



Livsstilsændringer blandt psykisk syge kan redde liv

Personer med psykisk sygdom dør 15 – 20 år tidligere end andre og det skyldes i høj grad dårlig livsstil. Nye tal viser, at rygning, manglende motion og dårlig kost er dobbelt så udbredt i denne patientgruppe som i resten af den danske befolkning. Men motivationen er der, og med den rette indsats er det muligt at påvirke deres livsstil i sund retning, konkluderer ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse

Mere end 200.000 danskere er i behandling for bipolar lidelse, skizofreni eller depression, og de er i risiko for at dø langt tidligere end personer uden en psykisk lidelse. En overdødelighed der er helt uacceptabel og et kæmpeproblem i sundhedsvæsenet, mener Merete Nordentoft, der er formand for arbejdsgruppen bag rapporten "Psykisk sygdom og ændringer i livsstil".

Selvom ulykker og selvmord er hyppigere blandt personer med psykisk sygdom, så er det langt fra hovedårsagen til den kortere levetid. Rapporten viser, at personer med psykisk sygdom har en overdødelighed inden for stort set alle sygdomskategorier. Dobbelt så mange dør af hjertekarsygdomme og blodprop i hjernen, når man sammenligner med resten af befolkningen. Det skyldes blandt andet, at rygning, manglende motion og dårlig kost er dobbelt så udbredt hos personer med psykisk sygdom.

"Et af problemerne er, at en stor del af personalet i psykiatrien har den opfattelse, at det næsten er umuligt at ændre livsstilen hos personer med psykisk sygdom, at de ikke har andre glæder i livet end at ryge, og at de ikke selv ønsker at ændre livsstil. Men disse myter bliver skudt ned i vores rapport", understreger Merete Nordentoft.

Nye tal viser, at personer med psykisk sygdom præcis ligesom den øvrige befolkning ønsker at leve sundere. Cirka 68 procent vil gerne kvitte smørgerne sammenlignet med cirka 75 procent af baggrundsbefolkningen. Personer med psykisk sygdom vil også gerne spise sundere og dyrke mere motion.

"Manglende motivation er ikke så stort et problem, som man har troet. Der kan gøres noget, og der skal gøres noget. For som det er nu, så ses den ringe indsats mod psykisk syges dårlige livsstil tydeligt i dødstallet, og med rette indsats kan en del af problemerne forebygges", siger Merete Nordentoft.

Rapporten konkluderer blandt andet, at der er god effekt af rygestop målrettet personer med psykisk sygdom specielt ved brug af rådgivning og lægemidler. For eksempel har personer med depression, der bliver behandlet med nikotinpræparater og samtidig får rygestoprådgivning, halvdelen gang større sandsynlighed for at stoppe med at ryge, sammenlignet med dem, der ikke får rådgivning. Ud over det viser litteraturen, at det antidepressive lægemiddel *bupropion* kan tredoble chancen for rygestop hos personer med skizofreni uden at have en negativ effekt på de psykotiske symptomer.

I forhold til problemet med fysisk inaktivitet blandt personer med psykisk sygdom kan der også gøres noget. Personer med depression, der deltager i gruppebaserede motionsprogrammer med støtte, ser ud til at forbedre deres kondition med 9 procent og muskelstyrke med op til 37 procent. Og forskning peger også på, at det er muligt at gennemføre tiltag i forhold til overvægt.

"Vores hovedbudskab er, at der ikke er grundlag for at give op i forhold til usund livsstil hos mennesker med psykisk sygdom", siger Merete Nordentoft og opfordrer til at styrke samarbejdet mellem psykiatrien, almen praksis og de kommunale tilbud.

"Vi, der arbejder med personer med psykisk sygdom, skal ikke kun fokusere på de psykiatriske symptomer, men også fokusere på det fysiske helbred. Derfor skal tilbud om fysisk aktivitet, kostvejledning og rygestop være en del af behandlingen. Men det kræver selvfølgelig en indsats, der er tilpasset den enkeltes sygdomssymptomer, de medicinske bivirkninger og livssituation".

Morten Grønbaek, formand for Vidensråd for Forebyggelse
24 24 81 65 / mg@si-folkesundhed.dk

Merete Nordentoft, Professor, overlæge, dr.med., Psykiatrisk Center København, Region Hovedstadens Psykiatri
35 31 62 39 / 20 60 75 52 / mn@dadlnet.dk

Pressekontakt, Siff Malue Nielsen
35 44 82 20 / 40 40 04 44