

USHT- Vestfold

FOREBYGGING AV SELMORD HOS ELDERE

Tør vi som helsepersonell å
spørre eldre om selvmordstanker?



Utviklingsenter for
sykehjem og hjemmetjenester

VESTFOLD og TELEMAR (Vestfold)

Foto: ©Adobe Stock



Foto: ©Adobe Stock

Som helsepersonell møter vi mennesker som gjennomgår ulike livskriser gjennom livet. Eldre lever i en fase hvor de må tåle store endringer i livet, og tanker om alderdommen kan virke skremmende. Samfunnsholdninger om prestasjon, produktivitet og ungdommelighet blir idealisert, og eldre blir ofte omtalt som stor samfunnsbyrde.

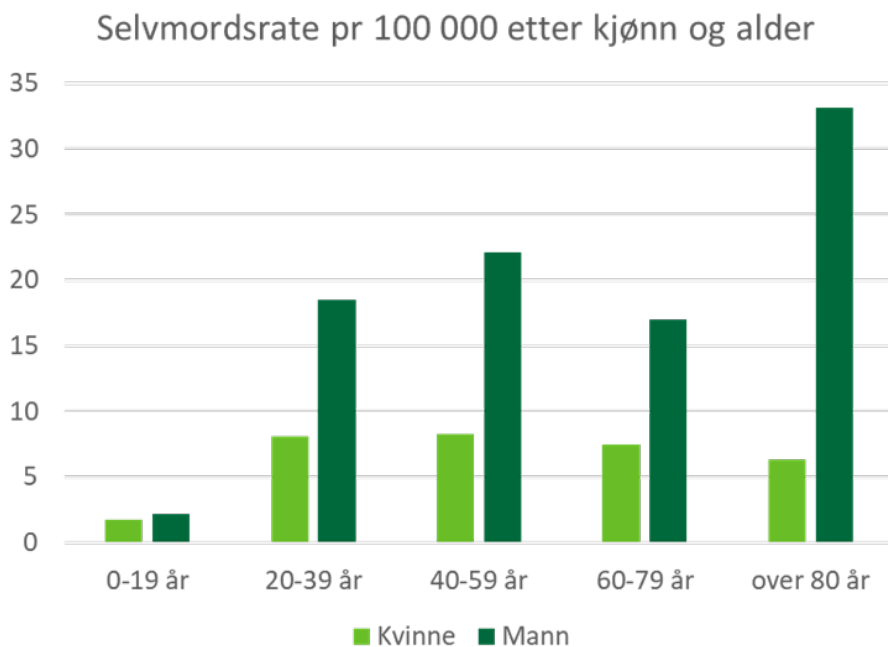
Å snakke om selvmord kan oppleves som tabubelagt og vanskelig å snakke om, derfor er det viktig at alle tjenestemottakere opplever å bli møtt på en god og tillitsfull måte.

Å spørre om selvmord, setter ikke i gang selvmordsatferd.

Eldre menn er de som oftest tar sitt eget liv i Norge i dag

70% av selvmord er utført av menn.

For menn generelt er selvmordsraten 18, pr 100 000, mens for menn over 80 år er selvmordsraten 33 av 100 000 i 2022. Det kan heller ikke utelukkes mørketall i statistikken fordi det blant annet blir gjennomført sjeldnere obduksjoner av den eldre befolkningen.



Bergsagel, I. (06. september, 2023), Dødsårsakregisteret 2022)

Bevisstgjøring

Helsepersonell må ta inn over seg at mange mennesker går med selvmordstanker. For å kunne hjelpe aktuelle personer, må vi ha en åpen og undrende tilnærming.

Vi vil ikke nødvendigvis kunne forstå personens opplevelse, men det er særdeles viktig å være åpen for at vedkommende opplever det slik.

Eldre må bli tilbudt hjelp ved selvmordsproblematikk, og ikke passivitet som kan oppleves som avvisning. Å iverksette forebyggende og beskyttende tiltak for den enkelte kan være nødvendig.



Foto: ©Adobe Stock

Risikofaktorer

Forebyggende arbeid handler blant annet om å ha kjennskap til de ulike risikofaktorene. Vær spesielt oppmerksom på eldre med utfordringer som gir redusert livskvalitet.

Tidligere selvmordsforsøk

Tap av partner

Kriser og relasjonsproblemer

Somatisk sykdom

Dårlig økonomi

Funksjonstap

Sosial isolasjon

Psykisk lidelse

Traumer

Høyt alkoholkonsum og
uheldig legemiddelblanding



Hva kan jeg gjøre?

Å dele tanker og ønsker om selvmord kan oppleves som vanskelig, og er en tillitserklæring til deg. Bruk tid på å lytte og spørre når du skal utforske selvmordsproblematikk. Vis forståelse og trygghet i samtalen.

1. Kartlegg situasjonen – Spørre og lytte

Har du tanker om å ta livet ditt?

Hva har skjedd som gjør at du tenker på å dø nå?

Har du planlagt tid, sted og har tilgang på ting du kan skade deg med?

2. Vurder situasjonen

Hva har du hørt og observert?

Hva er du urolig for?

3. Handle

Vi har avvergeplikt ved akutt selvmordsfare.

Ved akutt fare – ring 113.

Dersom det ikke er akutt fare – ha fokus på her og nå og lag en plan sammen med vedkommende om videre oppfølging. Avklar ressurser, støttepersoner, og hvor personen kan henvende seg ved forverring. Kontakt fastlege eller legevakt for selvmordsrisikovurdering dersom det er behov for beskyttende tiltak (feks. innleggelse). Samarbeid med pårørende dersom det er mulig.

Dokumenter alltid observasjoner, vurderinger og tiltak. Snakk med kollegaer og leder om videre tiltak og ditt behov for eventuell oppfølging etter hendelsen.



Vil du vite mer?

For at ansatte skal bli tryggere i møte med mennesker i krise, enten det gjelder selvmord eller andre traumatiske utfordringer, er det viktig at det tilrettelegges for åpenhetskultur på arbeidsplassen. Situasjoner kan simuleres og gi rom for refleksjon, eller en kan ha felles refleksjon over opplevde hendelser.

Refleksjonsspørsmål kan være:

- Hva gjør jeg når en person forteller om selvmordstanker?
- Hvordan kommuniserer vi i en slik situasjon?
- Hvilke rutiner har vi på arbeidsplassen hvis dette oppstår?
- Hvordan ivaretar vi involverte parter? Inkludert kollegaer?



Følg oss på: USHTVestfold Facebook

E-mail: usht-vestfold@sandefjord.kommune.no

www.utviklingssenter.no

<https://www.usht-vestfold.no>

Vil du vite mer?

E-læringskurs på Kompetansebroen: Selvmordsforebygging

Forelesningsfilm om Selvmord blant eldre

Undervisningsfilm | Vivat selvmordsforebygging | vivat

<https://www.snakkomselvmed.no/>