

ÉVA

EGÉSZSÉG

- Életmentő kacagás
- Játékkal az egészségért
- Jó bőrben 40 felett
- A jó szülő örök gyerek
- Memóriafrissítő ételek

REND A LELKEDBEN

2018/3 | 895 Ft
www.evamagazin.hu



9 771788 687660

NEM mondhatom el senkinek



Milliószámokban élnek pszichiátriai betegek Magyarországon, de helyzetük lényeges javulását sem ők, sem hozzátartozóik nem remélhetik.

Hiver't-Klokner Zsuzsanna írása

Kutyasétáltatás közben gyakran összefutok az ötvenes Majával. Sokáig csak Zsófi nevű lányát ismertem, aztán kiderült, egy másik lánya is van. Ám Erika depressziós és emiatt jóformán ki sem teszi a lábát a lakásból. „Pár évvel ezelőtt elveszítette az állását, és nem tudott elhelyezkedni. Akkor 25 körül volt. Ez volna a legszebb kor az ember életében, de ő úgy érezte, hogy sehol nincs rá szükség. És nem tudta feldolgozni” – kezdi Maja.

Erika nem evett, lesóványodott, éjszaka csak forgolódott az ágyban, aludni sem bírt. Eljárt egy munkanélkülieknek szervezett képzésre, de állást nem tudtak neki ajánlani. Maja reggelente elment dolgozni, fogalma sem volt, mi történik napközben odahaza, a lánya étkezését sem tudta követni. „Mivel az én állásomból élünk, ott helyt kell állnom. De közben meg stresszeli magát az ember, hogy mi lehet otthon.”



Végül Maja elvitte a lányát a háziorvoshoz, aki megpróbálta bagatellizálni a problémát azzal, hogy az ő gyereke is pánikbeteg lett a nagyszülők halála után, „de aztán elmúlt”. Legalább adott beutalót a pszichiátriai gondozóba.

„Ott sem mondtak semmit, csak valami gyógyszert adtak az alvásproblémára és javasolták, hogy hízzon. Ám ez a gyógyszer még jobban fokozta a szorongásait – mondja Maja, és muszáj szünetet tartania, mert a sírás fojtogatja a torkát. – Az ideggondozóban háromhavonta adtak időpontot, de inkább csak gyógyszert írtak föl, beszélgetésre nem adtak lehetőséget. És amikor panaszkodott a lányom az orvosnak, az csak az adagot akarta emelni.”

Felkészületlen az ellátórendszer

Maja végül elintézte az orvossal, hogy ha Erikát leépítik a korábbi gyógyszerről, kaphat egy másikat. „Ez most kicsivel jobb. Este veszi be és viszonylag tud aludni, de ez meg arra serkenti, hogy egyen. Előtte az átlagos alkatánál kisebb ruhákat kellett vennem, most meg nagyobbakat. Ez is elég húzós, hogy egy jövedelemből folyton ruhákat kell vásárolni. – Nincs erre segítség nálunk, ingatja fejét Maja. – Egy kis közösségre gondolnék, amolyan kibeszélőshow-ra. Erika néhányszor igénybe vehette a rendelőben dolgozó ingyenes szakpszichológust. Ő azt mondta, az egyik ember érzékenyebb a másikonál. Az én lányom az érzékenyebb kategóriába tartozik. De nem sikerült feltárni, hogy mi vezet idáig, és hogy ebből hogyan lehet kilábalni. Ebben a rendszerben nincsenek erre felkészülve, csak a gyógyszerfelírásra.” Maja szerint kilátástalan a depresszióval élők helyzete, és a családtagjaiknak is az. Mert hát miért is kéne egy átlagembernek ilyen irányú gondokkal tisztában lennie? Nincs hozzá képesítése, sem tapasztalata. „A szülő csak vergődik. Erika külsőre nem is látszik betegnek, de belül, lélekben össze van dőlve. Sem a másik lányomnál, sem az egész családban nem volt hasonló helyzet, pedig négy testvérem van, sok a rokon. Ott állunk mellette, próbálunk segíteni, de nincs elérhető szakmai irányítású foglalkozás, önfejlesztés. Voltunk a családsegítő szolgálatnál, de arra nekik sincsen válaszuk, hogy ezeknél a fiatal felnőtteknél mit lehet tenni. A névtelen alkoholistáknak van klubjuk, a drogosoknak is van, de a depresszióval élőknek nincs.”

Havi negyedórába sűrített életek

Radó Iván, a Pszichiátriai Érdekvédelmi Fórum (PÉF) elnöke szerint a pszichiátriai gondozókat (köznyelven ideggondozókat) évente 1,5 millió beteg keresi fel, ezért a kapacitásuk annyi, hogy a már ismert betegeiket havonta egyszer ellássák gyógyszerrel. Pedig a mentális

A MAGYARORSZÁGI HELYZET

Pszichiátriai betegotthonokban élők száma: **8 ezer**

Skizofréniával élők száma: **50–100 ezer**

Depresszióval élők száma: **2,5 millió** (ebből különösen súlyos: 700 ezer)

Pszichiátriai gondozók éves esetszáma: **1,5 millió**

Gondnokság alatt élők száma: **60 ezer**

Értelmi fogyatékos otthonokban élők száma: **16 ezer**

betegség enyhítéséhez elsődlegesen kommunikáció, ahhoz pedig bizalom kéne az orvos és betegek között. Ám egy-egy beteg gondozására legfeljebb 15 perc jut.

„Külön probléma, hogy a társadalom részéről erős stigma sújtja a mentális betegségeket, és a hozzájuk társuló kifejezések (számuk száznál is több) csak negatívumot és sztereotípiát tartalmaznak.” És nemcsak a betegség, illetve a betegek stigmatizáltak, hanem a hozzátartozók és a szakorvosok is: ők „dilihókik” vagy „agykurkászok”. A túlterheltség miatt is magas körükben a szakmai kiégés aránya.

Félelem a megbélyegzéstől

„Ott tartunk, hogy ha egy átlagember elmegy a szakorvosi rendelőbe, mert enyhe szorongásos panaszai vannak, akkor nem

a pszichiátria ajtaja elé fog leülni, hanem a fülészet elé. Nem mer így mutatkozni, mert mi lesz, ha kiderül, mit szólnak majd az emberek, nehogy elveszítse a munkáját.”

Lehet találni jó orvost, van gyámhivatal, családsegítő, maroknyi alapítvány, ahol jut idő a betegek érdemi gondozására. Ám az említett stigma miatt sokan úgy hiszik, a beteg menthetetlen, kezelhetetlen. Illetve a pszichiátria is létszámkhiánnyal küzd, várólisták vannak, amit egy türelmetlen öngyilkos esetleg nem vár meg. Statisztikák szerint Magyarországon évente kétezer ember öli meg magát, a magas láten-ciát nem számítva.

Nem keresi az állami ellátást az, aki meg tudja fizetni a magánrendelést, tehát már itt is komoly várakozásra kell számítani. És itt is szükségesek labor- vagy akár képalkotó vizsgálatok, amelyek a gyorsaság érdekében szintén privátban több tízezer forintot vihetnek el.

Mi még a jót is rossznak látjuk

Világtrend a pszichiátriai betegségek számának növekedése. A depresszióé különösen, abból Magyarországon is 2,5 millióra teszik a betegek számát. Persze a depresszió fajtái között vannak különbségek, az egyiket egyszerűbben lehet kezelni, a másik jól reagál a gyógyszerekre stb. „De a számuk mégiscsak növekszik valami miatt – mondja Radó Iván. – Kortünet, hogy manapság mindenki pörgős életet él. A globalizáció, a rohanás, az okostelefon-mánia mind káros hatású, akár csak az elmagányosodás, a közömbösség, a frusztráció, az agresszió, a meg nem elégedettség. Magyarország ráadásul a legpesszimistább nemzetek közé tartozik.”

Az viszont kifejezetten jó a mai technológiai világban, hogy netes fórumokon vagy a Facebookon megbeszélhetik problémáikat, tapasztalataikat az emberek. Mert erre a valóságban elvélve nyílik alkalmuk: a PÉF elnöke jelenleg nem tud bejegyzett hozzátartozói segítő szervezetről. Sorstársi csoportok viszont vannak, de pénzhány miatt jellemzően inkább megszűnnek, mint létrejönnek. Mentális problémával élők számára rehabilitáció gyakorlatilag nincs, de elvélve akad napközi ellátás, foglalkozásokkal, étkezéssel, illetve némely olyan jellegű segítő tevékenység, mint Norvégiában (lásd alább). A sok helyütt elérhető

**„MÁR
A GYEREKEKNEK
MEG KELLENE
TANÍTANUNK,
HOGY BÁRKI
LEHET BETEG,
ÉS AKKOR
SEGÍTSÉGRE
SZORUL.”**

pszichoedukációs tréningeken pedig az érdeklődőknek elmagyarázzák, hogy az adott pszichiátriai betegség micsoda, mi lehet az oka, hogyan kezelendő stb.

A remény az edukáció

„A hozzátartozónak két problémája van: borzasztóan érzi magát attól, hogy a családtagja beteg, és nem biztos, hogy képes mindent mindig jól csinálni, mert például el kell mennie dolgozni. Egyes szülők magukat hibáztatják a betegség kialakulásáért. Pedig ennek nincs értelme: a hétköznapi stresszre eltérően reagálunk, és ha egy családban gyakori volt a hangos veszekedés, a túlzott követelményrendszer, vagy csúnyán végződött a szülők válása, az fölerősítheti egy betegség megjelenésének kockázatát. Ez független társadalmi státusztól, anyagi helyzettől. De a búra is ide vezethet, amikor túlféltük a gyereket, óvják mindentől. Ráadásul ma már a párválasztás is rendkívül nehezzé vált. A felfokozott érzelmi reakciók inkább ártanak, mint használnak – int Radó Iván. – A helyzet javítása érdekében már a gyerekeknek meg kellene tanítanunk, hogy a beteg nem tehet a betegségéről, illetve bárki lehet beteg, és akkor segítségre szorul. A betegség kriminalizálása általános és gyakori, ugyanakkor bizonyíthatóan nélkülöz minden alapot.” Pszichiátriai betegből több van Magyarországon, mint keringési problémákkal vagy cukorbetegséggel élők közül. S a mentális betegség mindenre kihat. „Ám a jó szó csodákat tehet: ki kell irtani a stigmát, mert anélkül ezek az emberek nem tudnak továbblépni és visszatérni az életbe” – állítja a PÉF elnöke.

Szervezőszeni legyél, ha hozzátartozó vagy

A 35 éves Éva Norvégiában vállalt munkát, hogy fizetni tudja 72 éves Alzheimer-kóros apja otthonápolását. Ez a betegség határterület a neurológia és a pszichiátria között, az ilyen betegek általában a kórházak pszichiátriájára kerülnek be (átmenetileg), átlagos nyugdíjasotthonba nem veszik fel őket.

„2017 tavaszán először hivatalos úton a kerületi egészségügyi szolgáltatótól kértünk segítséget, hogy reggel és este valaki ránézzen apukámra, ellenőrizze a gyógyszerbevételt, segítsen az ellátásban” – vág bele Éva a történetbe. Ám az állam által finanszírozott otthonápolási szolgálat csak reggel 8 és dél után 4 között működik, és nem vállalnak fix időpontot. Éváék ismerősökön keresztül szereztek egy embert, aki napi kétszer két órában jött. Aztán az apa már 24 órás segítségre szorult. Az Alzheimer ugyanis nem csak az emlékezőképességet erodálja: a beteg egy idő után elfelejti a mozdulatokat is, enni vagy inni sem képes egyedül, romlik a szóbeli kifejezőképessége. „Manapság Kárpátaljáról lehet asszonyokat bérelni közvetítőkön keresztül hónapos váltásban. Ez ment nálunk 6-7 hónapig. Aztán szereztünk egy másik közvetítőt, aki Magyarországról hoz kéthetes váltásban asszonyokat. Van köztük egy fantasztikus, kettő rossz volt, kettő szörnyen rossz, egy pedig nem rossz, csak fizikailag nem bírja el az apukám segítségét.”

Számok és álmok

„Megnéztük a profi nővérszolgálatokat. Ezek havonta 1-1,2 millió forintos díjat kérnek, amiért szakápolást biztosítanak 12 órás műszakokban. De erre még nincs szükség szerencsére. Most havi 230-240 ezer körüli összeget fizetünk a gondozásért, ehhez jön a gyógyszer, gyógytorna, egyéb – sorolja Éva –, vagyis a végösszeg eléri a 300 ezret. Ha nem dolgoznék Norvégiában, nem tudnánk megengedni magunknak.”

„Norvégiában az állam úgy gondoskodik a mentális betegekről, hogy amíg az érintett otthon tartható, a házi ápoló akár napi öt-

AKIK SEGÍTENEK

Az 1999-ben alakult Pszichiátriai Érdekvédelmi Fórum (PÉF) az egyetlen kormányzatilag is elismert és hatékony szervezet a területen. Leginkább érdekvédelmi és emberi jogi kérdésekkel foglalkoznak, egyéni, egészségügyi, jogi és szociális problémákkal, monitorozásokkal, előre bejelentett és előre nem bejelentett helyszíni ellenőrzésekkel, kodifikációkban való részvétellel és panaszkezeléssel. (pef.hu)

ször is kimegy, hóban, fagyban, ha szükséges. És akkor is lehet takarítást vagy étkeztetést igényelni, ha a beteggel együtt él egy családtagja. Az ápolók nemcsak a gyógyszerbezétést felügyelik, hanem a fürdetésbe is besegítenek. A mentális betegek pszichiátriai nővért is kaphatnak, aki kimegy és beszélget a beteggel, vagy a pánikbeteget elkíséri a boltba, hogy segítsen a szorongás csökkentésében. Kiváló napközi otthonok is vannak. Aztán ha a mentális beteg már állandó ellátást igényel, bekerülhet speciális időotthonba. Ilyet Magyarországon egyelőre nem találtunk” – mondja Éva.