

Talko lindrar depression i Österbotten

Av Catharina Råberg

Nära sex procent av finländarna är deprimerade. Genom det österbottniska depressionstalkot skall trenden stoppas.

– I Finland och även i Österbotten är depression det fjärde största hotet mot folkhälsan, säger Jyrki Tuulari, psykolog och projektanställd i det österbottniska depressionstalkot.

Man uppskattar att depression år 2020 kommer att inta andra platsen bland folkhälsan. Dessutom beräknas depressionen samtidigt vara den dyraste folksjukdomen.

Syd-Österbottens och Vasa sjukvårdsdistrikt har tillsammans startat det österbottniska depressionstalkot.

Målsättningen för projektet är att utveckla olika sätt att förebygga depression på.

– Vi vill få ut information om sjukdomen så att folk kan identifiera symptomen i ett tidigare skede, säger Tuulari.

Man vill också arbeta för vården och rehabiliteringen vid depression.

– Nästan sex procent av befolkningen lider av depression. Sjukdomen har inte blivit vanligare på sista tiden men däremot synligare, säger Tuulari.

Enligt honom märks sjukdomen bland annat i antalet sjukskrivningar och sjukpensioneringar.

– Efter depressionen i början av 90-talet har kraven i arbetslivet ökat. Alla klarar inte lika mycket press, säger Tuulari.

Medborgarkampanj

I talkot ingår också medborgarkampanj som inleddes med en enkät i början av mars 2005. Enkäten sändes ut till 5000 slumpvis utvalda österbottningar för att projektledarna skulle få en mångsidig bild av medborgarnas kunskaper, erfarenheter och förhållningssätt till



ILLUSTRATION: ERIKA SJÖLUND

Depression som ett övergående känslotillstånd eller upplevelse av sorg hör till normalt känsloliv medan ett egentligt depressionssyndrom är en smärtsam, förlamande och socialt isolerande sjukdom som kräver professionella vårdinsatser.

mental hälsa. Dessutom gav undersökningen exaktare uppgifter om depressiviteten just i dagens läge. Resultat från undersökningen kommer att offentliggöras på projektets hemsida i höst.

Själva projektet pågår åt-

minstone till utgången av år 2007.

I höst kommer också en bredare kampanj på temat att inledas.

– Genom affischer, tidningsartiklar, seminarium med mera kommer vi att sprida kunskap

om depression, vad man kan göra åt symptomen och hur man som närstående skall hantera sjukdomen, berättar Tuulari.

Det centrala budskapet kan sammanfattas i följande fyra huvudpunkter:

Depression berör oss alla genom att sjukdomen är så pass vanlig. Depression måste behandlas. En obehandlad depression kan leda till bestående arbetsförmåga och självdestruktivt beteende. Depression går att bota och vi kan alla göra nå-

gonting. En deprimerad människa behöver ibland er beslutsam initiativtagare eller aktör.

Dessutom behövs någon som sätter värde på att lyssna eller bara finnas tillhands.

Primärhälsovården och företagshälsovården har en nyckelroll både vid en tidig identifiering av depression och vid ett effektivare utnyttjande av vårdalternativen.

– För att understödja arbetet på hälsocentralerna erbjuder projektet skolning för läkarna och den övriga personalen på de hälsocentraler som är med i projektet, berättar Tuulari.

Ett av målen är att utveckla ett eget vårdprogram för depression så att varje hälsocentral skulle ha en anställd som ansvarar för depressionsvården.

Kunskap och förståelse

I Nykarleby finns en diskussionsgrupp för personer som haft psykiska svårigheter, som till exempel depression.

– Vi samlas varannan vecka och diskuterar. Ofta är det lättare att prata om saken med människor som vet och förstår vad det handlar om, säger Anita Holmnäs som leder gruppen.

Gruppen som kallas Solrosorna, är grundad på initiativ av mentalvårdsbyrån, kyrkan och socialbyrån

– Det är en lagom stor grupp där alla kan göra sig hörda. Naturligtvis sker allt under total tystnadsplikt, säger Holmnäs.

Solrosorna har för tillfället sommaruppehåll. Verksamheten fortsätter i september.

Depressionssållat DEPS är ett slags test, ursprungligen framtaget för att underlätta läkarnas depressionsdiagnostisering. På depressionstalkots hemsida finns testet tillgängligt för den som vill testa sin hälsa. www.depressionstalkot.fi