

Eldreølgen kommer – her er et surfebrett

Ane Bjøru Fjeldsæter

kommunepsykolog i Trondheim og feltarbeider for Leger uten grenser.

Anne Kari Hoel

Psykologspesialist, Villa Enerhaugen

Thale Kinne Rønqvist

Psykologspesialist, aldring og helse

Jørgen Wagle

Psykologspesialist, aldring og helse

En god og oversiktlig innføring i bredden i eldrefeltet.

Johanne Tonga og Martin Bystad (red.)

Psykisk helse hos eldre

Mestring og behandling



 GYLDENDAL

BOK Psykisk helse hos eldre. Mestring og behandling FORFATTER Johanne Tonga og Martin Bystad ÅR 2020 FORLAG Gyldendal SIDER 352

Befolkningsframskrivninger anslår at innen få år vil antallet personer over 80 år i Norge være nesten det dobbelte av i dag. Den store etterkrigsgenerasjonen er godt på vei inn i pensjonistenes rekker. Eldrepsykologien har aldri vært mer dagsaktuell. Dermed er det kjærkomment at det nå er kommet ut en fersk, norsk fagbok om psykisk helse hos eldre, med to psykologer som redaktører for boka, og med en rekke psykologkolleger blant bidragsyterne.

Behandling nytter

Psykisk helse hos eldre inneholder fjorten kapitler som synliggjør bredden i eldrefeltet. Den omtaler normalpsykologiske, samfunnsmessige og relasjonelle tema relevante for aldring, og gir i tillegg en gjennomgang av de viktigste patologiene en bør være kjent med i møte med eldre pasienter. I bokas innledning skriver redaktørene at det har vært et mål å lage en oversiktlig og praktisk bok med oppdatert kunnskap som klinikerne kan ha nytte av. Boka oppleves som gjennomarbeidet og informativ, og inneholder en rekke konkrete tips til hvordan vi kan hjelpe eldre med psykiske helseutfordringer. Den er mestringsorientert, og vektlegger den eldre pasientens egne ressurser.

Psykiske lidelser hos eldre mennesker kan komme annerledes til uttrykk og kreve en annen behandlingstilnærming enn den vi benytter hos voksne ellers. I boka finnes egne kapitler om de vanligste psykiske lidelsene hos eldre, slik som depresjon, angst og bekymringer, traumer, søvnlidelser, stress, smertetilstander og ruslidelser. Selvmord blant eldre er også viet et eget kapittel. Stoffet i disse kapitlene vil være gjenkjennelig for erfarne klinikere, men leseren tilføres et dypere innblikk i hva som er særegent for de eldre med psykiske lidelser, – både hvordan lidelsene kan forstås, hvordan kartlegging og utredning kan gjennomføres, og hvilke tilpasninger og tilnærminger i behandlingen som kan være nødvendige å gjøre. Et par av kapitlene inspirerer særlig, og gjør at vi ivrer etter neste arbeidsdag. Vi vil trekke fram kapitlet om avspenning og mindfulness og kapitlet om seksualitet som spesielt lett omsettelige i praksis. Forfatterne formidler en behandlingsoptimisme som det ofte har skortet på i omtalen av den eldre pasienten. Behandling nytter! I møte med denne pasientgruppa, som ofte er underbehandlet og overmedisinert, kan det ikke sies ofte eller tydelig nok.

Kognitiv svikt og demens rammer oftest eldre mennesker, og boka vier to kapitler til denne problematikken. Det er et fornuftig valg med tanke på den høye forekomsten og at mange personer med demens ikke blir diagnostisert. I kapitlet om kognitiv screening av eldre gis det blant annet en nyttig presentasjon av aktuelle verktøy for kognitiv screening ved mistanke om demens og hvilke særlige hensyn som bør tas i forbindelse med testing av eldre personer. I det andre kapitlet om kognitiv svikt får leseren en innføring i hvordan psykososiale tiltak kan fremme mestring og gi en bedre hverdag for personer med hukommelsesproblemer og demens.

Et bredt perspektiv

Den eldre pasienten er ikke løsrevet fra omgivelsene, og boka evner å sette enkeltindividet i kontekst med kapitler om samfunnets holdninger til eldre, personlighetsutvikling i et livsløpsperspektiv, seksualitet og samliv, og pårørende. Undertegnede kunne gjerne ha sett at dette folkehelse- og kontekstperspektivet ble viet enda mer plass. Eldrefeltet er også preget av samhandling og

tverrfaglighet, og et eget kapittel om systemarbeid ville styrket utgivelsen. Kapittelet om pårørende hadde også blitt løftet av et tydeligere fokus på system og retningslinjer.

Boka er skrevet i et konkret og lettfattelig språk, og teksten oppleves som tilgjengelig både for psykologer og andre faggrupper. Dette er en fordel, da psykologisk arbeid med eldre gjerne er tverrfaglig. Deler av teksten ville også kunne la seg omarbeide til bruk i psykoedukasjon. Det er lagt opp til at kapitlene skal kunne leses uavhengig av hverandre, og hvert kapittel inneholder kryssreferanser til andre kapitler, fylldige referanselister og forslag til litteratur for lesere som ønsker å gå mer i dybden. Kapitlene innledes med en liten introduksjon av forfatterne, som selv får presentere hovedpoenget med sitt bidrag, samt fortelle noe viktig som de har lært av å jobbe i feltet. Dette er et godt grep som både vekker interesse og inviterer til en mer aktiv lesing.

Behandling nytter!

I sum er dette en oversiktlig og god innføring i bredden i eldrefeltet. En leser som lenge har jobbet med eldre, vil kanskje ønske seg mer dybdekunnskap enn denne boka byr på. Samtidig mistenker vi at bokas prosjekt nettopp er å vise fram bredden og å integrere mangfoldige perspektiver. Vi synes den lykkes, og at den inspirerer. Dersom vi psykologer ønsker å drive kunnskapsbasert praksis i møte med pasienter i alle deler av livsløpet, er denne boka et godt sted å starte.