

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.
- Stífnir – 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 heimsóknna, 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.