

Helse- og omsorgsplan for Halden Kommune

Høringsuttalelse fra Hvite Ørn. Vi var nødt til å prioritere en mindre del av planen på grunn av alt for liten tid til en så omfattende plan. Hvite Ørn mener det må være et nytt punkt for behandlingsformer i planen og har formulert det som vist under. Det er viktig at dette blir et overordnet krav til psykiatritjenesten kvalitetssikret og fulgt opp av brukerorganene. Slike nødvendige initiativ til endringer som nevnt her vil vanskelig komme fra behandlingssiden selv.

Nytt punkt i kapittel 11.

11.10 Behandlingsformer innen psykisk helsearbeid.

11.10.1 Status

Det er et overforbruk av psykofarmaka i psykiatritjenesten. Det er for lite erfaring og lav kompetanse innenfor alternative behandlingsformer. Det finnes ikke støtte for nedtrapping av psykofarmaka når brukere ønsker dette. Psykiske lidelser er som regel sammensatt av flere årsaker som slår til samtidig. Årsakene kan være psykososiale forhold, overgrep av fysisk og psykisk art, tvang og seksuell vold, undertrykthet, underbevisste traumer fra sjokkhendelser eller overgangsfaser i livet. Matintoleranse og feilernæring som følge av dette. Vitamin- og mineralmangel kan også påvirke psykisk helse. Andre årsaker kan være uheldig påvirkning av forurensning i miljøet, kjemikalier, muggsopp etc. fra nærområdet, skole eller på arbeidsplass. Bruk av rusmidler og andre skadelige nytelsesmidler. Tvangsbruk fra behandlingsapparatet og bivirkninger fra legemidler er også for mange en årsak til forverring av symptomer og lidelser. Flere årsaker kunne vært nevnt. Det finnes flere behandlingsformer som med stort hell kan tas i bruk slik at problemene av nevnte årsaker ikke blir kroniske og invalidiserende. Derfor må det spesielt innen psykiatritjenesten i Halden Kommune iverksettes tiltak som gjør behandlingen bedre.

11.10.2 Mål og tiltak.

Alle med psykiske plager skal bli hørt og forstått. Brukeren/klienten skal oppleve et likeverdig forhold mellom seg og tjenesteutøver. Det skal tilbys et stort spekter av behandlingsformer som klientene fritt kan velge mellom. Man må jobbe aktivt i egne rekker og utad for å fjerne frykt, skam og fordommer for psykiske problemer. Målet med arbeid innen psykiatritjenesten i Halden Kommune må være tydelig på at klientene skal bli friske, selvstendige og frigjort fra legemidler og behandlingsapparatet. Behandlingstilbudet må reformeres slik at tvang opphører. Forebyggende tiltak må også vektlegges.

11.10.3 Kompetanseheving

Kursing og videreutdanning av personalet må motiveres og tilbys i samsvar med Helse Sør-Øst sin visjon for 2010. Ved nyansettelser og naturlig utskifting av personalet må det legges vekt på at det innehas fagkompetanse innen ønskede alternative behandlingsformer. Det må være god dialog og samhandling mellom brukerorganisasjonene i forhold til hvilke behandlingsformer som skal innføres og brukes samt egenskaper som skal vektlegges ved ansettelser i behandlingssystemet. Brukerorganisasjonene skal også stå for en del av kursing og skolering i forhold til ønskede endringer i behandlingssystemet som beskrevet i Helse Sør-Øst sin visjon.

11.10.4 Metoder

11.10.4.1 Kognitiv terapi

Kognitiv terapi er blitt en svært populær og etterspurt terapiform både internasjonalt og i Norge. Terapiformen, som også kalles kognitiv atferdsterapi, anvendes i stadig nye sammenhenger. Man har utviklet et høyt antall tilnærminger som er spesielt tilrettelagt for en rekke pasientgrupper med ulike former for psykiske lidelser, for eksempel søvnproblemer og psykoser, og somatiske lidelser, for eksempel vedvarende smertetilstander, utmattelse ved kreftsykdom og kronisk tretthetssyndrom (ME).

11.10.4.2 Eksponeringsterapi ved tvangslidelser

Allerede på midten av sekstitallet kom det studier som viser at gradvis eksponering kombinert med at pasienten ikke utfører tvangshandlinger, er god behandling. Og i 1999 anbefalte Statens Helsetilsyn eksponeringsterapi som den beste behandlingen for tvangslidelser. De poengterte også at det ofte tok altfor lang tid før pasienter med tvang fikk riktig behandling, og at en slik forsinkelse var uakseptabel.

11.10.4.3 Ernæringsveiledning og kosttilskudd

Mange sliter med angst, depresjon eller søvnløshet. Den britiske foreningen for psykisk helse mener at en rekke psykiske symptomer og lidelser kan bli bedre med sunn mat. Folsyre mot angst, magnesium mot søvnløshet og vitamin B6 mot stress: Ifølge britiske Mental Health Foundation (MHO) kan den riktige typen mat bedre den mentale helsen. MHO er en anerkjent, uavhengig stiftelse som driver med forskning, informasjonsarbeid og helsepolitikk innenfor psykisk helse. Psykisk sykdom kan både hindres og kureres ved å spise de rette matvarene, fastslår MHO. Derfor har de laget "sunne nettsider", med forslag til matvarer som tilfører de riktige typene vitaminer og mineraler til kostholdet. Anbefalingene til MHO er basert på en rekke britiske studier hvor forskere har undersøkt sammenhengen mellom psykiske lidelser og ernæring. Studiene viser for eksempel at personer med lave tryptofanverdier har økt risiko for å utvikle depresjon, mens mangel på vitamin B5 er assosiert med hukommelsesproblemer. Mange sliter med søvnproblemer, angst, depresjon, irritabilitet eller hukommelses- og konsentrasjonsproblemer. Å unngå feilernæring og mangeltilstander vil kunne hindre slike plager. Derfor er et allsidig kosthold viktig for å gi kroppen og psyken alle de næringsstoffene som trengs.

11.10.4.4 Hjelp til selvhjelp

Selvhjelp er et verktøy for alle mennesker med et livsproblem, psykisk ubalanse eller for dem som har situasjoner i livet som er i ferd med å utvikle seg til et problem. På denne måten kan selvhjelp brukes både forebyggende og rehabiliterende enten man har en diagnose eller ikke. Selvhjelpsarbeidet går ut på at man gjennom aktiv deltakelse våger å ta ansvar for eget liv. Dette fører til mobilisering av egen styrke og egne krefter som gir den enkelte mulighet for egenkontroll og styrket selvfølelse. På denne måten utløses ressurser og kompetanse som åpner opp for avgjørelser i eget liv og gjennom dette muligheter for økt deltakelse i samfunnet. Erfaring (og forskning) viser at de virksomme prosessene i selvhjelpsarbeidet er fellesskapet og det å våge å være tilstede her og nå og benytte øyeblikket. Selvhjelpsgrupper er verksted for bearbeiding av erkjente livsproblemer. I selvhjelpsgruppene arbeider hver enkelt for å skape en bedre hverdag for seg selv, sammen med andre i et forpliktende arbeidsfellesskap. Selvhjelpsgrupper kan fungere godt for personer som vil trappe ned og bli uavhengig av psykofarmaka og andre vanedannende preparater. Selvhjelpsprosjekter bør organiseres av bruker- og interesseorganisasjonene med offentlig finansiering.

11.10.4.5 Erfaringsveiledere og likemannssamtaler

Personer som har jobbet seg gjennom sine lidelser kan være de beste samtalepartnere og terapeuter for de som lider med tilsvarende problemer som de en gang hadde selv. Mange har bred erfaring med dette. Brukerorganisasjonene i samarbeid med kommunen og helsemyndighetene kan lage et kursopplegg og godkjenningsordning for at erfaringsveiledere skal kunne jobbe i psykiatritjenesten. Det kan være helbredende å snakke ut med noen som har opplevd det samme og har forståelse ved likemannssamtaler. Dette kan tilbys gjennom brukerorganisasjonene i form av møter, temakvelder, leirsamlinger og støttetelefon.

11.10.4.6 Psykofarmaka

På grunn av de uheldige bivirkningene psykofarmaka medfører skal det være siste prioritet som behandlingsform. Behandlingen skal være frivillig og motivert av klienten foruten da det er beviselig fare for eget eller andres liv. Psykose er ikke alene et argument for å behandle med psykofarmaka. Klienten skal informeres både om kortsiktige og langsiktige bivirkninger. Psykofarmaka skal være en

midlertidig nødløsning. Klientene skal ha et skikkelig tilbud om nedtrapping og om nødvendig et alternativt behandlingstilbud under og etter nedtrappingsfase. Sluttmålet må være å gjøre klientene selvstendige og uavhengige av legemidler som gir sterke bivirkninger.

11.10.4.7 Andre metoder

Det finnes en rekke andre metoder som kan anvendes. Det kan nevnes mikroskopisk blodanalyse i forhold til ernæringsårsaker og ph-balanse i hele organismen. Systemoppstilling. Emosjonell Frigjørings Teknikk. Lyd og rytmebehandling. Selvutviklingskurs. For å nevne noen av flere metoder som kunne vært nevnt her. Brukerne, brukerorganisasjonene og brukerråd skal være bestemmende organ for hvilke metoder som skal benyttes i kommunehelsetjenesten.

11.10.5 Forskning og utvikling av nye metoder

Det skal satses mer på forskning og utvikling av tverrfaglige behandlingsteam som tar i bruk en kombinasjon av skolemedisinske, komplementære, alternative metoder og erfaringer fra erfaringsveiledere og brukerorganisasjonene. Her oppfordres det til at Halden Kommune inngår prosjektsamarbeid med utøvere av alternativ behandling i kommunen og brukerorganisasjonene. Forskningsprosjektene skal være brukerstyrte.

11.10.6 Mangfoldig behandling gir god økonomi

I Danmark har Rikshospitalets psykiatriske avdeling regnet ut at bare innen ubehandlede tvangslidelser koster samfunnet én milliard i året. Ubehandlede lidelser er veldig kostbar, både i form av ubehaget og funksjonstapet til den det gjelder, men også for samfunnet. Riktig behandling vi kunne spare samfunnet og skattebetalerne for store utgifter. Halden kommune skal derfor investere i behandlingsformer som nevnt i kapittel 11.10.

11.10.7 Brukerinnflytelse i valg av metoder.

Overordnede mål fra Helsedirektoratet: Brukere og pårørende skal ha reell innflytelse på utformingen av tjenestene både på individuelt nivå og på systemnivå. Brukernes erfaringer med og forståelse av psykiske lidelser er en del av den faglige forståelsen av psykiske lidelser og gjenspeiles i anbefalinger av tiltak/behandlingsveiledere. Kommuner og helseforetak oppfordres videre i – St. meld. nr. 25 og Helseplan 2015 til å prioritere bidrag til brukermedvirkning og brukerstyrkende tiltak. Det gjelder bl.a. støtte til brukerorganisasjonene, brukerstyrte sentre, selvhjelpsarbeid, lærings- og mestringsarbeid til brukere og pårørende m.m. Brukerråd/brukerforum må styrkes på alle relevante nivåer, og arbeide videre med å etablere gode systemer for innhenting av brukererfaringer, samt benytte innhentede brukererfaringer til forbedring av tjenestene. Ledelsen skal invitere brukerrepresentanter med i ulike prosjekter, utviklings- og endringsarbeid som gjelder tjenester innen psykisk helsearbeid. Ledelsen skal legge til rette for tiltak som etablering av brukerombud, ansettelse av brukere innen tjenesteapparatet og lignende, for å høste erfaringer fra slike ordninger. Brukerorganisasjonene skal benyttes som høringsinstans på forslag til tiltak som berører tjenestetilbudet innen psykisk helse. Halden Kommune skal ta brukernes ønsker og behov på alvor.

Kilder:

<http://www.kognitiv.no/>

<http://www.tv2nyhetene.no/dokument2/tvangslidelser-rammer-titusener-av-nordmenn-2989741.html>

<http://www.phmiracleliving.com/t-PressReleases.aspx>

http://www.dobbeltdiagnose.no/index.php/dobbeltdiagnose/nyheter/internasjonale_nyheter/-riktig_mat_kan_kurere_psykiske_lidelser

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/20052006/stmeld-nr-25-2005-2006-.html?id=200879>

<http://www.selvhjelp.no/>

<http://www.hviteorn.no/>

<http://www.helsedirektoratet.no/>

<http://www.hellinger.langhofer.at/index.php?id=119>

http://www.helse-sorost.no/modules/module_123/proxy.asp?D=2&C=36&I=40&mids=a23a57a