



Aldring og helse
Nasjonalt senter

Aldring og psykisk helse



Østre Toten Rotary 3/2-25

Eivind Aakhus

Psykiater, ph.d, godkjent spesialområdet alderspsykiatri

Fagsjef Psykisk helse, Aldring og helse

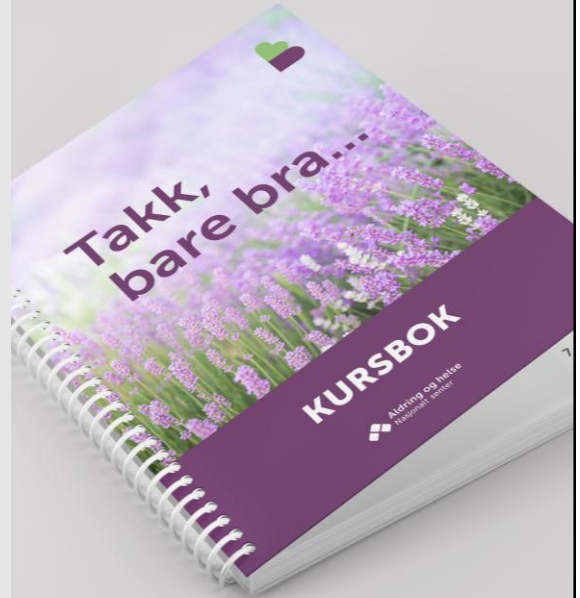
1



2

Takk, bare bra...

Gruppetilbud tilpasset personer over 60 år for forebygging og mestring av depresjon. Tilbudet er forebyggende og helsefremmende, og kan bedre psykisk helse.



3



Målgruppe

- Eldre som har eller står i fare for å utvikle tristhet, indre uro, engstelse eller depresjon
- Eldre som opplever tap
- Eldre som er isolert eller ensomme
- Eldre som grubler og bekymrer seg

post@aldringoghelse.no

frisklivsenior@gjovik.kommune.no

4

Aldring og psykisk helse



Østre Toten Rotary 3/2-25

Eivind Aakhus

Psykiater, ph.d, godkjent spesialområdet alderspsykiatri
Fagsjef Psykisk helse, Aldring og helse

5

Psychological Medicine

cambridge.org/psm

Original Article

Cite this article: Ryu E et al (2023). The importance of social activity to risk of major depression in older adults. *Psychological Medicine*, 53, 2634–2642. <https://doi.org/>

The importance of social activity to risk of major depression in older adults

Euijung Ryu¹, Gregory D. Jenkins¹, Yanshan Wang², Mark Olfson³, Ardesheer Talati³, Lauren Lepow⁴, Brandon J. Coombes¹, Alexander W. Charney⁵, Benjamin S. Glicksberg⁶, J. John Mann³, Myrna M. Weissman¹, Priya Wickramaratne¹, Jyotishman Pathak⁷ and Joanna M. Biernacka^{1,8}

¹Department of Quantitative Health Sciences, Mayo Clinic, Rochester, MN, USA; ²Department of AI and Informatics,



SYSTEMATIC REVIEW

Open Access

Optimal dose and type of exercise to improve depressive symptoms in older adults: a systematic review and network meta-analysis

Lili Tang¹, Lin Zhang², Yanbo Liu³, Yan Li¹, Lijuan Yang⁴, Mingxuan Zou⁵, Huiran Yang¹, Lingyu Zhu¹, Ruihong Du¹, Ye Shen¹, Haoyu Li⁶, Yong Yang⁷ and Zhijun Li^{1*}



Current Research in Physiology

journal homepage: www.editorialmanager.com/crphys/Default.aspx

Hypotheses & Intersections

Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety

Nuraly S. Akimbekov^a, Mohammed S. Razaque^{b,*}

^a Department of Biotechnology, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

^b Department of Pathology, Lake Erie College of Osteopathic Medicine, Erie, PA, USA



6

A → B

Mer trening → Mindre depresjon

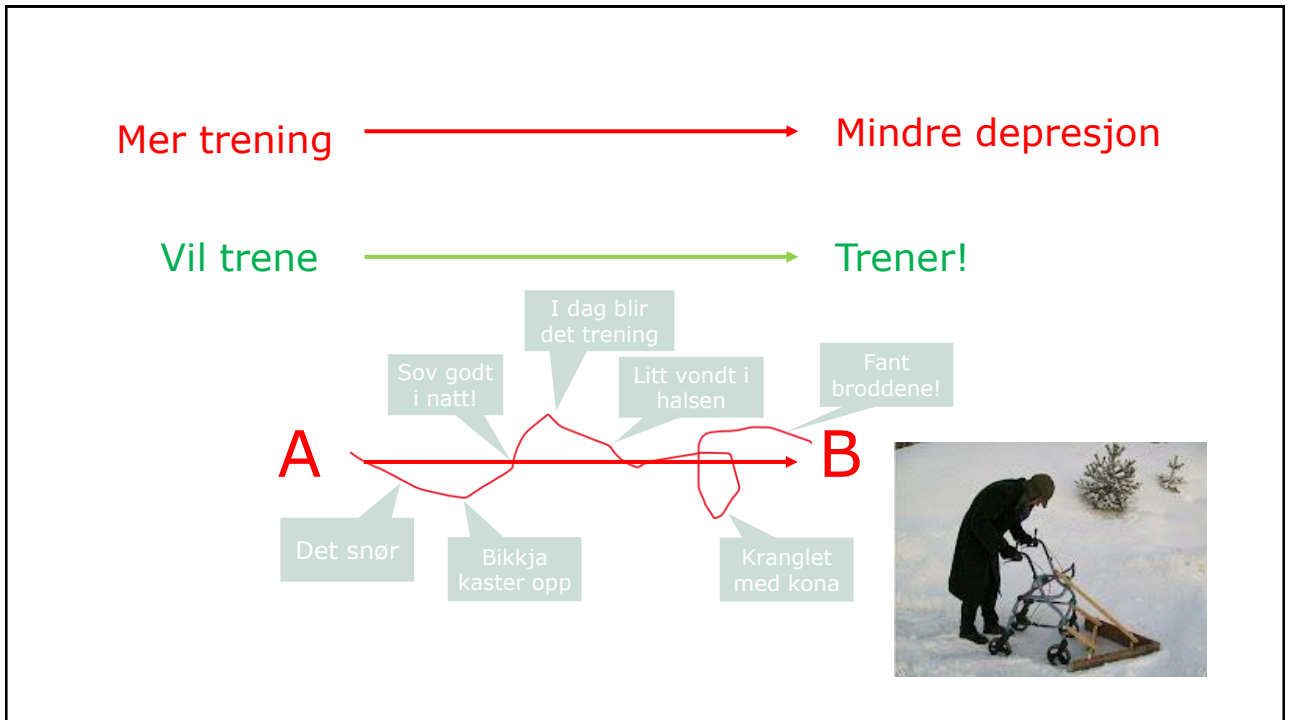
Mindre alkohol → Mindre angst

7

A → B



8



9

Budskap 1

Fysisk og sosial aktivitet reduserer sannsynligvis risiko for depresjon og bedrer sjansen for å bli bedre av depresjon

- Og en god latter forlenger livet!

10

Eldre er ikke én gruppe!

- Eldre er gruppen 65 – 100+
- Menn vs kvinner
- Unge eldre vs gamle eldre
- Hjemmeboende vs institusjon
- Isolerte vs inkluderte
- Friske vs syke
- Aktive vs passive
- Funksjonshemmet vs funksjonsfrisk
- Kronologisk vs biologisk aldring



11

Risikofaktorer for psykisk lidelse

- Helseutfordringer
 - Kroniske sykdommer, kronisk smerte, redusert bevegelse
 - Pol
 - Ko
 - Ru
- Konf
- Tap
- Ensc
- Tap
- Finansielle utfordringer

Forekomst av psykisk lidelse
avhenger av livssituasjon,
omfang av helseutfordringer
og alder

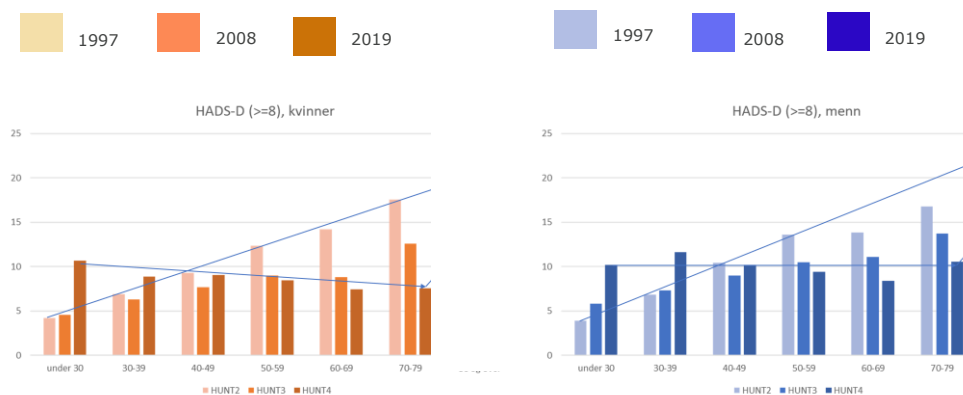
12

Ensomhet og depresjon

Barca et al 2025 (publiseres)

13

Forekomst depresjon i Norge (HADS) 1997-2008-2019 (HUNT)



HADS = Hospital Anxiety and Depression Scale

Krokstad S 2022, upubl HUNT data

15

Psykisk lidelse er en risikofaktor for somatisk sykdom og død

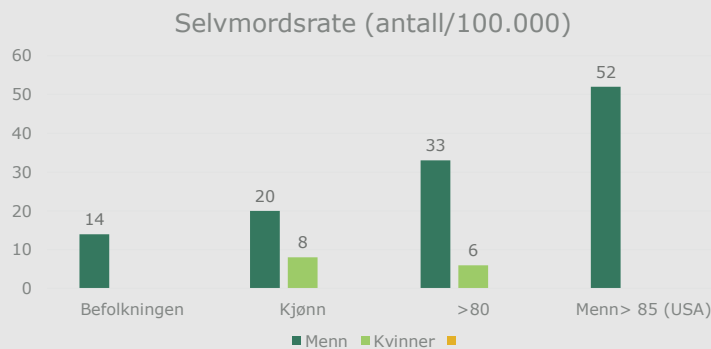
- Deprimerte har 21% høyere risiko for lårhalsbrudd
- Personer med demens har 67 % høyere risiko for død 30d etter lårhalsbrudd
- Deprimerte hadde
 - 13 % høyere risiko for slag
 - 28 % høyere risiko for hjerteinfarkt
 - 43 % høyere risiko for død av enhver årsak

Depresjon er den vanligste årsak til at noen tar livet sitt – og menn er mest utsatt

Shi 2019, Krittanawong 2023

16

Hvorfor tar eldre menn livet sitt?



FHI 2022, 2023, Ehlmann et al. 2022 Figur laget av Aakhus kun for illustrasjon

17

Risikofaktorer for selvmord hos eldre

- **Depresjon** er den viktigste enkeltårsaken
- Kjønn
- Selvmordsforsøk (4/25)
- Opplevd **ensomhet**
- Følelse av å være forlatt, følelse av **meningsløshet**
- Kroniske **smarter**
- Personlighet (handlekraft, kontrollbehov, emosjonell distanse)
- Kognitiv svikt øker risiko, og risikoen synes størst i tiden rett etter at demensdiagnose er gitt, spesielt hos de yngre
- **Nevrobiologiske forandringer**, sirkulasjonsforstyrrelser i hjernen

Beghi et al., 2021, McClelland et al. 2020, Ratcliffe et al. 2024, Alothman et al. 2022, De Leo 2022, Kjølseth 2009

18

Budskap 2

Forekomst av depresjon i Norge synker med alderen til og med 70-åringer, men stiger betydelig fra 80 år.

Depresjon kompliserer somatisk sykdom og er en risikofaktor for død.

De eldste har de høyeste selvmordsratene i Norge, og hovedforklaringen er selvmord blant de eldste mennene.

19

Avhengighet hos eldre

- Legemidler
 - Benzodiazepiner (Sobril, Vival, Valium)
 - Opiater (morfin, Fentanyl, OxyNorm)
- Rusmidler
 - Alkohol
 - Andre rusmidler

20

Avhengighet er vanlig – og stigende?

- 40 % av pasienter 65-90 år innlagt ved et norsk sykehus viste tegn til feilbruk/avhengighet av opiat/ benzodiazepiner eller z-hypnotika
- Menn drikker mest alkohol, men andelen kvinner som drikker alkohol øker mest
- Kombinasjoner av alkohol og vanedannende legemidler er vanlig, spesielt hos kvinner
- Høyere risiko for død hos menn som brukte vanedannende legemidler

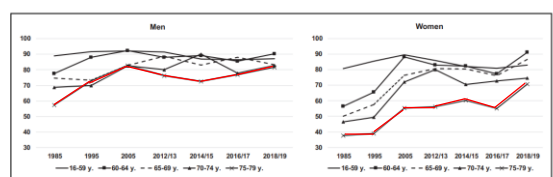


Figure 1. Proportions of current drinkers, gender and age groups, 1985–2019 (percentages).
Source: NIPH/Statistics Norway.

Cheng 2019, Tevik 2017, 2019, Bye/Moan 2020

21

Alkohol forkludrer psykiatrisk diagnostikk...

Personer som overforbruker alkohol blir

- mer passive
- mer misfornøyde/har depresjonsfølelse/angst
- mer isolerte
- dårligere kognitivt fungerende

Dette bedrer seg ofte hvis personen avstår fra alkohol

- avhold fra alkohol er viktig for å kunne diagnostisere underliggende psykisk lidelse og kognitiv svikt

22

Budskap 3

Alkohol er en «imitator», og alkoholoverforbruk kan tolkes feilaktig som depresjon, angst eller kognitiv svikt

Ved avhold vil ofte de psykiske/kognitive symptomene bedres betydelig

23

Psykisk lidelse og kognitiv svikt/demens

ORIGINALARTIKKEL

Eldre med depresjon over tre år

Kognisjon	
Mini Mental Status (MMS), gjennomsnitt (SD) (n = 156 ved T ₀)	25,9 (3,6)
Demensdiagnose i henhold til ICD-10	8,8 % 30,5 %
Mild kognitiv svikt (MCI)	33,6 %
Somatisk helse	
GMHR ² -kategorier	
Svært god/god	48,1 % 27,5 %
Nokså god/dårlig	51,9 % 72,5 %

Tom Borza, Knut Engedal, Sverre Bergh, Geir Selbæk *Om forfatterne*

Publisert: 4. november 2019
Utgave 16, 5. november 2019

Tidsskr Nor Legeforen 2019
Vol. 139.
doi: 10.4045/tidsskr.18.0968

BAKGRUNN

Forekomsten av depresjon hos eldre på diagnosenivå er 1–5 %. Depresjon hos eldre kan være kronisk og er assosiert med økt risiko for demensutvikling. Det foreligger

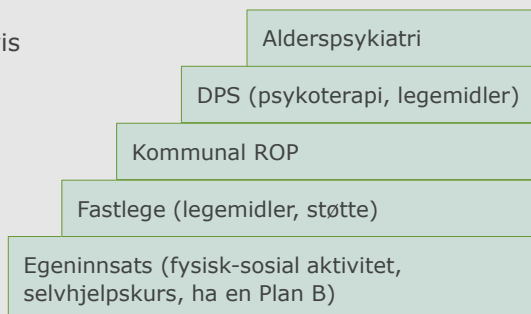
24

Når uhellet er ute...

Psykisk lidelse hos eldre kan behandles!

Depresjoner er ofte selvbegrensende, men hvis tegn til moderat til alvorlig sykdom finnes

- Samtalebehandling
- Legemidler
- DPS/Alderspsykiatri
 - Innleggelse med miljøterapi
 - Elektrokonvulsiv behandling
 - Ketamin, litium



25



Mine budskap:

1. Fysisk og sosial aktivitet reduserer sannsynligvis risiko for depresjon og bedrer sjansen for å bli bedre av depresjon
2. Forekomst av depresjon i Norge synker med alderen til og med 70-åringer, men stiger betydelig fra 80 år. Depresjon kompliserer somatisk sykdom og er en risikofaktor for død. De eldste har de høyeste selvmordsratene i Norge, og hovedårsaken er selvmord blant de eldste mennene. Mange risikofaktorer for selvmord er modifiserbare, dvs at de kan påvirkes og dermed redusere risiko
3. Alkohol er en «imitator», og alkoholoverforbruk kan tolkes feilaktig som depresjon, angst eller kognitiv svikt. Ved avhold vil ofte de psykiske/kognitive symptomene bedres betydelig

26

Takk, bare bra... i Østre Toten?

post@aldringoghelse.no

frisklivsenior@gjovik.kommune.no

Kurslederkurs over 4 dager

Forebygging og mestring av depresjon hos eldre

Dag 1: Digital gjennomføres i løpet av uke 18, 2025

Dag 2-4: Fysisk samling 6. mai - 8. mai 2025

Sted: Aldring og helses kurslokaler, Tønsberg

Kursledere: Lene Haukland-Haugen, Jørgen Wagle
og Trine N. Skjellestad



Takk,
bare bra

27