

## **Tillaga borgarfulltrúa Flokks fólksins um sálfélagslegt meðferðarúrræði**

Flokkur fólksins leggur til að borgarstjórn samþykki að stofna sálfélagslegt meðferðarúrræði fyrir eldri borgara sem búa á hjúkrunarheimilum eða í heimahúsi til að fyrirbyggja eða draga úr notkun geðlyfja. Kannanir sýna mikla notkun geðlyfja hjá öldruðum á Íslandi án þess að formleg geðgreining liggi fyrir. Ekki eru heldur skýr tengsl milli geðsjúkdómsgreininga og geðlyfjanotkunar meðal íbúa hjúkrunarheimila.<sup>1</sup> Notkun geðlyfja er oft nauðsynleg. Ef marka má gögn eru eldri borgurum þó gefin geðlyf án þess að greining liggi fyrir. Í Reykjavík eru engin skipulögð sálfélagsleg meðferðarúrræði til fyrir fólk á hjúkrunarheimilum. Oft er geðlyfjameðferð eina meðferðarúrræðið sem eldri borgurum býðst.

Ótal ástæður verða til þess að andlegri heilsu getur hrakað með hækkandi aldri. Félagsleg hlutverk breytast og geta til athafna minnkar, auk þess sem aðstæður geta breyst t.d. vegna ástvinamissis. Töframáttur samtalsins og félagslegrar samveru er óumdeildur. Samtalið hefur frá örófi verið álitid árangursríkt meðferðarúrræði. Samtalsmeðferð þar sem á sér stað gagnkvæm hlustun, nærvera, ráðgjöf og stuðningur í málum skjólstæðingsins getur í sumum tilfellum leyst geðlyf af hólmi, fyrirbyggt eða seinkað notkun þeirra. Í innihaldsríku samtali er hægt að milda tilfinningar, veita viðbrögð við hugsunum, áhyggjum, vonum og væntingum; gefa fólki tækifæri til að segja sögu sína og sögu niðja.

### **Greinargerð:**

Enda þótt margt sé gert fyrir eldri borgara þá er það almenn vitneskja að líði fólki illa á efri árum er gjarnan byrjað að gefa geðlyf jafnvel án þess að geðsjúkdómsgreining liggi fyrir. Tillaga Flokks fólksins miðar að því að fyrsta úrræði sem gripið verði til sé ekki að gefa fólki geðlyf heldur veita því sálfélagslega samtalsmeðferð. Markmiðið er að draga úr óþarfa geðlyfjanotkun í þessum aldurshópi. Lyfjanotkun er aldrei án aukaverkana. Aldraðir eru einnig viðkvæmari fyrir aukaverkunum geðlyfja ef þeir eru samtímis að taka önnur lyf. Andleg líðan er beintengd líkamlegri líðan og öfugt. Þeim sem líður illa andlega kenna frekar líkamlegra verkja. Að sama skapi draga líkamlegir verkir úr andlegu þreki.

Ekki hefur enn verið gerð heildræn rannsókn á geðsjúkdómagreiningum og geðlyfjanotkun íbúa á íslenskum öldrunarstofnunum. Þróun þessara þátta hefur heldur ekki verið lýst. Fram hefur komið í rannsóknum að algengt er að finna þunglyndi og kvíða meðal íbúa hjúkrunarheimila. Þá er gripið til þess að gefa geðlyf sem meðferðarúrræði. Þeim er jafnvel ávísað án þess að geðsjúkdómagreiningar hafi verið gerðar.

Ekki kemur á óvart að kvíði, þunglyndi og önnur geðræn vandamál geri vart við sig þegar komið er á þetta æviskeið. Tengja má andlega vanlíðan við skerta færni til athafna daglegs lífs og sjúkdóma sem fylgja efri árum og ævikvöldi. Auk þess er um að ræða að fólk á andlega erfitt vegna einmanaleika, einangrunar og þrá eftir ástvinum ásamt því að sakna þess sem liðið er.

Í COVID-faraldrinum síðustu mánuði hafa þróast tæknilausnir eins og samskipti með viðræðum gegnum tölvuskjái. Slíkar „skjáheimsóknir“ geta þó aldrei komið í staðinn fyrir persónuleg tengsl og spjall þar sem fólk talar saman maður við mann og geta varla flokkast sem sálfélagslegt meðferðarúrræði.

---

<sup>1</sup> Sjá t. d. þessa grein: Páll Biering og Ingibjörg Hjaltadóttir. Algengi og þróun geðraskana og geðlyfjanotkunar meðal íbúa íslenskra hjúkrunarheimila frá 2003 til 2018. Læknablaðið 1. tbl. 107. árg. 2021. (<https://www.laeknabladid.is/tolublod/2021/01/nr/7580>).

Sú tillaga sem hér er lögð á borð í borgarstjórn er nálgun sem felur í sér að samtalið er sett í forgrunn: virk hlustun, skilningur, stuðningsviðbrögð og ráðgjöf til að bæta líðan ákveðins hóps án þess að til komi þörf á notkun geðlyfja.

Gefa ætti því aðeins geðlyf að undangenginni greiningu þar sem fram kemur með óyggjandi hætti að viðkomandi þarfnist geðlyfja, samhliða öðru úrræði eins og sálfélagslegri samtalsmeðferð, hreyfingu, birtu, samveru við gæludýr, svo fá dæmi séu nefnd. Tímabært er að velferðaryfirvöld borgarinnar hugi að því að stofna með formlegum hætti úrræði sem byggist ekki aðeins á ávísun lyfja heldur skipulagðri samtalsmeðferð með það að markmiði að hjálpa eldri borgurum að auka andlegan styrk og fá það mesta út úr lífinu.

Auk aldurstengdra vandamála á fólki fortíð, sumir erfiða reynslu og jafnvel óuppgerð mál eins og gengur. Að eiga þess kost að eiga reglulegt samtal við fagaðila getur komið í staðinn fyrir geðlyfjanotkun. Markmiðið með samtalsþjónustunni er að hjálpa eldri borgurum, í gegnum samtal við fagaðila, að finna til öryggis, ekki síst séu þeir í nýjum og ókunnum aðstæðum og draga að sama skapi úr þörf á neyslu geðlyfja. Í viðtalsmeðferðinni gefst skjólstaðingum kostur að ræða á persónulegum forsendum um tilfinningar sínar, erfiða reynslu, áföll, sársauka og ótta og aðlagast breyttri stöðu þeirra í lífinu og vissulega mun meðferðaraðilinn í samráði við lækni meta hvort þörf sé á lyfjameðferð samhliða samtalsmeðferðinni.