



# Medborgarförslag

Till Östermalms stadsdelsnämnd

2014-06-11

Från  
Rv

Per-Ola Larsson

REGERINGEN PUBLICERADE FÖLJANDE TEXT PÅ SIN HEMSIDA  
DEN 4 JUNI 2014

## Ny studie – att drabbas av depression i pensionsåldern

av [Eva Nilsson Bågenholm](#)

Depression är ett smärtsamt tillstånd som är förenat med ett stort lidande – och det är runt pensionsåldern som risken att drabbas påtagligt ökar. Igår anordnade Karolinska Institutet, SKL, Folksam och KPA Pension en konferens som handlade om hur vi ska kunna förebygga depression. Under dagen presenterade Professor emerita Marie Åsberg och professor emeritus Åke Nygren, båda vid Karolinska institutet, sitt nyligen avslutade fyra-åriga forskningsprogram om äldres hälsa, där just depression specialstuderats.

Forskningsstudien, som har finansierats av Folksam och KPA Pension med totalt sex miljoner kronor, syftar främst till att hitta nya behandlingsformer som passar äldre, och då främst till dem som drabbas av depression i samband med att de går i pension. Depression ger inte bara en nedsatt livskvalitet och försämrad förmåga att fungera socialt. Depression ökar också risken för sjuklighet, till exempel för hjärtinfarkt, stroke och benbrott, men även att drabbas av förtida död och suicid.

Studien har kartlagt förekomsten av depression bland individer mellan 60 och 80 år i Sverige. Dessutom har en djupstudie genomförts bland pensionärer som är deprimerade eller som befinner sig i riskzonen för att drabbas av depression. Studien har genomförts i två församlingar i Örnsköldsviks kommun och syftet har varit att se hur deltagande i bland annat sociala-, samhälls- och friskvårdsinriktade aktiviteter påverkar livskvaliteten och det psykiska välmåendet för pensionärer.

År 2010 skickades ett formulär ut till alla personer mellan 55 och 80 år i de två församlingarna Grundsunda och Nätra (kontrollgrupp). Samma formulär skickades också till ett statistiskt urval av pensionärer i samma åldersgrupp i hela Sverige. De pensionärer som vid granskning av frågeformuläret visade tecken på klinisk depression kontaktades av projektet och uppmanades att söka primärvården för utredning och eventuell behandling. De pensionärer som bedömdes vara i riskzonen för depression erbjöds att delta i en randomiserad kontrollerad prövning av en ny preventionsmetod, så kallad reminiscensterapi (terapi för att återfå livskvaliteten). Friskvård erbjöds till de övriga pensionärerna.

Bland de 275 personer som deltog i friskvårdsprojektet, det vill säga som var engagerade i olika aktiviteter som till exempel stavgång, matlagning, dans

och frivilligarbete i skola, visar det sig att många var väldigt nöjda och gärna skulle ha fortsatt med aktiviteterna om projektet hade fortsatt. Detta signalerar att det behövs "någon" som drar igång aktiviteterna och uppmuntrar pensionärerna att delta långsiktigt.

43 personer i studien bedömdes befinna sig i riskzonen för depression. Av dessa accepterade 18 personer att ingå i studien. Dessa indelades i tre samtalsgrupper om sex till åtta deltagare, som träffades två timmar i veckan under tio veckor. Samtalens syfte var att förebygga depression och underlätta övergången till ett liv som pensionär.

Den behandlingsmetod som användes, reminiscensterapi, var problembaserad och handledes av forskare från Linnéuniversitetet. Reminiscens innebär att på ett meningsfullt och personligt sätt återberätta minnen från gamla tider. Kombinationen med så kallad problembaserad metodik innebär att individen har en aktiv roll och arbetar mot mål, samt har inflytande och kontroll över processen.

Resultatet av denna terapi visade att poängen på en depressionsskala minskade signifikant, men resultatet kvarstod dock inte efter ett år. Självskattad hälsa och upplevd autonomi ökade signifikant, men tyvärr kvarstod inte heller detta efter ett år.

Grupputvärderingarna visade att deltagarna upplevde delaktighet och tillhörighet samt att de blev hörda. Deltagarna såg fram emot träffarna – kände en längtan efter dem. Träffarna var också socialt berikande och underlättade nya bekantskaper.

Slutsatsen från forskarna är att denna studie, som ska betraktas som en pilotstudie med potentiellt positiva resultat, visar att de insatser som sätts in för att förhindra utveckling av depression måste pågå under en längre tid för att positiva förändringar ska bestå.

## FÖRSLAG

Som jag tidigare framhållit i flera sammanhang leder ensamhet till depression med olika sjukdomar och alkoholproblem som följd. Det är därför viktigt att stadsdelsnämnden tar vara på Regeringens publicerade erfarenheter på detta område och

vidtar åtgärder för att förbättra den sociala gemenskapen för pensionärer med sysselsättning av olika slag samt ett rikt utbud av kulturella aktiviteter.

Regeringen vill att socialnämnderna ska samverka med den idéburna sektorn för att utveckla konkret verksamhet för de äldre, gärna innan vi blir pensionärer.

Det är positivt att nämnden ordnar bussresor för pensionärer någon gång om året och att det finns en dagverksamhet på Bo Bergmans gata. Tyvärr stängdes den populära verksamheten på Jungfrugatan.

Socialtjänstlagen ger tydliga föreskrifter om hur verksamheten ska utvecklas, t ex

### **3 kap.**

1 § Till socialnämndens uppgifter hör att

- göra sig väl förtrogen med levnadsförhållandena i kommunen,
- medverka i samhällsplaneringen och **i samarbete med andra samhällsorgan, organisationer, föreningar** och enskilda främja goda miljöer i kommunen,
- informera om socialtjänsten i kommunen,
- genom uppsökande verksamhet och på annat sätt främja förutsättningarna för goda levnadsförhållanden,
- svara för omsorg och service, upplysningar, råd, stöd och vård, ekonomisk hjälp och annat bistånd till familjer och enskilda som behöver det.

**5 kap 4 §** Socialtjänstens omsorg om äldre ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande (värdegrund).

Socialnämnden ska verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.

Vad som sägs på Regeringens hemsida och i dessa båda paragrafer ger en tydlig signal om att stadsdelsnämnden

tillsammans med landstinget och pensionärsorganisationerna måste utveckla dagverksamheter inom olika områden för att pensionärer inte ska bli ensamma när de övergår från sin yrkesverksamhet till pensionärlivet. Det bör observeras att även kommunal sjukvård enligt 1 – 2 h & 18, 18 b & 18 b §§ ska erbjudas på sådana dagverksamheter, vilket kan medverka till bättre hälsa vid begynnande depressioner.



Jag föreslår därför att nämnden tillsätter en kommitté med företrädare för Östermalms sjukvårdsförening, kyrkorna, SPRF, SPF och PRO för att utreda vilket stöd nämnden bör utveckla för att minska ensamhet och depressioner och följsjukdomar

Vänligen

Per-Ola Larsson

0723-160699