

Ærede medlemmer af Sundhedsstrukturkommissionen...

Jeg er blevet inviteret til at bidrage med mine betragtninger om begrebet SUNDHED til jeres vigtige arbejde i forhold til organiseringen af fremtidens sundhedsvæsen. Jeg har gjort mig disse betragtninger som sundhedsfagligt uddannet (fysioterapeut), men også som patient med en psykisk sygdom (Bipolar lidelse), som medarbejder i psykiatrien (medarbejder med brugerkompetence) næstformand (DepressionsForeningen) Rådsmedlem (rådet for Psykisk Syge på Arbejdsmarkedet) og senest som studerende (kandidat i sundhedsfremme) og som foredragsholder (sundhedsInnovator).

De første 8 år efter jeg fik mit første psykiske sammenbrud, fokuserede jeg på "at have det godt".

Ikke desto mindre svingede jeg flere gange frem og tilbage mellem at være syg og være rask.

Efter min tredje indlæggelse i 2010, fik jeg en idé; Jeg kunne stræbe mod at være sund.

Jeg tænkte, et menneske med diabetes er syg, men ved at søge sundhed kan han forebygge forværring i sin sygdom, han kan faktisk være sundere en gennemsnitsbefolkningen.

Min søgen efter sundhed førte mig i retning af Recovery – det at komme sig fra psykisk sygdom.

Man skelner mellem klinisk recovery – hvor en fagperson kan måle kvantitativt, at man opfylder kriterierne for at være kommet sig objektivt, og personlig recovery – hvor den ramte subjektivt vurderer at være kommet sig og have opnået et meningsfuldt liv.

Jeg har siden da tænkt meget over fænomenet sundhed. Hvad er i grunden egentligt sundhed?

Jeg holder meget af WHO's gamle definition: Sundhed er en tilstand af komplet velvære, fysisk, psykisk og socialt – Sundhed er mere end fravær af sygdom. SÅ enkelt... OG så svær at fatte- OG så ofte forkastet som utopi. Min påstand er at der intet utopisk er i den. Jeg tror problemet er, at meget sundhedspersonale fokuserer på at måle sundhed som fravær af sygdom, men definitionen siger netop ,at sundhed er noget andet end fravær af sygdom. Jeg finder det meningsfuldt at bruge betegnelsen HELBRED om det kvantitativt målbare objektive aspekt af "at have det godt", at blive målt mere eller mindre syg og rask. Jeg finder det meningsfuldt at bruge SUNDHED til at beskrive velvære – altså det kvalitative, subjektive aspekt, det følte, oplevede og mærkede aspekt af "At have det godt"

Det er min oplevelse, at når vi taler sundhed i Danmark og resten af verden, så er vi tilbøjelige til at tale om HELBRED både i sundhedsvæsenet, hvor vi bruger termer som patienter, diagnoser og sygdomme, men også i det nære sundhedsvæsen, hvor vi laver sygdomsforebyggelse for overvægtige, rygestopskurser osv. Også blandt befolkningen selv handler bevægelse, kost, mindfulness for mange om kvantitative mål som 10.000 skridt, 6 grøntsager, 10 genstande eller 5 minutter.

Helbred og sundhed er forbundne, Helbred siger noget om antallet af leveår, mens sundhed siger noget om kvaliteten af leveårene. Lur mig om ikke man dør hurtigere, hvis livet ikke er værd at leve.

På baggrund af mit speciale, tror jeg, at det er svært både at fokusere på det kvantitative og det kvalitative aspekt samtidigt. Så ved at træne folk i at registrere det tælbare mål, mindskes muligheden for at føle den mærkbare velvære. Ved at stræbe efter det gode helbred risikerer vi at opnå usundhed.

Jeg tænker I vidste alt dette i forvejen, men i praksis i sundhedsvæsenet, ser vi sjældent sundhedsfremme. Kunne man forestille sig at Sundhedsvæsenets største udfordring er, at jo mere vi poster i det, jo bedre helbred får folk, men jo mere usunde bliver de, jo mere bliver de syge, jo flere kronikere, jo yngre får de diagnoser, Jo mindre er der nok personale, jo mere ulighed bliver der, i at de rige og forsikrede får personalet og den hurtige behandling.

Jeg vil gerne tilbyde sundhedsstrukturkommissionen at komme forbi og dele min historie og mine tanker om sundhed. [Denne video er optaget i 2016 på Christiansborg af Etisk råd](#) og demonstrerer mine færdigheder som oplægsholder, varighed 17 minutter. Jeg har gennem 10 år holdt over 340 for sundhedsprofessionelle og patienter, og det er på baggrund af disse tanker jeg kontakter jer.

Gode hilsner Mads Trier-Blom, 6066 2866, Trier-Blom@Sundhedsinnovator.dk