



Selvmondsforebygging

Pårørende til eldre



Profesjonell hjelp:

AMK: 113

Legevakt: 116 117

Fastlegen



Om eldre og selvmord

Hos eldre kan det være vanskeligere å oppdage tegn på selvmordstanker, fordi de noen ganger kan forveksles med vanlige aldersrelaterte endringer.

- Kroniske smerter, tap av nettverk eller partner, depresjon og tap av funksjoner øker risikoen.
- Mange eldre som begår selvmord, har hatt kontakt med helsevesenet kort tid i forveien.
- Tap av funksjon eller autonomi øker risikoen og menn er en særlig utsatt gruppe.

Når en eldre person opplever kognitiv svikt, det vil si at evnen til å huske, planlegge eller mestre hverdagsliv svekkes – kan dette bidra til:

- Økt følelse av tap av kontroll, uavhengighet og identitet.
- Økt sårbarhet overfor psykiske belastninger, ensomhet og depresjon.
- Økt risiko for selvmordstanker eller selvmordsforsøk hvis disse faktorene kombineres med dårlig fysisk helse og sosial isolasjon.

Tjenester den eldre mottar

Den eldre kan motta flere tjenester det er nyttig å ha kjennskap til.

Disse kan inkludere:

- Fastlegen.
- Kommunale tjenester.
 - Hjemmesykepleie og andre hjemmebaserte tjenester.
 - Ergoterapeut.
 - Aktivitetssenter m.m.
- Spesialisthelsetjenesten.
 - Distriktpsikiatrisk senter (DPS).
 - Alderspsikiatrisk avdeling ved sykehus.

Disse kan være nyttige kontaktpunkter dersom du er bekymret.

Vanlige faretegn når du er bekymret for økt selvmordsrisiko

De Leo (2022) beskriver de følgende faretegnene som kan indikere selvmordsrisiko hos eldre personer:

Personen

1. fremstår trist eller deprimert mesteparten av tiden.
2. føler seg engstelig, urolig ("agitated") eller ute av stand til å sove eller sover hele tiden.
3. har hyppige og dramatiske stemningssvingninger.
4. neglisjerer personlig hygiene eller er vinteressert i hvordan han/hun fremstår.
5. har ikke ønske om å treffe familien og mangler sosialt liv.
6. uttrykker følelse av skyld eller skam som er ute av proposjoner.
7. har mistet interesse for mat.
8. har tydelig økt forbruk av tobakk og alkohol.
9. snakker om døden (eks. "Det er nok nå", eller "Det er meningsløst å fortsette").
10. rydder i økonomien.
11. øremerker egne ting.
12. oppretter testamente eller endrer det.
13. gir fra seg gjenstander som har følelsesmessig betydning.
14. har lagt til side legemidler og ikke-terapeutiske midler.
15. kommer uventet på besøk, som for å si farvel.

Kilde: De Leo, D., Buono, M. D. & Dwyer, J. (2002). *Suicide among the elderly: The long-term impact of a telephone support and assessment intervention in northern Italy*. British Journal of Psychiatry, 181(3), 226–229. <https://doi.org/10.1192/bjp.181.3.226>

Norsk oversettelse: Aakhus, E., Skjellestad, K. F. & Wagle, K. R. (2016). *Suicidologi*, 21(2), 14–18.



Husk at du kjenner personen best og at informasjonen du har kan være viktig.

Det er ikke sikkert tjenestene legger merke til de samme endringene som deg.

Bor du med den du er bekymret for?

Du ser kanskje endringer daglig.

1

Vær oppmerksom hvis personen:

- Uttrykker endring i hva personen tenker om seg selv og livet.
- Ikke har lyst til å treffe familie eller venner.
- Fremstår trist eller nedstemt mesteparten av tiden.

2

Snakk om det

Del dine bekymringer med den det gjelder. Forsøk å være tydelig på hva som gjør deg bekymret.



Ingen utvikler selvmordstanker fordi du spør dem om hvordan de har det.

3

Oppfordre til hjelp

Hjelp og motiver den det gjelder til å ta kontakt med helsetjenesten om selvmordstankene.



Husk å ta vare på deg selv også.

Snakk med noen du føler deg trygg på som du kan dele dine bekymringer med.

Bor du ikke med den du er bekymret for?

Du får kanskje ikke med deg endringene like raskt.

1

Vær oppmerksom hvis personen:

- Uttrykker håpløshet/fortvilelse.
- Trekker seg unna kontakt.
- Gir bort eiendeler eller rydder "etter seg".

2

Oppsøk

Ring, besøk og prøv å komme i kontakt med den det gjelder. Del dine bekymringer og hjelp og motiver den det gjelder til å ta kontakt med helsetjenesten om selvmordstankene.

3

Dersom du fortsatt er bekymret

Kontakt **fastlegen**
Kontakt **legevakten 116 117**

Ring 113 ved akutt fare



Se under "tjenester den eldre mottar" for en oversikt over andre mulige kontaktpunkter.

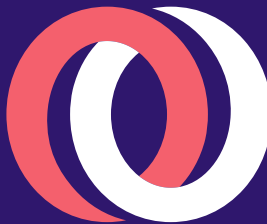
For mer informasjon



Pårørendeguiden



Aldring og helse



Pårørendealliansen

www.paroendealliansen.no

Brosjyren er utarbeidet i samarbeid med Nasjonalt senter for aldring og helse og NSSF.



Aldring og helse
Nasjonalt senter



NSSF
Nasjonalt senter for
selvmordsforskning
og -forebygging