

Det er billig å forebygge, dyrt å behandle!



Av Kristin Sundet, Drammen, helsesykepleier og samfunnsdebattant

Publisert: 14. januar 2020, kl. 10:03

MENINGER

På 20 år har antallet unge med alvorlige symptomer på depresjon fordoblet seg. «Intervensjon i tidlig fase av sykdommen kunne antakelig redusert alvorlighetsgrad og varighet og forebygget unødige følgesykdommer og problemer». Dette står å lese i «Folkehelseutfordringer i Trøndelag: Hunt4, 2017–2019, Arne Holte 2019). Arne er Professor Emeritus og tidligere assisterende direktør på Folkehelseinstituttet.

Antall unge som bruker tildeles tunge antidepressivene har ifølge Folkehelseinstituttet øket dramatisk de siste 10 årene.

Depresjon, angst og atferdsproblemer i tenårene påvirker livet i voksen alder med tanke på utdanning, yrkesvalg, yrkeskarriere og inntekt. Aller verst går det ut over dem som ligger dårligst an i utgangspunktet. Slik skapes Forskjells-Norge. (Folkehelseinstituttet, 2018; Kessler et al., 2005).

Faller man ut av videregående fordi man ikke mestrer de følelsesmessige og sosiale utfordringene øker sjansen for å ende som ung uføretrygdet med 20 prosent, oftest på grunn av depresjon eller angst. Depresjon og angst. Både de som har høye symptomnivåer og de som har en diagnose kan forebygges.

Når professor Arne Holte snakker om forebyggende helsearbeid, mener han Folkehelseinstituttet, utredningsvirksomhet, forskning, tannhelsetjenesten, folkehelse, Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten og Helsedirektoratet. Men det forebyggende helsearbeidet i kommunene regnes også med, helsestasjonen, skolehelsetjenesten og annet forebyggende helsearbeid.

Til alle disse viktige oppgavene i kommunene bevilger staten tre prosent av helsebudsjettene. Tre prosent!

Sett i lys av mange tragiske selvmord de siste ukene er den menneskelige kostnaden på lidelse og smerte den udiskutabelt største. Men de økonomiske kostnadene er også store. Vi regner med at bare i Norge koster psykiske lidelser mellom 280 og 290 milliarder i året. Psykiske lidelser er landets dyreste sykdommer,

dyrere enn for eksempel kreft og hjertelidelser. (H-dir. 2016. Samfunnskostnader ved sykdom og ulykker 2013).

Til sammenligning koster det om lag 200 millioner kroner å bygge en ny skole til 600 elever på Raufoss, og rundt 10 milliarder å bygge nytt sykehus i Drammen.

De fleste psykiske lidelsene debuterer før 20-åra, og påfører barn, ungdom og deres familier ufattelig belastninger med bekymring, fortvilelse og sorg.

Er det mulig for vårt lille land å ruste oss til behandlingsskjeder og pakkeforløp i denne skalaen? Hvorfor er det så vanskelig å prioritere annerledes? Hva skal til for at vi forstår at det er mer enn kommune- og fylkessammenslåinger som skal til for at vi kan spare penger?

Vi som er helsesykepleiere vet så mye om forebyggingsstrategier når det gjelder ungdoms psykiske helse og trivsel at vi kan mer enn å predike fra spåkulen. Vi vet at lav terskel, tilgjengelighet, nærhet, lokalt, kortreist og trygt fungerer som bare det. Ungdomsklubber, trygge voksne som er til stede og forutsigbarhet. Ikke slik det ble antydnet på døra til Elevrådet på en skole jeg jobbet en gang: «Helsesøster er å treffe hver gang det er fullmåne og rektor har migrene».

Helsetjenester på Chat i kommunal regi, kommuneansatte på sosiale medier som Snapchat og Instagram (Facebook er for de over 40 kunne elever på åttende trinn fortelle meg). «Snakk om psyken» hadde 73 prosent henvendelser de ikke greide å svare på etter at Maude Angelica bergtok en hel nasjon med sin tale til faren Ari Behn.

Vi helsesykepleierne må i større grad ut av kontorene våre og inn i klasserommene. Vi må oppfylle mandatet vårt om å jobbe forebyggende og helsefremmende i større grad med grupper, og ikke bare individuelt. Jo tidligere vi fagfolk investerer tid og staten investerer penger, jo mer psykisk helse får de unge og vi som samfunn igjen for det. (Mcdaid, A-La-Park & Knapp, 2017).

Skolen kan på systematisk måte gi ungdom kunnskap, verktøy og innsikt i hva som påvirker psykisk helse. Derfor har både Arne Holte og jeg klokkertro på at livsmestring som skolefag er farbar vei inn i skolen for å forebygge utenforskap av mange slag, også det utenforskapet som fører noen ut i selvmord. Men det må forankres tydeligere i fagplaner og ikke overlates til tilfeldigheter.