

## Svar til helseministeren



Elin Fjerstad

psykologspesialist, Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken, Diakonhjemmet Sykehus  
elin.fjerstad@diakonsyk.no

Torkil Berge

Norsk Psykologforening  
torkil.berge@diakonsyk.no

Petter Ekern

Prosjekt Klinisk Helsepsykologi  
torkil.berge@diakonsyk.no

Ingrid Hyldmo

NKS Olaviken Behandlingscenter

Nina Lang

Ikke alt kan forebygges. Skal vi hjelpe de som alt har fått en sykdom til å holde seg så friske som mulig, må fysisk og psykisk helse ses i sammenheng.

### DEBATT: HELHETLIG HELSE

«Vi må ikke bare bli bare bli flinkere til å behandle syke mennesker. Vi må også bli flinkere til å hindre at folk blir syke», skrev helseminister Jonas Gahr Støre i forrige utgave av Tidsskriftet. Anledningen var Prosjekt Klinisk Helsepsykologi sin invitasjon til en dugnad for helhetlig helse i januarutgaven.

Takk til helseminister Jonas Gahr Støre for svar på brevet vårt. Vi gleder oss stort over ditt engasjement for folkehelse, lavterskel og forebygging. Dette er et perspektiv på helse som ingen helseminister har klart å holde fast på før!

*Vi må i langt større grad bruke psykologisk kunnskap i sammenheng med det som i utgangspunktet er medisinske problemstillinger*

### Ikke all sykdom lar seg forebygge

Vi er hjertens enig i at vi må bli flinkere til å hindre at friske folk blir syke, men den samme gode forebyggingstanken må gjelde for dem som allerede er syke. De har fortsatt en helse å ta vare på! Uansett hvor sunt vi lever, noen av oss vil få kreft, revmatisk sykdom, hjerte- og karsykdom, lungesykdom, diabetes, og vil måtte leve med funksjonsnedsettelse. Ikke all sykdom og skade lar seg forebygge, men lav selvfølelse, angst, depresjon, med tap av verdighet og funksjon i kjølvannet, kan forebygges. Å hjelpe de som allerede har fått en sykdom eller skade til å holde seg så friske som mulig, kalles tertiærforebygging, og poenget vårt er: Det lykkes vi best med dersom vi ser fysisk og psykisk helse i sammenheng.

## Mental kondisjon

Det betyr at vi i langt større grad enn i dag må bruke psykologisk kunnskap i sammenheng med det som i utgangspunktet er medisinske problemstillinger. At den som lever med kroniske smerter, utmattelse, funksjonsnedsettelse eller andre utfordringer som følge av sykdom eller skade, også kan få hjelp til å trene opp den «mentale kondisjonen» slik at han eller hun unngår psykisk sykdom. Psykologiske intervensjoner som for eksempel kognitiv terapi er et godt verktøy for det, men slik vi har innrettet oss med et vesen for den fysiske og et annet for den psykiske helsen, er det «et høytterskeltilbud» for somatisk syke.



## Et klokt grep for folkehelse

Lærings- og mestringskurs er viktige for somatisk syke, men vår erfaring er at mange trenger psykologisk hjelp ut over dette. Ved de distriktpsykiatriske sentrene vurderes de ofte enten som for psykisk friske til å ha rett til hjelp, eller som for somatisk syke til å dra nytte av hjelpen. Hvem skal hjelpe disse pasientene til å holde seg så friske som mulig så lenge som mulig?

Sant nok, ikke alle helseproblemer kan løses i helsevesenet, men å bygge opp lavterskeltilbud mellom lærings- og mestringskursene og de distriktpsykiatriske sentrene vil være et klokt bidrag i en dugnad for helhetlig helse.

elin.fjerstad@diakonsyk.no