

Kvittering på innsendt hørings svar på Innspill til neste folkehelsemelding

Høringens saksnummer: 22/992

Høring: Innspill til neste folkehelsemelding

Levert: 04/08/2022 11:41:56

Svar type:

Jeg svarte som: Bruker- og interesseorganisasjon

Avsender: Fagrådet - Rusfeltets hovedorganisasjon

Kontaktperson: Torhild Kielland

Kontakt e-post: Kielland@rusfeltet.no

Takk for muligheten til å gi høringsinnspill. Fagrådet - Rusfeltets hovedorganisasjon avgrensner vårt innspill til høringsbrevets første tema; Sosial ulikhet i helse.

For å oppnå bedre folkehelse for befolkningen må innbyggere med rus og/eller psykiske problemer inkluderes i arbeidet. Vi er forundret over at rus vies lite oppmerksomhet i høringsbrevet. Mennesker med rusproblemer og psykiske lidelser har 15-20 år kortere forventet levetid enn den øvrige befolkningen. Somatisk sykdom er hovedårsak til den reduserte levealderen, likevel er dette noe som i liten grad er tatt høyde for i utredning og behandling.

Blant personer under 50 år i Norge, er narkotikautløste dødsfall den tredje hyppigste dødsårsaken. I 2020 opplevde vi de høyeste overdosetallene på 20 år.

Rusbehandling er nøkkel til bedre folkehelse, sa Camilla Stoltenberg allerede i 2013 og la til at vi må bli bedre på forebygging. Stigmatisering og utenforskap er andre forhold som det må arbeides aktivt for å redusere og aller helst fjerne. I dag er det flere ideelle aktører som bidrar med inkludering av mennesker med rusproblemer og/eller psykiske lidelser i idretten. Det arbeidet må støttes.

For å forebygge sykdom blant innbyggere med rus- og/eller psykiske problemer har vi et konkret, kunnskapsbasert forslag til tiltak:

Forskning og erfaring med strukturert **høyintensitetstrening som medisin** ved Rusklinikken på St. Olavs hospital og NTNU har vist at rus- og psykisk helsepasienter har en fysisk kapasitet som tilsvarer 20-30 år eldre enn fødselsdatoen viser, når de kommer til behandling. Samtidig vet vi at det er en sterk sammenheng mellom lav fysisk kapasitet og risiko for sykdom (i hovedsak livsstilssykdommer) og tidlig død. For at pasienten skal få den helsehjelpen de har krav på, også for den somatiske helsen, må vi tilby behandling som øker den fysiske kapasiteten.

Det er heldigvis gode metoder for å forbedre fysisk kapasitet, endring skjer ved riktig fysisk trening. Et solid antall studier fra treningsfysiologimiljøet på NTNU de siste 20 årene, har vist at vi får de største forbedringene av fysisk kapasitet ved å trene med høy intensitet sammenlignet med lav/moderat intensitet.

Grete Flemmen og flere forskere ved St. Olavs hospital og NTNU har forsket på pasienter innen rus og psykisk helse og funnet at etter kun åtte ukers individuelt

tilrettelagt treningstilbud (høyintensitet) oppnår pasientene signifikant bedre somatisk helse. Treningsmetodene har vist seg gjennomførbare i pasientpopulasjonen og i den kliniske hverdagen, og er i dag er en integrert del av behandlingen ved flere behandlingssteder. Etter åtte uker med tilrettelagt høyintensitetstrening oppnår pasientene en somatisk helse tilnærmet faktisk alder og dermed en betydelig lavere risiko for å utvikle sykdom og tidlig død.

Dette er oppsiktsvekkende funn og svært viktig å implementere i all behandling av rus- og psykisk helseproblemer.

Stadig flere virksomheter innenfor rus- og psykisk helse tar denne kunnskapen på alvor og innser verdien i å styrke den fysiske kapasiteten til pasientene. Noen få har etablert evidensbaserte tilbud med høyintensitetstrening som obligatorisk eller frivillig del av sitt behandlingstilbud, med svært gode resultater.

Selv om disse virksomhetene tilbyr høyintensitetstrening i rus- og psykisk helsebehandling, er det fortsatt helt tilfeldig om pasientene får tilbudet ut fra hvor de bor og hvor de får pasientrettigheter.

Høyintensitetstrening som medisin bør sidestilles med andre intervensjoner som medikamenter og samtaleterapi - som et kunnskapsbasert tiltak for å få bukt med sosial ulikhet i helse.

Alle svar må gjennom en manuell godkjenning før de blir synlige på www.regjeringen.no.