

Rådet for psykisk helse

Postadresse: Postboks 817 Sentrum, 0104 Oslo

Besøksadresse: Grensen 13, 0159 Oslo

Tlf 23 10 38 80

post@psykiskhelse.no

Bank: 1609.08.79875

www.psykiskhelse.no

Org.nr. 971524499



23.03.18

Høring: Ivaretagelse av somatisk helse og levevaner ved psykiske lidelser og/eller rusmiddelproblemer (17/35561) – sendt inn i form av et skjema på helsedirektoratet sine hjemmesider

Teksten i dette innspillet er hentet fra spørreskjemaet vi fylte inn som høringssvar.

Ernæring

Forslag til tillegg i teksten: Rusmiddelavhengige er utsatt for dårlig tannhelse og kan ha behov for konsistenstilpasset mat. Veiledning om matvaner og matvarer, innkjøp og tillaging er viktig hvis det avdekkes forhold som kan være til hinder for et godt kosthold.

Fysisk aktivitet

Oppfølging ved redusert fysisk aktivitet hos pasienter med psykiske lidelser og/eller rusmiddelproblemer Høringsutkastet skriver i sin innledning på dette punktet: «Pasienter med redusert fysisk utholdenhet og/eller økt risiko for hjerte-kar-sykdom, bør få tilbud om kondisjonstrening.» Setningen er smal/begrensende som en overordnet og innledende setning om trening og fysisk aktivitet i behandling. Senere i teksten under tiltak er en bedre formulering som egner seg begge steder: «Fysisk aktivitet bør være en integrert del av den ordinære behandlingen. Ved poliklinisk behandling bør pasienter som ønsker det, få veiledning i hvordan de kan være mer fysisk aktive.»

Kunnskap fra forskning og erfaringer med trening er samlet blant annet i den gode hjertebanken. Og ROP retningslinjen (2013); «Flere studier viser at tilbakefallsfrekvensen er lavere hos pasienter som deltar i regelmessig fysisk trening. Mennesker med ruslidelser har en betydelig overhyppighet av angst og depresjonslidelser. Fysisk aktivitet og trening kan ha en beroligende og angstdempende effekt, samt redusere depresjon. Aktiviteter kan bidra til å erstatte noe av tomrommet etter bruken av rusmidler. Deltakelse i organisert fysisk aktivitet, trening og idrett kan være med på å etablere sosiale nettverk utenfor de etablerte rusmiljøene.»

Under tiltak bør det stå en sterkere formulering som følger opp anbefalingen om fysisk aktivitet som en integrert del av behandlingen. I høringsutkastet står det: «Det kan være en fordel at helsepersonell deltar i gjennomføringen av treningen.»

Vårt forslag er å endre dette til «Treningsterapeuter bør følge opp tilbudet for å sikre at fysisk aktivitet blir en integrert del av den ordinære behandlingen. Treningsterapeutene bør også sikre overgangen til aktivitet i kommunen.»

Vi anser det som viktig med disse innledende endringene ettersom direktoratet på en veldig god måte har konkretisert minimumstiltak og intervalltrening lenger ned i avsnittet. Slik avsnittet nå er formulert henger det ikke helt sammen.

Generelle kommentarer

Høringsuttalelsen er utarbeidet i samarbeid med Fagrådet - Rusfeltets hovedorganisasjon, med bakgrunn i prosjektet «Den gode hjertebanken» som ble tildelt midler fra Helsedirektoratet i 2017.