

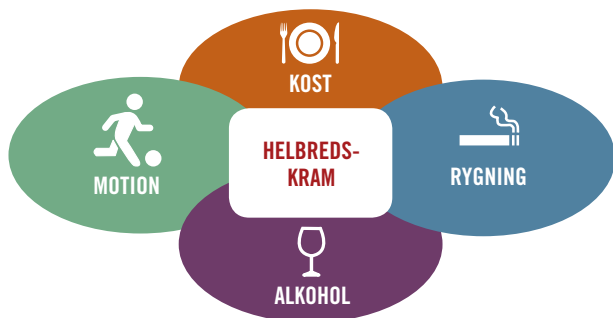
LEV LIVET MED DET DOBBELTE KRAM

Af Peter Thybo

Danskerne middellevedet er i de senere år gået støt fremad, og der er al mulig grund til at ranke ryggen. Det var til gengæld en tiltrængt udvikling. Efter at middellevetiden gennem de sidste 40 år har været alt for lav i forhold til det velfærdssamfund vi kender, samt de lande vi gerne sammenligner os med, så er danskerne nu på vej til at være på niveau med en række andre OECD-lande.

Årsagen til den relativt lave middellevetid i Danmark har været danskernes livsstil. I den forbindelse hører man ofte om KRAM-faktorerne, der er en forkortelse af Kost – Rygning – Alkohol – Motion. Det er fire meget vigtige faktorer for dit helbred. Det ser ud til, at bl.a. den omfattende oplysningsindsats om betydningen af fornuftig livsstil (se Faktaboks), rygeloven, kommunernes arbejde med og tilbud omkring livsstilsændringer, samt bedre behandlingsmuligheder på sygehusene nu bærer frugt, for den enkelte borger, og for samfundet.

KOST	Spis fornuftigt – følg de officielle kostråd
RYGNING	Rygning frarådes – på det bestemteste
ALKOHOL	Alkohol i begrænsede mængder – og altid sammen med mad
MOTION	Motion i rigelige mængder – men alt med måde, for man kan også dyrke for meget motion, og kroppen skal have sine restitutionstidspåuser



MENTAL SUNDHED – DER ER ET PROBLEM I DANMARK

Midt i glæden er der imidlertid andre udfordringer, der rumsterer i Danmark på sundhedsområdet. Der ses desværre klare tendenser til større ulighed i sundhed, og samtidig vokser gruppen af mennesker, som har tiltagende problemer med deres mentale sundhed. Dette gælder både børn, unge, voksne og ældre (se Faktaboks). Gennem de seneste tre årtier har der været et kraftigt stigende antal mennesker i Danmark som bliver ramt af stress og psykiske lidelser som depression, angst, fobier, spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd m.v. Området udgør i dag et yderst alvorligt problem, ikke blot for det menneske som rammes af stress og/eller psykisk lidelse, men også for personens familie og nære venner. Samfundøkonomien rammes ligeledes, og i dag bruges der hvert år 45 milliarder kroner i forbindelse med psykiske lidelser – det svarer til 3,4 % af bruttonationalproduktet eller to Storebæltsbroer om året (i 1988-kroner).

FAKTA

DANMARK OG NEDSAT MENTAL SUNDHED

- Ifølge Verdenssundhedsorganisationen WHO vil stress og depression blive en af de største sygdomsfaktorer i år 2020 i de vestlige lande.
- Danmark er det land i verden, hvor flest mennesker må forlade arbejdsmarkedet på grund af psykisk sygdom.
- 31 % procent af unge i alderen 16 – 24 år har et højt stressniveau; kvinder ligger væsentlig højere end mænd.
- 1 ud af 10 voksne danskere får antidepressiv medicin. Hos +80-årige er det 1 ud af 4.
- Kun lidt over halvdelen af den ældre befolkning på 65 år og derover angiver at have en god mental sundhed.

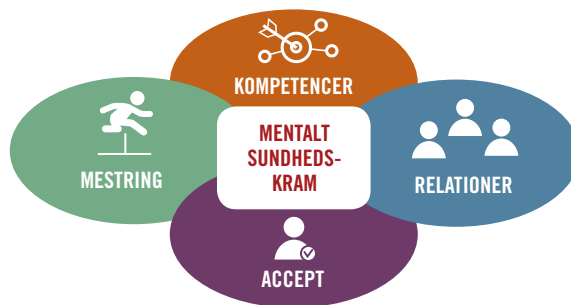


Peter Thybo er landets foreløbig eneste sundhedsinnovator ansat i Ikast-Brande Kommune. Er uddannet fysioterapeut, master i læreprocesser med speciale i kultur og læring, PD. i almen pædagogik samt godkendt specialist af Danske Fysioterapeuter indenfor sundhedsfremme og forebyggelse. Sidder i formandskabet for temagruppen om mental sundhed i Sund By Netværket og har udgivet talrige artikler og fagbøger. Udgiver bogen "Det Dobbelte KRAM" til september 2016 på Hans Reitzels Forlag

LEV LIVET MED DET DOBBELTE KRAM

"Helbred er hvordan man har det - Modstandskraft er hvordan man ta'r det", skrev Piet Hein i et Gruk. I nyere sundhedsforskning er man meget opmærksom på betydningen af de tætte sammenhænge mellem det fysiske helbred og den mentale sundhed – men også, at der er en forskel. Med andre ord: Helbred drejer sig om kroppen og om du er rask eller syg – modstandskraften (den mentale sundhed og robusthed) drejer sig om dine evner og forudsætninger for at finde glæden i livet samt mestre tilværelsens udfordringer. I den forbindelse præsenterer jeg i følgende et Mentalt Sundheds-KRAM (se Faktaboks), som med afsæt i ny forskning retter opmærksomhed mod andre vigtige faktorer, Kompetencer – Relationer – Accept – Mestring, som er med til at skabe mening og sammenhæng i livet.

KOMPETENCER	Udvikling, styrkelse og bevarelse af personlige, positive egenskaber og af viden og kundskaber på kognitive, intellektuelle, praktiske og sociale områder.
RELATIONER	De betydningsfulde og tillidsfulde menneskelige relationer i anerkendende sociale og rummelige fællesskaber, fx i familien, mellem venner, i arbejdslivet, foreningslivet mv.
ACCEPT	En indre accept af, at der er negative forhold i livet, som man <i>ikke kan</i> gøre noget ved, fx ulykker, pludselig opstået sygdom, dødsfald i nærmeste familie/vennekreds – men der er også forhold i livet, man <i>kan</i> gøre noget ved, og det drejer sig om at fokusere på sidstnævnte i et ressourceorienteret perspektiv.
MESTRING	At man magter og kan håndtere livets udfordringer, og at man magter at søge hjælp, hvis man ikke kan.



Det mentale sundheds-KRAM supplerer det tidligere nævnte Helbreds-KRAM. Tilsammen udgør de to sæt KRAM-faktorer et yderst stærkt og veldokumenteret fundament for oplevelsen af trivsel og sundhed i livet, hvor også beskyttende faktorer som håb, optimisme og troen på, at der kan findes en vej ud af vanskeligheder er betydningsfulde elementer. Forskellen mellem det fysiske helbred og den mentale sundhed betyder f.eks., at man kan være fysisk syg og mental sund på én og samme gang.

At leve livet med Det Dobbelte KRAM giver ingen garantier for et lykkeligt liv. Så enkelt er det ikke. Helbreds-KRAM'et giver dig imidlertid muligheder for at du kan lægge år til livet, så du holder dig rask og bliver ældre (og danskernes middellevetid fortsat stiger). Det mentale sundheds-KRAM giver dig mulighed for, at du kan lægge liv til årene, så livet opleves som værdt at leve – også med de udfordringer der fra tid til anden kan dukke op i alle menneskers liv. Således sætter Det Dobbelte KRAM fokus på, at mental sundhed, det fysiske helbred samt trivsel er en aktiv og livslang proces mellem glæder og sorger i en verden er fuld af forandringer.