

## **Sundheden halter i psykiatrien**

*Rygestop, motion og grønne diæter tilbydes i ringe grad til psykisk syge.*

Den kost der serveres på somatiske hospitaler er tillavet mennesker, der skal komme sig efter sygdomme og operationer. Den indeholder supper med et fedtindhold på 17% og menuer der er rige på kød 6 dage om ugen. En gang ugentlig serveres der vegetar. Dog stadig med et højt fedtindhold.

Psykiatriske sygehuse, der behandler mennesker med fx depression eller skizofreni får menuen fra storkøkkener på det nærmeste somatiske sygehus.

Der er videnskabeligt belæg for at psykiske sygdomme kan mildnes ved at følge rådene fra KRAM faktorerne. KRAM står for kost, rygning, alkohol og motion.

Trods Sundhedstilsynet vejledning om rygning fra 2009, er der mange psykiatere der ikke spørger til patientens rygevaner. Ligesom det er ukendt, at patienten kan tilbydes gratis nikotinsubstitution under indlæggelse.

### ***Mennesker med psykiske problemer vil gerne leve sundt***

Hvis der er tilbud om sund kost, rygestop og motion indenfor rækkevidde, adskiller folk med psykiatriske sygdomme sig ikke fra andre. De vil gerne gøre en indsats for at få det bedre. Det skal naturligvis ikke tvinges ned over hovedet på dem. Men gulerod fremfor pisk bør være mere fremme i skoene på de psykiatriske afdelinger.

På afsnittet for rehabilitering på Psykiatrisk Center Ballerup indførte man primo 2017, efter aftale med køkkenet på Herlev Hospital, en salatbar. Det blev en massiv succes. De psykiatriske patienter tabte sig og fik lyst til at motionere noget mere. Altfor få psykiatriske afdelinger i landet har ikke prioriteret denne relativt lave udgift med den store sundhedsværdi.

Psykiatrisk medicin kan ofte øge appetitten. Får patienten tilbudt salat, mindskes risikoen for vægtøgning og hjerte-kar sygdomme.

Et ophold på 14 dage på Psykiatrisk Center i Ballerup i december 2018, udløste 6 aflysninger af den planlagte intervenering med motion.

Tager vi KRAM faktorerne alvorligt og prioriterer fokus på frivilligt rygestop, motionering og fedtfattig kost, vil vi få færre og kortere indlæggelser, samt gladere patienter.