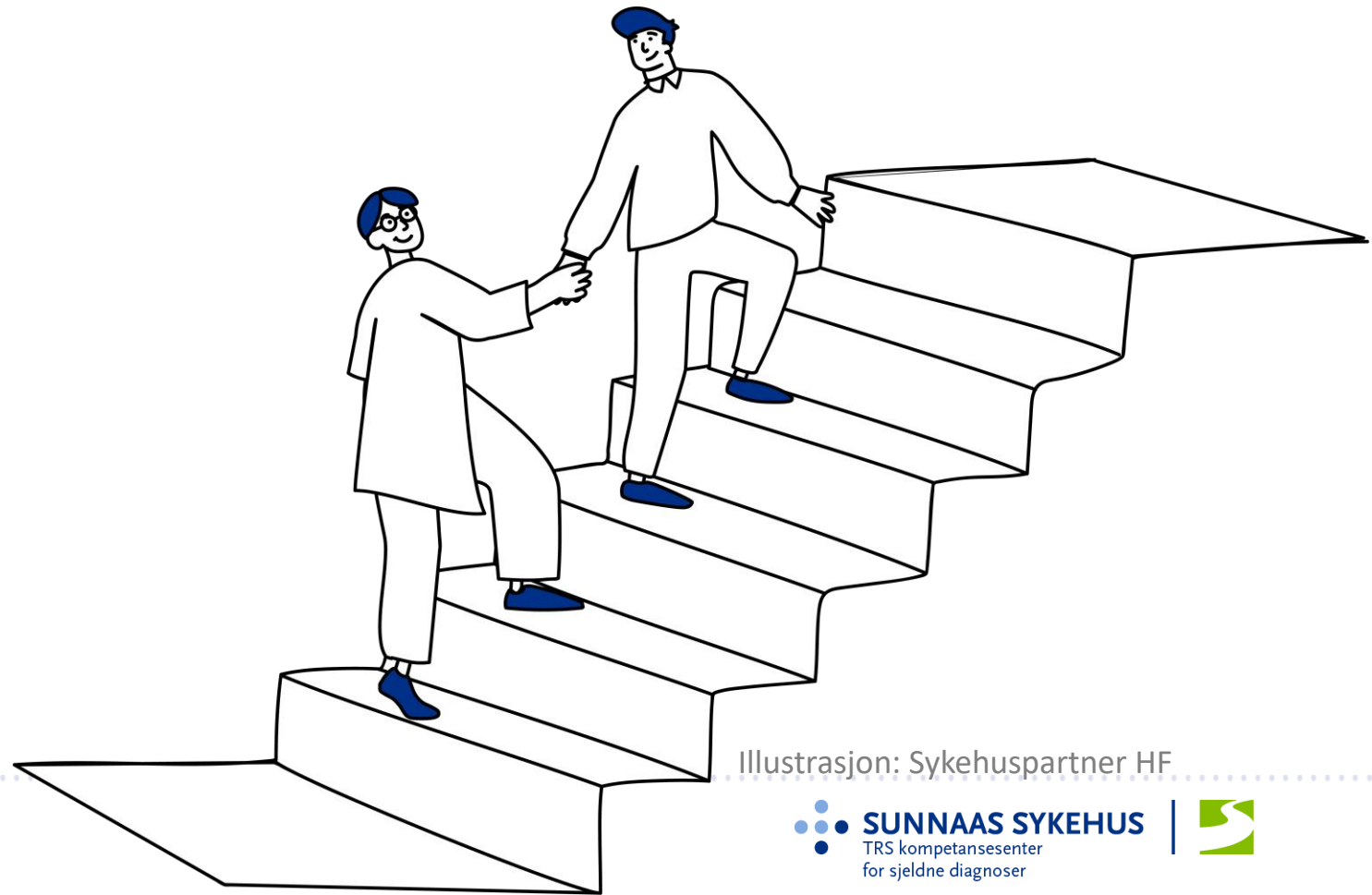


14.11.2024

# Å bli gammel med en sjelden diagnose i et psykologisk perspektiv

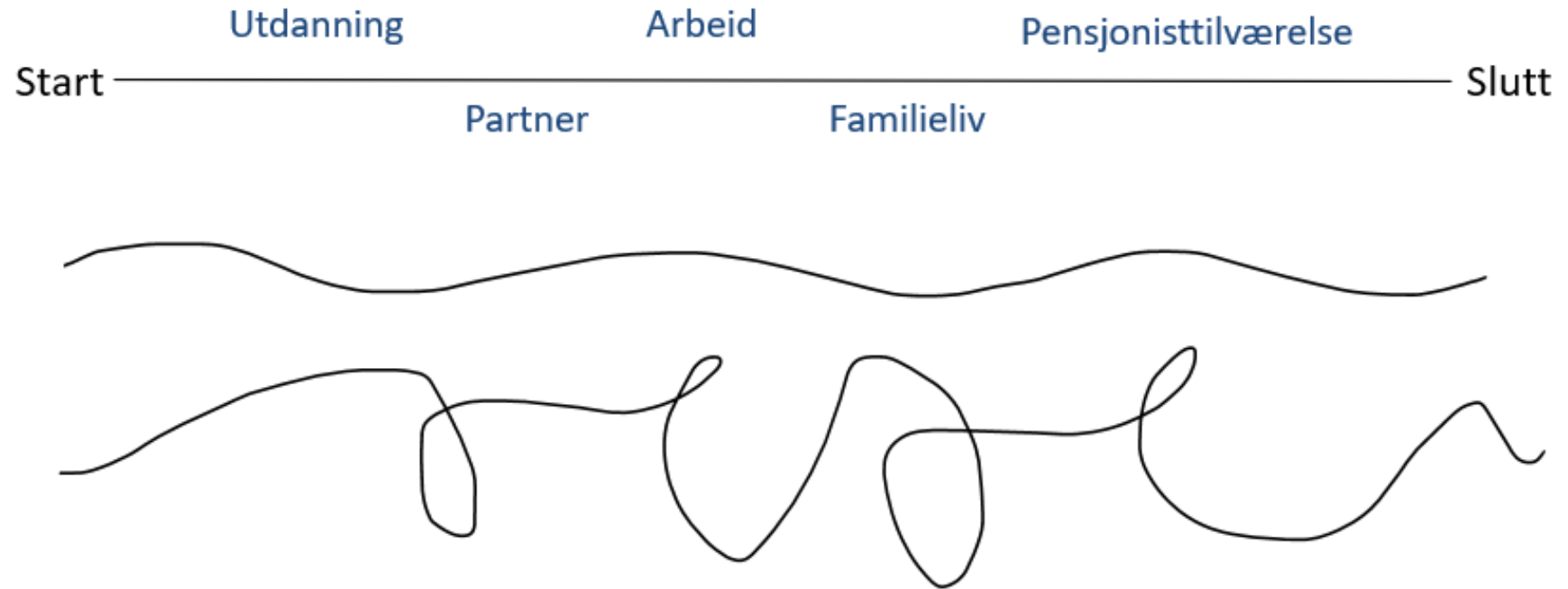
Karina Heldal og Elisabeth Fagereng

*Psykologer ved TRS*



Illustrasjon: Sykehuspartner HF

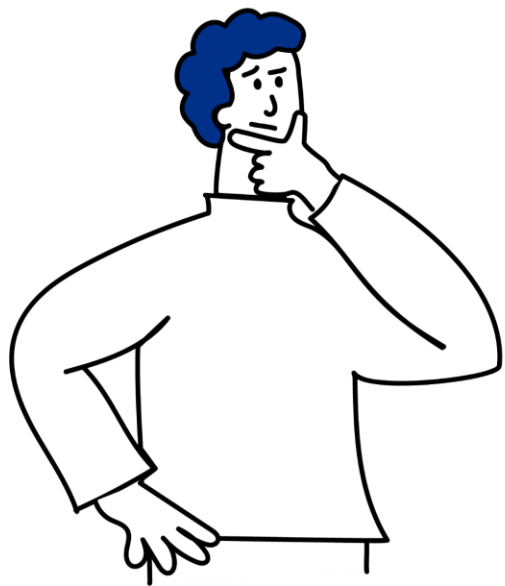
# Expectations vs. reality



«Det er større svingninger...» (mann med Marfans)



**Hva er utfordrende med å bli eldre?**



Illustrasjon: Sykehuspartner HF



# Dere svarte..

- Slitenhet
- Tar lenger tid å hente seg inn
- Mer smerter
- Stivhet
- Mindre spretten
- Dårligere søvn
- Svimmelhet
- Nedsatt balanse

- Nedsatt gangfunksjon
- Mindre tid igjen
- Bruker mer tid på alt
- Mer krevende å følge opp helsen
- Be om hjelp
- Identitet og sosiale roller

- Redd
- Vanskelig å akseptere
- Fremtidsbekymringer
  - Mer avhengig av hjelpeapparatet
- Dårligere syn
- Dårligere hørsel



# Endringer forbundet med det å bli eldre med en sjelden diagnose

- I tillegg til aldersrelaterte funksjonsendringer, opplever mange også forverring av diagnosespesifikke plager
  - Fatigue
  - Smerter
  - Muskel- og leddplager
  - Funksjonstap
- Overgang fra yrkesaktiv til å stå utenfor arbeidslivet

# Konsekvenser av endringer: sosialt

- Sosial deltagelse
- Sosialt nettverk
- Rolleendring i relasjoner og kommunikasjon
  
- Deres erfaringer?

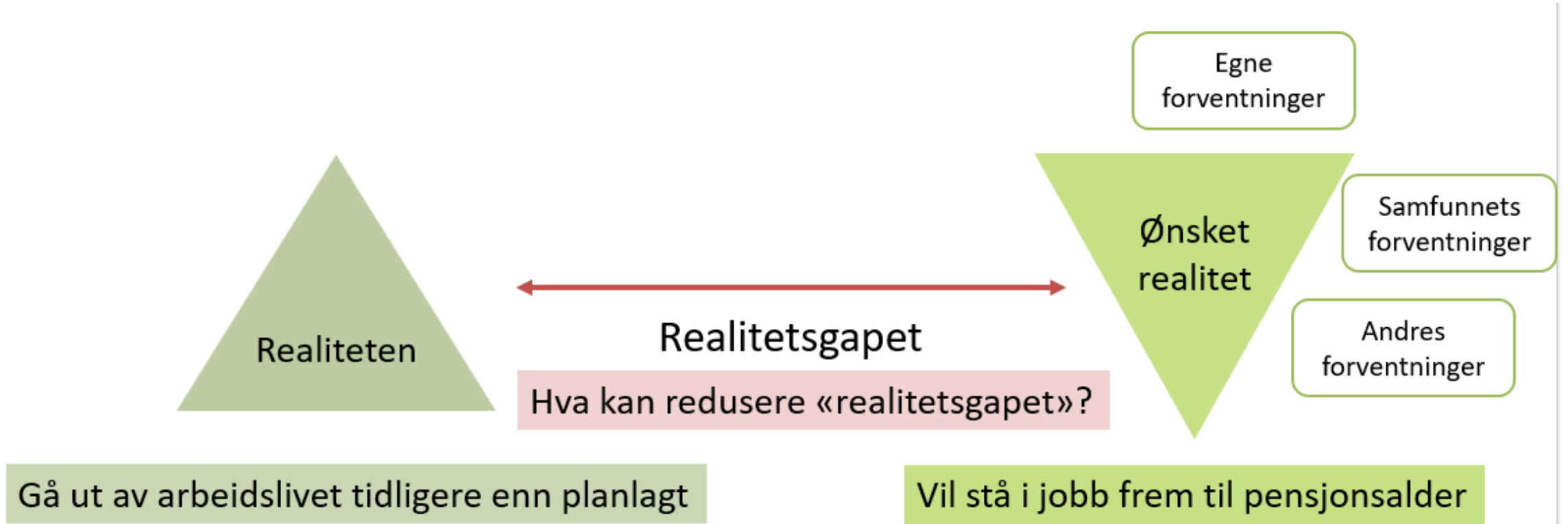
# Konsekvenser av endringer: identitet og selvfølelse

- Utenfor arbeidslivet: Hvem er jeg nå?
  - Følelse av å ikke strekke til og mestre på ulike arenaer
  - Avhengighet av andre
- 
- Deres erfaringer? Andre konsekvenser?



Illustrasjon: Sykehuspartner HF

# Tilpasning etter endret funksjon





# Middelaldrende og eldre med ryggmargsbrokk

I 2017 og 2021 undersøkte TRS fysisk og psykisk funksjon blant middelaldrende og eldre med ryggmargsbrokk i Norge

I løpet av fire år opplevde flere en forverring av fysiske helseplager

- Smerter
- Nedsatt gangfunksjon
- Tretthet

Forekomsten av psykiske helseplager var relativt stabil fra 2017 til 2021

# Eldre poliooverlevende

En studie undersøkte hvordan 1155 norske poliooverlevende over 65 år opplevde sin egen fysiske og psykiske helse

- 59% rapporterte å være tilfreds med sin fysiske helse, mens 87% oppga å være tilfreds med sin psykiske helse
- Tro på egen mestringsevne og ressurser, samt tidligere behandlingserfaringer var direkte relatert til psykisk helse

Studien konkluderer at gruppen er **psykologisk robuste** → langvarig tilpasning og erfaringer gir strategier for å takle fysiske og psykiske utfordringer

# Tilpasning og mestring

## Resiliens – psykologisk motstandsdyktighet

- Optimisme
- Positivt selvbilde
- Pågangsmot
- Tro på egne evner og ressurser
- Opplevelse av kontroll og påvirkningskraft
- Tidligere erfaringer
- Sosial støtte

# Tilpasning og mestring 2

## Emosjonsorientert mestring:

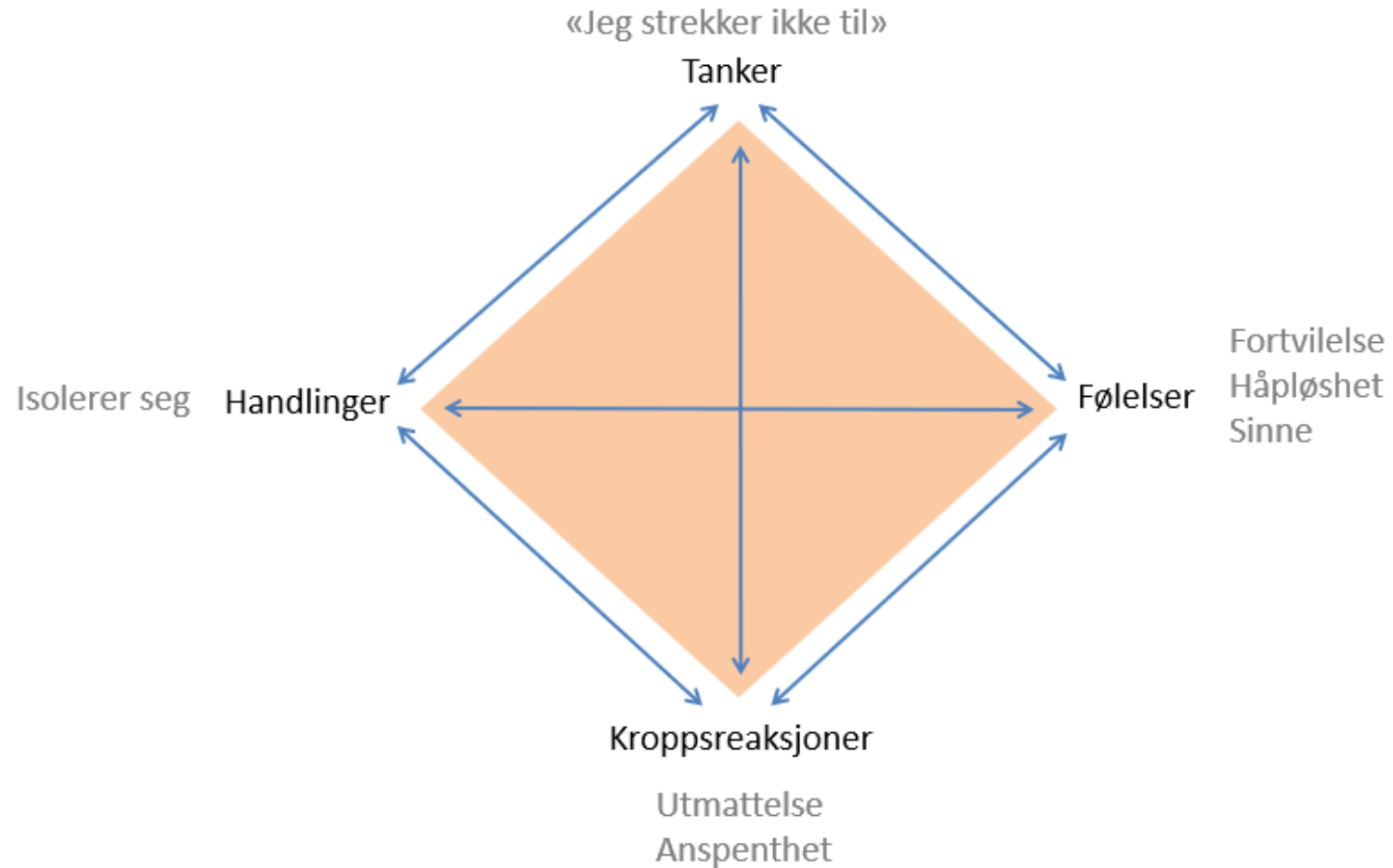
- Endre følelsene sine eller tenke annerledes
- Eks: «det er så mange som har det verre», eller ”jeg tar en dag av gangen»
- Eks: meditasjon, terapeutisk skriving, se på situasjonen fra et annet perspektiv, kjenne på og snakke om følelsene med andre.

## Problemorientert mestring:

- Praktisk tilnærming til problemet
- Aktiv leting etter muligheter og løsninger.
- Eks: lære nye ferdigheter, lage en handlingsplan, søke råd, hjelpemiddel

# Hva fremmer god mestring?

## Bli bevisst på tankene våre



# Hva fremmer god mestring?

## Fysisk aktivitet



### Biologiske faktorer

Signalstoffer i hjernen som har betydning på humøret vårt

Reduserer kortisolnivå og demper stress



### Psykologiske faktorer

Mestringstro

Distraksjon mot negative tanker → oppmerksomt nærvær



### Sosiale faktorer

Sosial interaksjoner

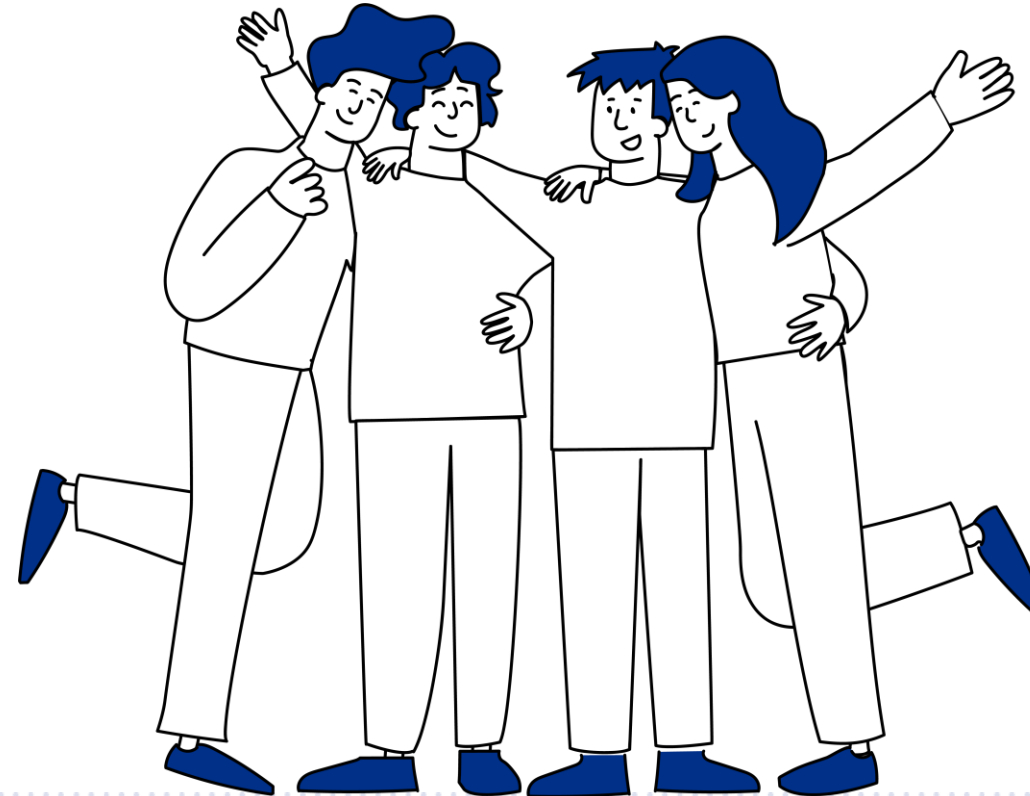
Styrke  
vennskapsrelasjoner

Sosial støtte

# Hva fremmer god mestring?

## Gode relasjoner og sosialt fellesskap

- Sosial støtte og forebygger ensomhet
- Like viktig som fysisk aktivitet, kosthold og søvn
- Kvalitet fremfor kvantitet



Illustrasjon: Sykehuspartner HF

# Hva fremmer god mestring?

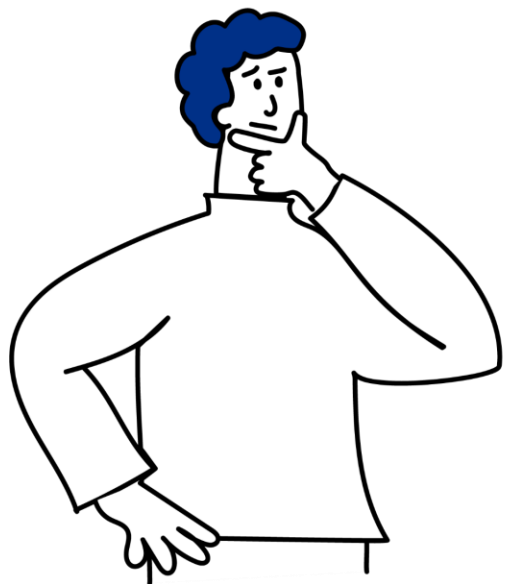
- Bruk av egne evner, talenter, opprettholdelse av interesser
- Meningsfulle og lystbetonte aktiviteter
- Oppsøk naturen!
  
- Hva er lystbetont for dere?



Illustrasjon: Sykehuspartner HF



**Hva er et godt liv for deg?**



Illustrasjon: Sykehuspartner HF



*«Å bli eldre er å fortsette å være nyttig og verdifull, og la andre dra nytte av sin erfaring»*

*- Trond Haagensen*

**Takk for oppmerksomheten!**

Spørsmål?

Lenke til kurssiden:

