



SUNDHED I KROP OG SIND

– IDÉER TIL ET SUNDERE DANMARK

INDHOLDSFORTEGNELSE

SUNDHED I KROP OG SIND - IDÉER TIL ET SUNDERE DANMARK	1
FOLKESUNDHED OG VELVÆRE	2-3
SUNDE SIND	3-5
GODE BØRNE- OG UNGELIV	5-7

SUNDHED I KROP OG SIND

- IDÉER TIL ET SUNDERE DANMARK

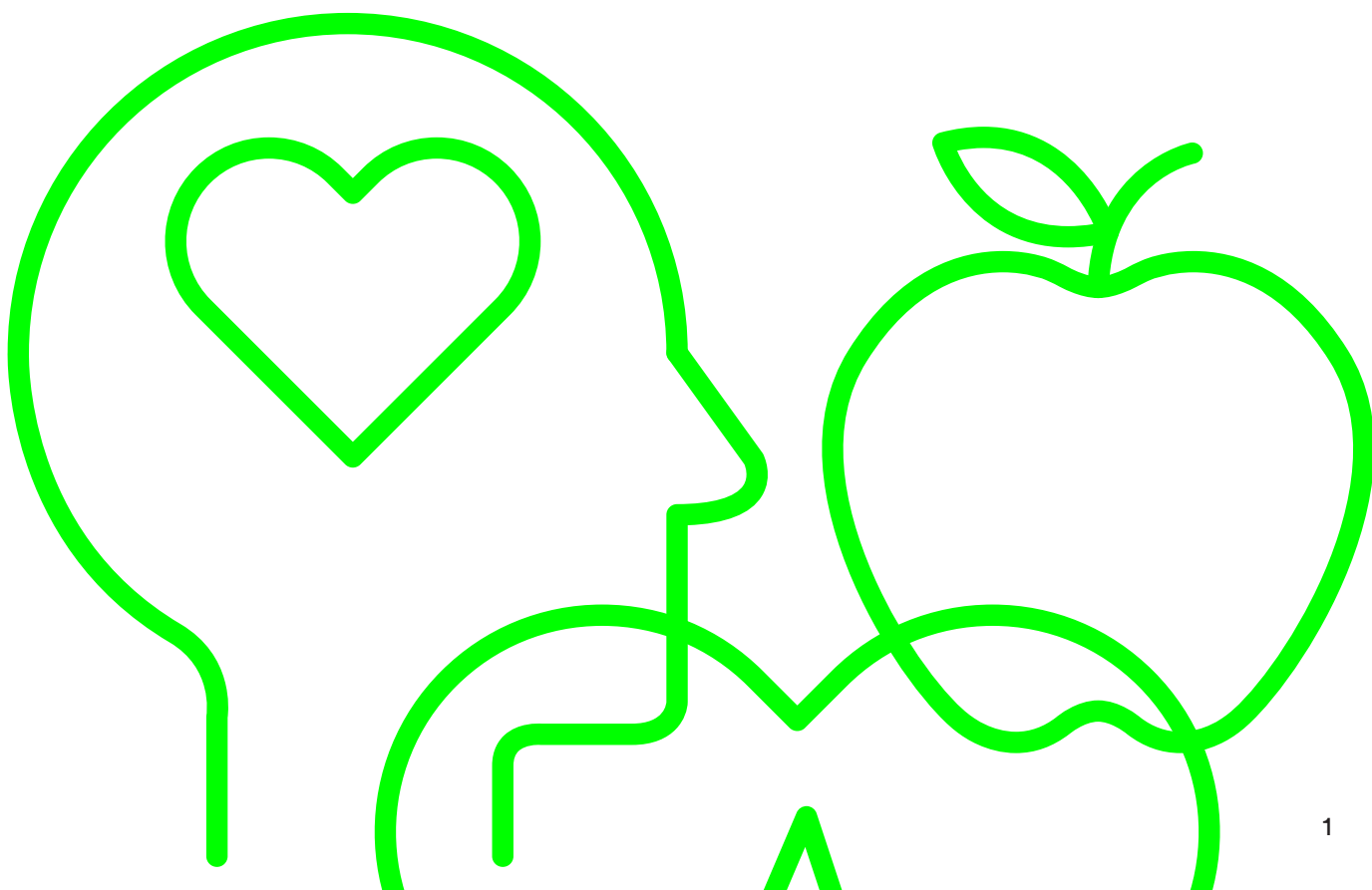
Alternativet ønsker et samfund med en helhedsorienteret helbredsforståelse og indsats. En forståelse for sammenhængen mellem krop og psyke, og hvordan vores relationer og miljøet i bred forstand påvirker vores velbefindende. Vi ønsker et samfund, hvor det hele menneske er i fokus, hvor færre bliver syge, fordi forebyggelsesindsatsen prioriteres, og indsatserne komplementeres af alternative behandlingsformer. Vi ønsker at tage udgangspunkt i det enkelte menneskes helbred og trivsel - på tværs af fagspecialer og sektorer.

En del af de sundhedsmæssige problemer, vi som mennesker kæmper med, er samfundsskabte. Mennesker er fx ikke skabt til at sidde i timevis, ikke skabt til vedvarende stress, ikke skabt til mange års fysisk nedslidende arbejde, ligesom vi ikke er skabt til at adskille håndens og åndens arbejde og til at sidde isolerede i egne hjem osv. Mennesker er skabt til positive fællesskaber. I Alternativet erkender vi, at vi lever i et samfund, der medvirker til at gøre os syge. Af ensomhed, overbelastning eller af mangel på mening i dagligdagen.

Vi mener, at de samlede udfordringer bør føre til løsninger og svar, der er langt mere nysgerrige og helhedsorienterede end tilfældet er i dag.

Derfor har vi udviklet en række vigtige forslag, som har til formål at styrke vores alle sammens sundhed og mentale trivsel. Forslagene retter sig både mod kommuner, regioner og stat. Vi håber, I vil læse det med stor interesse.

Kærlig hilsen
Alternativet



FOLKESUNDHED OG VELVÆRE

I Alternativet mener vi, at det giver mening at hjælpe mennesker til en sundere tilværelse, så de får færre sygdomme og flere leveår, der kan bruges sammen med familien. Derfor vil vi arbejde for at styrke folkesundheden og øge befolkningens velvære. Sundhed er nemlig ikke kun det enkelte menneskes personlige ansvar, men også fællesskabets, fordi det er igennem fællesskabet, at vi definerer de rammer og vilkår, som vi alle indgår i, og som er med til at definere vores stressniveau og indtag af alkohol, stress og usunde fødevarer.

Derfor mener vi, at det er på tide at skrue på nogle af de knapper i samfundet, der kan styrke folkesundheden og medvirke til, at vi får nogle sundere, glattere og mere tilfredse borgere. Det gælder både i forhold til offentlige køkkener, behandlingsformer i sundhedsvæsenet og ændringer i afgiftssystemet.

1 Bæredygtige måltider i offentlige køkkener

Den mad, der serveres på vores sygehuse, plejehjem og i andre offentlige køkkener, skal være sund og fri af sprøjtegifte. Regionshospitalet Randers har fået tildelt det økologiske spisemærke i guld, fordi hospitalet anvender 93 pct. økologiske råvarer i køkkenet – uden ekstra omkostninger. Inspireret heraf foreslår Alternativet at stille krav om, at mindst 95 pct. af alle offentlige køkkeners fødevarer skal være økologiske senest i 2025.

2 Natur og kultur på recept

Alternativet ønsker at nedbringe antallet af mennesker med stress og mistrivsel – ikke mindst blandt børn og unge – og ønsker i den forbindelse at inddrage flere nye ikke-medicinske behandlingsmetoder. Eksempelvis mener vi, at natur og kultur i højere grad skal kunne inddrages i behandlingstilbud, da forskning og praktiske erfaringer – fx fra Nyborg – viser, at natur og kultur på recept kan reducere symptomer på stress, depression og angst og øge livstilfredsheden hos den enkelte patient.

3 Genindførelse af sodavandsafgiften

Tal fra Bryggeriforeningen viser, at danskerne i 2014 drak ca. 38 mio. liter sodavand mere end året før, hvilket ifølge Diabetesforeningen m.fl. risikerer at få negative konsekvenser for folkesundheden og dermed den sociale bæredygtighed. 321.000 danskere har i dag diabetes, og internationale studier viser, at et dagligt indtag af sukkerholdige drikkevarer øger risikoen for type 2-diabetes. Derfor vil Alternativet genindføre sodavandsafgiften, som den tidligere regering afskaffede i 2013, med henblik på at styrke folkesundheden.

4 Højere afgifter på tobak

For at styrke folkesundheden og reducere udgifterne til livsstilssygdomme vil Alternativet hæve afgifterne på tobak med 50 pct. Ifølge WHO er højere afgifter et af de bedste instrumenter til at få folk til at stoppe med at ryge, men også et nyttigt redskab til at forhindre unge i at starte. Ifølge Sundheds- og Ældreministeriet vil en højere tobaksafgift på 30 pct. give ca. 11.000 ekstra leveår i løbet af de første 10 år, hvilket understreger de positive effekter af at hæve prisen på tobaksvarer.

5 Sænk moms på frugt og grønt

Det, der er sundt, må gerne være billigt. Alternativet ønsker derfor at nedsætte momsen på frugt og grønt til den pt. lavest mulige sats efter EU's regler, hvilket ifølge Forebyggelseskommissionen er 12,5 pct. Formålet er især at gøre det billigere for de mennesker, der tjener mindst, at foretage sunde fødevalg, når de køber ind, hvilket kan øge folkesundheden.

SUNDE SIND

Det er et stort problem, at flere og flere danskerne i dag dør med psykiske sygdomme. Antallet af patienter er ifølge Dansk Sygeplejeråd vokset med 44 pct. siden 2008, og andre tal fra Sundhedsstyrelsen viser, at antallet af personer, som bliver indlagt akut mindst fem gange på et år, er steget fra 824 i 2009 til 1.198 i 2015.

For Alternativet er det vigtigt at tage problemerne alvorligt og styrke den psykiatriske indsats. Vi skal hjælpe folk med psykiske sygdomme tilbage til et godt, trygt og meningsfuldt liv. I den forbindelse peger Alternativet bl.a. på en mere fleksibel og inddragende behandlingsindsats, når vi skal udvikle nye og langsigtede løsninger i psykiatrien. Det handler både om måden, vi taler om og møder mennesker med psykiske sygdomme på, men også om at skabe bæredygtige løsninger, der bygger på empati, ligeværd og respekt, og som giver patienterne de rammer og den behandling, de har brug for. Vi ønsker at styrke regionernes indsats for en bedre psykiatri, men vi ønsker samtidig også at styrke samarbejdet på tværs mellem kommuner, regioner og stat.

1 Fleksible og borgerstyrede sengeindlæggelser

Alternativet foreslår at øge brugen af brugerstyrede senge i psykiatrien, hvor relevante patienter tilbydes en aftale, der giver dem mulighed for selv at bestemme, hvornår de vil indlægges. En undersøgelse fra Region Midtjylland og Århus Universitet viser, at brugerstyrede senge giver kortere og bedre indlæggelser, og at metoden derudover fremmer værdigheden, selvstændigheden og trygheden hos patienterne. Brugerstyrede senge er eksempelvis blevet anvendt på Psykiatrisk Afdeling Odense, Psykiatrisk Afdeling Svendborg og på Århus Universitetshospital i Risskov.

2 Større psykiatrisk medbestemmelse

I Alternativet ønsker vi, at brugere af psykiatrien bevarer deres integritet, så de har medbestemmelse i forhold til den behandling de ønsker, og ikke ønsker. En måde at sikre dette på en meningsfulde måde er at give psykiatribrugere mulighed for at udarbejde et såkaldt psykiatrisk testamente. Et psykiatrisk testamente anbefales bl.a. af Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP) og betyder, at en person fx kan tilkendegive, om vedkommende ønsker eller ikke ønsker at blive udsat for frihedsberøvelse og eventuel tvangsbehandling under behandlingen, eller om vedkommende ønsker en medicinfri behandling.

3 Psykiatrhuse og tilbud om medicinfri behandling

Borgere med en psykisk lidelse har ofte svært ved at navigere i det sektoropdelte psykiatriområde og vide, hvor de skal henvende sig for hjælp. Alternativet foreslår derfor, at der i hver region oprettes psykiatrhuse, hvor kommunale og regionale tilbud samles. Husene skal i højere grad tilbyde medicinfri behandlingstilbud i form af fx socialpsykiatriske og psykoterapeutiske metoder og råde over et mindre antal døgnpladser, hvor borgere midlertidigt kan få en seng at sove i.

4 Efterbehandlingsgaranti for psykisk syge patienter

Alternativet foreslår, at alle psykiatriske patienter efter endt psykiatrisk behandling garanteres opfølgning inden for en uge. Opfølgningen, der kan have forskellig udformning, skal aftales og forberedes i samarbejde med patienten og/eller patientens pårørende, herunder om opfølgningen finder sted i regi af socialpsykiatrien, distriktspsykiatrien eller som midlertidigt socialt tilbud. Garantien omfatter – og er en udvidelse af - de tilbud, der er i distrikts- og socialpsykiatrien, og de skal derfor ikke erstatte de øvrige tilbud eller deres faglige indhold. Det kan fx være:

- Opfølgende terapi (psykolog, samtaleterapeut, mindfulness)
- Behandlings- og pårørendekoordinator gennem hele forløbet
- Mentor for patienten – også børn/unge
- Mentor for en familie ramt af psykisk sygdom
- Hjælp til skole/uddannelse for børn/unge
- Praktisk hjælp i en overgangsperiode

Garantien skal understøttes af et ressourceløft, som Alternativet vil arbejde for at sikre.

5 Handlingsplan for forbyggende indsats mod psykisk vold

Psykisk vold er stort problem for rigtig mange borgere i vores samfund. Alligevel er problemer med psykisk vold underbelyst – både i samfundsdebatten og i forskningen. Det er vigtigt, at også sundhedsmedarbejdere er bedre klædt på, når de møder mennesker, der har været udsat for psykisk vold. Den seneste handlingsplan for indsatser mod vold i familien og nære relationer fra 2014 nævner kun psykisk vold sporadisk. Alternativet ønsker en ambitiøs og konkret handlingsplan, der tager fat på problemerne med psykisk vold. Alternativet vil arbejde på at sikre finansiering til udfærdigelsen af en national handlingsplan for forebyggende indsatser mod psykisk vold.

6 Bedre livskvalitet for ældre

Nogle ældre kan have behov for støtte til de tanker, kriser og den sorg, de oplever. I Aarhus oprettede man i 2016 Center for Livskvalitet, som har til formål at tilbyde hjælp til bedre livskvalitet for ældre. Tilbuddet er eksistentielle samtaler udført af psykologer. Alternativet ønsker at udbrede disse erfaringer, så ældre borgere kan få støtte til samtaler med en psykolog. Målet er at give de ældre mulighed for at tale om og mestre tanker, kriser og sorg. Det skal medvirke til, at de ældre ikke føler sig ensomme eller oplever at stå alene med deres bekymringer og ikke mindst at nedbringe ældres medicinforbrug.

GODE BØRNE- OG UNGELIV

Alternativet ønsker at bidrage til et socialt bæredygtigt samfund, hvor alle børn og unge har lige gode muligheder for at skabe sig et godt og meningsfuldt liv.

En af de største barrierer for et godt børne- og ungeliv i dag er problemer med mental sundhed, fx stress, angst, depression og lav livskvalitet. Disse problemer er ofte nogle, der forbindes med voksne, som har travlt på arbejdet eller svært ved at kombinere arbejdsliv med familie- og fritidsliv. Men masser af forskning viser, at problemer med stress, angst og lav livskvalitet i stigende grad rammer børn og unge i alle aldre.

Det er vi nødt til at gøre noget ved. For det skal være sådan, at alle børn og unge kan vokse op i trygge og sunde rammer. Og det skal være sådan, at de børn og unge, der bliver ramt af problemer med mental sundhed, hurtigst muligt får den fornødne hjælp, så de kan vende tilbage til en hverdag præget af glæde, mening og livskvalitet.

Foruden at forebygge problemer med stress blandt børn og unge, ønsker Alternativet også at forbedre børne- og ungeindsatsen på andre områder. Det gælder eksempelvis rådgivningen af børn og unge gennem såkaldte "Ungdomsmødtager", men også indførelsen af nye tilbud om gratis prævention, udbredelse af mindfulness og komplementære metoder samt muligheden for, at børn og unge med mindre alvorlige sygdomme kan indlægges i forældrenes hjem. Kort sagt en lille, men bred vifte af forskellige forslag, der bidrager til det gode børne- og ungeliv.

1 National strategi for mental trivsel blandt børn og unge

Antallet af henvisninger til udredning i børne- og ungdomspsykiatrien er steget med 50 pct. siden 2009. Et internationalt studie fra marts 2016 viser, at antallet af danske børn og unge, der får udskrevet antidepressiv medicin, er steget med 60 procent de seneste syv år. Børn og unges trivsel er et samfundsansvar, fordi vores fælles institutioner såsom kommunen, skolen, skolefritidsordninger osv. er de centrale rammer for børns oplevelse af fællesskab. Derfor foreslår Alternativet, at der hurtigst muligt udvikles en national og tværgående strategi for børn og unges mentale sundhed, som også har til formål at undersøge, hvorfor så mange børn og unge ikke trives.

2 Stærkere civilsamfund gennem bruger-til-bruger støtte

Flere af landets kommuner har gode erfaringer med, at civilsamfundet med selv få midler kan understøtte psykisk sårbare mennesker på en vigtig og meningsfuld måde. Samtidig kan stærke civile indsatser forebygge, at psykisk sårbarhed udvikler sig til behandlingskrævende psykisk sygdom. Alternativet foreslår derfor at afsætte midler til bruger-til-brugerstøtte-projekter (også kaldet peer-to-peer).

3 Tidlig indsats: Trivelsamtaler med børn og unge

Alternativet ønsker at investere i børn og unges trivsel og mentale sundhed ved at sætte meget tidligere ind. Alt for mange børn og unge dør i dag med problemer med angst, stress eller lav livskvalitet, som heldigvis kan forebygges, hvis vi vil. I Danmark har vi en specialuddannelse i sundhedsfremme og forebyggelse specifikt rettet mod børn og unge i form af sundhedsplejersker, som vi skal bruge meget mere, end tilfældet er i dag. Alternativet ønsker derfor, at sundhedsplejersker skal rådgive, støtte og gennemføre trivelsamtaler med børn og unge – også i aldersgruppen 14-24 år.

4 Gratis prævention til unge

Forsøg med gratis prævention og samtaler med unge i alderen 14-24 år om parforhold, trivsel og sex viser, at man kan forebygge seksuelle sygdomme og problemer hos unge med den rigtige indsats. I Halsnæs Kommune kan unge under 25 år kontakte "Ungdomsmodtagelsen". Her taler de unge med en jordemoder om samlivsproblemstillinger, og de kan samtidig få udskrevet gratis prævention. Resultatet er bl.a., at man i Halsnæs har opnået et markant fald i antallet af aborter. Alternativet ønsker at udbrede ordningen fra Halsnæs, så der oprettes lignende muligheder i alle landets regioner.

5 Mulighed for hjemmeindlæggelser af børn

Det kan være en voldsom oplevelse for et barn at være indlagt på et hospital. På bl.a. Hvidovre Hospital og Hillerød Hospitals børneafdeling har man derfor eksperimenteret med hjemmeindlæggelser af børn. Erfaringerne er, at børn bliver hurtigere bliver raske, hvis de kan indlægges i familiens trygge rammer, og hvor sundhedspersonalet kan "gå stuegang" via hjemmebesøg. I Alternativet ser vi et stort potentiale for yderligere at udbrede udgående stuegang og tidlige hjemmeophold til fx børn. Vi foreslår derfor, at tilbuddet om hjemmeindlæggelser udbredes til landets øvrige hospitaler.

6 Stress-fri hverdag

Alt for mange børn og unge lider af stress, angst og depression. Derfor skal vi forsøge at ændre på de forhold i samfundet, som stresser og presser børn og unge - og vi skal sætte tidligt ind. En ny undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed om mental sundhed blandt unge viser, at ca. 10 pct. af de unge piger på ungdomsuddannelserne føler en meget lav grad af livstilfredshed og har forskellige psykiske symptomer på ugentlig basis. Mange føler sig ensomme,

har lavt selvværd og føler sig dagligt stresset. Alternativet vil give mulighed for at de fagprofessionelle, der til dagligt er i kontakt med børn og unge, har muligheden for at uddanne sig inden for Mindfulness-baseret stress reduktion (MBSR), så de kan medvirke til at skabe trivsel og stress-frie hverdage for børn og unge.

7 Undervisning i komplementære metoder

Undervisning i det komplementære område bør indgå i de offentlige sundhedsfaglige uddannelser, fordi en bedre kobling mellem den komplementære og den traditionelle behandling kan styrke behandlingen af patienter med forskellige sygdomme. Komplementære metoder anvendes allerede nu inden for det offentlige sygehusvæsen. Det gælder eksempelvis behandlinger med musikterapi, mindfulness, akupunktur og zoneterapi, men også kranio-sakral terapi, afspænding og visualisering. Derfor foreslår Alternativet, at man som studerende inden for uddannelser som læge, sygeplejerske og andre sundhedsuddannelser stifter bekendtskab med komplementære metoder.

