



Från vänster: Magnus Christensen, överläkare, Yvonne Lowert, överläkare, Caroline Densjö, skötare/hälsopedagog, Eva Olofsson, sjuksköterska, Birgitta Härkönen Smidhammar, leg psykoterapeut.

Livsstil kan avgöra

Kropp och själ hör ihop. Det vet vi. Men det är inte alltid vårdstrukturer tar hänsyn till detta. Inom psykiatrin har intresset för patienter med kroniska tillstånd och deras kroppsliga ohälsa ökat. PRIMA har för att möta hela patienten, öppnat en ny mottagning: Affektiva Livsstilmottagningen, ALM.

Forskning har påvisat en kraftig förkortad medellivslängd hos vissa patientgrupper inom psykiatrin. Patienter med bipolär sjukdom till exempel har en högre dödlighet, framför allt inom hjärtkärl-sjukdomar. Många gånger har dessa patienter sämre levnadsvanor i och med sin sjukdom. De röker mer, är mindre fysiskt aktiva och har dessutom försämrade mat- och alkoholvanor. Vi kan också lägga till läkemedel, ibland behövs livslång behandling som i sin tur kan ge biverkningar såsom viktuppgång och diabetes. Även dessa utgör en risk för sjukdomsutveckling och en för tidig död.

TEAM KRING PATIENTEN

Patienter med psykisk ohälsa i kombination med en fysisk sjukdom är också en stor grupp inom primärvården. Här kan stora förändringar och vinster göras när psykiatrin och primärvården skapar ett team kring patienten. Att ta hand om hela patienten i tid och förebygga kan vara avgörande och förlänga liv.

Detta problem tas på allvar, både i Sverige och utomlands, och allt fler kliniker i Sverige visar sitt intresse i frågan. PRIMAs mottagning i Mörby i Danderyd öppnade under vintern 2014/2015. Hit är patienter från Danderyd, Vaxholm, Lidingö, Täby, Valentuna och Åkersberga välkomna men även patienter med remiss från andra områden inom Stockholms läns landsting kan komma. På kliniken arbetar läkare, sjuksköterska, psykoterapeut, mentalskötare/hälsopedagog och sekreterare.

TRÄNING TILLSAMMANS

När du som patient kommer till ALM börjar vi med att göra en hälsokontroll med provtagning. Under första besöket går vi igenom en lång rad frågor kring fysisk aktivitet, kost, sömn, stress, självupplevd fysisk och psykisk hälsa, alkoholvanor och rökning. Vi undersöker även längd, vikt, BMI (Body Mass Index), midjemått, blocktryck samt hjärta och lungor.

Vid läkarbesöket därefter sker en gemensam genomgång av provresultaten samt

samtal kring och betydelsen av dessa.

Mottagningens gruppverksamheter spelar en stor roll. Här kan patientens och de anhörigas kunskap om bipolär sjukdom och livsstil öka och man kan lära känna sina egna behov och akilleshälar.

Vi har också hälsogrupper med inriktning på livsstilsfrågor och gemensam fysisk aktivitet. Målsättningen är att främja en hälsosam livsstil för att bli fri från symptom. Genom gruppens arbete tillsammans kan vi befästa nya vanor och hälsosamma beteenden. Och när vi möter andra i samma situation och får varva teori och praktik i gemenskap erbjuds en värdefull grund för att knyta nära kontakter och byta livsavgörande erfarenheter. ■



”
Att ta hand om hela patienten i tid och förebygga kan vara avgörande och förlänga liv.

Största utmaningen ligger i att motivera patienterna till att fortsätta med sin hälsosammare livsstil för att vara så symptomfria som möjligt. Genom patientutbildning, preventivt hälsoarbete och gruppverksamhet hoppas vi förbättra det totala omhändertagandet av patienten, säger Magnus Christensen, överläkare, Med Dr.