

Fræðsluþættir frá Geðhjálp



Fræðsla

Fræðsla er mikilvæg í meðferð margra sjúkdóma, meðal annars þegar um er að ræða sykursýki, kransæðastíflu, brunasár, mænuskaða, of háan blóðþrýsting og nýrnasjúkdóma. Ýmiss konar geðræn vandamál, ekki síst þau sem eru erfiðust og langvinnust, gera oft langvarandi meðferð nauðsynlega og stundum getur verið um innlögð að ræða. Sjúkdómseinkennunum er þá oft haldið niðri með lyfjum. Svipað og þegar um líkamleg veikindi er að ræða, þá er fræðsla til þeirra, sem eiga við geðræn vandamál að stríða ekki síður mikilvæg. Engu að síður hefur slík fræðsla óvída verið notuð innan geðheilbrigðiskerfisins. Ástæðurnar eru m.a. þær:

- jafnt lærdir sem leikir eru ósamála um orsakir geðrænna vandamála,
- sjúklingshlutverkið sem sjúkdómsgreining og meðferðin hefur langoftast í för með sér er óvirkt hlutverk, þar sem oft er of lítið gert að því að virkja eigin krafta og kunnáttu viðkomandi.

Mikilvægi fræðslu fyrir einstaklinga með geðræn vandamál

Fræðsla fyrir þennan hóp einstaklinga er mikilvæg m.a. vegna þess að

- svipað og aðrir sem leita meðferðar hjá heilbrigðiskerfinu, þá eiga einstaklingar með geðræn vandamál rétt á því að fá upplýsingar um álit meðferðaraðila á eðli vandans og meðferð hans.
- með slíkum upplýsingum minnkar öryggisleysi og hræðsla.
- athuganir hafa sýnt að einstaklingur sem fær fræðslu tekur betri og virkari þátt í meðferð en sá sem enga fræðslu fær.
- slík fræðsla eða upplýsingar auka m.a. skilning á þeim

markmiðum sem liggja að baki reglum og skipulagningu geðheilbrigðiskerfisins.

Fræðslunámskeið

Upplýsingar um þessi fræðslunámskeið eru fengin frá Bandaríkjunum. Á sumum geðsjúkrahúsum þar í landi hafa slík námskeið verið haldin með góðum árangri. Þau hafa aðallega fjallað um gedlyf sem notuð eru í meðferð um verkanir og auka-verkanir þeirra. En á Bryce-geðsjúkrahúsinu í Alabama hefur verið komið á fót fræðslu sem er ennþá yfirgripsmeiri en þetta. Árið 1977 var sett á laggirnar sálfræðileg fræðslumiðstöð á fyrrnefndu geðsjúkrahúsi. Byrjað var með stutt námskeið um réttindi og ábyrgð skjólstæðinga, en nú eru námskeiðin um 20 talsins og fjalla um hin margvíslegustu efni. Námskeiðin eru opin öllum sem koma á móttökudeildir en önnur eru haldin fyrir þá sem eru á legudeildum. Skjólstæðingarnir fá kennslu í þrjár til fjórar vikur og taka þátt í námskeiðum um eftirfarandi:

Fyrsta vika

Að vera ábyrgur einstaklingur.

Næring og heilsa.

Að efla hæfni sína til að takast á við vandamál.

Að ná markmiðum sínum í lífinu.

Önnur vika

Lyfjameðferð.

Hvað eru geðræn vandamál?

Mannleg samskipti.

Sálfræðilegir og félagslegir þættir innan fjölskyldunnar.

Þriðja vika

Að hafa stjórn á streitu, I.

Ákvarðantaka.

Samfélagsþjargráð (Community Resources).

Áhætta við notkun vímuegja.

Í fjórðu viku er gefinn kostur á auka námskeiði:

Að stjórna streitu, II.

Slokunar meðferð.

Skynsamleg hugsun.

Trúarleg umræða.

Auk þess er á boðstólum: Kynning á sjúkrahúsmeðferð fyrir einstaklinga eða hópa til að hjálpa skjólstæðingum að aðlaga sig umhverfi sjúkrahússins.

Rád um lyfjameðferð eftir útskrift.

Almenn fjölskyldufræðsla.

Aðstandendur skjólstæðinga eiga kost á allri þessari sömu fræðslu og er hún veitt í því skyni að tryggja betur endurhæfingu og vellíðan eftir heimkomu.

Kennarar í sálfræðilegri fræðslumiðstöð Bryce-sjúkrahússins starfa undir leiðsögn sálfræðings. Þeir hafa lokið tveggja ára námi í ráðgjöf, almennri sálarfræði og fleiru. Hefðbundnar kennsluáðferðir eru notaðar. Nemendur sitja í venjulegum kennslustofum með töflu og öðrum kennslugögnum. Kennslan fer fram í formi fyrirlestra, umræðna, sýnikennslu og hlutverkaleiks. Fyrir hvert námskeið er gerð námsáætlun og þátttakendur gangast undir próf. Sérhver skjólstæðingur sem lýkur námi fær skriflegt vottorð um það.

Síðan 1977 hafa meira en 3.000 skjólstæðingar tekið þátt í prógramminu. Öllum sem við það eru riðnir þykir vel hafa til tekist. Fræðsla þessi er nú talin ómissandi þáttur í meðferð á Bryce.

Þar sem Geðhjálp hefur lengi barist fyrir aukinni fræðslu í geðverndarmálum, einkum fyrir skjólstæðinga og aðstandenda þeirra, fögnum við þessari frétt. Við hvetjum yfirvöld á Kleppspítala, Geddeild Landspítalans og Geddeild Borgarspítalans, til að taka Bryce-prógrammið til fyrirmyndar og gera tilraun með slíkt hérna.

Hope Knútsson,
formaður Geðhjálpar.