



DET ER LETTERE AT SLIPPE DE NEGATIVE TANKER, **NÅR** **MAN BRUGER KROPPEN**



Fire anbefalinger fra Danske Fysioterapeuter om brugen af fysioterapi og superviseret fysisk aktivitet i psykiatrien.

DET GØR EN FORSKEL

Mennesker med psykiske lidelser dør 15 - 20 år tidligere end andre. Det skyldes i stort omfang en livsstil med rygning, alkohol, usund kost og mangel på motion. Dertil kommer, at den medicin, som mange psykiatriske patienter får, har bivirkninger, som sløver og nedsætter stofskiftet. Man bliver så at sige tung i kroppen, tager på i vægt og får mindre lyst til at være fysisk aktiv.

Kombinationen af selve sygdommen, livsstil og bivirkninger fra medicinen giver en stor overdødelighed hos de mere end 200.000 danskere, der bliver behandlet for bipolare lidelser, skizofreni eller depression. Det er med til at skabe en stor ulighed i sundhed, som vi ikke bør acceptere, og som vi som samfund bør gøre langt mere for at få nedbragt

Vi ved for eksempel, at fysisk aktivitet kan være med til at forebygge livsstilsygdomme og har en gavnlig effekt på blandt andet hjertekarlidelser og type 2-diabetes. Det er der solidt forskningsmæssigt belæg for. Vi ved også, at mennesker med psykiske sygdomme ligesom et flertal i befolkningen ønsker at leve sundere. Det viser en ny rapport fra Vidensrådet for Forebyggelse.

7 ud af 10 danskere med en psykisk lidelse vil gerne være fysisk aktive, og de fleste vil gerne spise sundere og holde op med at ryge. Rapporten viser også, at det nytter med målrettede indsatser. Eksempelvis kan mennesker med depressioner forbedre deres kondition, øge muskelstyrken og tabe sig, hvis de får de rette superviserede tilbud.

Vi ved også, at superviseret fysisk aktivitet til mennesker med psykiske sygdomme kan give ro i kroppen, gode fælles oplevelser og dæmpe symptomerne på sygdommen. Og at kombinationen af fysioterapi og superviseret fysisk aktivitet kan have stor effekt på, hvordan sygdommen udvikler sig og på følgevirkningerne.

Og så kan superviseret fysisk aktivitet bidrage til at få sygemeldte hurtigere tilbage i arbejde og dermed medvirke til at reducere udgifterne til blandt andet sygedagpenge.

I denne pjeces fortæller fire forskellige danskere med psykiske lidelser om deres erfaringer med fysioterapi og superviseret fysisk

aktivitet. Blandt andre 26-årige Westi, fra bo- og beskæftigelsestilbuddet Skibyvej, der er begyndt at dyrke Tai Chi, og som nu overvejer at starte på en uddannelse, og 50-årige Kit Winther fra Ejby på Fyn, der har været indlagt på psykiatrisk sygehus og bæltfikseret, og som ikke er i tvivl om, at fysisk aktivitet kan være med til at forebygge tvang.

Danske Fysioterapeuter har udarbejdet fire anbefalinger, der skal være med til at nedbringe overdødeligheden hos mennesker med psykiske lidelser, sikre sammenhængende behandlingstilbud og bidrage til, at der bruges mindre tvang i psykiatrien. Anbefalingerne står i denne pjeces.

Vi har også beregnet, hvad det vil koste at føre de fire anbefalinger ud i livet: 145 millioner kroner.

Det er tale om fire anbefalinger, som helt konkret kan hjælpe mennesker med psykiske lidelser og samtidig skabe mere lighed i sundhed mellem det psykiatriske og somatiske område, eksempelvis ved at sikre at også mennesker med en psykisk lidelse får en genoptræningsplan, når de udskrives fra sygehuset. At skabe lighed mellem det somatiske og psykiatriske område er netop intentionen med den psykiatriske handleplan, regeringen vil fremlægge for Folketinget i 2013. Derfor mener jeg, at der bør være interesse for anbefalingerne.

God læselyst

Februar 2013



Formand for Danske Fysioterapeuter
Tina Lambrecht

Jeg troede aldrig, at jeg ville nå hertil

26-årige Westi løber og dyrker Tai Chi. Han har tabt sig, har ikke længere ondt i ryggen og er blevet gladere. Superviseret fysisk aktivitet kan have effekt på livsstilssygdomme hos personer på socialpsykiatriske botilbud, viser erfaringerne fra Skibbyhøj.

Skibbyhøj er et socialpsykiatrisk bo- og beskæftigelsestilbud for unge i Region Hovedstaden. De 23 beboere har alle svære psykiske lidelser. Her har 26 årige Westi boet i næste fem år.

For tre år siden ansatte bostedet som et af de første i landet en fysioterapeut til at sikre, at beboerne blev mere fysisk aktive. Det har haft stor betydning, mener Westi.

"Før kunne vi godt hive fat i personalet og gå en tur, men der var ikke rigtig nogen, der gjorde det. Det betyder meget, at der er en, der har det som sin opgave," siger han.

For Westi betød den manglende fysiske aktivitet blandt andet, at han havde ondt i ryggen og tog på i vægt. Han prøvede selv at gøre noget, men uden den store virkning:

"Jeg lavede klassikeren med at købe et træningskort til et fitness-center og tro på, at det virkede, bare det lå i pungen. Det var et nederlag for mig, at jeg ikke kunne komme i gang," siger Westi.



Det ændrede sig, efter at fysioterapeut Mark Højbo kom til.

"Vi begyndte først på Tai Chi. Jeg syntes, det var skide skægt, og det at begynde at røre sig og få mere fokus på kroppen virkede godt for mig," fortæller Westi.

Siden er Westi også begyndt at løbe. Derudover deltager han ofte i den daglige gåtur, som Mark Højbo har indført. Den har også betydet, at beboerne ser mere til hinanden, fordi de kan være sammen på en anden måde, siger Westi.

"Nogle har ikke overskuddet til at snakke. Her kan de være med uden at skulle andet end at sætte en fod foran den anden," siger han.

Ud over at hjælpe på det sociale og den fysiske sundhed, mener Westi også, at det har gavnet ham psykisk at røre sig mere.

"Jeg har været meget oppe i hovedet og haft svært ved at slippe de negative tanker. Det er, som om de gror fast. Men de er lettere at slippe, mens man bruger kroppen," fortæller han.

I dag har Westi det så meget bedre, at han er begyndt at kigge efter en uddannelse.

"Jeg troede aldrig, jeg ville nå hertil. Motion har klart været en del af det, selvfølgelig sammen med medicin og behandling," siger Westi.

Westi har ønsket kun at blive omtalt med sit fornavn, og han er ikke med på billedet. I den gule trøje er det fysioterapeut Mark Højbo på løbetur med to af Skibbyhøjs andre beboere.

BO- OG BESKÆFTIGELSESTEDER

Der bor omkring 20.000 mennesker på landets botilbud, heraf er omkring 5.000 sindslidende. På mere end halvdelen af de eksisterende botilbud og beskæftigelsessteder får beboerne aldrig eller sjældent et tilbud om fysisk aktivitet, og der bliver ikke foretaget en vurdering af deres fysiske funktionsevne. Det viser en undersøgelse, som Danske Handicaporganisationer udarbejdede i foråret 2011. Undersøgelsen viser endvidere, at de steder, hvor der er tilknyttet en fysioterapeut, får beboerne i langt større omfang tilbudt fysisk træning og aktivitet.

Kilde: Fysisk træning og botilbud, Afrapportering om fysisk træning til personer, der bor i botilbud på grund af et handicap, maj 2011, Danske Handicaporganisationer.

Jeg bliver ganske enkelt glad i låget

Kombinationen af fysisk aktivitet og kropslig fordybelse kan medvirke til at få sygemeldte tilbage i arbejde. Det er erfaringerne i Silkeborg Kommune, hvor 57-årige Jette Fisker er tilbage på sin arbejdsplads efter en depression.

Pludselig var det for meget for Jette Fisker. De sidste tre år havde været hektisk for den 57-årige administrationsmedarbejder, der som bl.a. fællestillidsrepræsentant havde haft travlt i forbindelse med ændringer og en stor sparerunde i kommunen, hvor mange medarbejdere blev afskediget. Da en person i hendes nærmeste familie samtidig blev alvorlig syg og kort tid efter døde, var bægeret i foråret 2012 fyldt op.

"Jeg har arbejdet 40 år i Silkeborg Kommune og været tillidsrepræsentant i 17 år og altid brændt for den opgave. Pludselig var al energi forsvundet, og nu sad jeg bare derhjemme og tudede," fortæller Jette Fisker.

Hos sin praktiserende læge fik hun diagnosen stress, som dog hurtigt blev ændret til let til middelsvær depression. Jette Fisker blev sygemeldt, fik en recept på antidepressiv medicin og henvist til psykolog.

"Jeg havde det meget dårligt og havde bare lyst til at være i fred. Jeg sad derhjemme i træls tøj, gad ikke at gøre noget ved mig selv og var interesseret i mig ikke for andre," fortæller Jette Fisker.

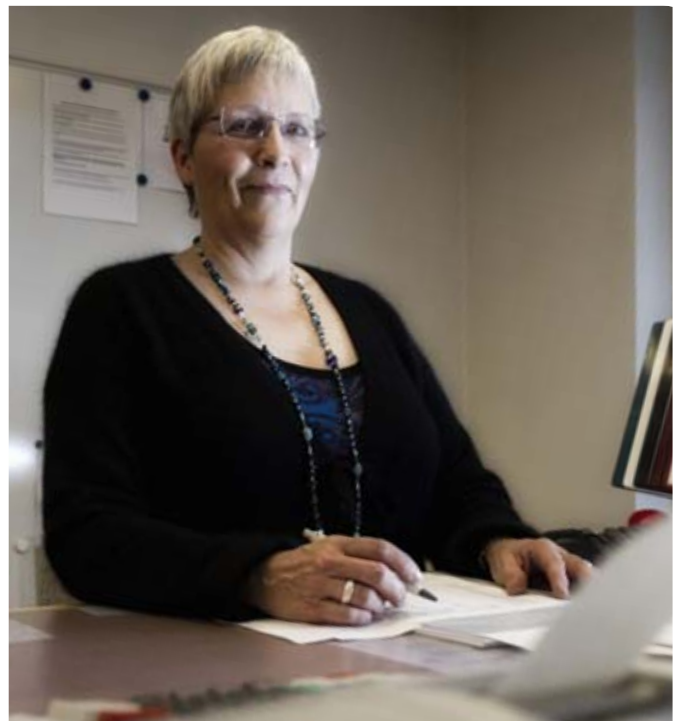
I begyndelsen af september, efter otte ugers sygemelding, fik hun af sin arbejdsplads tilbudt et forløb med træning og mindfulness. "De første gange slæbte jeg mig af sted." Men det viste sig hurtigt, at kombinationen af superviseret fysisk aktivitet og fordybelse havde en effekt.

"Selv om der var dage, hvor jeg ikke var i stand til at bevæge mig uden for huset og derfor måtte melde afbud til træningen, kunne jeg mærke, at det gjorde godt, når jeg havde været i træningscentret og fået brugt kroppen," siger Jette Fisker.

Og det gjorde også godt at få vejtrækningen og tankerne i ro og kunne koble af med mindfulness.

"Jeg bliver ganske enkelt glad i låget," som Jette Fisker udtrykker det. "Mit tungsind forsvinder, og det giver mig overskud. Jeg kan mærke min krop igen og har det ikke længere, som om jeg er fanget i et hængedynd."

I begyndelsen af december startede Jette Fisker på arbejde igen. I første omgang seks timer om ugen. Men efter juleferien blev time-



SYGEFRAVÆR KOSTER DYRT

Sygefravær på grund af psykiske lidelser koster hvert år samfundet 3,8 milliarder kroner. Dertil kommer store omkostninger på grund af nedsat produktion og ophør på arbejdsmarkedet.

Kilde: Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagemødet til arbejde, 2008. Det nationale forskningscenter for Arbejdsmiljø.

tallet langsomt sat op til 20 timer. Og efter planen skal hun være på fuld tid igen i april 2013.

Depressionen er der stadig, men hun mærker den slet ikke i samme grad. "Og så er jeg blevet meget opmærksom på, at det er vigtigt for mig at få motion og dagslys. Det kan få de tunge tanker til at lette," siger Jette Fisker.

Øvelserne har givet mig begge ben på jorden igen

62-årige Randi Margrethe Hansen har fået bedre styr på de negative tanker og kan i dag selv gøre rent, lave mad og passe barnebarnet, efter at hun har trænet med en kommunal fysioterapeut. Genoptræningsplaner kan sikre sammenhængende behandlingsforløb, når personer med psykiske lidelser udskrives fra sygehus.

Randi Margrethe Hansen gik i sommer uden tøven med sit 4-årige barnebarn ved hånden igennem den lange glasarkade, der fører ind til Knuthenborg Safari-park. Det ville ikke have kunnet lade sig gøre året før.

Lider man af "generaliseret angst", som diagnosen lyder, er man bange for mange ting. Eksempelvis for at gå igennem en snæver gang. "Men denne gang var det ingen trin, som blokerede. Og så gik jeg uden videre gennem arkaden," fortæller den 62-årige kvinde fra Næstved.

Forklaringen er hun ikke i tvivl om. Nemlig den behandling og de øvelser, hun har fået fra sin fysioterapeut, som har "givet mig begge ben på jorden igen", som Randi Margrethe Hansen formulerer det.

Randi Margrethe Hansen har i mere end 20 år været angst og haft negative tanker. De seneste år i sådan en grad, at hun ikke længere turde være alene, ikke kunne overkomme at købe ind, gøre rent og lave mad. "Jeg lå bare i min seng og rystede. Det var ganske forfærdeligt," fortæller hun.

Da hun en morgen var konfus og ikke kunne stå på benene, blev der ringet efter en læge, der valgte at indlægge hende på Slagelse Sygehus. Men efter et døgn, hvor hun fik sin medicin reguleret, blev hun udskrevet. Og kort efter blev hun kontaktet af en fysiotera-

peut fra Næstved Kommune. For i kommunen har man som noget nyt valgt at tilbyde et særligt træningstilbud til borgere som Randi Margrethe Hansen, og kommunen arbejder på at få de psykiatriske sygehuse til at lave genoptræningsplaner, når de udskrives patienterne.

Så en uge efter udskrivning lå Randi Margrethe Hansen i sin seng og lavede øvelser, der skulle give hende bedre kropskontakt, færre smerter og mindre svimmelhed og uro i kroppen.

"Jeg fik det langsomt bedre, men øvelserne er hårde. Jeg har ondt i hele kroppen flere dage efter, som hvis man har influenza. Men jeg er kommet i meget bedre kontakt med min krop og er blevet meget mere udadvendt og kan snakke med andre mennesker," fortæller Randi Margrethe Hansen.

Hun kan selv lave mad, gøre rent, vaske tøj og har ikke længere brug for rollator og hjemmehjælp. Hun kan passe barnebarnet og tør være alene hjemme, når manden, der er dement, deltager i særlige arrangementer.

"Jeg har prøvet meget forskelligt, men de her øvelser er det, som virker bedst på mig. Det er noget mærkeligt noget, for jeg lægger mig blot ned på en madras og kigger indad for at komme i kontakt med min krop og min vejtrækning. Så letter det, og jeg kan mærke, at jeg får ny energi," fortæller Randi Margrethe Hansen.



GENOPTRÆNINGSPLANER

En somatisk patient, der udskrives fra et sygehus, har krav på at få vurderet, om der er behov for en genoptræningsplan. Planen skal sikre, at patienten får den rette genoptræning, når han eller hun kommer hjem efter en operation eller behandling på et sygehus, og dermed sikre et sammenhængende patientforløb. I 2011 blev der udarbejdet omkring 140.000 genoptræningsplaner til borgere med somatiske sygdomme. Mennesker med psykiske sygdomme har ikke samme krav på at blive vurderet og få en genoptræningsplan på trods af, at psykiske lidelser og den medicinske behandling har indvirkning på kroppen og den generelle sundhedstilstand. Det betyder, at der ingen sikkerhed er for, at borgeren med psykiske lidelser får tilbudt et sammenhængende behandlings- og træningstilbud.

Kilde: Opgørelse over genoptræningsplaner, 2011, Statens Seruminstitut.

Fysisk aktivitet får mig til at falde til ro

Fysisk aktivitet kan medvirke til mindre tvang overfor personer i behandlingspsykiatrien, vurderer 50-årige Kit Winter, der har været indlagt på lukkede psykiatriske afdelinger og bæltefikseret flere gange.

Kit Winter har været indlagt 50 gange på et psykiatrisk sygehus i løbet af syv år. Otte gange har personalet taget tvang i brug i forhold til den 50-årige fynske kvinde ved at overføre hende til den lukkede afdeling mod hendes vilje, og tre gange har hun været bæltefikseret.

Sådan lyder nogle af de fakta, som Kit Winther videregiver, hvis man beder hende om at fortælle om sine oplevelser med det psykiatriske sygehusvæsen i perioden 2006 til 2011. I den periode har hun med egne ord været ude og inde af forskellige psykiatriske sygehuse. Det længste sygehusophold varede 10 måneder, men oftest var der tale om korte indlæggelser.

"Jeg har lidt af en svær depression. Nå jeg har haft det værst, har jeg ikke kunnet holde ud at være nogen steder, hverken derhjemme eller på sygehuset. Så flere gange har jeg bedt om at blive udskrevet igen kort tid efter, at jeg selv har ladet mig indlægge. Men nogle gange har jeg fået nej og er blevet overført til den lukkede afdeling, fordi personalet vurderede, at jeg var til fare for mig selv," fortæller Kit Winther, der da også har forsøgt at begå selvmord flere gange.

"Da jeg var i situationen, opfattede jeg det som et voldsomt overgreb; som at være i fængsel. Men efterfølgende kan jeg godt se, at det var nødvendigt, at andre tog ansvaret i en situation, hvor jeg ikke var i stand til at tænke en fornuftig tanke," fortæller hun.

Især den ene gang, hvor hun var bæltefikseret i tæt på 48 timer, er en episode hun godt ville have været foruden. "Det er voldsomt at blive overmandet af 10 personer, blive spændt fast til en seng med døren åben ud til gangen, så alle andre kan se dig," siger Kit Winther.

Hun vurderer, at fysisk aktivitet kan være en måde at forebygge en situation, hvor lægerne overvejer eller tager bæltefiksering i brug.

"Jeg ved i hvert fald, at fysisk aktivitet har en god effekt for mig," siger Kit Winther og fortæller om en af de gange, hvor hun var indlagt, og hvor eneste mulighed for at motionere, kondicyklen, var



TVANG I PSYKIATRIEN

I 2010 blev der indlagt 24.774 personer på et psykiatrisk sygehus. Cirka hver femte person, der er indlagt, bliver udsat for en eller flere tvangsforanstaltninger. 17.163 gange blev der benyttet tvang mod indlagte psykiatriske patienter i 2010, og 4.481 gange blev der benyttet fiksering.

Kilde: Sundhedsstyrelsens opgørelse over tvang i psykiatrien, 2012.

gået i stykker. Først efter flere timers venten fik hun lov til at benytte en anden kondicykel på den åbne afdeling. "Jeg kan huske, at jeg kørte og kørte, samtidig med at jeg mentalt faldt ned. Næste dag blev jeg udskrevet."

Kit Winther har altid været vant til at dyrke motion, og det er ikke mindst de tre ugentlige løbeture, cykelturene om sommeren og håndboldtræningen om vinteren, der sammen med meditation er med til at sikre en bedre psykisk balance, og at hun kan arbejde seks timer om dagen.

"Fysisk aktivitet får mig til at falde til ro, klarer tankerne og gør mig til et gladere og mere positivt menneske. Jeg tror, at det kan have samme virkning, ikke på alle, men på nogle af dem, som bliver indlagt. Men det kræver nok, at der er bedre muligheder for at motionere, og at nogen af de ansatte ved, hvordan man får hjælp til at komme i gang," siger Kit Winther.

Det er 15 måneder siden, at Kit Winther sidst var indlagt.

ANBEFALINGER

Danske Fysioterapeuter har udarbejdet fire anbefalinger, der kan være med til at nedbringe overdødeligheden hos mennesker med psykiske lidelser, sikre mere sammenhængende behandlingstilbud og bidrage til, at der bruges mindre tvang i psykiatrien.

Fysioterapi og superviseret fysisk aktivitet i psykiatrien kan være med til at forebygge livsstilssygdomme, forebygge og behandle følgevirkninger, der er af medicinsk behandling, samt af de symptomer, der følger med de psykiske lidelser, eksempelvis manglende kropsnemmelse, træthed mv.

Anbefaling 1: Sundhedspolitik på alle botilbud

Der skal være en sundhedspolitik på alle botilbud med fokus på, hvordan man arbejder med KRAM faktorerne. Det skal sikre, at mennesker med psykisk sygdom blandt andet støttes i at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger om minimum 30 minutters fysisk aktivitet om dagen. Det skal være beboerne og brugerne, og eventuelt pårørende, der i samarbejde med personalet bestemmer, hvilke tiltag der skal sættes i værk, så målene i sundhedspolitikken bliver opfyldt.

Anbefaling 2: Screening for livsstilssygdomme

Mennesker med psykisk sygdom skal screenes for livsstilssygdomme ved første kontakt til sundhedsvæsenet og i forlængelse heraf sikres de relevante sundhedsfaglige tilbud, eksempelvis i form af superviseret fysisk aktivitet, som kan behandle og forebygge eventuelle livsstilssygdomme.

Anbefaling 3: Genoptræningsplaner - også i psykiatrien

Mennesker med psykisk sygdom skal have vurderet behovet for en genoptræningsplan på lige fod med personer med en somatisk lidelse. Genoptræningsplanen skal sikre, at den fysioterapeutiske behandling ikke afbrydes ved udskrivelse fra sygehuset. Indholdet i genoptræningen skal være rettet mod de spor den psykiske sygdom kan sætte i kroppen som eksempelvis manglende kropsafgrænsning, tunghed, træthed mv.

Anbefaling 4: Bedre tvang

Fysisk aktivitet og arbejdet med at øge kropsbevidstheden integreres aktivt i forsøgene på at nedbringe tvang i psykiatrien eller gøre den patientoplevede kvalitet bedre, når tvang anvendes. Det betyder, at der skal forskes i, hvordan fysioterapeutisk intervention kan bidrage til at nedbringe brugen af tvang, at brugen af tvang bliver anvendt i kortere tid, og at patienternes oplevelse af brug af tvang forbedres.

ØKONOMI

Det vil koste 145 millioner kroner at følge anbefalingerne, er vurderingen fra Danske Fysioterapeuter.

Sundhedspolitik på alle botilbud

Forudsætningen for, at beboerne på botilbuddene kan tilbydes superviseret fysisk aktivitet, er, at der er tilknyttet medarbejdere med de rette faglige kompetencer. Vurderingen er, at der foruden de fysioterapeuter, der er tilknyttet en del af botilbuddene, er behov for 150 fysioterapeuter ekstra. Det vil give udgifter på 75 millioner kroner.

Screening for livsstilssygdomme

Det vil primært være en opgave for de praktiserende læger, de psykiatriske skadestuer og de forskellige kommunale systemer, der er i kontakt med mennesker med psykiske sygdomme. Ved screening forstås, at man skal være opmærksom på borgernes livsstil, eksempelvis om de er overvægtige, fysisk inaktive m.v. Her er det først og fremmest vigtigt at få fokus på livsstilen. Vurderingen er, at det ikke behøver koste ekstra penge at foretage denne screening. Efterfølgende bør der tilbydes behandling, eksempelvis i form af superviseret fysisk aktivitet.

Genoptræningsplaner - også i psykiatrien

Det vil være relevant at udforme 3000 - 4000 genoptræningsplaner om året til patienter, som udskrives fra et psykiatrisk sygehus. Tager man udgangspunkt i, hvad det i gennemsnit koster at udfærdige genoptræningsplaner og sikre den efterfølgende behandling til borgere med somatiske lidelser, vil det koste omkring 60 millioner kroner at give mennesker med psykiatriske lidelser en genoptræningsplan.

Bedre tvang

Det er relevant at afsætte 10 millioner kroner til at forske i, hvordan fysioterapi og fysisk aktivitet kan medvirke til at nedsætte brugen af tvang i psykiatrien og gøre den patientoplevede kvalitet bedre, i de tilfælde hvor det er nødvendigt at benytte tvang.



Danske Fysioterapeuter
Marts 2013
www.fysio.dk
Design: Datagraf Communications