



## Medikamentfri behandling Psykisk helsevern Nyheitsbrev april 2017

---

### Teamet vårt

---



### 1. Kvifor medikamentfri behandling?

Pasientar i psykisk helsevern, skal så langt det er forsvarleg, kunne velje mellom ulike behandlingstiltak, også behandling utan medikament.

#### Medikamentfrie forløp i Helse Midt Norge

Vi har satt saman eit heilskapleg og kunnskapsbasert behandlingstilbod over 8 veker. Vårt mål er at tett oppfølging, intensivering av tiltak og systematisk tilnærming, skal gi økt behandlingseffekt og endring som varer. Pasientens ressurser, målsetning og medverknad er i sentrum.

#### Målgruppe:

- Personar som ikke hatt tilfredsstillande effekt av tidlegare behandlingar inkludert medisinar
- Personar som over tid opplev tap av adekvat meistring på fleire livsområde
- Personar med kronisk depresjon, angst eller langvarige relasjonsproblem
- Kapasitet til sjølvrefleksjon

### 2. Status

Vi har no gjennomført 3 forløp sidan oppstart av behandlingstilbodet, det vil seie at det er 9 pasientar som har vore igjennom forløpet. Det er vanskeleg å konkludere om erfaringane til no med medikamentfri behandling, då det er så få forløp og det er ei svært heterogen gruppe med komplekse utfordringar. Dette understrekar behovet for systematisk dokumentasjon og standardisert evaluering av forløpa.

#### Check Ware

Er ei elektronisk integrert løysing som forenkler bruken av, og rapporteringa frå kliniske tester og spørreskjema. Datainnsamling for prosjektet kjem i hovudsak til å gjerast gjennom CheckWare.

#### Videokonferanseutstyr

Vi har no fått tatt i bruk ny videokonferanseløysing på DPS-et. Dette har vi allereie hatt gode erfaringar med, og det lettar moglegheita for raskt og godt samarbeid med fastlegar, NAV og anna spesialisthelseteneste i regionen.

---

Visste du forresten at  
Medikamentfrie behandlingstilbud  
har eiga facebookgruppe?

[https://www.facebook.com/groups/  
medikamentfri/](https://www.facebook.com/groups/medikamentfri/)

---

**Sjekk  
behandlingsinformasjon  
på nettsidene våre!**

Både på [helse-mr.no](http://helse-mr.no), [hnt.no](http://hnt.no) og [stolav.no](http://stolav.no) finn du informasjon om  
behandlingsprogrammet for  
medikamentfri behandling i  
psykisk helsevern

## 4. Presentasjonar

**Vi ønsker å få gode møteplassar i heile regionen!**

Hittil i 2017 har vi vore mykje på farta for å fortelle både fagfolk og brukarar om tilbodet vi driv på DPS Vegsund. Det kan nemnast at vi har vore på DPS Volda, akuttavdelingane ved Ålesund sjukehus, Skansen Aktivitet som drivast i Ålesund kommune.

Vi har vore delarrangør av fagdag i Ålesund kommune med tema: «Medikamentfritt behandlingstilbud og Recovery» som samla nærpå 80 fagfolk, brukarar og pårørande til ein spennande dag. Vi fekk også gjort eit intervju på NRK Radio Møre og Romsdal i samband med fagdagen.

## 5. Interregionalt nettverksmøte

Klinikarar, representantar frå dei regionale helseføretaka og Fellesaksjonen samlast 25-26 april i Oslo, for å utveksle erfaringar med medikamentfri behandling. Programmet består i hovudsak av presentasjonar frå ulike helseføretak som tilbyr medikamentfri behandling, med felles diskusjon rundt kasus.

## 6. Smakebitar frå forskingsfeltet

### Musikkterapi og depresjon

[Music therapy reduces depression in children, adolescents, research finds](#)

### Brukererfaringar med musikkterapi

[Some light at the end of the tunnel". Exploring users evidence for the effectiveness of music therapy in adult mental health settings](#)

### Lyden av stillheten

[It's true: The sound of nature helps us relax](#)

---

*Kontakt oss*

[Psyksenter.vegsund@helse-mr.no](mailto:Psyksenter.vegsund@helse-mr.no)

70 10 67 60

---



## 7. Litt frå media

### [Kunnskapsformidling med utestemme](#)

*av Eskil Skjeldal (19.03.2017)*

"Hvis du ikke gjør motparten så god som overhodet mulig, blir ikke den påfølgende diskusjonen særlig god. Det er synd, for debatten om medisinfrie behandlingstilbud er den viktigste i norsk psykiatri i etterkrigstid."

### [Psykiatriens indre konflikter eksponert](#)

*av Ketil Slagstad (20.03.2017)*

"Diskusjonen om medisinfrie tilbud innen psykisk helsevern handler om hva psykiatri er – og hva det bør være."

### [The Door to a Revolution in Psychiatry Cracks Open](#)

*av Robert Whitaker (25.03.2017)*

Den amerikanske vitenskapsjournalisten Robert Whitaker skildrar dei medikamentfrie behandlingstilbuda som blir bygd opp i Noreg.

<https://ekspertsykehusetblog.wordpress.com/2017/03/31/vi-er-skapt-for-bevegelse/>

*av Oslo Universitetssykehus ved Toril Moe og Merete Holen Rimstad, spesialrådgivere Fysisk Aktivitet, Klinikk Psykisk Helse og Avhengighet ( 31.03 2017)*

«Vi er skapt for bevegelse. Den som ikke setter av tid til trening må før eller senere sette av tid til sykdom.»