
MESTRING BLANT ELDRE PERSONER MED DEPRESJON

GURO H. BJØRKLØF

STIPENDIAT

prosjektgruppen

- Anne- Sofie Helvik (hovedveileder)
- Knut Engedal (prosjektleder og veileder)
- Geir Selbæk (veileder)

Presentasjon

- Mestringsbegrepet
- Mestring hos eldre deprimerte personer
 - Hva vet vi?
 - Hva vet vi i hvertfall ikke?
- En systematisk litteraturgjennomgang

...hvordan en har det og
hvordan en tar det...

Mestring er opplevelsen av å ha kontroll over eget liv - og
krefter til å møte utfordringen.

Nasjonalt kompetansesenter for
læring og mestring NKLM

Mestringsbegrep

- Sense of coherence- SOC (Antonovsky, 1979)
- Locus of control (Rotter, 1966)
- Ways of coping (Folkman & Lazarus, 1980)
- Religiøs mestring (Pargament, 1997)

Mestringsressurser

- Indre, iboende ressurser ved personen (psykisk og fysisk)
- Ytre ressurser (sosialt nettverk, fysisk og materielt)

Teori om mestringsressurser

Kognitiv evne til å forstå situasjonen en er i

Kapasiteten og beredskap til å handle på en måte som er positivt for situasjonen en er i

Motivasjon og målbevissthet til å håndtere situasjonen en er i

Sense of coherence

Vi har ulikt pågangsmot overfor sykdom ut i fra hvilken grad vi vurderer totalsituasjonen som forståelig, håndterbar og meningsfull.

(Antonovsky, 1987)

Kontroll teori

- **Locus of control**

Om du tror du kan oppnå gode og unngå dårlige resultater gjennom egne handlinger, eller om det styres utenifra.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychol Monog.* 80, (1): 1-28.

- **Self-efficacy**

Om du tror du har evner og ferdigheter til å klare å oppnå gode resultater. Uten tro, få forsøk på å endre.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

- **Hjelpesløshet**

Lært hjelpesløshet minsker forsøkene på å endre, selv om effektive handlingsmåter er tilgjengelige.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.

Teori om mestrings strategier

- Grunnleggende menneskelig evne å kunne vurdere og velge, også under stress.
- En situasjon er stressende dersom den er potensielt skadelig, og dersom personen vurderer ressursene sine som utilstrekkelige for å unngå skaden.

Lazarus og Folkman, 1984

vurderingsprosessen

- Krav ved situasjonen (stressoren)
- mestringsressurser tilgjengelig
- Valg av mestrings strategier avhenger av vurdering av mulighet til å påvirke situasjonen

- **Aktive strategier**

= endre situasjonen ved å redusere kravene.

ex. søke sosial støtte, løse et problem kognitivt og med handlinger

- **Passive strategier**

= fokus på å endre følelsen.

ex. ventilering av følelser, ønsketenkning, unngåelse

Religiøs mestring

- Tro og overbevisning kan gi opplevelse av mening (ressurs)
- Følelsmessig trøst ved religiøse aktiviteter
(strategier)

Pargament, 1997

Mestring og psykisk helse

Jo mer mestringsressurser den eldre personen har i boende og i sitt miljø, desto mindre truende og stressende vil kravene ved høyere alder oppleves og jo lettere vil kravene kunne håndteres.

Dette betinger igjen valg av mestringsstrategier

SUM: mer eller mindre beskyttelse av psykisk helse

Ex.

En eldre mann kan oppleve seniorsenteret som mindre stressende dersom de andre i gruppa vet om hans hørselstap og tar hensyn til det (sosial støtte)

- Ex.

Enka som tok kontakt med avisen og etterlyste en familie å feire jul med.

Indre ressurser som intern kontroll og aktive mestrings strategier.

Hun tok saken i egne hender og forebygget ensomhet og kanskje symptomer på angst og depresjon

- Individuell profil for locus of control og aktiv eller passiv mestring orientering

Forskning

Hva vet vi om mestring hos eldre deprimerte personer utifra vitenskapelig metode?

LOC og depresjon

- Meta- analyse på studier med blandet alder viste en moderat sterk relasjon mellom ekstern LoC orientering og høyere grad av depressive symptomer.
- MEN: ikke eldre

Benassi, Dufour & Sweeney, 1988

Is there a relationship locus of control orientation and depression?

Journal of abnormal Psychology, 97, 357-67.

LOC som risikofaktor

- Meta- analyse av studier på risikofaktorer for depresjon blant eldre hjemmeboende personer nevnte ekstern LoC som en risikofaktor for depresjon.

MEN: få studier

Cole & Denducuri, 2003

Am J Psychiatry

Strategier og psykisk helse

- Meta-analyse viste med blandet aldersgruppe at problemfokuserede strategier positivt korrelerte med helse, mens konfronterende strategier, distansering, unngåelse og ønsketenkning var negativt korrelert til helse.

MEN: ikke eldre

Penley et al, 2002

Sense of coherence

- Systematisk oversiktsartikkel der SOC synes å kunne predikere helse. Høyere SOC var relatert til mindre depresjon og angst.

MEN: Ikke eldre

Eriksson & Lindstrøm, 2006

J Epidemiol Community Health

Men mye vi ikke vet!

Om mestring og depresjon blant:

- Eldre personer
- Kognitivt svikt
- Sykehusinnlagte

Litteratursøk

- 5 databaser (Medline, PsychInfo, Cinahl, www.salutogenesis.fi),
- Studier med MA > 60 år, måling av depresjon og mestring.
- Av nærmere 1500 treff var 75 studier med til slutt

mestringsverktøy

Av 75 studier var det brukt 55 ulike verktøy for å måle mestring

Hyppigst brukt var SOC (Sense of coherence), i ni studier

42 verktøy brukt i kun en studie

Depresjonsverktøy

- The Center for Epidemiological Studies–Depression scale (CES-D)
- Geriatric depression Rating Scale (GDS)

21 ulike verktøy brukt i 75 studier

Resultater

- Sterk relasjon mellom ressurser og strategier for mestring og depresjon, både i longitudinelle og tverrsnitt studier, og relasjonen synes å være stabil over tid.

Utvalg

- Hovedsakelig samfunnsundersøkelser blant eldre fra ikke-kliniske utvalg
- Av eldre fra kliniske utvalgt var det hovedsakelig knyttet til somatiske problemstillinger
- Svært få studier av eldre med depresjon innlagt i psykiatriske avdelinger

Konklusjon

- Støtter funn om at ressurser og strategier for mestring er relatert til depressive symptomer, og at det også gjelder for eldre personer.
- Funnene viser at mestringsbegrepene er relevante for forståelsen av depresjon hos eldre

Noe å gjøre med?

Sterke mestrere

Vurderer potensielt stressende forhold som ubetydelige og møter vansker i livet uten at det blir stress.

En eldre person opplever flytting til institusjon som mulighet for økt støtte, noe som senker kravene i hverdagen. Søker sosial kontakt og utvikler nye relasjoner.

Svake mestrere

Vurderer stressende forhold som truende.

Møter vansker i livet med økt engstelighet og beredskap.

En eldre person opplever flytting til institusjon som kaotisk, uhåndterbart og uten kontroll. Har liten evne til å nyttegjøre seg potensielle ressurser som økt støtte.

Unngår sosial kontakt og blir isolerte.

Styrke mestring

Mye av kontakten helsepersonell har med eldre personer omhandler forsøk på å styrke pasientens kontrollfølelse og håndtering av ulike utfordringer i livet.

Ikke ta alle valgene for pasienten (brukermedvirkning)

- Fremme kontrollfølelse og støtte virksomme mestrings (selv om du ville gjort det annerledes)
- Fremme aktiviteter som gir personlig mening (sosiale og individuelle)

Støtte- samtaler

- Hva i historiene forteller om beskyttelse og mestring
- Finne minner om glede, tillit, mestring
- Hva i livssituasjonen NÅ gir mulighet for kontroll og mestringsfølelse.

Kognitiv svikt

- Tap av kognitive ressurser reduserer ikke bare evnen til å vurdere egen kapasitet i stressende situasjoner, men også etter hvert hva som er hensiktsmessige strategier til enhver tid.
- Pårørende og personell kan utgjøre endel av personens mestringsressurser

Bistå vurderingsprosessen av adaptive mestrings strategier
(kognitivt)

Hjelpemidler (materielt)

Erindringsarbeid (Reminisens)

- Hva var gode mestrings strategier
- Styrke identitet og selvfølelse

referanser

- Thompson, S. C. & Spacapan, S. (1991). Perceptions of control in vulnerable populations. *Journal of Social Issues*, 47, 1-21.
- Thompson and Schlehofer, M.M. (1981). Health Behaviour Constructs: Theory, Measurements & Research. *Cancer Control and Population Sciences*.
- Craig, A.R, Franklin, J.A., & Andrews, G. (1984). A scale to measure locus of control of behavior. *British journal of Medical Psychology*, 57, 173-180.