

## Tillaga til þingsályktunar

### um rannsóknir á þunglyndi meðal eldri borgara.

Flm.: Ágúst Ólafur Ágústsson, Albertína Friðbjörg Elíasdóttir, Guðjón S. Brjánsón,  
Guðmundur Andri Thorsson, Helga Vala Helgadóttir,  
Logi Einarsson, Oddný G. Harðardóttir.

Alþingi ályktar að fela heilbrigðisráðherra að beita sér fyrir því að þunglyndi eldri borgara verði sérstaklega rannsakað og umfang þess metið. Skál heilbrigðisráðherra skipa nefnd sem hefur þetta hlutverk en mun einnig kanna hvaða leiðir séu best til þess fallnar að koma í veg fyrir þunglyndi meðal eldri borgara. Þá skal nefndin sérstaklega kanna tíðni sjálfsvíga og sjálfsvígstilrauna hjá eldri borgurum.

Nefndin verði skipuð níu einstaklingum. Ráðherra skipi formann án tilnefningar og landlæknir, Læknafélag Íslands, Félag hjúkrunarfræðinga, Öldrunarfræðafélag Íslands, Öldrunarráð Íslands, Félag íslenskra öldrunarlækna, Geðhjálp og Landssamband eldri borgara tilnefni einn fulltrúa hvert. Ráðherra kynni Alþingi niðurstöður nefndarinnar eigi síðar en 1. júní 2020.

#### Greinargerð.

Á Íslandi er talið að um 15.000–20.000 manns þjáist af þunglyndi. Þetta er gríðarlegur fjöldi og þunglyndi eldri borgara er sérstakt vandamál. Vandamálið felst m.a. í því að það er að einhverju leyti falið og oft ógreint. Talið er að allt að 12% eldri borgara sýni einkenni þunglyndis. Er það hlutfall helmingi hærra en almennt gerist hjá öðrum aldurshópum.

Samkvæmt skýrslum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) er þunglyndi einn erfðasti sjúkdómur mannkyns og getur verið lífshættulegur. Þunglyndi, einmanaleiki og depurðin sem honum fylgir er ekki bara samfélagsmein heldur getur hann einnig verið hættulegur heilsu fólks. Rannsóknir hafa sýnt að einangruðu fólki sé til að mynda hættara við hjartasjúkdómum. Sjúkdómurinn er einnig afar kostnaðarsamur, m.a. vegna skertrar vinnugetu og verri lífsgæða. Þunglyndi er hins vegar oft læknanlegt og ætíð er hægt að ráða einhverja bót á því.

Hérlendis er notkun þunglyndislyfja, sérstaklega hjá öldruðum, töluvert hærri en annars staðar á Norðurlöndum. Samkvæmt erlendum rannsóknum hafa allt að 30% aldraðra sem leita heimilislæknis veruleg þunglyndiseinkenni og er hlutfallið enn hærra hjá þeim sem lagðir eru inn á sjúkrahús eða inn á hjúkrunarheimili.

Eldri borgurum hefur fjölgað mikið hérlendis en gert er ráð fyrir að á næstu 25 árum muni hlutfall Íslendinga 67 ára og eldri hækka um helming (úr 12,1% í 18,7% af mannfjöldanum). Fjöldi eldri borgara mun því nærri tvöfaldast, fara úr tæplega 41.000 einstaklingum og í tæplega 80.000, á næstu 25 árum.

Þótt umfjöllun um málefni eldri borgara sé mun meiri en áður er á margan hátt ekki komið nægjanlega til móts við þarfir þeirra. Málefni eldri borgara fá sjaldan þann hljómgrunn sem þau eiga skilið og sum svið sem skipta aldraða mjög miklu liggja í þagnargildi. Ýmsir sér-

fræðingar, svo sem sviðsstjórar á Landspítalanum og geðlæknar, hafa lengi bent á þörfina á úrbótum í geðheilbrigðisþjónustu við aldraða og algengi þunglyndis meðal þeirra.

Þá er ljóst að þunglyndi eldri borgara og vanlíðan þeirra snertir ekki einungis þann hóp mjög djúpt heldur einnig alla aðstandendur og fjölskyldur þeirra.

### **Sérstaða þunglyndis eldri borgara.**

Einkenni þunglyndis hjá öldruðum geta verið margt konar, svo sem breytt atferli og viðhorf ásamt skertri andlegri og líkamlegri hæfni. Fólk á öllum aldri getur fengið þessi einkenni þunglyndis en hvernig þau koma fram hjá öldruðum getur verið ólíkt. Missir maka eftir langt hjónaband, einmanaleiki, verkefnaleysi, óvirkni, hreyfingarleysi, missir sjálfstæðis, fjárhagsáhyggjur, félagsleg einangrun og jafnvel lífsleiði geta verið veigameiri orsök en hjá öðrum hópum. Þunglyndi meðal aldraðra getur því verið frábrugðið þunglyndi annarra aldurshópa.

Sérstaklega er vakin athygli á að hluti eldri borgara býr við bág kjör og hefur því enn færri tækifæri til að sækja sér aðstoð. Þá hefur einnig verið bent á að aldraðir séu jafnvel tregari til að biðja um aðstoð þegar kemur að andlegri vanlíðan en aðrir aldurshópar.

Sömuleiðis getur verið auðvelt að yfirsjá einkenni þunglyndis hjá öldruðum. Mörg einkenni þunglyndis geta verið álitin eðlilegur fylgifiskur öldrunar og skörun getur verið á milli líkamlegrar vanheilsu og aukaverkana lyfjameðferðar. Komið hefur fyrir að alvarlegt þunglyndi sé talið vera vitglöp (e. dementia) eða tap á minni og virkni. Af þeim sökum geta aldraðir jafnvel fengið síður viðeigandi meðferð við þunglyndi sínu.

Dvöl á hjúkrunarheimilum getur einnig haft ýmis andleg áhrif á viðkomandi þar sem einstaklingur stendur skyndilega frammi fyrir því að búa við nýjar og aðrar aðstæður í nánú samneyti við nýtt og ókunnugt fólk.

### **Rannsóknar er þörf.**

Ágætt starf hefur verið unnið hér á landi í tengslum við þunglyndi, svo sem á vegum embættis landlæknis, Geðhjálp og annarra aðila. Hins vegar eru geðvandamál eldri borgara lítið rannsökuð hér á Íslandi, m.a. samkvæmt úttekt frá Háskólanum í Reykjavík frá árinu 2016. Þar kom m.a. eftirfarandi fram hjá höfundu úttektarinnar: „Þunglyndiseinkenni eru nokkuð algeng meðal aldraðra og hugsanlega er þetta lítið greindur hópur. Jafnvel hunds- aður.“

Þunglyndi eldri borgara hefur því ekki verið rannsakað nægilega hér á landi og vilja flutningsmenn þessarar tillögu bæta úr því. Auk þess þarf að meta umfang vandans og möguleg úrræði, forvarnir og fræðslu. Með greiningu á þunglyndi eldri borgara má auka þekkingu á þunglyndi meðal þessa fólks í þeirri von að draga megi úr tíðni þess, gera meðferð skilvirkari og fækka sjálfsvígum.

Engin stofnun innan heilbrigðisgeirans hér á landi fæst á skipulagðan hátt við þunglyndi eldri borgara þótt göngudeild Landakots sé hönnuð með þarfir aldraðra í huga. Sé hins vegar miðað við Noreg ættu að minnsta kosti að vera tvær slíkar stofnanir starfræktar hér á landi.

### **Sjálfsvíg eldri borgara.**

Þunglyndi er einn stærsti einstaki áhættuþátturinn hvað varðar sjálfsvíg. Því er mat á sjálfsvígshættu mikilvægt við greiningu þunglyndis. Þess vegna er mikilvægt að skoða tíðni sjálfsvíga og sjálfsvígstilrauna eldri borgara, en að sjálfsögðu ber að nálgast slíkt af mikilli varúð og nærgætni.

Sjálfsvíg eldri borgara hafa lengi verið feimnismál hér á landi eins og víða annars staðar. Sumir telja að sjálfsvígstíðni meðal aldraðra sé hærrí en opinberar tölur segja til um.

Sjálfsvígum eldri borgara fjölgaði árin 2013 og 2014 samkvæmt tölum frá embætti landlæknis sem Morgunblaðið tók saman árið 2016. Þar kemur fram að árið 2013 sviptu 15 manns 60 ára og eldri sig lífi og 13 árið 2014. Þar af sviptu fjórir eldri en 80 ára sig lífi árið 2014 og þrír árið á undan og hafa aldrei fleiri í þessum aldurshópi fallið fyrir eigin hendi en árið 2014 ef miðað er við tölur allt frá árinu 1996.

Víða erlendis, t.d. í Bandaríkjunum, er sjálfsvígstíðni hæst á meðal karlmanna sem eru eldri en 85 ára. Þá sýna erlendar rannsóknir að u.þ.b. 75% eldra fólks sem sviptir sig lífi hafði leitað til heimilislæknis skömmu fyrir dauða sinn.

Í viðtali við Morgunblaðið í mars 2016 sagði Haukur Ingibergsson, formaður Landsambands eldri borgara, að kanna þyrfti ástæður aukningar á sjálfsvígum. Hann sagði jafnframt: „Við auðvitað fylgjumst með því hvernig aðstaða eldri borgara er á landinu og hvernig að þeim er búið. Þetta er eitt af þeim málum sem við munum hvetja til þess að verði rannsakað betur þannig að menn geti fundið út hvaða ástæður gætu legið að baki þessari þróun sem þessar tölur sýna.“ Þá beindi Landssambandið því til landlæknis að kanna fjölgunina nánar og rannsaka nánar hvaða orsakir gætu legið þar að baki.

Það er því nauðsynlegt að meta umfang þessa vanda til að geta brugðist við honum og spornað gegn þessari vá. Lykilatriðið er að greina vandamálið svo að hægt sé að bregðast rétt við því.

### **Sértækar lausnir fyrir aldraða.**

Mögulegar úrlausnir vegna þunglyndis eldri borgara þurfa að vera sértækar og sérsniðnar að aldurshópnum. Lagt er til að nefndinni verði falið að skoða möguleika til að bregðast við þunglyndi eldri borgara, svo sem hvaða úrræði séu nú þegar til og hvað þurfi að bæta.

Forvarnir gegn þunglyndi eru einnig afar mikilvægar. Leiða má líkur að því að sérstök úrræði þurfi í forvörnum þegar kemur að öldruðum. Þunglyndi, kvíði og einmanaleiki á ekki að vera eðlilegur fylgifiskur efri árána.

Í ljósi mikillar notkunar á geð- og þunglyndislyfjum hér á landi er nauðsynlegt að bregðast við þunglyndi með öllum tiltækum leiðum. Tilhneigingin hefur verið að leysa þennan vanda meðal eldri borgara með lyfjagjöf í stað annarrar meðferðar. Það er hins vegar nauðsynlegt að huga einnig að annars konar meðferð samhliða lyfjameðferð eða í staðinn fyrir hana, t.d. að auka félagslega ráðgjöf og auðvelda vitjanir til öldrunarlækna, geðlækna og sálfræðinga á heilsugæslustöðvum.

Sömuleiðis getur aukin hreyfing verið skynsamleg leið til að sporna gegn þunglyndi og því mikilvægt að fólk hafi aðstöðu til hennar. Samneyti við gæludýr á hjúkrunarheimilum hefur einnig verið nefnt sem leið til að bregðast við leiða og einmanaleika.

Það er því ljóst að fjölmargar leiðir, bæði stórar og smáar, eru færar.

Flutningsmenn vekja athygli á því að í Bretlandi hefur verið stofnað embætti ráðherra einmanaleika en af því tilefni sagði forsætisráðherra Bretlands: „Einmanaleikinn fer ekki í manngreinarálit. Einmanaleikinn getur herjað á okkur öll en við getum í sameiningu unnið bug á honum.“

### **Fagaðilar jákvæðir gagnvart þingmálinu.**

Eldri borgurum fjölgar sífellt en hætt er við að þunglyndi meðal þeirra verði að meiri háttar heilbrigðisvandamáli ef ekki er brugðist hratt og rétt við. Skipun nefndar sem rannsaki

Þessi mál, eins og gert er ráð fyrir í þingsályktunartillögu þessari, er því brýnt verkefni og ætti að mati flutningsmanna að hrinda í framkvæmd sem fyrst.

Fyrsti flutningsmaður lagði fram sambærilega þingsályktunartillögu fyrir 15 árum en þá varð tillagan ekki útrædd. Allflestir fagaðilar sem gáfu umsögn um málið voru sammála um að þörf væri á rannsóknum á þunglyndi meðal eldri borgara og fögnuðu tillögunni. Má þar nefna landlækni, stjórn Samtaka heilbrigðisstétta, Félag eldri borgara, lækna ráð og Öldrunarfræðafélag Íslands. Nú, 15 árum síðar, er þörfin enn til staðar og í raun enn brýnni.