

Notat vedr. fysioterapeuter i psykiatrien



I dette notat gives en række eksempler på nogle af de initiativer, der er igangsat i psykiatrien for at sætte fokus på fysisk aktivitet.

Tvang i psykiatrien 2012-2015

I gennembrudsprojektet vedrørende *Tvang i Psykiatrien 2012 – 2015* afprøves en lang række forskellige aktiviteter, F.eks.:

- Sygeplejersker undervises i fysioterapeutiske metoder
- Tilbud om fysisk træning under indlæggelse
- Mild bevægelse/afspænding i grupper
- Tilbud om mindfulness
- Træningsøvelser for fikserede patienter og i forbindelse med løsning af bælte
- Motionscykler og crosstrainer på sengeafsnittene
- Morgen- og aftenmøder i haven om sommeren med efterfølgende boldspil/indenfor ballonspil
- "Mandehørm" – styrketræning for mænd
- Aftengåture

Dato 15-10-2013

Gitte Gunggaard Nielsen

Tel. +45 7841 0144

Gittegunnagaard.Nielsen@stab.rm.dk

1-16-00-14-11

Side 1

I Region Midtjylland er der 7 sengeafsnit, der deltager i det nationale projekt. Alle de deltagende afsnit arbejder systematisk med fysisk aktivitet, som et meget væsentligt element til at nedbringe behovet for tvangsforanstaltninger og som en mestringsstrategi for den enkelte patient til at forebygge impulsgennembrud og til at give ro i hovedet og kroppen hos den enkelte patient.

Strategi og handleplan for sundhedsfremme og forebyggelse for psykiatrien

I sommeren 2012 vedtog Psykiatri og Social en *Strategi og handleplan for sundhedsfremme og forebyggelse for psykiatrien* i Region Midtjylland.

Strategi og handleplanen indeholder anbefalinger i forhold til indsatser,

- der kan medvirke til at øge middellevetiden
- indsatser i forhold til at forebygge sundhedsrisikoadfærd
- styrket forebyggelse af selvmord

De prioriterede indsatsområder er:

- I første omgang gælder indsatsen de indlagte patienter, hvor kun psykiatrien kan være hovedansvarlig.
- Implementering af anbefalingerne fra Danske Regioner til at øge middellevetiden.
- Fysisk aktivitet er en helt central faktor både i forebyggelse af sygdom, behandling og mestring af psykisk sygdom og forebyggelse og behandling af fysisk sygdom – og der kan etableres indsats i forhold til alle patienter uanset alder, sygdom og grad af sygdom.
- Rygning er den risikofærdsfaktor, som bidrager mest til tidlig død og flest år med nedsat livskvalitet.

Implementeringen af de konkrete handleplaner er i gang i alle afdelinger. Målet er, at alle indlagte patienter skal have mulighed for/motiveres til daglig fysisk aktivitet i henhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Dog er der udfordringer for de patienter, som kun er indlagt kortvarigt.

Psykiatrien screener alle patienter for sundhedsrisikofærd på KRAM-faktorerne og søger sammen med patienten at lave en handleplan for hvordan patienten f.eks. kan komme i gang med at dyrke motion. For ikke-indlagte patienter er forebyggende og sundhedsfremmende indsats i forhold til sundhedsrisikofærd en kommunal opgave, hvorfor ambulante/afsluttede patienter henvises til kommunen, hvis man overhovedet kan motivere patienten til dette.

Alle afdelinger arbejder på at implementere anbefalingerne – rigtig mange sengeafsnit har indrettet motionsrum og tilbyder andre motionstilbud. Der er meget fokus på motionens betydning, men mange af de indlagte patienter er svært syge og ofte står der andre mere presserende problemer i vejen for den enkelte patient, så det kan være svært at motivere patienterne til at deltage. Derfor kan man heller ikke sige, at alle indlagte patienter på nuværende tidspunkt får et tilbud om daglig motion.

Nedenstående er en række eksempler på aktiviteter, som allerede er i gang i regionspsykiatrien:

Afdeling P gennemførte i 2011 et pilotforskningsprojekt: *Livsstilsintervention med henblik på at forebygge og behandle metabolisk syndrom* (samling af forstyrrelser i kroppens omsætning af næringsstoffer (metabolisme). Det omfatter forandringer som højt blodtryk, høje insulinværdier, overvægt og høje kolesterolværdier). Pilotprojektet skulle afprøve og udvikle metoder til brug for et flerårigt projekt vedr. livsstilsintervention og forebyggelse af metabolisk syndrom. I såvel pilotprojektet som i det egentlige projekt var hovedformålet at øge det fysiske aktivitetsniveau hos patienter tilknyttet OPUS Team. Målet for interventionen var at øge patienternes fysiske aktivitetsniveau.

Fra september 2012 har Afdeling P igangsat et stort forskningsprojekt: *CHANGE: Det gælder livet. En lodtrækningsundersøgelse af systematisk intervention for at bedre psykisk syges helbredstilstand*. Her undersøges det om en indsats for at sikre undersøgelse og behandling af fysiske helbredsproblemer og individualiseret, intensiv livsstilsintervention kan nedsætte risikoen for tidlig død. Formålet med livsstilsinterventionen er at nedsætte rygning og øge fysisk aktivitet og forbedre kostvanerne.

Deltagelse i undersøgelsen tilbydes til patienter som har skizofreni eller skizofrenilignende tilstande, og som har et taljeomfang, der overskrider Sundhedsstyrelsens anbefalede grænser.

Efter lodtrækning vil de blive tildelt en af tre følgende behandlinger:

- 1) Sædvanlig behandling
- 2) Sikring af kontakt til egen læge med henblik på undersøgelse og behandling af fysiske helbredsproblemer
- 3) Sikring af kontakt til egen læge med henblik på undersøgelse og behandling af fysiske helbredsproblemer *plus* en etårig individualiseret, intensiv, målrettet og helhedsorienteret livsstilsintervention – en personlig coach.

1. november 2013 er 113 patienter omfattet af projektet. De 113 patienter er fordelt på de 3 grupper. Aktuelt er der 39 patienter, som får behandling 3. Målet er at projektet skal omfatte 200 patienter.

Sund Livsstil

Der er igangsat et nyt forebyggelsesprogram med titlen *Sund Livsstil*, der over en 3-årig periode skal sætte daglig fokus på psykiatriske patienters overdødelighed. Det inkluderer patienter med komplicerede afhængighedssygdomme i behandling ved Afdeling M på Aarhus Universitetshospital, Risskov, langtidssyge patienter med skizofreni ved Regionspsykiatrien i Randers samt nydiagnosticerede patienter med skizofreni ved OPUS-ambulatorierne i Regionspsykiatrien Vest og i Randers.

Personalet deltager på lige fod i programmet. Som et led i programmet bliver deltagerne konditestet og får målt deres BMI og kolesteroltal. Det samme gør de medarbejdere, der frivilligt melder sig. Der er mange medarbejdere, som har meldt sig.

I det daglige er der nu stort fokus på sund livsstil og på, hvad den enkelte patient mener, der er det rigtige at gøre. Dette kommer frem i de fokusgruppeinterviews, der afdækker, hvad patienterne mere præcist har brug for.

Forebyggelsesprogrammet bygger på kendte og anerkendte metoder. Eksempelvis projektet The Cromwell House Weight Management i Manchester, der kunne vise gode behandlingsresultater.

Fysisk aktivitet på de retspsykiatriske afdelinger

De *retspsykiatriske afdelinger* arbejder systematisk med fysisk aktivitet og motion i forhold til de indlagte patienter. De retspsykiatriske patienter er ofte indlagt meget længe og fysisk aktivitet har stor betydning både i forhold til deres fysiske velbefindende, god effekt på deres psykiske sygdom/symptomer, ligesom det kan bidrage til at give indhold og struktur på hverdagen.

De retspsykiatriske patienter i Risskov, som har udgang, gør i stort omfang brug af det fælles motionscenter, der er etableret på AUH, Risskov - et motionscenter der bliver flittigt brugt af mange patientgrupper. På retspsykiatrisk sengeafsnit er der en daglig fælles gåtur.

For alle patienter er fysisk aktivitet en væsentlig del af behandlingsindsatsen og alle har fysisk aktivitet i deres ugeskema. Mange patienter løbetræner, der er tilbud om svømning og afdelingen har både cykler og en båd.

For patienter uden udgang er der dels mulighed for at bruge multibanen til fodbold eller volleyball eller et mindre internt motionscenter i kælderen, og i sengeafsnittene er der mulighed for bordtennis, billard, bordfodbold og wii-computerspil.

Desuden har den retspsykiatriske afdeling i Risskov stor succes med deres fodboldhold. Det skyldes blandt andet, at samtidig med fodboldtræningen trænes de sociale kompetencer og det forebygger misbrug, da patienterne kun kan deltage, hvis de ved test/screening for misbrug "er rene". Desuden giver det patienterne mulighed for at komme ud og få oplevelser. Det har ført til, at det at deltage på fodboldholdet har fået status.

Fysisk aktivitet i Regionspsykiatrien Viborg-Skive

I dagbehandlingstilbuddet i *Regionspsykiatrien Viborg-Skive* er fysisk aktivitet integreret i behandlingen. Når patienterne modtages i dagtilbuddet får de af vide, at fysisk aktivitet er en del af behandlingstilbuddet, og de forventes at deltage. Der er fælles morgenmotion og individuelt tilrettelagt planer for den fysiske aktivitet, således at alle patienter får minimum 30 minutter motion dagligt. Mange af patienterne i dagtilbuddet er patienter med depression. Paletten af tilbud om fysisk aktivitet er meget bred, da det er vigtigt at finde fysiske aktiviteter, som den enkelte patient har lyst til at fortsætte med.

Det videre arbejde i regionspsykiatrien

Der er gennem de sidste år sat mange initiativer i gang i alle de psykiatriske afdelinger - initiativer som i stigende grad bliver en integreret del af behandlingen. Sundhedsstyrelsens foreløbige udmeldinger er, at et helt centralt fokusområde i de kommende sundhedsaftaler bliver at skabe sammenhæng mellem den screening, som foregår i regionspsykiatrien i forhold til sundhedsrisikoadfærd og de forebyggende og sundhedsfremmende indsatser, som sker i kommunerne.

En af udfordringerne er, at mange behandlere og plejepersonaler oplever, at det i hverdagen kan være meget svært at motivere psykiatriske patienter til at være fysisk aktive sammen med en række andre påtrængende nye tiltag i og krav til psykiatrien. Det er dog et prioriteret fokusområde, og der er blandt medarbejderne en betydelig viden om betydningen af fysisk aktivitet, og hvordan det har betydning for det at komme sig eller bedre symptomerne på psykisk sygdom.