

Anna María Jónsdóttir, Pétur Hauksson, Valgerður Baldursdóttir

Hlutverk endurhæfingar á Geðsviði. Reynslan á Reykjalundi

Markmið endurhæfingar á geðsviði er að hjálpa þeim sem hafa átt við langvarandi og alvarlega geðsjúkdóma að stríða að ná betri færni í félagslegum, tilfinningalegum og hugrænum þáttum sem nauðsynlegir eru í lífinu til náms- og atvinnuþátttöku í samfélaginu með lágmarksstuðningi frá fagfólki.

Þegar fólk fer á bráðasjúkrahús vegna skurðaðgerðar eða til annarskonar meðferðar er fólk vant því að heilbrigðisstarfsmenn beri aðallega ábyrgð á meðferðinni og segi þeim hvað þeir eiga að gera. Í endurhæfingu er hins vegar mikið lagt upp úr þátttöku og ábyrgð þeirra sem þiggja þjónustuna og lögð áhersla á að fólk taki þátt í því að setja sér endurhæfingarmarkmið. Leitast er við að horfa á einstaklinginn á heilðrænan hátt í stað þess að einblínt sé á sjúkdómsgreiningar. Áhersla er lögð á að skoða hvernig virkni einstaklingsins er og hvað takmarkar getu hans og virkni, í stað þess að skoða vandann út frá sjúkdómsskilgreiningum. Meðferðin miðar að því að styðja einstaklinginn til betri andlegrar og líkamlegrar heilsu, hvetja til aukinnar ábyrgðar og breytinga á lífsstíl og auka þátttöku og virkni í samfélaginu, sem allt stuðlar að auknum lífs-gæðum.

Endurhæfing á Geðsviði hefur tvenns konar nálgun. Annarsvegar er einstaklingsmiðuð nálgun sem stuðlar að því að bæta hæfni einstaklingsins til að mæta álagi í umhverfinu. Hins vegar er umhverfisnálgun sem stuðlar að því að byggja upp úrræði í samfélaginu til að styðja við einstaklinginn og minnka hugsanlega álagsþætti. Flestir með langvinna og alvarlega geðsjúkdóma þurfa sambland af þessu tvennu. Fyrsti hluti endurhæfingarinnar er að meta þarfir einstaklingsins í því umhverfi sem hann lifir í. Næsta skref er að hjálpa einstaklingnum að setja sér persónuleg



markmið. Oft er hluti af þeirri vinnu fólgin í viðtölum sem miða að því að efla áhugahvöt og vilja einstaklingsins til breytinga. Endurhæfingaráætlunin tekur síðan mið af styrkleikum einstaklingsins. Þetta felur í sér að efla von og getu einstaklingsins til að sætta sig við veikindi sín og takmarkanir og sjá leið til að halda áfram þrátt fyrir það. Einn mikilvægasti þátturinn í endurhæfingunni er félagslegur stuðningur og sérstaklega er stuðningur annarra í sömu stöðu hvetjandi fyrir bata (1). Eitt af því mikilvæga við innlögn á endurhæfingarstofnun er því myndun félagslegra tengsla meðal sjúklinganna.

Ráðist var í að bjóða geðsjúkum endurhæfingu á Reykjalundi á sjötta áratugnum og þótti það óvenjulegt á sínum tíma að vista geðsjúka og líkamlega sjúka saman, og þykir enn. Eftir að geðsvið var sett á laggirnar hefur endurhæfing verið sérhæfðari og markvissari og vonandi árangursríkari. Geðverndarfélag Íslands stóð fyrir byggingarframkvæmdum og var þá gerður samningur um að 22 geðsjúkir skuli dvelja á Reykjalundi til endurhæfingar hverju sinni.

Á geðsviði Reykjalundar er þverfaglegt teymi starfsmanna sem notar einstaklingsmiðaða nálgun og lítur á einstaklinginn frá mörgum hliðum. Framlag allra fagstétta er mikilvægt. Meðferðin er fjölbreytt og byggist á samþættingu mismunandi meðferða s.s. sjúkrapjálfunar, iðjuþjálfunar, félagsráðgjafar, hjúkrunar og læknismeðferðar auk fræðslu.

Teymið tekur höndum saman um að leggja sitt af mörkum til þess að hver og einn fái sem mest út úr dvölinni. Endurhæfingin er einstaklingsmiðuð og reynt er að mæta þörfum hvers og eins eftir fremsta megni. Í byrjun innlagnar (og jafnvel í forviðtali fyrir innlögn) er leitast við að meta vandann og gerð endurhæfingaráætlun út



frá því mati, í samráði við einstaklinginn. Markmiðsfundir með sjúklingnum og meðferðaraðilum hans eru haldnir eftir þörfum til að ná ofangreindum markmiðum.

Styrkleikar geðsviðs Reykjalundar er án efa sú þverfaglega nálgun sem í boði er til að hjálpa sjúklingnum að takast á við sinn vanda. Við getum gefið fólki möguleika á að takast á við vandamál sín í heilbrigðum samskiptum og jákvæðu umhverfi, sem getur verið ómetanlegt fyrir þá sem ekki hafa haft slíkar aðstæður í lífi sínu jafnvel í mörg ár s.s. vegna langvarandi geðræns vanda og félagslegrar einangrunar. Slíkar aðstæður, ásamt ýmsu öðru sem felst í hinu einstaklingsmiðaða endurhæfingarprógrammi getur auðveldað fólki að verða meðvitað um styrkleika sína og þannig styrkt sjálfsmyndina.

Viðhorf okkar og nálgun byggir í öllu á þeirri sömu hugmyndafræði að einstaklingurinn beri sjálfur ábyrgð á hegðun sinni, hugsun og líðan. Við teljum mikilvægt að styðja þá sem móttækilegir eru til aukins innsæis í eigin vanda. Við fræðum og styðjum fólk til þess að nýta sér ýmis bjargráð. Sú virðing og umhyggja sem einstaklingurinn fær er ómetanleg til að byggja upp sjálfsvirðingu og áframhaldandi eigin umhyggju, sem nauðsynleg er til að fylgja eftir árangri endurhæfingarinnar þegar fram í sækir.

Með þessu móti býðst sjúklingnum endurhæfingaráætlun sem er sett upp í vel skipulagðri og breytanlegri stundaskrá. Við viljum lýsa hér nánar einni tegund meðferðar sem stendur til boða, þ.e. viðtalsmeðferð, sem veitt er af flestum teymismeðlimum.

Hugræn atferlismeðferð (HAM) er sú meðferðarnálgun sem segja má að sé vaggja geðsviðsins. Innan ramma endurhæfingarinnar á Reykjalundi er hugræn atferlismeðferð mjög hentugt meðferðarform, sérstaklega fyrir þá sem þjást af þunglyndi og/eða kvíða. Farið er í gegnum vinnubók (á upb 12 tímum), með afmörkuðum verkefnum og heimavinnu, með áherslu á að auka skilning á tengsl tilfinningalegrar líðunar við virkni og hugsanir. Þátttakendum er hjálpað að auka virkni og takast á við sjálfvirkar niðurrifshugsanir með kerfisbundnum hætti, í þeim tilgangi að bæta líðan. Þverfaglegt teymi starfsmanna geðsviðs hefur nú veitt hugræna atferlismeðferð í um 10 ár, ýmist í eintaklingsmeðferð eða í hópmeðferð, og hefur árangursmat og kannanir bent til þess að

árangur sé góður. Mörgum nýtist vel að fá í hendur þetta nýja verkfæri til að takast á við vanda sinn sjálfir. Þessi meðferð hentar þó ekki öllum af ýmsum ástæðum og þá er í sumum tilfellum boðið upp á aðra tegund meðferðar, svokallaða „dynamiska“ viðtalsmeðferð sem byggir á kenningum sálgreiningar. Slík meðferð hefur reynst sérstaklega hjálpleg fólki sem hefur tilfinninga- og tengslavanda. Í slíkri meðferð leggur meðferðaraðilinn ekki skipulögð verkefni fyrir, heldur leyfir einstaklingnum að tala um það sem kemur upp í hugann hverju sinni og bregst við því. Þessi nálgun hjálpar undirliggjandi vandamálum og tilfinningum að komast upp á yfirborðið. Oft koma ómeðvitaðir þættir upp, sem auka sjálfskilning og innsýn í eigin vanda og smám saman gefur þessi vinna einstaklingnum meira frelsi til að njóta ánægjulegra athafna og meira skapandi lífs. Það getur tekið langan tíma að breyta rötgrónu mynstri og þegar það á við er fólki vísað í langtíma viðtalsmeðferð í framhaldi af dvölinni á Reykjalundi í formi einstaklingsmeðferðar eða hópmeðferðar.

Geðsvið Reykjalundar nær ekki að sinna nema hluta þeirra beiðna sem berast. Þar sem beiðnir hafa sjálfkrafa farið á biðlistann, hafa á undanföllum árum safnast upp langir biðlistar. Ekki er vænlegt til markvissrar endurhæfingar að bíða í langan tíma á biðlista upp á von og óvon að komast inn. Við gripum því til þess ráðs að gera bæði læknum og þeim sem sótt er um endurhæfingu fyrir, grein fyrir því að beiðnir standa einungis í eitt ár á biðlista okkar. Við komum okkur líka upp ákveðnum vinnureglum hvað varðar forgangsröðun inn á sviðið, þar sem erfitt er að ákvarða út frá skriflegri beiðni eingöngu hverjir munu líklegir til að nýta sér endurhæfingu hjá okkur. Sem dæmi um viðmiðun hvað forgangsröðun varðar ætlumst við til að þeir sem hafa átt við vímuefnavanda að stríða hafi verið edrú í a.m.k. hálfri ári áður en þeim er boðin endurhæfing hjá okkur. Við höfum reynt að bregðast fljótt við beiðnum fyrir ungt fólk sem gengur illa að fóta sig í lífinu svo og foreldrum ungra barna, heilbrigðisstarfsfólki o.fl. Við höfum sett okkur þá meginreglu að gefa sem flestum tækifæri á að njóta endurhæfingar hjá okkur en láta á móti lengri tíma líða milli endurinnlagna. Að auki köllum við í forviðtal þá sem við erum að meta m.t.t. innskriptar. Ekki er sjálfgefið að niðurstaða

forviðtals sé innköllun í endurhæfingu, þar sem viðtalið er ætlað til að meta áhugahvöt, væntingar og getu til að takast á við það endurhæfingarráðgjafi og aðstæður sem í boði eru.

Hér á eftir koma frásagnir fólks sem fengið hefur endurhæfingu á geðsviði Reykjalundar sem spurt var um hvað það væri sem hjálpar helst við endurhæfingu eftir langvarandi og erfið veikindi.

A: „Ég hafði orðið alvarlega veikur af þunglyndi, þráhyggju og áráttu hegðun..... Forsaga veikindanna var mjög mikið, óvenjulegt og margþætt álag sem ég hafði orðið fyrir, bæði í vinnu og einkalífi. Ég var að mestu óvinnufær á þessum tíma, gat sjaldnast stundað starf mitt, en naut launa á vinnustað mínum í heilt ár..... Gat ekki lengur höndlað daglegt líf og athafnir þess. Var að miklu leyti veruleikafirrtur í öllum athöfnum og hegðun minni. Tók allmikið af lyfjum á þessum tíma, bæði geðlyf, róandi lyf og svefnlyf..... Innlögnin á Reykjalund var að frumkvæði heimilislæknis.....Það fyrsta sem vakti athygli mína við komuna á Reykjalund var ró og friður sem ríkti á staðinum,..... Hver sjúklingur fékk sitt meðferðarþrógram miðað við niðurstöður úr viðtölum og lækniáskoðunum. Þrógrammið mitt samanstóð af líkamlegri þjálfun, að undangengnu þolþrófi og einnig af andlegri þjálfun ef svo má komast að orði. Það líkamlega var fólgið í leikfimi, gönguferðum úti við og líkamsrækt í tækjasal að ógleymsdu nuddi. Flest ofantalið var á daglegri dagskrá. Það andlega voru viðtöl við hjúkrunarfræðing, HAM (hugræn atferlismeðferð), auk þess var boðið upp á nokkra áhugaverða og hagnýta fyrirlestra um sjálfsstjórn og sjálfsstyrkingu. Fljótlega var þetta orðinn fullur vinnudagur hjá mér. Farið var yfir öll þau lyf sem ég hafði tekið og ýmsu breytt á því sviði.Þessi mánuður leið fljótt. Um helgar dvaldi ég heima, þá var engin meðferð á Reykjalundi og var til þess ætlast að fólk dveldi á heimaslóðum, svo framarlega sem því væri komið við.Þegar á leið fékk ég heima-kerfni til að kljást við. Hjúkrunarfræðingurinn sem sá um mig og tók viðtöl við mig, lagði svo fyrir að ég skyldi halda dagbók og skipuleggja tíma minn, mér til framfara. Þetta var hluti af hugrænu atferlismeðferðinni sem er stór þáttur í meðferðarþrógrammi Geðsviðs Reykjalundar.Á þeim tíma sem dvölinni var lokið virtist

ekki sem mikill árangur hefði orðið. Ég var enn þá veikur, á sál og sinni, ófær til vinnu og illfær um athafnir daglegs lífs.....seinna kom í ljós að dvölin á Reykjalundi var vendipunktur í mínu lífi, startið sem ég fékk og þurfti svo sannarlega til sjálfshjálpar. Skömmu eftir dvölinna var ég dæmdur 75% öryrki“ bæði vegna geðrænna einkenna og einnig vegna sjónskerðingar. Nokkrum mánuðum síðar lést eiginkona mín..... Í framhaldi af þessu öllu fór ég að íhuga hvað ég ætti að taka til bragðs til að bæta heilsu mína og einnig hvernig best væri að verja lífinu.....Ég flutti..... fékk ýmiskonar aðstoð, viðtöl við sálfræðing og sóknarprestinn, aðstoð hjá félagsþjónustunni í formi heimilishjálpar, gat keypt máltíðir...Þegar ég vildi..... Svo kom batinn, ekki allt í einu, heldur hægt og hægt..... Framfarirnar héldu áfram. Ég hætti smám saman að nota þá aðstoð og þjónustu sem ég hafði fengið.....Málaði og endurbætti íbúðir mínar.....Hóf að ferðast.... Það var mikill sigur fyrir mig....Síðan hóf ég að vinna....Það má segja að hlutirnir séu í dag í góðu lagi hjá mér. Batinn hefur verið góður, ég tel heilsu mína ágæta í dag. Nota engin geðlyf, róandi lyf eða svefnlyf. Hef þó eitt geðlyf til að grípa í ef eitthvað kemur upp á hjá mér. Það bætir svefn ef ég verð fyrir óvæntu álagi....Ég er að flestu leyti sáttur við stöðu mína, það er búið að minnka örorkuna mína þar sem ég hef nokkrar launatekjur. Það var gert í sátt við mig og í rauninni að frumkvæði mínu. Auðvitað geri ég mér grein fyrir því að ég hef mín takmörk, get ekki farið í allt, er meðvitaður um sjálfan mig og forðast að lenda í of miklu álagi, bæði hvað snertir tilfinningar og vinnuálag. En er að öllu leyti sjálfum mér nógur daglega og tekst ágætlega á við allt það sem lífið færir mér. Get myndað tengsl við annað fólk, á vini, rækta samband við þá. Svo og við fjölskyldu mína.

Að lokum hvað var það sem var orsakavaldur að bata mínum? Þar kemur nokkuð til að mínu álitni.: Í fyrsta lagi Dvölin á Reykjalundi: Meðferðin þar, viðmótið, líkamspjálfun, hugræna atferlismeðferðin. Þetta opnaði mér aðra sýn á sjúkdóm minn, að það væri mögulegt að lækna hann, að ég væri ekki undirmálsmaður, að það væri fleira hægt að gera til bata heldur en að borða lyf (þótt þau séu nauðsynleg að vissu marki). Þarna hafði ég gott nesti í pokanum mínum þegar ég yfirgaf Reykjalund. Ég greip ekki

til þessa nestis strax. Geymdi pakkann. En síðar þegar ástæður mínar leyfðu og rétti tíminn var kominn, þá var pakkinn opnaður og nestið frá Reykjalundi dugði mér vel á vegferðinni til bata.

Í öðru lagi: ég var sjálfsgagt heppinn að flytja út á land og setjast að í samfélagi sem tók mér vel og veitti mér þá aðstoð sem ég þurfti, meðan sú þörf var fyrir hendi hjá mér.

Í þriðja lagi: Ég er þrækálfur að eðlisfari, og ekki fyrir að gefast upp. Var ósáttur við veikindi mín og vildi bæta þar úr.

Góðir hlutir gerast hægt en gerast þó.“

B: „Ég ef verið á Reykjalundi tvisvar...og hef náð verulegum bata í bæði skiptin. Við andlegri vanlíðan hjálpaði slökun og streitustjórnun mest en við líkamlegum vandamálum voru það tækin og göngurnar sem gerðu mest gagn. Ýmislegt sem ég lærði hjálpar mér eftir að ég útskrifaðist, ýmislegt sem hægt er að nota t.d. hugræna atferlismeðferðin og slökun og streitustjórnun, en þar lærði maður að hugsa að það er ekki endilega eitthvað svakalega mikið að. Þetta kom mér að gagni nú nýlega þegar ég fór í tölvusneiðmynd af höfði og ættingjar mínir sáu fyrir sér það versta en ég gat valið skynsamlegar

hugsanir. Ég hef lært heilmikið, þetta er mikill skóli að fara í gegnum.“

C: „Ég hef dvalið oft en einu sinni á Reykjalundi til að takast á við mikinn kvíða sem ég átti við að stríða og olli þunglyndi og örmögnun. Eftir nokkurra vikna dvöl á Reykjalundi hef ég náð svo góðum bata að ég hef getað tekist á við starf mitt eins og áður og smám saman náð fullri orku og lífsgleði.

Nú vona ég að ég hafi náð svo góðum tókum á veikindum mínum að ég þurfi ekki að leita mér hjálpar á Reykjalundi aftur en vissulega finnst mér góð tilhugsun að á Íslandi sé til staður þar sem hægt er að ná svo góðum bata.....komið er fram við sjúklinga af virðingu og einstaklingurinn studdur til að vinna að eigin bata, hver á sínum forsendum, með dyggri aðstoð starfsfólks og sérfræðinga Reykjalundar.“

Heimildir:

1. Wulf Rössler: Psychiatric rehabilitation today: an overview World Psychiatry 5:3 October 2006.

Anna María Jónsdóttir, Valgerður Baldursdóttir og Pétur Hauksson *geðlæknar á Geðsviði Reykjalundar, og 3 sjúklingar, sem óskuðu nafnleyndar.*

