

Mental Sundhed

Hvad er mental sundhed?

Sundhedsstyrelse lægger sig i forlængelse af WHO's definition af mental sundhed som:

”en tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet”

Udvikling i mental sundhed

- En konstant stigning i antal mennesker der udvikler stress og psykiske lidelser
- Fortsætter udviklingen vil stress og psykiske lidelser ifølge WHO blive den største sygdomsbyrde i hele verden i 2030 – en forudsigelse der i Danmark afspejles i Den Nationale Sundhedsprofil
- I den nyeste Sundhedsprofil fra 2017 er der 13,2% som angiver, at have det mentalt dårligt, hvilket er en stigning fra 10 % i 2010

Hvorfor tale om mental sundhed?

- Der kan påvises et tæt sammenhæng mellem nedsat mental sundhed og udvikling af kronisk sygdom, hvor 46 % af mennesker med mental helbredsproblemer udvikler kronisk sygdom.
- Ensomhed er en stor risikofaktor for tidlig død.

Dårlig mental sundhed står sjældent alene

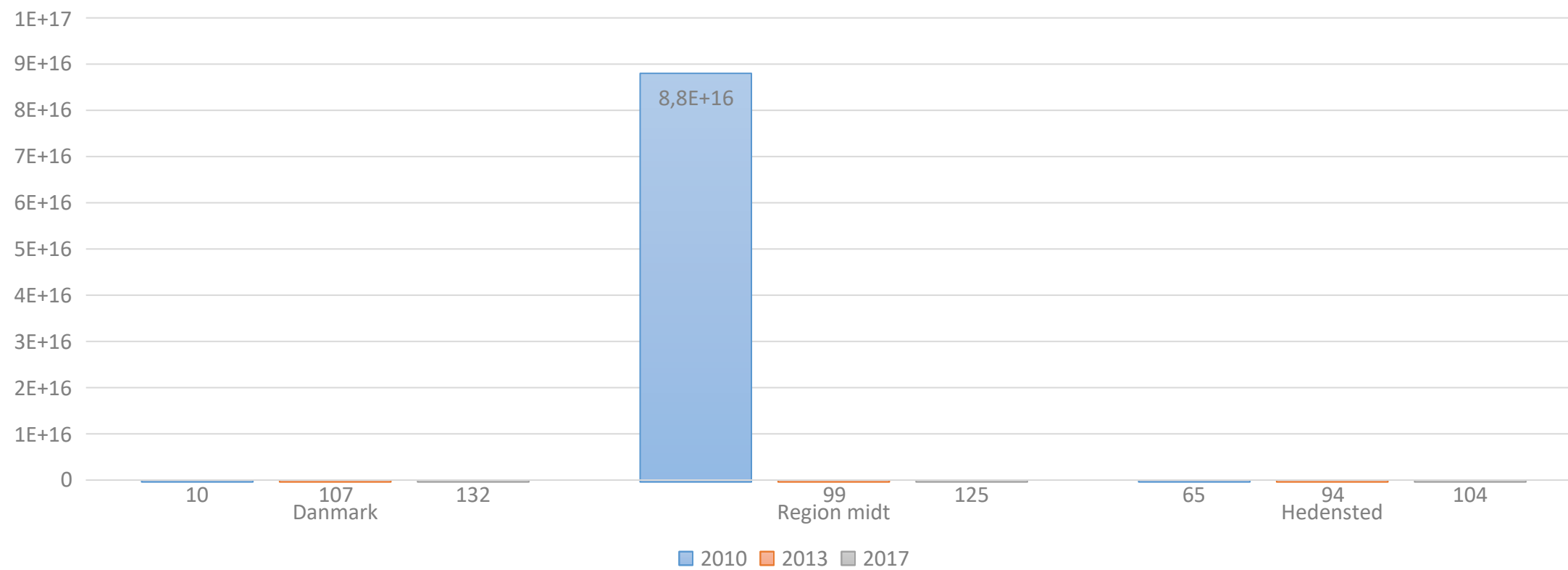
- Der er en sammenhæng mellem dårlig mental sundhed og en lang række problemer med både helbred og det sociale liv.
- Selvom man ser bort fra fx forskelle i vægt, rygning og fysisk inaktivitet, så dør borgere med dårlig mental sundhed langt tidligere og har langt flere besøg hos lægen eller indlæggelser på sygehus og det gælder både for fysiske og psykiske sygdomme.
- Derudover har gruppen med dårlig mental sundhed større risiko for at blive skilt, eller miste deres arbejde. Og de har svære ved at få et arbejde.

Forekomst og omkostninger

- I Danmark udgør mental helbredsproblemer 25 % af sygdomsbyrden og overgår kræft og kredsløbssygdomme
- Ca 20 % af den voksne danske befolkning vil i løbet af et år have symptomer, svarende til kriterierne for en psykisk lidelse, svarende til 700.000-800.000 danskere og dækker over en bred vifte af tilstande og lidelser, der ikke alle er behandlingskrævende
- Angst og depression koste årligt samfundet 13,9 mia. kr.
- Angst alene koster 9,6 mia. kr. om året
- Behandlingsomkostningerne dækker kun over ca. 10 % af de samlede samfundsomkostninger. Produktionstabt står for de resterende 90%

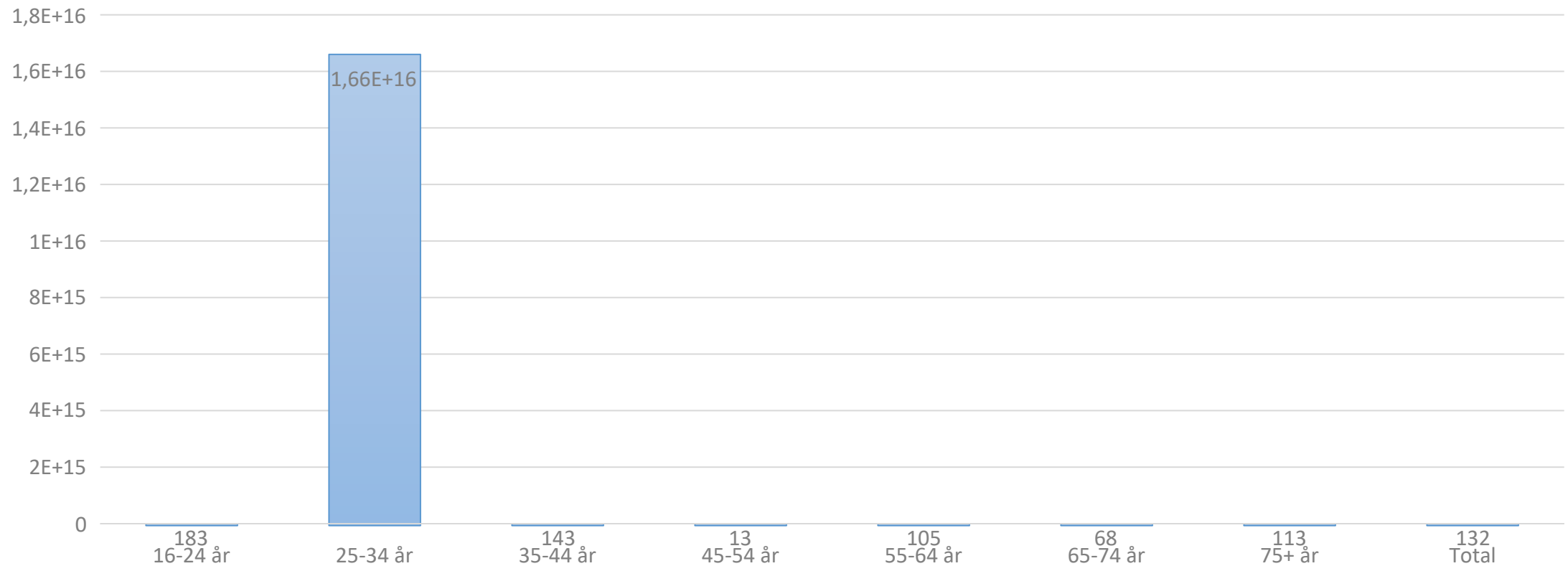
Mental sundhed i tal

Andel med dårligt mentalt helbred i procent



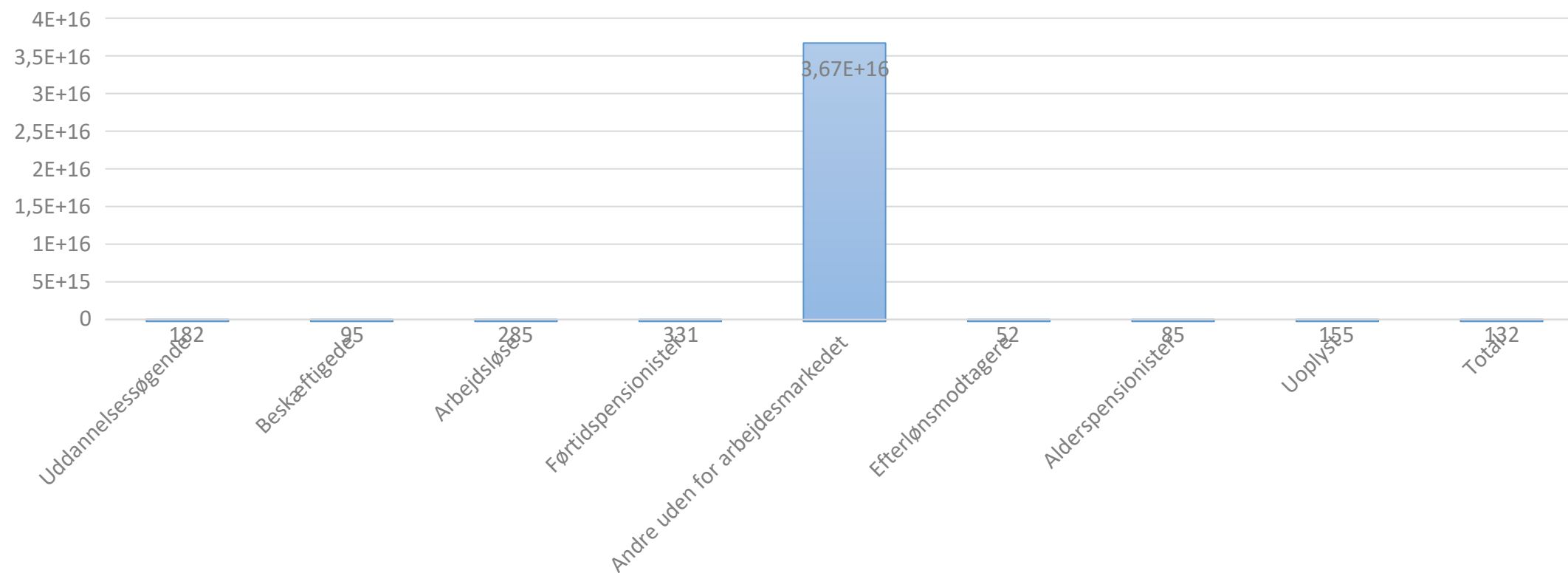
Aldersfordelingen for dårligt mentalt helbred

Dårligt mentalt helbred i procent fordelt på alder



Erhvervsmæssige stilling og mental sundhed

Andel med dårligt mentalt helbred i procent, fordelt på erhvervsmæssig stilling



Hvorfor denne stigning?

- Sundhedsmæssige fokus er ved at skifte fra nedslidning af krop til ”nedslidning” af hjernen, sind og relationer.
- Der mangler forskning og sikker viden om, hvad der ligger bag den alarmerende udvikling, at stadig flere mennesker udvikler stress og psykiske lidelser

Sund by Netværkets tema gruppe om mental sundhed

- Bekymrende tendenser for fremtiden, som kan presse den mentale sundhed i Danmark yderligere, hvor følgende tre er prioriteret højest:
 1. Stigende kamp for anerkendelse gennem det perfekte liv
 2. Arbejdslivets stigende kolonisering af privatliv samt krav om evig udvikling og effektivitet
 3. Forsat stigende ensomhed (Ensomhed kan også være i fællesskaber)

Regionen og mental sundhed

- Regionerne har ansvaret for den behandlende psykiatri, der omfatter stationær og ambulans behandling på psykiatriske sygehuse, centre og afdelinger – det vil sige ansvaret for hospitalspsykiatrien.
- Desuden omfatter ansvaret distriktskykiatri, opsøgende psykoseteam og andre udgående team. Derudover skal regionerne yde konsulentbistand til regionale og kommunale institutioner.
- Regioner har endvidere ansvaret for (den specialiseret og akutte behandling) socialpsykiatrien, der omfatter forskellige former for sociale tilbud til sindslidende. I socialpsykiatrien tilbydes der ydelser som bosteder, væresteder og aktivitetscentre, støtte- og kontaktpersonordninger og støtte til beskæftigelse

Regionernes nye deleudspil på psykiatri & socialområdet – anbefalinger til indsatser

- Mental Sundhed - et nyt behandlingstilbud til børn og unge
- Mental Sundhed - et samlet behandlingstilbud til mennesker med psykisk sygdom og misbrug
- Gratis psykologhjælp til borgere med fx angst, depression, posttraumatisk stress og tvangstanker
- Mental Sundhed - bedre behandling til mennesker med svær psykisk sygdom

Lægeforeningens ni forslag

1. Udbred tidlig opsporing for psykiske vanskeligheder
2. Styrk tilbuddene til forældre med svær psykisk sygdom
3. Støt børn til forældre, der lider af en psykisk sygdom
4. Styrk PPR's muligheder for at yde en forebyggende indsats
5. Bedre støtte og opsporing i skolen
6. Udvid adgangen til hurtig udredning hos praktiserende læge
7. Udbred den tidlige indsats over for borgere med symptomer på psykose
8. Forebyg somatiske sygdom hos psykiatriske patienter
9. Udbred socialsygplejersker i sygehusvæsenet

KL anbefalinger/pejlemærke 6

- At kommunalbestyrelsen tager stilling til, hvordan kommunen kan fremme mental sundhed og forebygge udviklingen af psykisk mistrivsel, så flere kan leve med bedre mental sundhed
- At kommunen fremmer inkluderende fællesskaber i egne institutioner og indsatser samt igennem samarbejde med civilsamfundet
- At kommunens medarbejder styrker opmærksomheden på børn og unges tidlige tegn på psykisk mistrivsel og risikofaktorerne herfor og har kompetencer og viden til at handle på bekymringer
- At kommunen i eksisterende sundhedsindsatser sikrer, at borgerne får støtte til at tackle også mentale udfordringer
- At kommunen drøfter muligheden for at etablere forebyggelsestilbud til borgere med tegn på psykisk mistrivsel og sikrer opfølgning på tilbuddets effekt

Hvad gør vi i Social Omsorg/SFT

- Angst forløb (individuelt og hold)
- Depression & Stress (Individuelt og hold)
- Overstående suppleret med mindfulness, yoga og afspændingshold

Hedensted Kommune har i dag ikke nogle borgerrettede tilbud, ovenstående tilbud er for borgere der er henvist fra jobcenteret.

- Forebyggende hjemmebesøg §79 serviceloven, borgere over 80 år, og efter behov i aldersgruppen 65-79
- Den Sociale Dimension

Frivillige tilbud i samarbejde med SFT

- Lær at tackle...
 - Kroniske smerter
 - Angst og depression
 - Hverdagen som pårørende
 - For borgere i kommunen, er et samarbejde mellem sundhedsfremme, forebyggelse og træning og frivillige instruktør ud fra Lær at tackle konceptet
- Sundt at være frivillig – Statens Institut for Folkesundhed
 - Dobbelt så stor chance for mentalt at have det så godt som muligt
 - Resultatet gælder uanset de frivilliges alder, sociale og økonomiske baggrund, helbred og eventuelle funktionsnedsættelser

Refleksioner

Er vi blevet klogere på temaet:

- Mental sundhed
 - Hvorfor snakker vi om det?
 - Hvad betyder det, og er vi klar til det?