

Vaimse tervise areng ja arusaamad Norras

Ingun Pahr ja Herdis Rangnes
Eesti 2017

Meie ja «nemad»

- ▶ Suurtest asutustest väiksemate üksusteni
- ▶ Tõrjutusest ja lukustamisest sotsiaalse suhtlemiseni
- ▶ Kontrolli saavutamine olukorra üle

Vaimne tervis tervishoiu süsteemis

- ▶ Vabatahtlik
- ▶ Sunniviisiline

–

- ▶ Def.

Eriarstiabi poolt teostatud inimeste vaimsete häirete uuringud ja ravi ning vajalik hooldus ja õendus.

Töö vaimse tervisega

- ▶ Def.

Meetmed, mis on suunatud vaimsete häirete ja vaevustega inimestele ja töö tagajärgedega inimese enda, tema pere ja võrgustikuga.

Tegevus juhindub:

- ▶ Riigikogu määrus 25, 1996 – 1997
- ▶ Tõhustamisplaan, 1999 – 2008
- ▶ Töö vaimse tervisega kohalikes omavalitsustes (2005)
- ▶ Töö laste ja noorte vaimse tervisega kohalikes omavalitsustes (2007)
- ▶ Lähedased kui ressurss (2008)
- ▶ Koos toimetulekust (2014)

Töö vaimse tervisega, mitte psühhiaatriline õendus

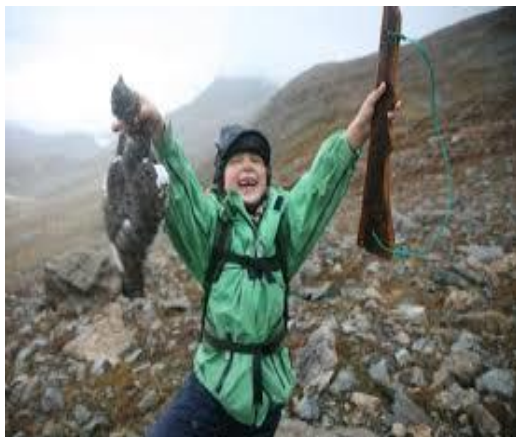
- ▶ Riigikogu määrus
- ▶ Õendushariduse raamplaan
- ▶ Raamplaan täiendõppeks vaimse tervise valdkonnas
- ▶ Multidistsiplinaarne täiendõpe ja spetsialiseerumine
- ▶ Patsiendi ja tema võrgustiku kaasamine ravis

Ressursid ja toimetulek

- ▶ Põhineb ühiskonnateaduslikele perspektiividele ja humanistlikele väärtustele
- ▶ On tihedas seoses elukvaliteedi ja sotsiaalsete suhetega



Mis on eesmärk



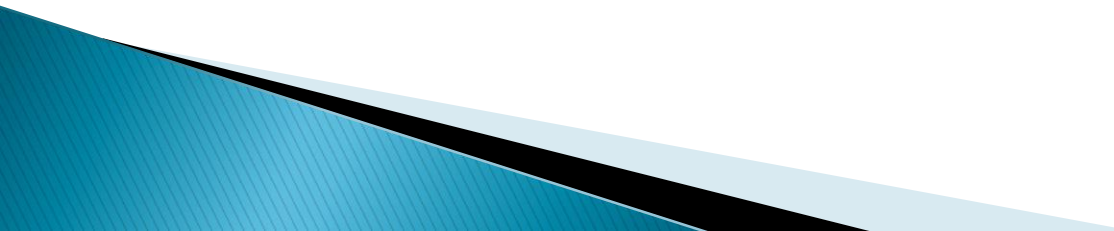
Patsiendi ütlus

- ▶ ”Muidugi ma austan spetsialiste ja nende teadmisi. Aga kui nad ei taha mind kuulata ega kuulda minu kogemustest, väheneb nii minu austus kui usaldus”.
- ▶ ”Vaimne tervis on keeruline. Kellelgi ei ole täit ülevaadet, ükskõik kui kaua nad on õppinud või praktiseerinud. Minu juhtumi sarnase juhtumiga pole nad võib-olla kunagi varem kokku puutunud. Kui tervishoiupersonal ei ole selles osas alandlik, ei ole ka nende haridus palju väärt.”

Kuidas mõista vaimset häiret

- ▶ Meditsiiniline perspektiiv
- ▶ Humanistlik perspektiiv
- ▶ Relatsiooniline perspektiiv

Recovery – taastumissprotsessid

- ▶ Abivajajal endal on võti paranemiseks
 - ▶ Argielu
 - ▶ Kaasamine otsustesse
 - ▶ Suhe teistega
 - ▶ Taasleida usk iseendasse
 - ▶ Mõttekas tegevus
- 

Kus me oleme?

Vajadus:

- ▶ Väline perspektiiv – mõista haigust lähtuvalt diagnoosist
- ▶ Seesmine perspektiiv – olla olemas seal, kus haige oma haigusega on

Patsiendi mõistmine

- ▶ Avatud küsimused
- ▶ Suletud küsimused
- ▶ Aktiivne kuulamine
- ▶ Empaatia
- ▶ Jälgimine
- ▶ Eneseanalüüs
- ▶ Teadvustatud kehakeel



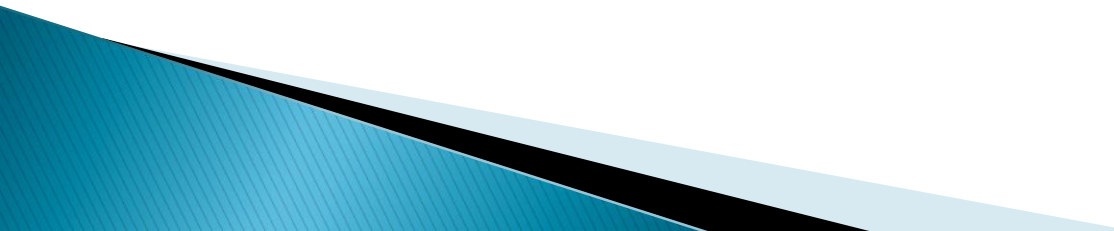
Kuidas sa mind näed?



Ohustatud?
Ilus?
Vangistatud?
Stressis?
Kuri?
Ebaküps?
Hirmul?
Frustreerunud?
Vastutusvõimetu?

(Ellen Brodtkorb
2014)

Kohtumine teistsugususega

- ▶ Teistsugune = ?
 - ▶ Stigmatiseerimise takistamine
 - ▶ Kaasa aidata dialoogi tekkele
 - ▶ Tunnustus
 - ▶ Teadmised
- 

Elu on pidevas muutumises

Muutused on loomulik osa elust. Kuidas me muutustesse suhtume, mõjutab meie vaimset tervist.



Avatus

Agnete näitab üles
julgust olles avatud
oma vaimse tervise
väljakutsete osas ja
rääkides valusatest
asjadest ajal kui
nad teevad valu.



KASUTATUD KIRJANDUS

Håkonsen, K M (2014). Psykologi og psykiske lidelser. 5 utg.

Hummelvoll, J K.(2012). Helt – Ikke stykkevis og delt. 7 utg.