



UPPSALA
UNIVERSITET

Depression vid kognitiv sjukdom – hur kan vi upptäcka det och vad kan vi göra för att förebygga och behandla?

Johnny Pellas, Medicine doktor

Specialistpsykolog i neuropsykologi, Vuxenpsykiatriska äldreteamet, Region Västmanland

Associerad forskare i klinisk geriatrik, Uppsala universitet

Ordförande i Sveriges Geropsykologers förening

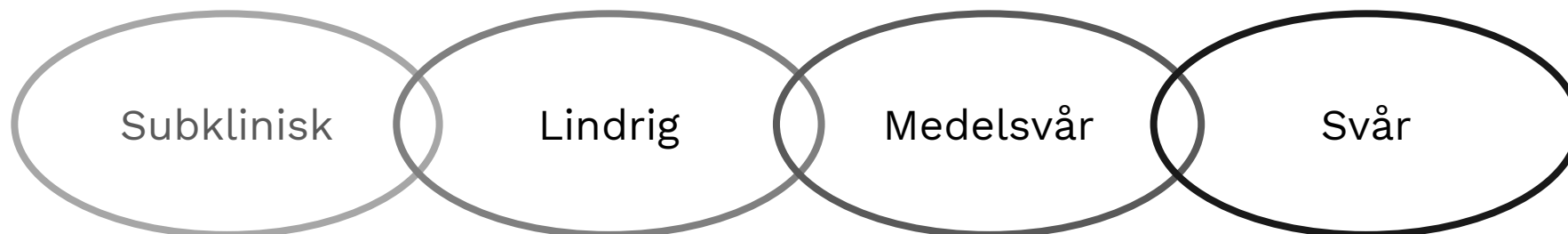
Innehåll

- Vad är depression?
- Hur vanligt är det med depression vid kognitiva sjukdomar?
- Varför är det viktigt att upptäcka och behandla depression?
- Hur kan vi upptäcka depression?
- Vad orsakar depression?
- Hur kan vi förebygga depression?
- Hur behandlas depression hos vuxna?
- Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom?
- Beteendeaktivering – ett sätt att förebygga och behandla depression

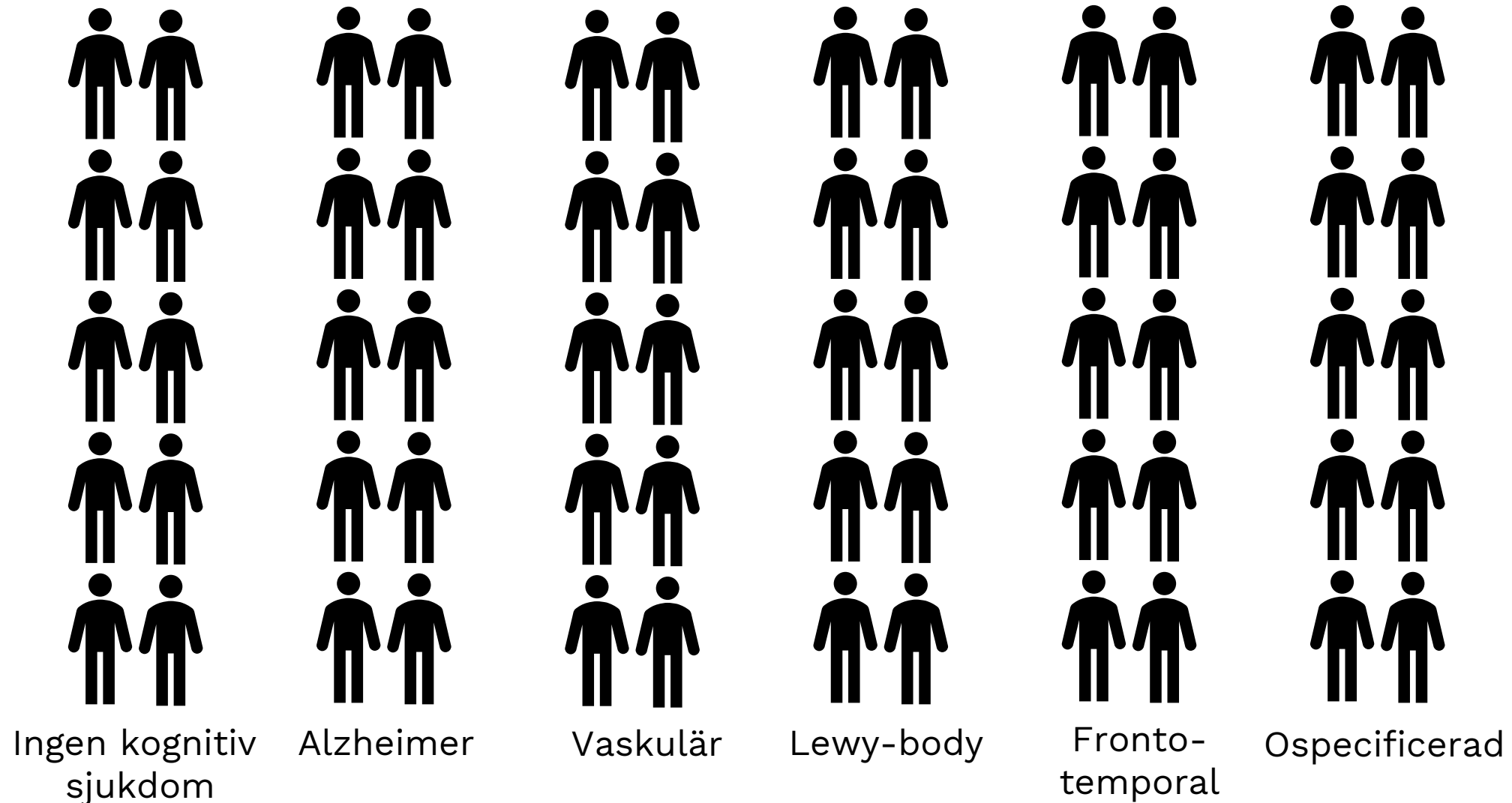


Vad är depression?

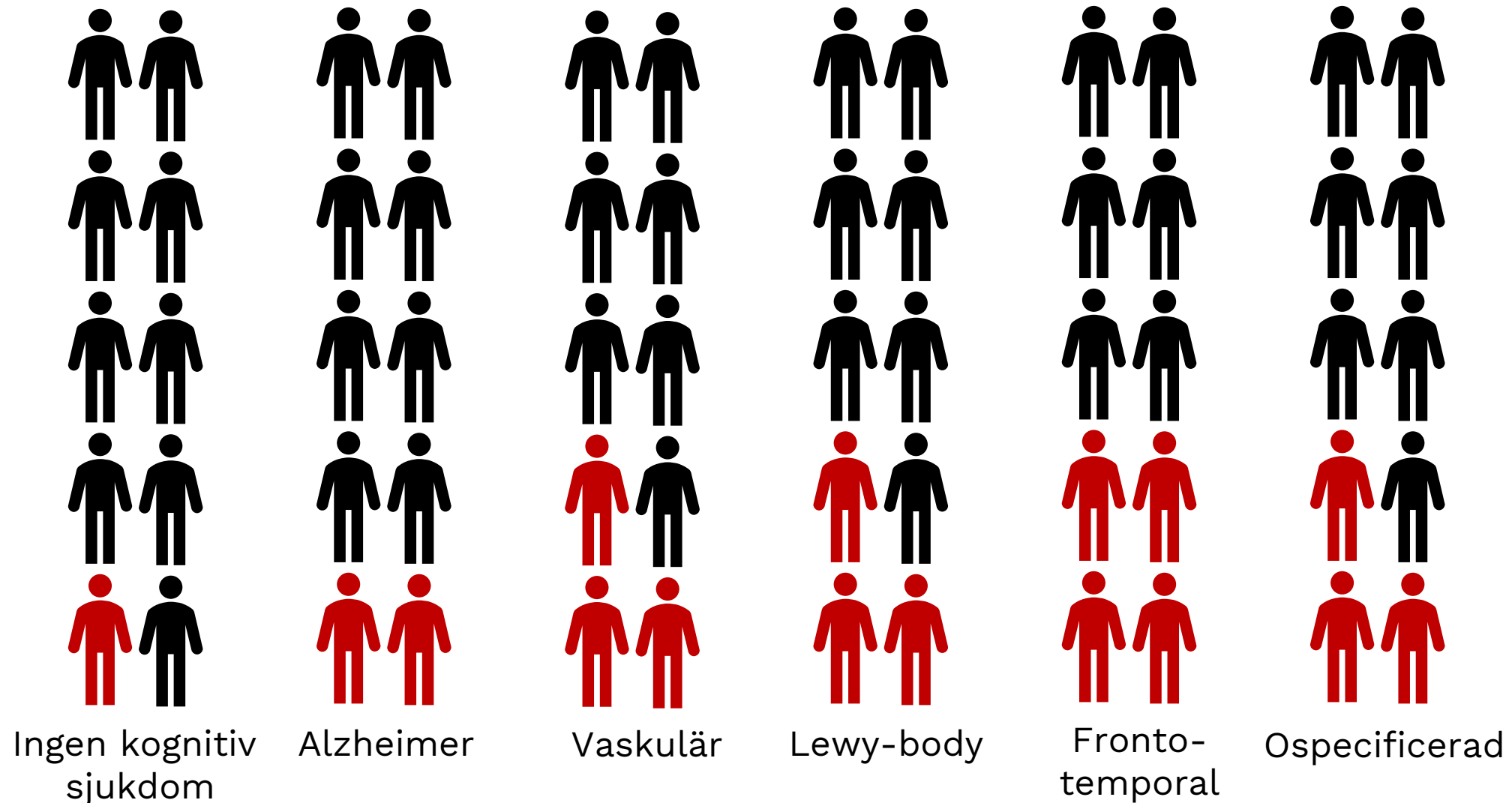
- **Nedstämdhet**
 - **Minskat intresse**
 - Aptitförändring med viktuppgång eller viktnedgång
 - Sömnstörning
 - Rastlöshet eller hämning
 - Orkeslöshet
 - Värdelöshet och skuld
 - Koncentrationssvårigheter
 - Döds- eller självmordstankar
-
- Större delen av dagen i minst två veckor + funktionsnedsättning



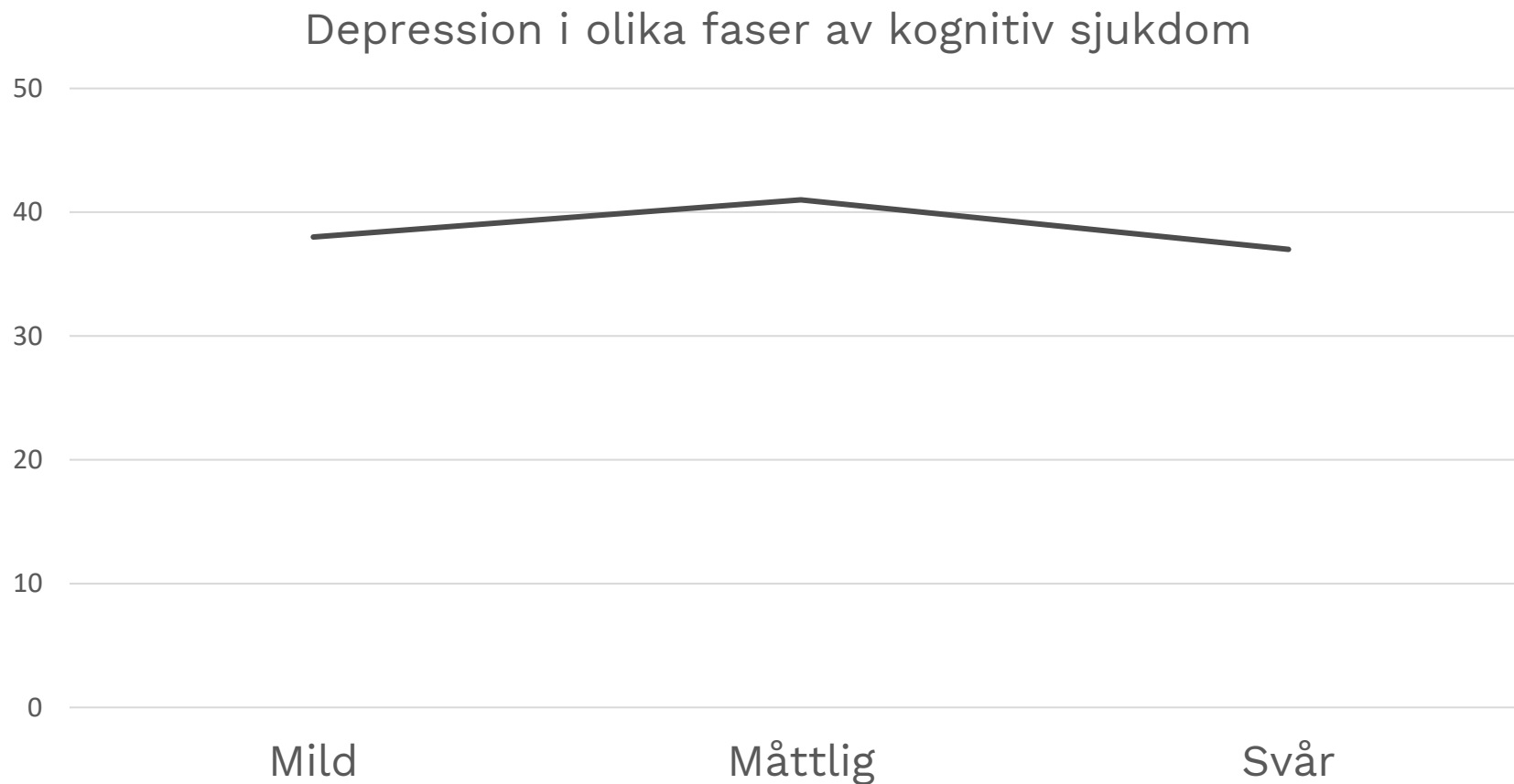
Hur vanligt är det med depression vid kognitiva sjukdomar? (Kuring m fl, 2018)



Hur vanligt är det med depression vid kognitiva sjukdomar? (Kuring m fl, 2018)



Hur vanligt är det med depression vid kognitiva sjukdomar? (Leung m fl, 2021)



Varför är det viktigt att upptäcka och behandla depression?

- Lägre livskvalitet
- Större funktionsnedsättning
- Självordsrisk
- Anhöriga
- Omvårdnadspersonal



Hur kan vi upptäcka depression?



Välj det alternativ som bäst beskriver hur du känt dig den senaste veckan:

Är du i grund och botten nöjd med ditt liv?	☐ Ja	☐ Nej
Har du gett upp många aktiviteter och intressen?	☐ Ja	☐ Nej
Tycker du att ditt liv är tomt?	☐ Ja	☐ Nej
Blir du ofta uttråkad?	☐ Ja	☐ Nej
Är du oftast på gott humör?	☐ Ja	☐ Nej
Är du rädd att något ska hända dig?	☐ Ja	☐ Nej
Känner du dig oftast glad och nöjd?	☐ Ja	☐ Nej
Känner du dig ofta hjälplös?	☐ Ja	☐ Nej
Vill du hellre stanna hemma än gå ut och prova nya sysselsättningar?	☐ Ja	☐ Nej
Tycker du att du har fler problem med ditt minne än de flesta andra?	☐ Ja	☐ Nej
Tycker du att det känns bra att leva?	☐ Ja	☐ Nej
Känner du dig tämligen värdelös som du är nu?	☐ Ja	☐ Nej
Känner du dig full av energi?	☐ Ja	☐ Nej
Tycker du att din situation är hopplös?	☐ Ja	☐ Nej
Tycker du att de flesta andra har det bättre än du?	☐ Ja	☐ Nej

GDS-15 (Yesavage, 1986)

- 0-15 poäng
- Egentlig depression: Gränsvärde ≥ 6
(Pellas & Damberg, 2021)
- Subklinisk depression: Gränsvärde ≥ 5
(Pellas, 2023)
- GDS-15 ger valida resultat ner till MMSE
10 poäng (Conradsson m fl, 2013)



D. Depression/nedstämdhet

Verkar XX ledsen eller deprimerad? Säger han/hon sig vara ledsen eller deprimerad?
Gråter han/hon ibland?

NEJ (Gå till nästa sida)
JA (Fortsätt med nedanstående frågor)

Förtydligande frågor

1. Gråter XX emellanåt?	JA	NEJ
2. Säger eller beter sig XX som att han/hon är deprimerad?	JA	NEJ
3. Trycker XX ner sig själv eller säger att han/hon känner sig misslyckad?	JA	NEJ
4. Säger XX att han/hon är en dålig person som förtjänar att bli straffad?	JA	NEJ
5. Verkar XX väldigt missmodig eller talar om att han/hon inte har någon framtid?	JA	NEJ
6. Säger XX att han/hon är en börda för familjen eller att familjen hade klarat sig bättre utan honom/henne?	JA	NEJ
7. Pratar XX om att han/hon vill dö eller ta livet av sig?	JA	NEJ
8. Visar XX några andra tecken på depression eller tungsinthet?	JA	NEJ

Förekomst

1. **Ibland** – mindre än en gång/vecka
2. **Ganska ofta** – ca en gång/vecka
3. **Ofta** – flera gånger/vecka, men inte varje dag
4. **Mycket ofta** – en eller flera gånger/dag

Allvarlighetsgrad

1. **Lindrig** – Depressionen är besvärlig för XX men kan avledas av vårdaren.
2. **Måttlig** – Depressionen är besvärlig för XX och svår för vårdaren att avleda
3. **Påtaglig** – Depressionen är mycket upprörande och påfrestande för XX och är mycket svår eller omöjlig att avleda

NPI-NH (Cummings m fl, 1994)

- Neuropsychiatric Inventory, Nursing Home Version, NPI-NH
- Gratis på:
<https://www.demenscentrum.se/arbeta-med-demens/verktyg/skattningsskalor-instrument/npi--neuropsychiatric-inventory>



UPPSALA
UNIVERSITET

Vad orsakar depression?



Förluster

Tidigare psykisk ohälsa

Missnöjd med bostadsområdet

För mycket alkohol

Dålig ekonomi

Syn- och hörselnedsättning

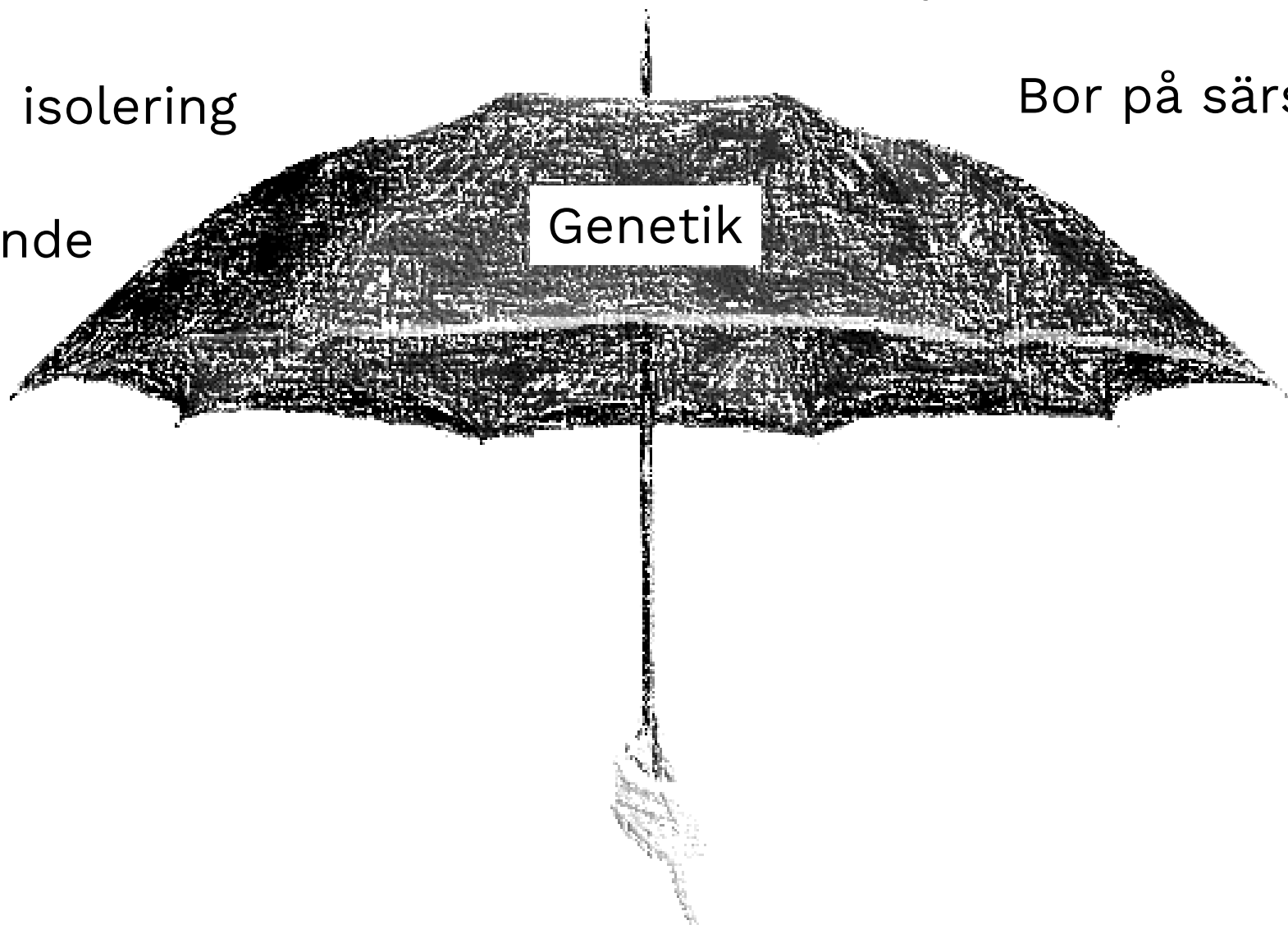
Ensamhet och isolering

Bor på särskilt boende

Stillasittande

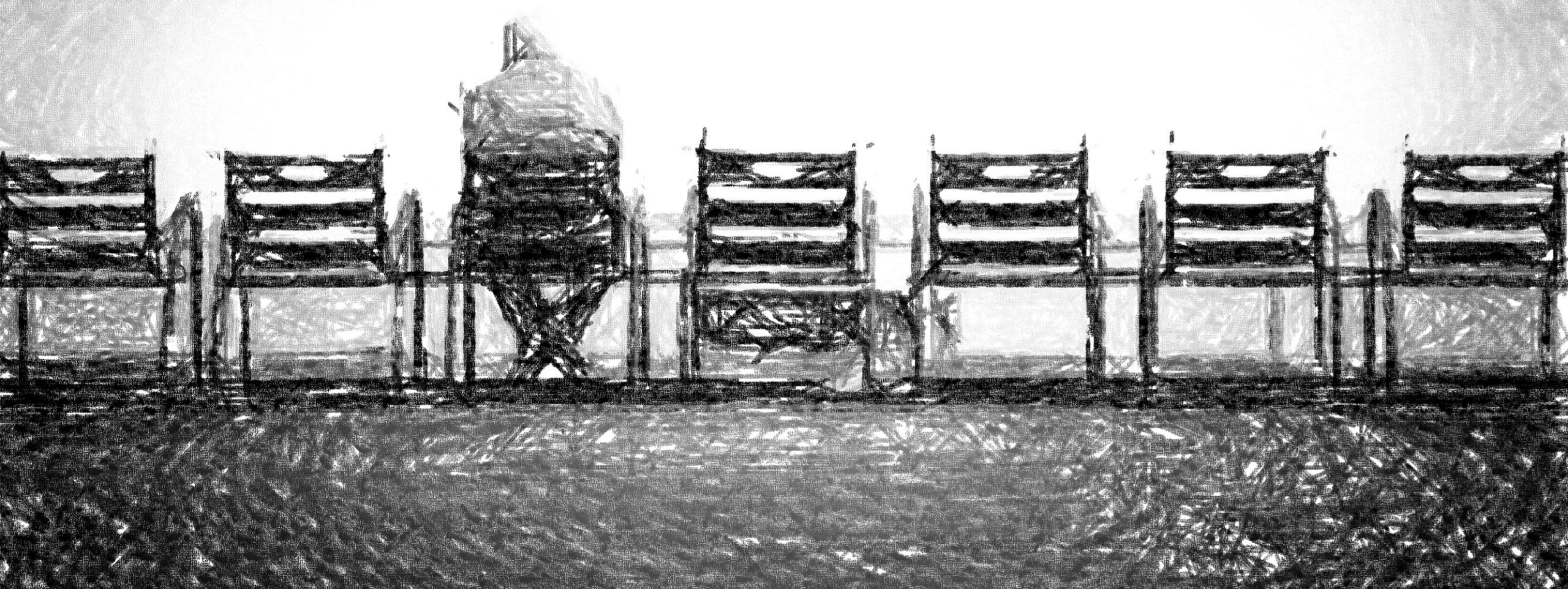
Genetik

Rökning



UPPSALA
UNIVERSITET

Depression är inte en del av det normala åldrandet!



Hur kan vi förebygga depression?



Förluster

Tidigare psykisk ohälsa

Missnöjd med bostadsområdet

För mycket alkohol

Dålig ekonomi

Syn- och hörselnedsättning

Ensamhet och isolering

Bor på särskilt boende

Stillasittande

Genetik

Rökning

Fysisk aktivitet

Social gemenskap

Näringsrik mat

Digital teknik

Meningsfullhet

Sömn



UPPSALA
UNIVERSITET

- Fysisk aktivitet ger bättre sömn och minskar risk för psykisk och kroppslig ohälsa
- Ledarledd träning ger bättre effekt än träning på egen hand
- Måttlig fysisk aktivitet 150 minuter per vecka
- Intensiv fysisk aktivitet 75 minuter per vecka





- Digital teknik minskar ensamhet och ökar delaktighet
- Hjälp till med digital teknik, t ex surfplattor på SÄBO, studiecirklar

- Social samvaro minskar ensamhet och isolering
- Minskar risk för psykisk ohälsa
- Undersök utbudet i närområdet!





- God och näringsrik mat
- Äta tillsammans med andra

Hur behandlas depression hos vuxna? (Socialstyrelsen, 2021)

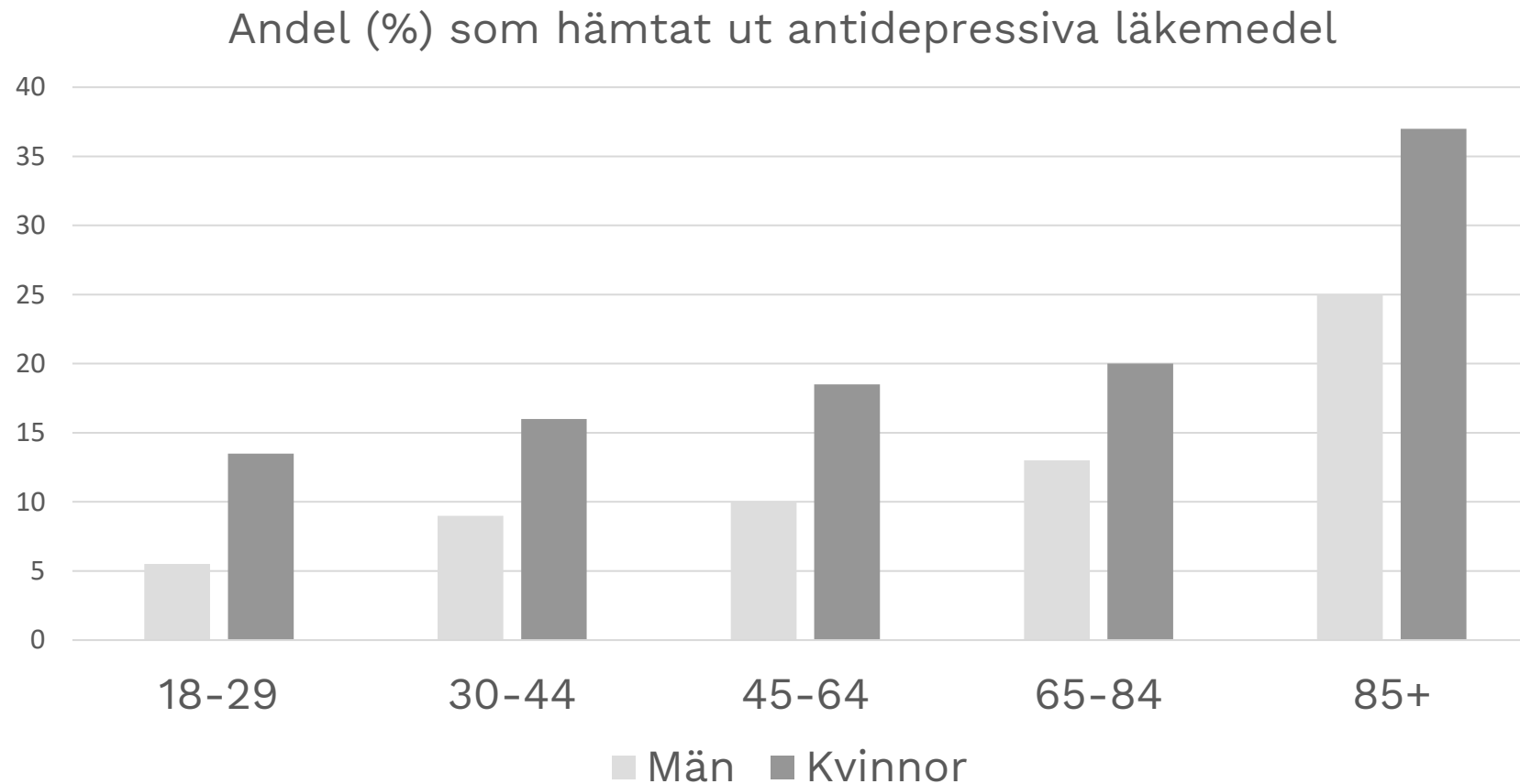
- Psykologisk behandling/psykoterapi
- Antidepressiva läkemedel
- Fysisk aktivitet
- Svår depression: ECT

”Antidepressiva läkemedel inom gruppen SSRI-preparat har sämre effekt hos äldre än hos den övriga befolkningen. Antidepressiva läkemedel kan öka risken för exempelvis fallskador, mag-tarmblödning och hjärtpåverkan, och har associerats med överdödlighet hos äldre.”



Användning av antidepressiva läkemedel

(Socialstyrelsen, 2023)



Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom? (Watt m fl, 2021)

Arbetsterapi

Djurunderstödd
terapi

Fysisk träning

Kognitiv
stimulans

Massage och
taktil terapi

Miljöanpassning

Tvärprofessionell
vård

Social
interaktion

Psykologisk
behandling



Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom? (Watt m fl, 2021)



Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom? (Watt m fl, 2021)

Arbetsterapi

Djurunderstödd
terapi

Strukturerade aktiviteter där
man spenderar tid med djur

Kognitiv
stimulans

Massage och
taktil terapi

Miljöanpassning

Tvärprofessionell
vård

Social
interaktion

Psykologisk
behandling



Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom? (Watt m fl, 2021)



Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom? (Watt m fl, 2021)



Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom? (Watt m fl, 2021)

Arbetsterapi

Djurunderstödd
terapi

Fysisk träning

Kognitiv
stimulans

**Massage och
taktil terapi**

Aktiviteter som involverar
beröring på olika sätt, som
massage, akupressur, taktil

Tvärprofessionell
vård

Social
interaktion

Psykologisk
behandling



Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom? (Watt m fl, 2021)



Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom? (Watt m fl, 2021)

Arbetsterapi

Djurunderstödd
terapi

Fysisk träning

Kognitiv
stimulans

Massage och
taktil terapi

Miljöanpassning

**Tvärprofessionell
vård**

Samordnad behandling som ges av
flera professioner, t ex läkare,
sjuksköterska, arbetsterapeut,
fysioterapeut



Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom? (Watt m fl, 2021)

Arbetsterapi

Djurunderstödd
terapi

Fysisk träning

Kognitiv
stimulans

Massage och
taktil terapi

Miljöanpassning

Tvärprofessionell
vård

Social
interaktion

Strukturerade insatser för social
samvaro utöver vanlig vård



Hur kan vi lindra och behandla depression vid kognitiv sjukdom? (Watt m fl, 2021)

Arbetsterapi

Djurunderstödd
terapi

Fysisk träning

Kognitiv
stimulans

Massage och
taktil terapi

Miljöanpassning

Två

Strukturerad psykologisk behandling,
tex kognitiv beteendeterapi,
beteendeaktivering, problemlösning,
life review/reminiscens

Psykologisk
behandling



UPPSALA
UNIVERSITET

Beteendeaktivering – ett sätt att förebygga och behandla depression



Vad gör att du känner meningsfullhet?

När känns det lustfyllt att leva?

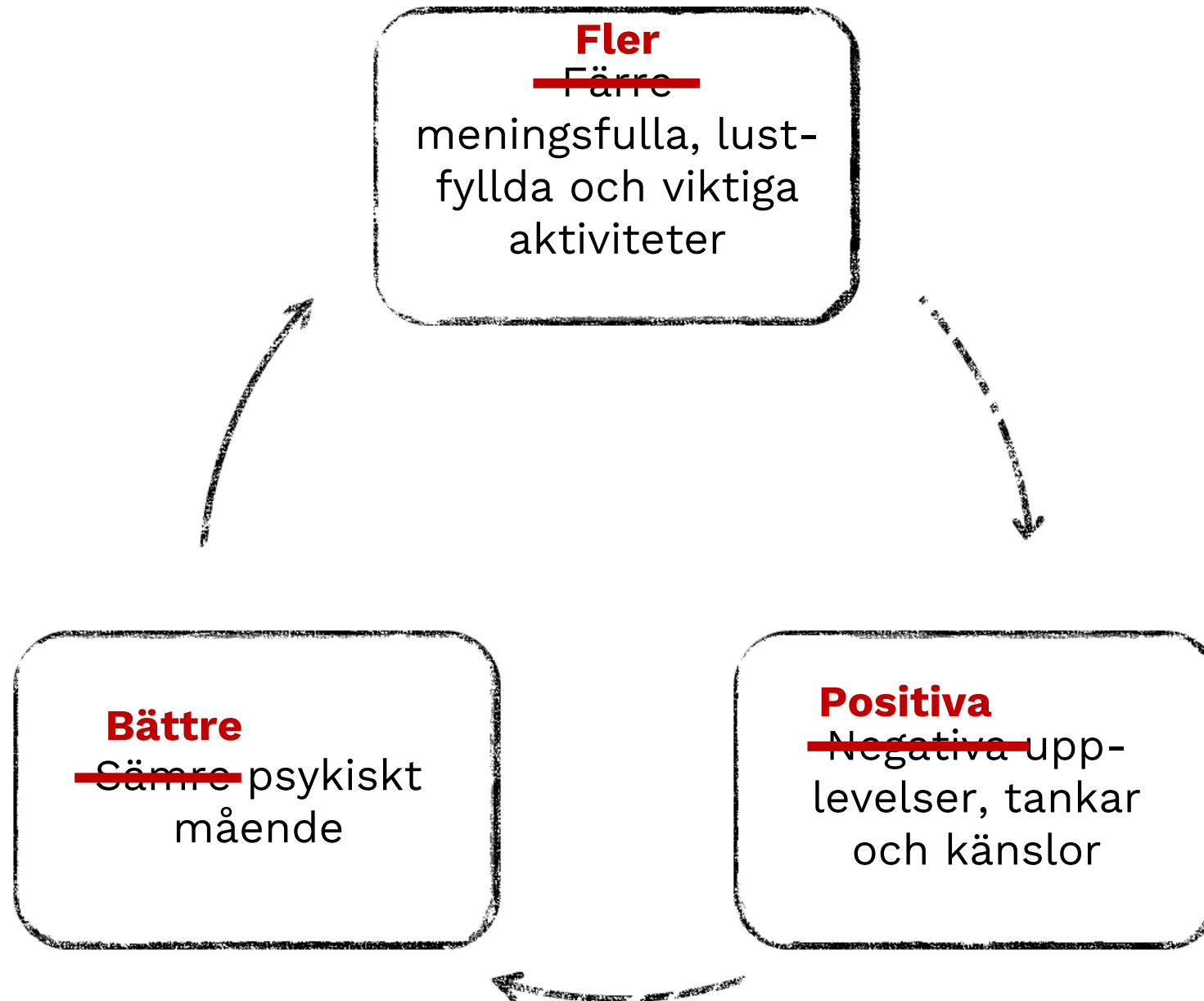
Vad är viktigt för dig i din vardag för att må bra?

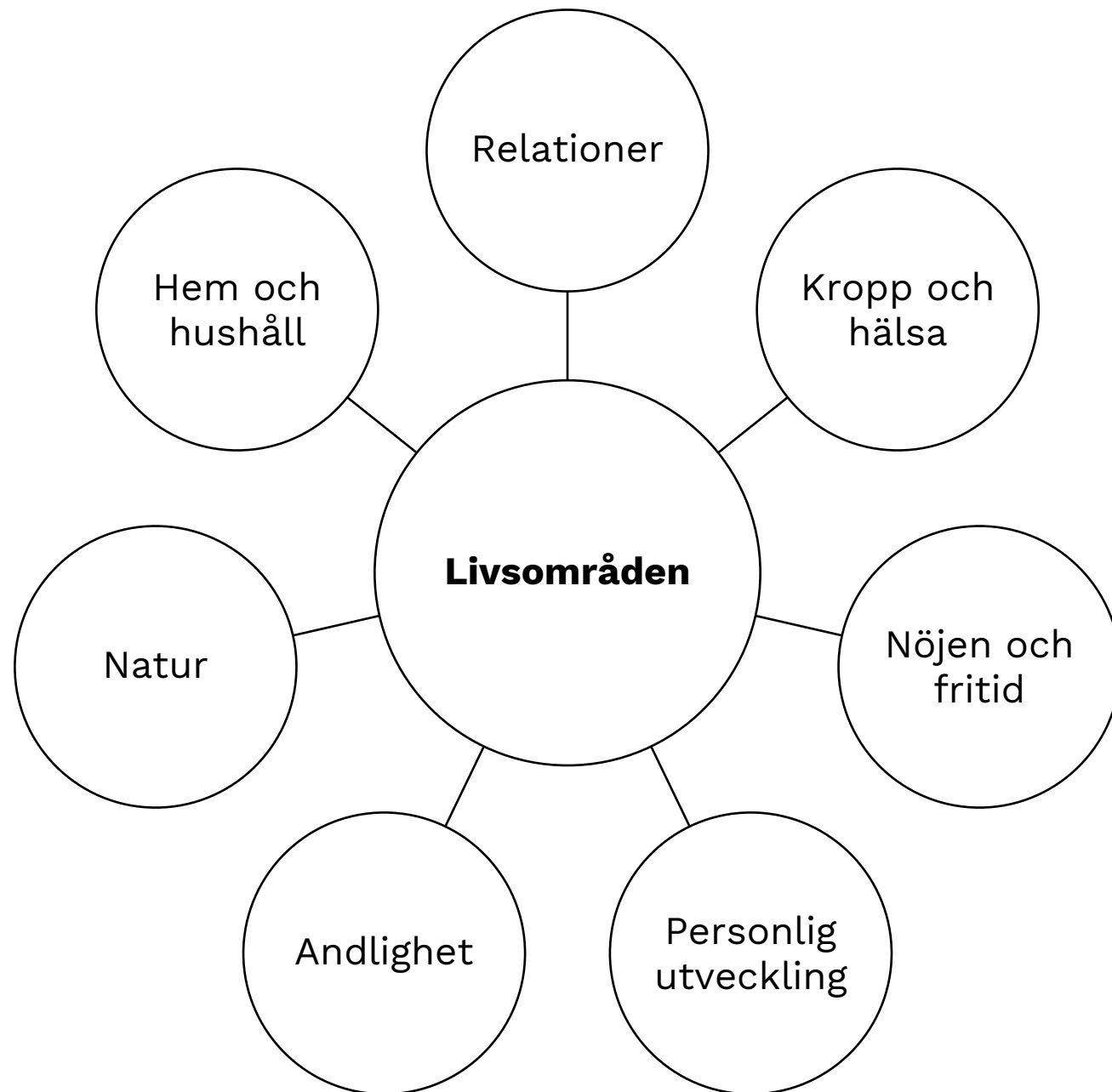


Beteendeaktivering

Beteendeaktivering är en behandlingsmetod som syftar till att förbättra humöret och bygga psykologisk motståndskraft genom att fokusera på individens grundläggande värden och öka aktiviteter som är i linje med dessa värden











UPPSALA
UNIVERSITET

Tack!

Johnny.pellas@uu.se