

PSYKIATRIIN 50 ÁR

ØKISPSYKIATRI: PSYKIATRI Á HJÓLUM

Síðani 2007 hava føroyskir borgarar havt møguleikan at fáa viðgerð heima heldur enn inni á psykiatriska deplinum. Tilboðið verður nevnt Økispsykiatri og hevur havt við sær, at alsamt longri er millum innleggjarnar

Økispsykiatri er eitt tilboð til borgarar, sum hava verið í samband við Psykiatriska deplin, men sum kunnu klára seg við at vera heima.

Økini eru fyri tað mesta býtt eftir somu økjum, sum Heimatænastan er, og sum vit samstarva nógv við. Vit taka okkum av samrøðunum og servitanini innan psykiatri, meðan Heimatænastan gevur heilivágin og stendur fyri líkamligu røktini, um hon krevst, greiðir Maibritt Sira Jacobsen frá.

Hon er ein av teimum 13 starvsfólkunum, ið arbeiða innan Økispsykiatriina. Hon hevur eisini nógv royndir innan psykiatri, og hevur hon millum annað arbeitt við ungum við sálarligum avbjóðingum í Íslandi.

Maibritt starvast í Eysturoyarøkinum, sum hevur skrivstovu í Heilsumiðstöðini í Runavík, og hennara toymi dekkar ein stóran part av Eysturoyinni. Arbeidsuppgávan hjá Økispsykiatriini er bæði at fara út til borgarar, sum hava verið í samband við Psykiatriska deplin og hava tørv á uppfylging, men eisini at fara út til borgarar, sum eru ávístir til Økispsykiatriina uttan at hava verið innlagdir á psykiatrisku deild.

Mannagongdin er tann, at borgarin setir seg í samband við kommunulæknan, sum síðani ávísir hann til Psykiatriska deplin. Serlæknin á Psykiatriska deplinum metir síðani um, hvat er besta tilboðið til borgaran, og um mett verður, at borgarin skal hava økispsykiatri, fáa vit boð um tað.



Stuðul og hjálpa

Tá Økispsykiatriin fær boð um at fara út til ein borgara, fara tær avstað skjótast til ber, og tær fara altíð tvær saman.

Tað er av fleiri orsøkum. Fyri tað fyrsta síggja fyra eygu jú betri enn tvey, og so er tað týðningarmikið, at borgarin sær okkum báðar, sum skulu vera um hann. Vit hava eina samrøðu, har vit samla inn vitan um borgaran við at seta teimum eina røð av spurningum um teirra sjúku-eyðkenni, teirra bakgrund, uppvøkstur, arbeiði, inntøkmøguleikar, hvussu tey kropsliga eru fyri osfr.

Roynt verður at seta nøkur mál fyri sjúklingin, sum kann vera alt frá onkrum grundleggjandi máli í gerandisdegnum til okkurt høgt persónligt mál. Skulu tey eitt nú hava forsorgarhjálp ella eina sjúkrumelding, kunnu vit hjálpa til við tí. Tá hjálpa vit teimum við at savna neyðugu skjølini, um tey ikki megna tað sjálvi.

Tá starvið inniber at koma inn til fólk, slepst ikki undan at ein kemur borgaranum sera nær.

Onkur, vit koma inn til, hava ongantíð fingið viðgerð. Tá kann sjúkan hava gjørt tey so illa fyri, at tey hava mist fleiri førleikar. Og tá má ein vera áhaldin og royna at hjálpa viðkomandi í gongd aftur. Er trupulleikin t.d. at tey ikki matgera longur, kunnu vit leggja lag á við at gera innkeypslista saman við teimum, fara við teimum at keypa inn og vegleiða teimum víðari í gongdini.

Tað sosiala lívið er kanska eisini horvið, og í summum førum hevur borgarin mist sambandið við síni nærmastu.

Tað kann eisini verða ein uppgáva fyri okkum at hjálpa til við at finna samband við tey nærmastu. At finna út av, hvønn tey plagdu at hava samband við, og hvønn tey vilja hava samband við frameftir. Tað er ikki altíð so lætt. Men tað plagur at batna, tá tey koma í viðgerð.

Fólk eru meir avslappað heima, og tí er tað gott at koma út í heimini hjá fólk. Tá sær ein eisini borgaran á fleiri mátar, enn tá tey sita í einum viðtalurúmi. Tú fært eina kenslu av teirra áhugamállum og sært

betri, hvussu tey eru fyri. Tú ert í nærumhvørvinum hjá borgaranum og kanst spyrja nærri inn til tað ymiska. Men tú kemur sum gestur, og tað skal man ikki gloyma.

Tey avvarðandi eru týðningarmikil

Eftir fyrstu vitjanina hjá Økispsykiatriini avtala Maibritt og starvsfelagin, hvør skal vera kontaktpersónur hjá borgaranum, og saman leggja tær eina ætlan fyri borgaran. Tað kann vera ymiskt frá borgara til borgara, hvør tørvurin er, hvussu hann er fyri og hvønn kunnleika hann hevur til psykiatriina. Summi fáa 10 samtalar, summi gerast frísk, meðan onnur fara í bólkar inni á deplinum fyri júst teirra diagnosur. Onnur hava tørv á sambandi javnan.

Fleiri hava verið innlögð, meðan onnur kanska bert hava verið til samrøðu. Onnur hava fyri fyrstu ferð fingið staðfest tunglyndi. Tað kunnu eisini vera borgarar við fleiri diagnosum. Alt eftir hvussu støðan er, leggja vit eina ætlan, sum samsvarar við hvussu borgarin hevur tað, og út frá tí meta vit



um tørvin á vitjanum. Tað kunnu vera uppfylgjandi samrøður viðvíkjandi heilivági og fyribyrging av afturstigi. Er talan um afturstig, mugu vit hyggja eftir, um tað vóru nøkur tekin í upptaktini, soleiðis at vit kunnu fyribyrgja fleiri afturstigum.

Tey avvarðandi eru sum oftast við til hesa samrøðuna, um borgarin ynskir tað. Til samrøðuna um afturstig, verður avtala gjørd um, um hvør av teimum avvarðandi skal samstarva við Økispsykiatriina, um støðan versnar, og borgarin sjálvur ikki megna tað. Tey avvarðandi eru týðningarmikil partur í viðgerðini av sálarjúkum, men tað er altíð borgarin, ið avgerð, hvønn avvarðandi hann ynskir at

PSYKIATRIIN 50 ÁR



hava við í gongdini.

Eisini her er fyrirbyggjandi arbeiði so umráðandi, og tí bjóða vit bæði borgaranum og teimum avvarðandi undirvísing um sjúkuna. Vit nýta eisini kognitíva viðgerð við stöðum í gerandisdegnum, sum eru trúplar. Við at eggja teimum til at seta orð á tankar og kenslur, ber til at broyta hugsan og handling, ið lættir um hjá borgaranum.

Øðrvísi tilgongdir kunnu gera stóran mun hjá borgarum, ið eitt nú dragast við ótta.

Nógv hava ótta. Tá ið vit arbeiða við ótta, hava vit vanligu psykoedukatióin, sum snýr seg um at læra um ótta, óttamekanismur og annað. Vit læra borgaran at arbeiða kognitívt við teimum neiligu tankunum við at seta orð á tankar, kenslur,

líkamlig eyðkenni og atferð. Tankin er, at tey skulu finna stuðlandi tankar, ið tey kunnu brúka í staðin fyri teir neiligu.

Eisini verður arbeiðt við stigvísari eksponering, har borgarin stigvíst útsetir seg fyri óttanum, og við tíðini minskar óttin.

Ein væl kendur trupulleiki hjá hesum fólkunum er óttin fyri, hvussu tey kunnu mæta øðrum í gerandisstöðum. Í tilíkkum stöðum hava rolluspøl eisini víst seg at hjálpa.

Tey læra eisini at brúka andadráttsvenjingar, so tey gerast róligari. Eisini kunnu Mindfulness venjingar hjálpa væl.

Hjá øðrum kann gerandisdagurin vera merktur av kaos, og tá hjálpa vit teimum at skipa dagin. Tað gera vit t.d. við at

þetta gerandisuppgávur sundur og seta smærri uppgávur inn í skema. Tað kunnu vera smáar uppgávur sum at fara til handils ella at leggja klæðir saman.

Forlongdi armurin

Hon sigur tær og umrøðir konsekvant sínar starvsfelagar sum kvenskyn. Orsökkin er tann, at tað bert starvast kvinnur í Økispsykiatriini. Flest allar eru sjúkrarøktarfrøðingar við royndum innan psykiatri, sum er krav fyri at søkja starvið.

Til innleiðandi samrøðurnar spyrja vit ítøkiliga inn til, um borgarin hevur sjálmorðstankar t.d., men eisini um kropsligu stöðuna við kosti, rørslu, misbrúki osfr. Tað gera vit, tí kropsliga stöðan kann eisini avdúka sálarligu

stöðuna, og tí verða nakrar blóðroyndir tiknar. Mátingin av blóðsukrinum kann siga nakað um, hvussu borgarin er fyri, og stoffsiftið kann eisini ávirka tað sálarliga. Her koma royndirnar sum sjúkrarøktarfrøðingurin hevur væl við.

Tá viðgerðin hjá Økispsykiatriini er liðug, verður borgarin útskrivaður og kommunulæknin fær boð um hetta. Viðhvørt heldur borgarin áfram við at fara til onkur av tilboðunum hjá eitt nú Almannaverkinum.

Tað er umráðandi hjá øllum menniskjum at hava ein skipaðan og meiningsfullan gerandisdag. Og í hesum sambandi hava skipaðu tilboðini hjá Almannaverkinum sum Dugni og Gloym meg eí/Ejálvi munað væl. Her fáa fleiri av

borgaranum móguleika at menna og viðlíkahalda sínar førleikar, eisini sosialt.

Ein annar móguleiki er at fara í sonevnda arbeiðsroynd ella arbeiðsútbúgving fyri at koma út aftur á arbeiðsmarknaðin. Skipanin er soleiðis samansett, at ein spakuliga kann byrja at arbeiða aftur við at arbeiða nakrar tímar í senn.

Síðani Økispsykiatriin kom, hava verið færri endurinnleggjar, við tað at borgarin fær skjótari hjálp.

Vit siggja beinanvegin, hvønn veg tað gongur, og kunnu traðka til skjótt og soleiðis fyrirbyggja innleggingum. Vit eru ein forlongdur armur hjá psykiatriini. Munurin er bara tann, at vit arbeiða úti í staðin fyri inni.