

Somatisk helse og levevaner- Pakkeforløp psykisk helse og rus

- Studier viser at pasienter som har vært innlagte med psykiske lidelser har opp til 20 år kortere forventet levetid
- Overdødelighet er til stede i alle psykiatriske diagnosegrupper (høyest rus / lavest affektive)

Somatisk helse og levevaner- Pakkeforløp psykisk helse og rus

- Årsakene til redusert levealder kan ha flere forklaringer
 - Genetisk sårbarhet knyttet til psykisk lidelse
 - Levevaner
 - Røyking
 - Rusmiddel
 - Usunt kosthold
 - Inaktiv livsstil
 - søvnproblemer

Somatisk helse og levevaner- Pakkeforløp psykisk helse og rus

- Psykososialt stress og ensomhet
- Bivirkninger av legemiddel
- Infeksjoner og andre sykdomstilstander
- Manglende diagnostikk og forsinket behandling
- Underbehandling

Somatisk helse og levevaner- Pakkeforløp psykisk helse og rus

- Pakkeforløpet har som mål om å bidra til bedre ivartakelse av somatisk helse og gode levevaner
 - Kardiometabolske risikofaktorer
 - Røyking
 - Ernæring, fysisk aktivitet og søvn
 - Somatiske følgetilstander ved problematisk alkoholbruk og injisering av rusmidler
 - Tannhelse
- Fastlegen har en sentral rolle (kontinuitet, kunnskap og kapasitet?)

Somatisk helse og levevaner- Pakkeforløp psykisk helse og rus

- Kardiometabolske risikofaktorer:
 - Røyking, inaktiv livsstil, uheldig kosthold, forhøyet BT, forhøyet blodsukker, forhøyet kolesterol og overvekt
 - Screening
 - Primærforebygging
 - Sekundærforebygging

Somatisk helse og levevaner- Pakkeforløp psykisk helse og rus

• Røyking

– Minimal intervensjon bør gjennomføres ved alle egnede konsultasjoner:

• Røyker du?

• Hva tenker du om det?

• Jeg vil anbefale deg å slutte, og jeg kan hjelpe deg.

– Hos alle røykere over 40 år med symptomer fra luftveiene anbefales det spirometri for å avdekke eventuell kronisk obstruktiv lungesykdom (kols).

Somatisk helse og levevaner- Pakkeforløp psykisk helse og rus

- Oppfølging av kosthold og ernæringsstatus hos pasienter med psykiske lidelser og/eller rus
 - Fysisk aktivitet
 - Søvn
- Naturlig del av vurdering ved konsultasjoner til fastlegen. Spesielt ved risikofaktorer for kardiometabolsk syndrom
- Retningslinjene i pakkeforløpet fremstår rettet mot spesialisthelsetjenesten?

Somatisk helse og levevaner- Pakkeforløp psykisk helse og rus

- Somatisk følgetilstander ved problematisk alkoholbruk
 - behandle abstinenser
 - følge opp funn påvist ved klinisk undersøkelse / blodprøver
 - behandle mangeltilstander
 - vurdere tiltak for ernæring / mangeltilstander

Somatisk helse og levevaner- Pakkeforløp psykisk helse og rus

- Somatiske komplikasjoner ved injisering
 - Smitte og infeksjonsproblematikk
 - Organskade (nyre og lever)
 - Ernæringsvansker
- Fastlege sentral (Forebygge og utrede)

Somatisk helse og levevaner- Pakkeforløp psykisk helse og rus

- NY PRAKSIS FOR FASTLEGER?
- Gode livsstilsintervensjoner krever tilstrekkelige og adekvate tilbud i nærmiljøet, og god koordinering. De individuelle tiltakene utvikles i samarbeid med den enkelte pasient. Brukermedvirkning og bruker- og pårørendeopplæring er helt avgjørende for å endre levevaner.
- Økt somatisk fokus i hele behandlingsskjeden avgjørende!