



Folkhälsomyndigheten

# Samma behov – andra förutsättningar

En kartläggning av äldre personers psykiska hälsa – kortversion



Denna titel kan laddas ner från: [folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material](https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material).

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan.  
Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem. Personerna på bild har inget med ämnet att göra.

© Folkhälsomyndigheten, 2025.  
Artikelnummer: 25185.

Foto/Illustration omslag: Jörgen Wiklund/Johnér Bildbyrå.  
Foto inlaga: Johnér Bildbyrå (s. 6, 11, 12, 16, 17, 18), Johanna Nyholm/Johnér Bildbyrå (s. 9).

Grafisk produktion: Intellecta.

---

# Fokus på äldres egna röster

Den psykiska hälsan är en viktig del av den allmänna hälsan och den skapar förutsättningar för oss människor att må bra, trivas och utvecklas. Att ta del av äldre personers egna upplevelser och erfarenheter är centralt för att få veta mer om deras psykiska hälsa och förstå hur den kan förbättras.

Under 2024 fick Folkhälsomyndigheten i uppdrag av regeringen att kartlägga äldre personers psykiska hälsa med särskild vikt vid deras egna erfarenheter och perspektiv. Det här är en kort version av rapporten "Samma behov - andra förutsättningar" som presenterar resultaten från kartläggningen. Här ger vi en övergripande bild av hälsoläget och lyfter och sammanfattar de äldres egna berättelser, behov och förslag.

Den här kortversionen kan användas som ett kunskapsunderlag i arbetet med att främja den psykiska hälsan bland äldre personer i befolkningen. Den vänder sig till alla som i sin yrkesmässiga roll kan förbättra villkoren för äldre personers hälsa, men även till äldre själva och personer i äldres omgivning som kan påverka deras hälsa och välbefinnande. Den kan också vara en del i arbetet med att förändra synen på äldre personer och motverka ålderism.

---

# Innehåll

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Fokus på äldres egna röster .....                           | 3  |
| Sammanfattade resultat.....                                 | 5  |
| Hur vi gjorde kartläggningen .....                          | 5  |
| Grundläggande begrepp .....                                 | 6  |
| Psykisk hälsa .....                                         | 6  |
| Hälsosamt åldrande .....                                    | 7  |
| Främjande och förebyggande.....                             | 7  |
| Hur mår äldre personer i Sverige i dag? .....               | 8  |
| Hälsoläget enligt statistiken .....                         | 8  |
| Äldres egna upplevelser .....                               | 10 |
| Utveckla arbetet med att främja äldres psykiska hälsa ..... | 14 |
| Sociala relationer och gemenskap .....                      | 14 |
| Kunskapshöjande insatser.....                               | 15 |
| Närmiljö och boende .....                                   | 16 |
| Vård och omsorg .....                                       | 17 |
| Aktiviteter och föreningsverksamhet .....                   | 18 |
| Tillsammans gör vi skillnad .....                           | 19 |

# Sammanfattade resultat

Kartläggningen visar att det äldre personer behöver för att må bra inte nämnvärt skiljer sig från vad personer i andra åldersgrupper behöver. Däremot ändras deras förutsättningar i och med livshändelser och förändringar i fysiska och kognitiva förmågor som medföljer åldrandet.

Genom att främja sociala relationer, meningsfulla aktiviteter och autonomi kan äldre personers psykiska välbefinnande stärkas. Skiftande förutsättningar och behov behöver i större grad beaktas i de sammanhang där äldre personer vistas, och dialog med de äldre själva är av största vikt för att göra verksamma förbättringar.

Kartläggningen visar också på tydliga skillnader i den psykiska hälsan mellan olika grupper äldre. Det gör att man i det främjande arbetet behöver lägga särskilt fokus på de grupper som är socialt, ekonomiskt eller hälsomässigt mer sårbara.

## Hur vi gjorde kartläggningen

För att få en nyanserad bild av äldres psykiska hälsa har vi gjort en bred kartläggning. Vi har kombinerat data från enkätundersökningar och nationella register med fokusgruppsintervjuer med äldre personer. Vi har också gått igenom och sammanställt internationell forskning om vad äldre upplever främjar psykiskt välbefinnande. Vi har även haft dialoger med civilsamhällesorganisationer som representerar äldre och arbetar med äldres psykiska hälsa, med andra myndigheter, Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) och

med sakkunniga forskare inom området. Sammantaget ger de olika källorna en bra kunskap om vilka insatser som kan förbättra förutsättningarna för god psykisk hälsa bland äldre – både på samhällsnivå och på individnivå.

### En bred kartläggning

#### Enkätundersökning och nationella register

– Det statistiska underlaget kommer dels från den nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor (HLV)" och dels från nationella register.

- HLV – personer 65 år och äldre, 6 988 personer år 2022 och 7 307 personer år 2024
- Patient-, läkemedels- och dödsorsaksregistret – personer 65 år och äldre, 2023

**Fokusgruppsintervjuer** – Totalt deltog 55 personer 65 år och äldre.

- Personer 65–84 år, 3 fokusgrupper
- Personer 85 år och äldre, 3 fokusgrupper
- Personer 65 år och äldre med erfarenheter som kan innebära ökad risk för psykisk ohälsa, en fokusgrupp vardera: personer med erfarenhet av att vårda en anhörig, tidigare erfarenhet av psykisk ohälsa, migrationserfarenhet och personer med olika typer av fysiska funktionsnedsättningar.

**Litteratursammanställning** – Totalt sammanställdes 35 vetenskapliga studier som bygger på intervjuer med sammanlagt kring 1000 äldre personer och ett par tusen skriftliga enkätsvar. Samtliga studier är gjorda i västerländsk kontext.



# Grundläggande begrepp

## Psykisk hälsa

Psykisk hälsa används här som ett paraplybegrepp, där psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd ingår.

**Psykiskt välbefinnande** handlar om att må bra och fungera väl i vardagen. Det innebär att positiva känslor som glädje och stolthet väger tyngre än negativa, att man känner sig nöjd med livet och har kontroll över sin situation. Centralt är också att uppleva tillit till andra, känna tillhörighet, kunna hantera motgångar och uppfatta att ens handlingar har mening och värde.

**Psykiska besvär** handlar ofta om reaktioner på olika påfrestningar i livet och är vanligt förekommande. Besvären kan vara milda eller svåra och pågå under kortare eller längre perioder, och beroende på typ och omfattning kan de påverka förmågan att hantera vardagen. Exempel på psykiska besvär är ångslan, oro och ångest. Besvär av oro, nedstämdhet och hopplöshet i en omfattning som skulle uppfylla kriterier för en

diagnos benämner vi **allvarlig psykisk påfrestning**.

**Psykiatriska tillstånd** innebär symtom av till exempel ångest, nedstämdhet och hopplöshet i en sådan omfattning att psykiatrisk diagnos kan fastställas. Symtomen måste ha varit närvarande under en sammanhängande period, ofta minst 14 dagar, och medföra nedsatt funktionsförmågan eller annat lidande för personen. Vanliga psykiatriska tillstånd är depression och ångestsyndrom, som ofta behandlas med antidepressiva läkemedel. Depression och ångestsyndrom är också kända riskfaktorer för suicid.

### Vad menar vi med äldre?

Vem som uppfattar sig som äldre kan variera. Ofta brukar personer som är 65 år och äldre inkluderas i denna grupp och så görs även i denna rapport. I Sverige handlar det om ca 2 miljoner personer.

### **Nationella satsningar inom området psykisk hälsa**

Två pågående nationella satsningar med stor betydelse för äldre personers psykiska hälsa är: den nationella strategin inom området psykisk hälsa och suicidprevention och den nationella strategin mot ensamhet. Båda satsningarna är breda och ska involvera många olika samhällsaktörer för att främja gemenskap och psykisk hälsa.

#### **Det handlar om livet – Nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention 2025–2034**

Strategin utgår från visionen om ett samhälle som främjar god och jämlik hälsa, där ingen ska hamna i en så utsatt situation att självmord upplevs som enda utvägen. Flera delmål berör aspekter som är viktiga för äldres psykiska hälsa, som att stärka det psykiska välbefinnandet som resurs och skapa ett inkluderande samhälle med sociala aktiviteter och stöd. Ett delmål handlar om vård och omsorg som möter patienters och brukares behov, vilket är centralt för att möta äldres olika förutsättningar.

#### **Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – Nationell strategi mot ensamhet 2025–2029**

Strategin syftar till att minska ensamhet genom att skapa jämlika förutsättningar för sociala relationer, oavsett ålder, funktionsnedsättning eller ekonomi.

Den innehåller tre delmål som alla är av vikt för äldres psykiska hälsa: främja sociala relationer i hela befolkningen, förebygga ensamhet i riskgrupper och åtgärda ensamhet på individnivå.

## **Hälsosamt åldrande**

Åldrandet innebär naturliga förändringar i både kroppens och hjärnans funktioner. Risken för åldersrelaterade sjukdomar ökar med stigande ålder, men den kronologiska åldern speglar inte alltid individens biologiska ålder eller funktionsnivå. Utöver fysiska och kognitiva förändringar innebär åldrandet en rad sociala förändringar som påverkar individens liv och mående. Exempelvis får många ett mindre socialt nätverk efter pensioneringen, och förluster av närstående kan också inverka. Hälsosamt åldrande innebär att bibehålla och utveckla en funktionsförmåga som möjliggör välbefinnande i högre åldrar.

## **Främjande och förebyggande**

Att främja psykisk hälsa handlar om att identifiera och förstärka de faktorer som får människor att må bra och som kan öka motståndskraften mot påfrestningar i livet, så kallade frisk- och skyddsfaktorer. För att förebygga psykisk ohälsa behöver man även identifiera och undanröja de faktorer som ökar risken för sjukdom och ohälsa, så kallade riskfaktorer. För ett verkningsfullt folkhälsoarbete behövs både insatser som främjar psykiska hälsa och insatser som förebygger psykisk ohälsa.

# Hur mår äldre personer i Sverige i dag?

Personer 65 år och äldre är en bred och heterogen grupp med olika förutsättningar och behov. Till gruppen hör till exempel både friska nyblivna pensionärer, personer i hög ålder med god fysisk hälsa och personer med sviktande hälsa och stora omsorgsbehov.

Det vi ser i vår nationella folkhälsoenkät är att majoriteten av de äldre uppger att de har ett gott psykiskt välbefinnande. Men vi ser också att den psykiska hälsan skiljer sig åt mellan olika grupper äldre. I fokusgruppsintervjuerna och den forskning vi har sammanställt ser vi att äldre personer har samma behov som alla andra befolkningsgrupper när det gäller den psykiska hälsan men att förutsättningarna för att få dessa behov tillgodosedda ändras.

## Hälsoläget enligt statistiken

Analyserna av enkät- och registerdata för personer 65 år och äldre, visar att

- de flesta äldre har ett gott psykiskt välbefinnande. Lägst andel (82 procent) med ett gott psykiskt välbefinnande finns bland kvinnor 85 år och äldre.
- mellan 2 och 7 procent uppger att de har svåra besvär av ångslan, oro eller ångest och mellan 2 och 9 procent uppger att de upplever allvarlig psykisk påfrestning. Störst är andelarna bland kvinnor 85 år och äldre.
- få äldre personer (mindre än 1 procent) får specialistvård för depression eller ångest.
- desto fler får antidepressiva läkemedel

utskrivna (kan vara både inom primärvård och specialistvård). Uttagen är vanligare bland kvinnor än bland män och är högst bland kvinnor som är 85 år och äldre (37 procent).

- suicid förekommer i högre grad bland män än bland kvinnor. Högst är suicidtalet bland män som är 85 år och äldre, i genomsnitt 52 per 100 000 invånare och år under perioden 2019–2023.

## Skillnader mellan grupper

Tidigare forskning visar att personers livsvillkor och sociala situation kan ha inverkan på den psykiska hälsan. Vår kartläggning visar också på tydliga skillnader mellan olika grupper av äldre. Till exempel uppger personer med ekonomiska svårigheter och personer födda utanför Sverige svåra besvär av ångslan, oro och ångest och allvarlig psykisk påfrestning två gånger så ofta som övriga. Personer med långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning uppger svåra besvär nästan sex gånger så ofta som övriga och allvarlig psykisk påfrestning fyra gånger så ofta. Vi har i analysen tagit hänsyn till övriga bakgrundsfaktorer såsom kön, ålder, utbildning och boendesituation.

## Skyddsfaktorer

Nära relationer och olika sociala och ekonomiska förutsättningar kan vara skyddande för den psykiska hälsan. Vår kartläggning visar att äldre personer som regelbundet vistas ute eller är fysiskt aktiva mer än 2,5 timme per vecka uppger gott psykiskt välbefinnande nästan dubbelt så ofta

som de som inte gör det. Vi ser också att de som har någon att prata förtroligt med uppger att de har gott psykiskt välbefinnande tre gånger så ofta än de som inte har det. Även att ha tillit till andra hänger samman med bättre psykisk hälsa.

När det gäller praktiskt stöd som att få råd, låna saker, hjälp med matinköp eller reparationer finns det inget tydligt samband med psykiskt välbefinnande, men de som har tillgång till sådant stöd uppger allvarlig psykisk påfrestning mer sällan.

De som är fysiskt aktiva, umgås regelbundet och litar på sin omgivning har också färre psykiska besvär. I alla dessa analyser har vi tagit hänsyn till bakgrundsfaktorer såsom kön, ålder, utbildning och boendesituation så att de inte påverkar resultaten.



De som är fysiskt aktiva, umgås regelbundet och litar på sin omgivning har också färre psykiska besvär.



## Äldres egna upplevelser

Sammantaget visar fokusgruppsintervjuerna och sammanställningen av den vetenskapliga litteraturen att det äldre personer behöver för att må bra inte nämnvärt skiljer sig från vad personer i andra åldersgrupper behöver. Däremot ändras deras förutsättningar i och med de omvälvande livshändelser och förändringar i fysiska och kognitiva förmågor som medföljer åldrandet.

Det som främjar den psykiska hälsan är sällan en enskild aktivitet eller insats. Istället handlar det om hur olika delar av livet samverkar och påverkar varandra. Vad som känns meningsfullt och ger glädje varierar beroende på vem personen är, i vilket sammanhang det sker och hur det upplevs just då. De teman som äldre själva lyfter fram i detta avsnitt ingår i en större helhet – där kombinationen av faktorer är avgörande för välbefinnandet. Det är alltså inte en enda sak som gör skillnad, utan hur olika delar i livet tillsammans bidrar till att skapa mening, gemenskap och trivsel i vardagen.



Jag känner det som så att jag tänker inte psykisk hälsa, utan jag tänker hälsa. Det är ett helhetsgrepp för mig. Det hänger samman.

MAN, 76 ÅR

## Helhetssyn på hälsa med fokus på funktion och självständighet

Psykisk hälsa och välbefinnande upplevs främst handla om funktion och självständighet – att kunna sköta vardagen, röra sig fritt och umgås med andra – snarare än att vara fri från sjukdom. Psykisk hälsa är nära sammanflätat med fysisk hälsa och sociala relationer. Att kunna anpassa sig till åldrandets utmaningar, ha en realistisk men positiv syn på livet och veta var man kan få stöd är avgörande. Många upplever välbefinnande som en känsla av meningsfullhet, glädje och tillfredsställelse, ofta i enkla vardagsstunder som med en kopp kaffe eller på en promenad. När man mår bra tänker man sällan på det, men vid ohälsa påverkas både kropp och sinne.

Psykisk hälsa ses som komplext och mångfacetterat, där både positiva och negativa känslor ingår. Svåra känslor, som sorg eller oro, kan till och med ge perspektiv och fördjupa livsupplevelsen. Men när negativa känslor, som meningslöshet, ensamhet eller oförmåga att hantera vardagen, blir överväldigande eller långvariga kan det signalera psykisk ohälsa. Ibland kan det vara svårt att skilja mellan ”normala” känslor och tillstånd som kräver vård. Stigma kring psykisk ohälsa spelar också roll: uppväxten i en tid då man inte pratade öppet om känslor gör det svårt att sätta ord på sitt mående. Samtidigt betonas socialt stöd, anpassningsförmåga och acceptans som nycklar till en god livskvalitet. Att våga be om hjälp och se värdet i både glädje och motgångar framstår som centralt för att må bra – i kropp som själ.



### **Sociala relationer, mötesplatser och sammanhang**

Sociala relationer är avgörande för äldres psykiska hälsa – inte bara för att ha någon att prata med, utan för att känna sig sedd, bekräftad och delaktig. Vardaglig social kontakt och umgänge, som dagliga telefonsamtal eller återkommande aktiviteter med vänner och grannar, skapar trygghet och minskar ensamhet. Att få positiv återkoppling från anhöriga eller engagera sig i volontärarbete ger glädje och mening. För ensamboende är spontana, vardagliga möten extra viktiga, såsom korta hälsningar och ordväxlingar med grannar eller butikspersonal.

Olika personer trivs i olika typer av gemenskap. Vänner upplevs ofta mer tillgängliga men för andra är familjen viktigast. Föreningsliv och digitala kontakter kan ge struktur och samhörighet. Kvinnor tenderar att ha ett rikare socialt liv än män, som i högre grad väljer bort aktiviteter särskilt anordnade för äldre. Umgänge över generationsgränserna berikar – det kan hjälpa en att hålla sig uppdaterad och känna sig relevant, samtidigt som man kan dela med sig av sina

erfarenheter. Teknik spelar en allt större roll i vardagen, och många äldre uppskattar hjälp från yngre släktingar för att lära sig nya verktyg.

Fler sociala boendeformer med gemensamma utrymmen och service efterfrågas av friska äldre, eftersom dagens begränsade utbud kan leda till isolering. Att bo kvar för länge i sitt hem riskerar att begränsa det sociala livet och påverka den psykiska hälsan negativt. Samhället behöver skapa bättre förutsättningar för socialt umgänge på äldre dar.



Social stimulans, och det handlar inte bara om att man får en massa vänner utan att man har goda vänner eller goda sällskap. Och är det så att man inte har det i familjen så kan man söka sig utåt.

MAN, 82 ÅR



### **Meningsfull sysselsättning och delaktighet**

Olika aktiviteter – oavsett om det är handarbete, naturintresse, matlagning eller volontärarbete – ger äldre struktur, glädje och mening i vardagen. När den fysiska förmågan minskar anpassar många sina intressen, men nyfikenhet och lust att lära sig nytt förblir centrala. Att uttrycka sig kreativt, bidra med kunskap eller ta ansvar för små uppgifter – som att sköta en rabatt eller hjälpa en granne – stärker känslan av syfte och egenvärde. Det handlar inte om produktivitet, utan om lust, upptäckarglädje och koppling till tidigare drömmar.



Försöka träna kroppen. Motionera. Att man umgås socialt och att man försöker vara aktiv både fysiskt och mentalt. Det är för mig en psykisk hälsa.

KVINNA, 71 ÅR

Autonomi är avgörande: att själv få bestämma över vardagen, från morgonrutiner till sociala besök, ökar välbefinnandet. Många äldre vill fortsätta bidra till samhället, vare sig det är genom deltidsarbete, ideellt engagemang eller politisk påverkan. Att känna sig betydelsefull – för människor, ett husdjur eller en större helhet – ger trygghet och motivation. För vissa är tro eller andlighet en källa till sinnesro, medan andra finner mening i att minnas och reflektera över livet, till exempel genom fotografier eller samtal med gamla vänner.

Att lära sig nya saker, som digitala verktyg eller konstnärliga färdigheter, ger känsla av utveckling. Sociala och kulturella aktiviteter, som bokcirklar, dans eller matlagning, berikar livet – särskilt om de kombineras med god mat och gemenskap. Även teater, musik, litteratur, konst och annan underhållning som kan ge nya perspektiv och utmana våra tankar och känslor. Fysisk aktivitet ger inte bara hälsa, utan också nöjdhet med kroppens förmåga och nya mål att sträva mot. Sammantaget handlar välbefinnande om att fortsätta växa, känna sammanhang och ha möjlighet att påverka – även när livet förändras.

### Trivsamma och tillgängliga miljöer

Den fysiska närmiljön spelar en avgörande roll för äldres psykiska hälsa. Att känna trygghet och tillhörighet är centralt – vare sig det handlar om att bo kvar i ett eget hem eller flytta till en anpassad bostad. Rörlighet, tillgänglighet och självständighet är centrala och en miljö som är anpassad till den äldre personens behov upplevs minska stress och öka livskvaliteten. För många är kontakten med grannar och närheten till andra människor lika viktig som bostadens utformning. Naturen framhålls som en kraftfull källa till välbefinnande – från skogspromenader till havsbad. Även i städer uppskattas grönområden, parker och kulturinstitutioner, som ger lugn och inspiration.



Sen är det väl en annan sak också med trivsam miljö, att man vill ha lite grönt omkring sig. Träd och buskar.

KVINNA, 84 ÅR

### Att kunna hantera en föränderlig tid

Vardagen förändras med åldern, särskilt vid pensioneringen, då strukturer, sociala relationer och känslan av meningsfullhet kan påverkas. Att ha en plan för intressen och engagemang efter arbetslivet betonas som viktigt.

Utmaningar som nedsatt fysisk eller kognitiv förmåga, förlust av nära och kära, ekonomiska svårigheter, psykiska besvär, ensamhet, digitalt utanförskap och framtidsoro lyfts fram. Att ta hand om både psykisk och fysisk hälsa ses som centralt för att stärka motståndskraften. En positiv inställning och nyfikenhet beskrivs som viktiga faktorer för välbefinnande.



Jo, men alltså det är det här med att vara positiv och inte gripa fast i det som har varit fel eller någonting, utan det finns ju glädjeämnen för oss alla.

KVINNA, 93 ÅR

Kunskap om psykisk hälsa – vad den innebär, vad som påverkar den och när vardagliga besvär kräver professionellt stöd – anses avgörande. Stöd från hälso- och sjukvård, civilsamhälle och trossamfund är viktigt, särskilt för personer med särskilda behov och förutsättningar.

Samtal om psykisk hälsa, både i vardagen och med professionella, hjälper till att hantera utmaningar. Att bli sedd som individ, med respekt och gott bemötande, är centralt för att känna sig inkluderad. Negativa stereotyper kan leda till dåligt bemötande och att kompetens och erfarenheter inte tas på allvar.

# Utveckla arbetet med att främja äldres psykiska hälsa

Mot bakgrund av kartläggningens resultat presenteras här ett antal förslag om fortsatt arbete för att främja äldres psykiska hälsa. Förslagen kan till exempel användas för att starta nya eller utveckla pågående verksamheter och för att stärka det strategiska arbetet.

## Sociala relationer och gemenskap

### **Verka för en mer nyanserad bild av äldre och ett bättre bemötande**

Förutfattade meningar om hur äldre personer är och vad de behöver kan begränsa deras delaktighet i samhället. När äldre ses som en tillgång – med unika erfarenheter och förmågor – ökar deras möjligheter att bidra och må bra. Ett vänligt och inkluderande bemötande i vardagen stärker känslan av att vara sedd. Åldrandet ser olika ut: vissa är aktiva långt upp i åldern, andra behöver stöd tidigare. Att motverka ålderism handlar om att skapa ett samhälle där äldre känner sig inkluderade, respekterade och värdefulla.

### **Stötta äldre i att använda digitala medier**

Många äldre vill lära sig mer om digitala verktyg för att hålla kontakten och delta i samhället. Praktiskt stöd och anpassade utbildningar behövs, särskilt för dem med nedsatt syn, hörsel eller motorik. Digitala lösningar kan komplettera fysiska möten – men ersätter dem inte. För att motverka ensamhet måste både digitala och fysiska mötesplatser finnas.

### **Skapa fler mötesplatser för aktiviteter, samvaro och samtal**

Kommuner, regioner och civilsamhällets organisationer skapar sociala sammanhang genom aktiviteter som stödgrupper, samtal och kultur. För att nå alla behöver mötesplatser finnas nära bostaden och vara lätta att ta sig till. Fysiska träffar är viktiga, men digitala alternativ kan hjälpa dem som bor avlägset eller har svårt att delta. Särskilt värdefullt är det för äldre i olika minoritetsgrupper eller med erfarenhet av anhängvård, psykisk ohälsa eller migration. Uppsökande verksamhet och stöd för transport behövs för att inkludera även dem som inte är fullt friska eller socialt aktiva.



Digitala lösningar kan komplettera fysiska möten – men ersätter dem inte.

## Kunskapshöjande insatser

### **Öka kunskapen om psykisk hälsa och påverkansfaktorer**

Information om psykisk hälsa behöver spridas till både äldre och deras närstående samt dem som möter äldre i sitt arbete. Här ingår information om hur psykisk ohälsa kan yttra sig, vilka skyddsfaktorer och riskfaktorer som finns och hur man kan stödja andra som mår dåligt. Sådan information kan också ta upp hur man vet ifall känslor av oro och ängslan är övergående eller om man behöver stöd och behandling.

### **Öka kunskapen om betydelsen av levnadsvanor och sociala relationer**

Äldre, närstående och vårdpersonal behöver bra kunskap om hur rutiner och goda levnadsvanor – som anpassad fysisk aktivitet, näringsrik mat, sömn och återhämtning – främjar hälsan. Omgivningen måste skapa förutsättningar för detta, oavsett boendeform. Ett aktivt socialt nätverk är avgörande för det psykiska välbefinnandet. Socialt tillbakadragande kan vara ett varnings-tecken på ohälsa och bör uppmärksammas.

### **Höj kompetensen om psykisk hälsa bland personal inom vård och omsorg**

För att äldre ska känna sig bekväma med prata om sin psykiska hälsa behövs personal med god kunskap, ett gott bemötande och tid för samtal. För personer med psykiatriska tillstånd behöver stödet vara personcentrerat, utgå från den äldres

egna erfarenheter och syfta till att lindra ohälsans påverkan och förbättra livskvaliteten. Personal behöver också känna till att nedsatt fysisk funktion har starkt samband med psykiska besvär och det att dra sig undan från sociala sammanhang kan vara tecken på psykisk ohälsa. Även att tidigare erfarenheter av psykisk ohälsa ökar risken för att drabbas igen senare i livet. Det stöd som erbjuds behöver utöver att täcka de allra mest grundläggande behoven som kost och hygien även täcka psykosociala behov.



## Närmiljö och boende

### **Öka tillgängligheten till samhällsservice och natur**

För att fler ska kunna ta del av exempelvis natur och samhällstjänster behövs fungerande och rabatterad lokaltrafik, tillgänglig färdtjänst och ibland ledsagning eller annat stöd. Äldre personers behov och förutsättningar behöver även beaktas mer när det gäller att funktionsanpassa lokaler, aktiviteter och stadsplanering. Konkret kan det till exempel handla om tillräckligt breda trottoarer och fungerande snöröjning för att kunna ta sig runt med stöd av rullator.

### **Skapa trygga och trivsamma boenden och närmiljöer**

Trygghet är en förutsättning för psykisk hälsa. För att fler äldre ska känna trygghet och kunna delta i samhället behövs fler sociala boenden för

friska äldre, med grundläggande servicefunktioner, matservering och socialt umgänge. Trivsamma omgivningar är viktigt, både inomhus och utomhus. Det kan handla om inbjudande och tillgängliga stadsmiljöer, med både större parker och mindre grönområden, men också en närmiljö med en blandning av människor i olika åldrar och ökad tillgänglighet till samhällsservice.



Dialog med äldre personer själva är centralt när aktiviteter utformas.

## Vård och omsorg

### **Erbjud lättillgängligt stöd och olika sätt att söka vård**

Vården behöver organiseras så att äldre personer enkelt kan få tillgång till samtalsstöd och vid behov vidare behandling. Primärvården måste ha tid, kompetens och kontinuitet i vilka som möter den äldre personen för att tidigt upptäcka psykisk ohälsa och erbjuda anpassade behandlingar. Åldersbaserade hälsosamtal kan behöva införas tidigare och anpassas för att nå riskgrupper, även för att alla vid pensioneringen skall kunna få stöd i livsovergången. Eftersom många äldre har svårt med digitala tjänster måste tillgång till personlig kontakt inom vård och omsorg alltid finnas som alternativ.

### **Öka insatserna för att förändra normer, minska stigmatisering och motverka ålderism**

Förutfattade meningar och stigma kring psykisk hälsa gör att många äldre – inte minst män – tvekar att söka hjälp. Exempel, förebilder och tydlig information från vården kan bryta tabun och visa att det är okej att må dåligt och be om stöd. Samtidigt måste ålderism inom vården aktivt motverkas – både medvetna och omedvetna fördomar som kan leda till att äldres psykiska besvär missas eller bagatelliseras. Mer kunskap om hur ålderism påverkar vårdsituationen är avgörande för att alla ska få rätt hjälp i tid.

### **Informera om kontaktvägar till vården vid olika typer av psykisk ohälsa**

Det efterfrågas bättre och mer tillgänglig information om vart både äldre och deras närstående kan vända sig med frågor och vid olika typer av psykisk ohälsa. Både regioner och myndigheter

kan ta fram ”kartor” över kontaktvägarna som finns. Det behövs en överskådlig och lättillgänglig information om vilka tjänster och forum finns inom respektive kommun och som kan möta olika typer av behov.

### **Säkra kontinuitet, kompetens och trygghet i hemtjänst och vård**

Många äldre känner oro för att inte få den vård och det stöd kan behöva framöver och upplever ibland otrygghet med hemtjänsten. För att motverka detta måste kvaliteten säkras genom färre och återkommande kontaktpersoner, mer tid per besök och bättre kunskap om psykisk hälsa. På så sätt kan hemtjänsten fånga upp tidiga tecken på psykisk ohälsa. För att nå äldre med stödbehov i ett tidigt skede behövs utökade stödinsatser vid psykisk ohälsa som i större utsträckning är uppsökande.





## Aktiviteter och föreningsverksamhet

### **Informera om aktiviteter i närområdet**

Det pågår många initiativ runt om i landets kommuner för att öka äldre personers möjligheter till meningsfulla aktiviteter, men enligt deltagarna i kartläggningen kan det vara svårt att veta vad man ska leta efter, och var man skall leta. Informationen om vilka aktiviteter som erbjuds behöver bli bättre och spridas mer. Sådan information bör inte enbart tillgängliggöras digitalt utan även på andra sätt, eftersom många äldre personer inte använder sociala medier eller läser på webbsidor.

### **Öka tillgängligheten till aktiviteter för alla**

För att äldre ska kunna bidra och utvecklas behövs möjligheter till deltidsarbete, ideellt engagemang och föreningsliv för de som vill och orkar. Många vill lära sig nytt, men utbudet av anpassade kurser upplevs begränsat. Föreningar och aktivitetscenter behöver mer stöd – ekonomiskt och med lokaler – för att erbjuda prisvärda, tillgängliga aktiviteter med generösa öppettider och gärna matservering. Det är viktigt att utforma aktiviteter i dialog med äldre personer, för att passa deras behov och förutsättningar.

# Tillsammans gör vi skillnad

Det finns ingen enskild aktör eller insats som kan skapa de förutsättningar som behövs för att säkerställa att äldre personer kan uppnå och bibehålla god psykisk hälsa. Det krävs att flera samhällsaktörer kraftsamlar, flera olika insatser görs och att förändringsarbete sker i nära dialog med äldre personer själva.

## Lästips

Läs hela rapporten: [Samma behov – andra förutsättningar. Kartläggning av äldres psykiska hälsa med fokus på deras egna erfarenheter och upplevelser](#) (Folkhälsomyndigheten)

Läs mer om vad som påverkar psykisk hälsa och vad man själv kan göra för att må bättre eller hjälpa någon annan på [dinykiskahalsa.se](https://dinykiskahalsa.se)

Läs mer om främjande och förebyggande arbete på [folkalsomyndigheten.se](https://folkalsomyndigheten.se)

I denna kortversion sammanfattas resultaten av Folkhälsomyndighetens kartläggning om äldre personers psykiska hälsa. Kortversionen redogör för uppdragets utformning och genomförande, sammanfattar några viktiga begrepp och ger en övergripande bild av hälsoläget utifrån flera datakällor. Det centrala är äldres egna röster och erfarenheter.

Kartläggningen innehåller förslag på en rad förbättringar inom områden som sociala relation och gemenskap, närmiljö och boende, vård och omsorg, och senioraktiviteter och föreningsverksamhet.

Texten riktar sig till offentliga aktörer, civilsamhället och andra verksamheter som möter äldre och kan skapa bättre förutsättningar för en god och jämlik psykisk hälsa.

---

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling



**Folkhälsomyndigheten**

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna   **Östersund** Campusvägen 20, Box 505, 831 26 Östersund  
[folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se)