

Att bibehålla psykisk hälsa hos äldre

Fredag 25 september 2020
kl. 09–16 på Scandic Crown
i Göteborg alternativt via länk



INNEHÅLL

Att bibehålla psykisk hälsa hos äldre

De flesta äldre har fortsatt god psykisk hälsa högt upp i åldrarna men det gäller inte alla. Depression och nedstämdhet är vanligt. Det finns många bakomvarande orsaker och vi kan se att läkemedelsförskrivning av ångestdämpande medicin ökar framförallt när äldre flyttar till särskilt boende. Men det finns många beprövade alternativ till mediciner som är väl kända och fungerar i alla åldrar helt utan biverkningar.

För femte året i rad arrangerar vi en större konferens på temat äldre och psykisk hälsa tillsammans med Kommun och sjukvård i samverkan i Göteborgsområdet (dokumentation från tidigare år [finns här](#)). I år får vi ta del av den senaste forskningen, öppna jämförelser och goda exempel på vad man kan göra för att förebygga psykisk ohälsa hos äldre. Ett intressant tema under dagen kommer också att vara spelmissbruk hos äldre.

MÅLGRUPP

Förtroendevalda, chefer, biståndshandläggare, anhörigstödjare, undersköterskor och övrig personal samt övriga som möter anhöriga till äldre med psykisk ohälsa.

MEDVERKANDE

Seroj Ghazarian, utvecklingsledare i mänskliga rättigheter, Göteborgs Stad

Sara Hed, led psykolog och doktorand, sektionen för psykiatri vid Göteborgs universitet och kliniskt verksam inom äldrepsykiatri, Västra Götalandsregionen

Stefan Wiktorsson, psykolog, PhD, sektionen för psykiatri vid Göteborgs universitet

Helena Henningson, handläggare SKR

Judith Horvath, rådgivare i Spelberoendes förening i Göteborg

Anders Håkansson, överläkare Beroendecentrum Malmö, professor i beroendemedicin Lunds universitet

Elin Laurila, fysioterapeut på Centrum för fysisk aktivitet Göteborg

Lisbeth Lindahl, Fil dr, leg psykolog, FoU i Väst, Göteborgsregionen

Kristina Blidner, enhetschef Hälsofrämjande och förebyggande-enheten, SDF Centrum, Göteborgs Stad

Egon Romedahl, teolog, legitimerad psykoterapeut, handledare sedan många år.

Dagen kommer att dokumenteras och deltagaren får ta del av denna i efterhand.

TID OCH PLATS

Fredag 25 september kl. 09.00–16.00.

Scandic Crown, Göteborg alternativt via länk.

AVGIFT / ANMÄLAN SCANDIC CROWN

1500 kr exkl. moms för anställda i Göteborgsregionens medlemskommuner

1750 exkl. moms för övriga.

I avgiften ingår förtäring under dagen.

Anmälan till Scandic Crown: [klicka här](#).

Sista anmälningdag: 24 augusti 2020.

OBS! Begränsat antal deltagare.

AVGIFT / ANMÄLAN VIA LÄNK

Avgift för att ta del via länk: 1000 kr exkl. moms.

Anmälan för att ta del via länk: [klicka här](#).

Sista anmälningdag: 23 september 2020.

Anmälan är bindande och vid återbud efter sista anmälningdag debiteras full avgift. Gäller vid båda anmälningsförfarandena. Anmäld plats kan alltid överlåtas till annan person.

Vid frågor kring anmälan kontakta

kurs@goteborgsregionen.se

UPPLYSNINGAR

Karin Westberg tel: 031-335 53 88,

karin.westberg@goteborgsregionen.se

INTEGRITETSPOLICY

När du anmäler dig till en kurs registreras dina personuppgifter i våra administrativa program. Läs mer om hur vi behandlar personuppgifter: www.goteborgsregionen.se/integritetspolicy

Vi förhåller oss till
Folkhälsomyndighetens
rekommendationer vad gäller
antal deltagare på plats.

Program på nästa sida

PROGRAM Att bibehålla psykisk hälsa hos äldre

09.00 **Inledning** av moderator *Seroj Ghazarian*, utvecklingsledare i mänskliga rättigheter, Göteborgs Stad

09.15 **Suicid hos äldre**

I Sverige, och i stora delar av västvärlden, har äldre högre suicidtal jämfört med yngre. Suicidtalerna är speciellt höga bland män som är 75 år och äldre. Demografiska förändringar, där den äldre delen av befolkningen förväntas öka, ställer högre krav på kunskap om suicidalt beteende och suicidpreventiva åtgärder för äldre.

Sara Hed, led psykolog och doktorand, sektionen för psykiatri vid Göteborgs universitet och kliniskt verksam inom äldrepsykiatri, Västra Götalandsregionen

Stefan Wiktorsson, psykolog, PhD, sektionen för psykiatri vid Göteborgs universitet

10.00 **Regionala skillnader – kultur och struktur?**

Läkemedelsanvändningen ökar ofta efter inflytt till särskilt boende. I öppna jämförelser syns skillnader mellan olika delar av landet men också inom ett län. Vad vet vi och hur kan vi använda statistik och annan data för att förbättra den psykiska hälsan?

Helena Henningson, handläggare SKR

10.30 Kaffe

11.00 **Jag, spelberoende?**

Spelberoendes föreningen erbjuder spelberoende och deras anhöriga att träffas och stödja varandra i självhjälpgrupper som leds av resurspersoner med egen erfarenhet av spelmissbruk. Men det finns också möjlighet att få råd och stöd på annat sätt. Mer kommer föreningens rådgivare att informera om.

Judith Horvath, Rådgivare i Spelberoendes förening i Göteborg.

11.15 **Spelade och spelproblem hos äldre – nya riskgrupper på en föränderlig spelmarknad?**

Spelade, spelreklam och beroende av spel om pengar har förändrats dramatiskt under några år i Sverige, och mycket talar för att riskgrupperna för spelproblem ser annorlunda ut än man traditionellt har trott. Äldre kan vara en sådan ”ny” riskgrupp. Föreläsningen tar upp vad vi vet om spelade och äldre och hur vi kan bli bättre på att fånga upp en beroendediagnos som annars kan vara lätt att missa.

Anders Håkansson, överläkare Beroendecentrum Malmö, professor i beroendemedicin Lunds universitet

12.00 Lunch

13.00 **Främja psykisk hälsa med fysisk aktivitet**

Elin Laurila, fysioterapeut på Centrum för fysisk aktivitet Göteborg berättar om hur man både kan förebygga och behandla psykisk ohälsa med hjälp av fysisk aktivitet samt hur Fysisk aktivitet på Recept kan vara ett stöd i arbetet med att främja psykisk hälsa hos äldre.

13.45 **Tillsammans är man mindre ensam – utvärdering av betydelsen av kommunala träffpunkter**

Vilken betydelse har kommunala träffpunkter för seniorers psykiska välbefinnande? Hur skapar man en verksamhet som blir en mötesplats för människor med olika bakgrund? Hur kan man arbeta för att främja seniorers psykisk hälsa?

Fil dr, leg psykolog *Lisbeth Lindahl* vid FoU i Väst och *Kristina Blidner*, enhetschef för Hälsofrämjande och förebyggande enheten, SDF Centrum, Göteborgs Stad berättar om träffpunkters betydelse för äldres psykiska hälsa.

14.15 Kaffe

14.30 **Samtal och samvaro kring minnen från förr – följeforskning av en samtalscirkel på äldreboende**

Ett föredrag om en samtalscirkel om livsfrågor på ett äldreboende i Västra Göteborg. Projektet skapades av chefen för äldreboendet ihop med undersköterskor och en präst från Svenska kyrkan. Hur utvecklades cirkeln över tid och vilken betydelse fick den för de boende och för personalen?

Fil dr, leg psykolog *Lisbeth Lindahl* vid FoU i Väst berättar om följeforskning av en samtalscirkel kring livsfrågor med personer som bodde på ett äldreboende.

15.00 **Att samtala om det viktiga gör livet meningsfullt!**

Hur möter vi andra människor så att de upplever sig mötta och sedda – ett möte som leder till en känsla av samvaro och att jag inte är ensam? Hur tränar vi oss i att vara en del i den äldres livsfunderingar och summering av livet, det vi kallar existentiella samtal?

Egon Romedahl, teolog, legitimerad psykoterapeut, handledare sedan många år.

15.40–16.00 **Sammanfattning och avslutning** – *Seroj Ghazarian*



Göteborgsregionen (GR) består av 13 kommuner som har valt att jobba tillsammans. Vi driver utvecklingsprojekt, har myndighetsuppdrag, forskar, ordnar utbildningar och är storstadsregionens röst i Västsverige, bland mycket annat. I våra nätverk träffas politiker och tjänstepersoner för att utbyta erfarenheter, bolla idéer och besluta om gemensamma satsningar. Allt för att regionens en miljon invånare ska få ett så bra liv som möjligt.