartengdar breytingar á félagslegri virkni.
  - Félagsleg samskipti minnka á efri árum.
  - Minnkunin kemur aðeins fram í minna nánnum samböndum.
  - Minnkun á félagslegri virkni hefst á miðjum aldri og hnignar stöðugt en rólega þar til mjög háum aldri er náð.
  - Mikill einstaklingsmunur er á félagslegri virkni og sá munur helst við öldrun.

# Félagslegar breytingar

- Niðurstöður rannsókna um ákveðin samskipti:
  - Samskipti við fullorðin börn stöðug og ánægja með þessi samskipti jókst með tímanum.
  - Samskipti við vini minnka með aldri (meira hjá körlum).
  - Samskipti við barnabörn minnka þegar háum aldri er náð en ánægja með samskiptin helst stöðug.
  - Samskipti við systkini minnka oft á miðjum aldri en endurnýjun þessara samskipta á sér oft stað á efri árum.
  - Á efri árum eru flestir vinirnir “gamlir vinir”

# Félagslegar breytingar (Einstaklingamunur)

- Mismunandi félagsaðstæður:
  - Konur lifa að meðaltali 7 árum lengur en menn.
  - Konur líklegar til að giftast eldri mönnum (að meðaltali 7 árum eldri).
  - Að meðaltali eru konur ekkjur í 14 ár.
  - Ekkjar eru líklegri en ekkjur til að gifta sig aftur.
  - Karlar geta því treyst meira á tilfinningalegan stuðning kvenna sinna í gegnum lífið.

# Félagslegar breytingar

- Sálfræðilegar afleiðingar minnkunar á samskiptum:
- Rökrétt að leiði til einmanaleika, einangrunar og þunglyndis.
- Rannsóknir hafa ekki sýnt fram á þau tengsl.
- Tíðni samskipta vs. Félagslegur stuðningur (social support) og nánd í samskiptum.
- Minni samskipti leiða ekki endilega til minni félagslegs stuðnings.

# Félagslegar breytingar

- Tíðni samskipta á dvalar- og hjúkrunarheimilum er mjög lág.
- Tengist því að tíðni samskipta leiðir ekki beint til betri andlegrar heilsu.
- Að draga sig í hlé geta einnig verið aðlögunarviðbrögð við aðstæðum.

# Algengar hugmyndir

- Samlokukynslóðin.
- Samviskubit gagnvart öldruðu foreldri.
- Einmanaleiki – Félagslegar aðstæður – Ekkjudómur.
- Kjarkleysi – Kvíði - Depurð.
- Stífnir – Vanafesta.

# Geðheilsa eldra fólks

- Þrátt fyrir hina ýmsu erfiðleika sem fylgja öldrun er eldra fólk almennt séð duglegt að kljást við vandamálin.
- Tíðni flestra geðraskana er lægri hjá eldra fólki en því yngra.
- Í stórum könnunum á tilfinningalegri líðan eldra fólks, greinir stærsti hluti fólks frá því að það sé tiltölulega ánægt og eigi gefandi samskipti við vini og ættingja.

# Af hverju eru kvíði og depurð sjaldgæfari hjá öldruðum?

- Raunveruleg aldurstengd hnignun í kvíða og depurð.
- Vangreining á kvíða og depurð vegna:
  - Skörunar við líkamlega vanheilsu.
  - Tilhneiging lækna til að líta framhjá kvíða- og depurðareinkennum og telja að um líkamlega vanheilsu sé að ræða.

# Af hverju eru kvíði og depurð sjaldgæfari hjá öldruðum?

- Tilhneiging lækna til að líta svo á að kvíða- og þunglyndiseinkenni séu “eðlilegur” hluti af öldrunarferlinu og því sé ekki þörf á meðferð.
- Andleg vandamál hjá öldruðum koma gjarnan fram í kvörtunum á líkamlegri vanlíðan.
- Eldra fólk á það til að skammast sín fyrir hvers kyns andleg vandamál og nefnir þau því ekki við heimilislækni sinn.

# Meðferð

- Helstu meðferðarmál hjá eldra fólki
  - Líkamleg vanheilsa
  - Sorg/missir
  - Samskipti við aðra
  - Streita tengd ummönnunarhlutverki



# Helstu meðferðarmál hjá eldra fólki

- Líkamleg vanheilsa:
- Eykst með aldri og fyrir suma fylgja miklir andlegir erfiðleikar sem þeir þurfa sálfræðihjálp við.
- Líkamleg vanheilsa getur ógnað sjálfsmynd og væntingum um lífið.
- Reiði, sorg og þunglyndi fylgir í kjölfarið.
- Sumir afneita líkamlegum kvillum og leita sér því ekki viðeigandi hjálpar.

# Helstu meðferðarmál hjá eldra fólki

- Ýmsir líkamlegir sjúkdómar koma í veg fyrir að fólk geti gert þá hluti sem það var vant að gera.
- Líkamlegir sjúkdómar gera það að verkum að fólk verður háðara öðrum og þá þarf oft hjálp við að endurskipuleggja sambönd.

# Helstu meðferðarmál hjá eldra fólki

- Sorg/missir:
- Að missa maka sinn er algengt á efri árum sérstaklega að verða ekkja.
- Erfitt tímabil, þarf að komast yfir missinn og aðlagast breytingum á lífsstíl og daglegri hegðun.
- Sumir kvarta undan miklum breytingum í félagslegum samskiptum eftir að þeir hafa misst maka sinn.

# Helstu meðferðarmál hjá eldra fólki

- Samskipti við aðra:
- Rannsóknir hafa sýnt að eldri hjón virðast eiga auðveldara með að leysa samskiptaerfiðleika en yngri hjón.
- Rannsóknir hafa líka sýnt að almennt séð virðist eldra fólk eiga góð samskipti við fullorðin börn sín.

# Helstu meðferðarmál hjá eldra fólki

- En stundum eru auðvitað samskiptaerfiðleikar. Helstu mál:
  - Starfslok manns valda oft erfiðleikum í hjónabandi.
  - Samskiptavandamál á milli foreldri og fullorðins barns. T.d. Fjárhagsmál, tíðni heimsókna, geðræn vandamál hjá foreldri eða barni, samskiptaerfiðleikar á milli systkina.

# Helstu meðferðarmál hjá eldra fólki

- Umönnunarmál:
- Margt eldra fólk (sérstaklega konur) veitir nánum ættingja (aðallega maka) umönnun vegna krónískra líkamlegra kvilla eða heilabilunar.
- Mikið álag að vera umönnunaraðili og rannsóknir hafa sýnt fram á háa tíðni líkamlegar og andlegra sjúkdóma geðrænna einkenna og sjúkdóma.