

»Ingen kan tåle at ligge depressiv i sengen 14-17 timer i døgnet«

INDBLIK

TEA KROGH SØRENSEN
HANNE FALL NIELSEN
tea.krogh@jp.dk
hanne.fall.nielsen@jp.dk

»Jeg er en sygdomsbyrde. Jeg har både læge og psykiater som sundhedshyrde.«

Sådan indleder den 47-årige Mads Trier-Blom, der lider af depression, et hurtigt forfattet digt i anledning af Sundhedsstyrelsens nye, store analyse af de sygdomme, der belaster samfundet mest. Han fortsætter:

»Som depressionsramt er det ikke bare humøret, der er knækket. Det er også intellektet, selvdisciplinen og de sociale skills, der er brækket.«

Depression er ikke bare tungt for den enkelte. Det er også en byrde for samfundet og har en pris for skatteyderne. Helt konkret næsten 10 mia. kr. om året.

Det viser Sundhedsstyrelsens store analyse af sygdomme og risikofaktorer, "Sygdomsbyrden i Danmark 2022", som peger på, at depression er årsag til 6.700 ekstra dødsfald hvert år. Til sammenligning er overdødeligheden blandt mennesker med den alvorlige lungesygdom kol på lige godt 6.000 personer.

Når det gælder antallet af sygedage, har depressionspatienter mere end 3 mio. ekstra sygedage sammenlignet med personer uden depression, og deres sygedage svarer til 14 pct. af alle sygedage og til 13.000 fuldtidsstillinger. Sygefraværet er med andre ord meget større end det, livstruende sygdomme som kræft, hjertesygdomme og kol forårsager.

Også når det gælder indlæggelser, kontakter til den praktiserende læge og tilkendelse af førtidspension, ligger depression meget højt sammenlignet med andre store folkesygdomme.

Det billede sætter sig selv-sagt også i økonomien, hvor udgifterne til behandling af depressionsramte på hospitalet, ved praktiserende læge, til medicin og hjemmehjælp løber op i 9,7 mia. kr. om året. Den næststørste udgift udgøres af behandling til mennesker med lænde- og rygmerter, som koster 7,1 mia. kr. om året.

Mads Trier-Blom, der har udstyret sig selv med titlen linedanser for at illustrere den livslange balance mellem depression og mani, debuterede som psykisk syg for 20 år siden. I de fleste af årene har han klaret at passe et arbejde, og i en årrække har han holdt foredrag for at udbrede kendskabet til psykisk sygdom og samtidig været engageret i Depressionsforeningen.

Det sidste halvår af 2022 tippede balancen i den mørke retning bl.a. som konsekvens af en skilsmisse, og han kan i høj grad genkende rapportens bekymrende tal om, at fysisk svækkelse ofte følger psykisk sygdom.

»Jeg har måttet konstatere, at jeg er blevet ensom, og at jeg ikke har kræfterne til at få trænet, holde vægten i ro og stoppe med at ryge. Ingen kan tåle at ligge depressiv i sengen 14-17 timer i døgnet, og jeg er svækket

fysisk. Jeg har forsøgt at række ud efter forebyggende tilbud for at stoppe med at ryge og tabe mig, men det er svært at få kontinuerlige og konsekvente tilbud - også selv om jeg vil betragte mig selv som en ressourcestærk person,« siger han, der er i øjeblikket er ved at afslutte en videregående uddannelse i sundhedsfremme og kalder sig sundhedsinnovator.

Sygdomsbyrderapporten bygger på tilgængelig statistik fra nationale sygdomsregistre som f.eks. Landspatientregistret og Dødsårsagsregistret, ligesom data fra Den Nationale Sundhedsprofil indgår.

Den forrige byrderapport stammer fra 2015, og det er ifølge professor og forskningsleder på Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet Lau Thygesen ikke muligt at se, om antallet af depressionsramte er steget eller faldet, fordi opgørelsesmetoderne i den nyeste rapport er ændret.

Selv mord og livsstilssygdomme

»I 2015 blev kun mennesker, der blev behandlet for depression i hospitaalsektoren, inddraget. I den nye rapport inddrager vi også patienter, som behandles udenfor f.eks. hos alment praktiserende læge,« siger Lau Thygesen.

Rapporten konstaterer, at depression i sig selv ikke er dødelig, medmindre man begår selvmord. De mange ekstra dødsfald fremkommer ved at se på, hvor mange ekstra dødsfald gruppen af depressionsramte har i forhold til en sammenlignelig gruppe, der ikke har diagnosen depression. Dødsårsagen hos den enkelte kan med andre ord ud over selvmord også skyldes misbrug, usund livsstil og andre fysiske sygdomme.

I Depressionsforeningen kommer det ikke bag på generalsekretær Morten Ronnenberg Møller, at depression er den dyreste sygdom for samfundet. Han er heller ikke overrasket

over overdødeligheden blandt depressive personer.

»Vi har længe vidst, at psykisk sygdom forkorter livet med 15-20 år, og det skyldes både, at depressive mennesker er mere udsatte for at blive fysisk syge, fordi sygdommen gør dem inaktive, og samtidig er behandlingssystemet ikke god til at se hele vejen rundt om patienten og fange mere end en enkelt lidelse ad gangen,« siger han.

Generalsekretæren peger på, at kun hver 10. depressionspatient kommer i be-

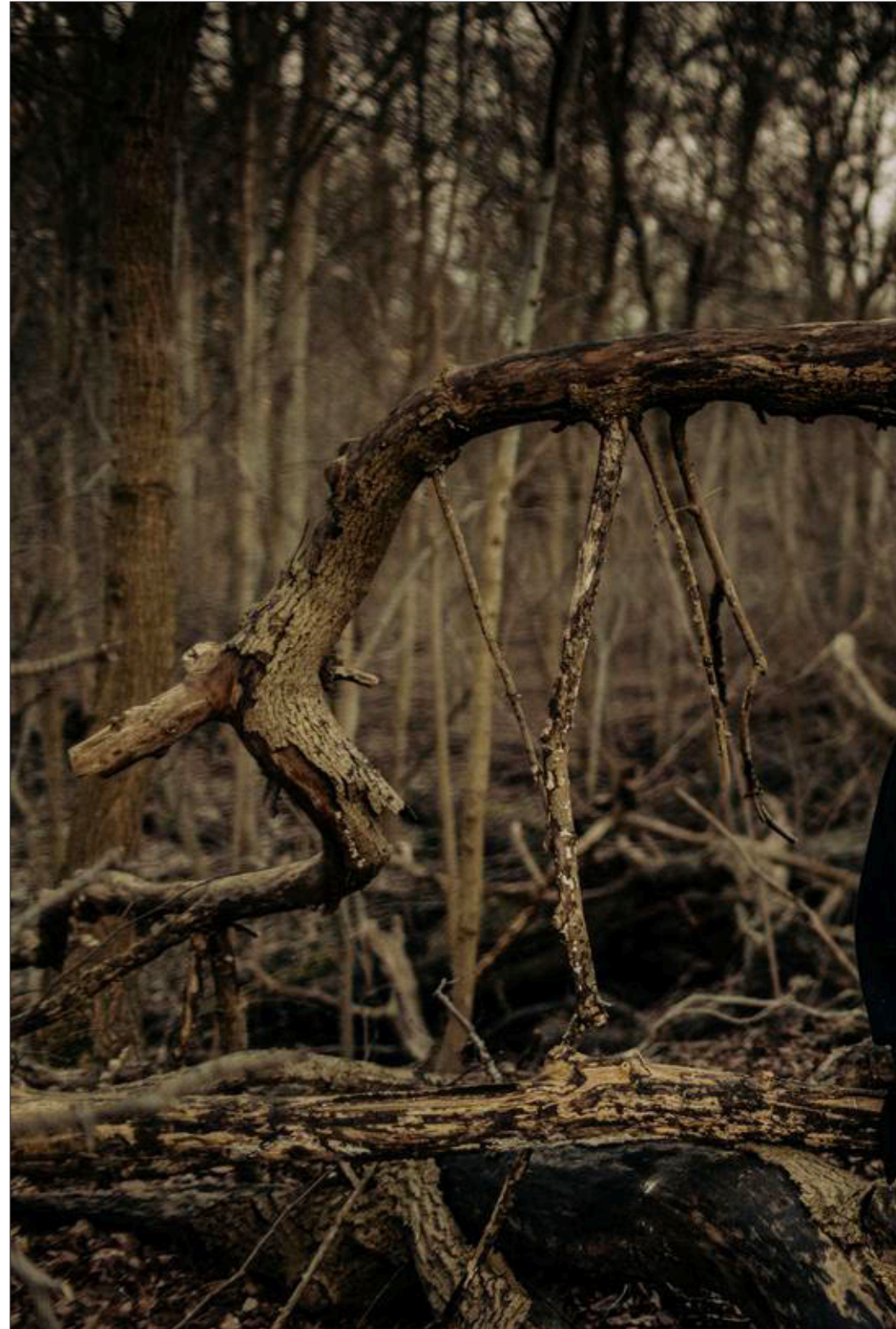
handling på et hospital. Resten ser kun den praktiserende læge.

»Tallene viser tydeligt, at de ikke får behandling nok og ikke får det i tide,« siger han, der appellerer til, at behandlingssystemet bliver bedre til at spotte både depression og eventuelle fysiske lidelser i tide.

»Samtidig skal vi brede behandlingsviften ud, så tilbuddet ikke kun består af anti-depressiv medicin eller psykoterapi, som det groft sagt gør i dag,« siger Morten Ronnenberg Møller.

Han peger bl.a. på TMS-metoden, der består af magnetisk stimulation af hjernen, som bl.a. tilbydes på Aarhus Universitetshospital - ifølge generalsekretæren med god effekt.

Mange depressionspatienter oplever forværring i deres sygdom, lyder erfaringen fra



Depressionsforeningen, og her peger generalsekretæren på, at arbejdsmarkedet bør blive bedre til både at opdage tegn på depression og efter endt behandling at tage dem tilbage i et tempo og med en rummelighed, så patienten kan bevare jobbet.

Risiko for tilbagefald

»De fleste depressioner trickes på jobbet, og når patienten kommer tilbage, er det ofte i den samme jobfunktion. Så er risikoen for tilbagefald stor, og de kommer med kortere mellemrum og større styrke,« siger Morten Ronnenberg Møller, som understreger, at der ikke tages tilstrækkelig højde for senfølger af depression i form af f.eks. koncentrationsproblemer og problemer med at holde det gamle tempo.

Ifølge sundhedsprofessor emeritus Kjeld Møller Pedersen, Syddansk Universitet, er overdødeligheden og de mange indlæggelser udtryk for, at sundhedssystemet er opdelt i specialer og siloer.

»Dermed risikerer man at overse fysiske sygdomme - også alvorlige - hos den psykiatriske patient. Det er afgørende at få et bredere perspektiv på den enkelte patient og hjælpe hele vejen rundt,« siger sundhedsprofessoren, som glæder sig over, at udspillet til en ny 10-årsplan for psykiatrien adresserer netop disse problemer.

»I planen er der fokus på overdødeligheden og dobbeltdiagnoser, fordi netop de to ting er tegn på, at vi ikke behandler psykisk syge optimalt,« siger Kjeld Møller Pedersen.

I en anden ny rapport om sygdomsbyrden

Depression er den sygdom, der koster flest liv - helt konkret 6.700 ekstra dødsfald om året - og er samtidig den dyreste med næsten 10 mia. kr. i offentlige udgifter årligt. Det viser en ny analyse fra Sundhedsstyrelsen. En patientforening efterlyser bedre og tidligere behandling. Når det handler om at forebygge sygdom og død, er tobaksrygning forsat den værste fjende.



Mads Trier-Blom præsenterer sig selv som linedanser, fordi han som depressionspatient skal balancere mellem det mørke og det lyse i sindet. Han dyrker desuden en japansk kampsport. Foto: Carsten Snebjerg

ved risikofaktorer har forskerne analyseret konsekvenser af rygning, højt alkoholforbrug, søvnbesvær, svær overvægt, usunde madvaner, inaktivitet etc., og det er rygning, som for alvor springer i øjnene.

Hvis ingen røg, ville næsten 4 mio. sygedage om året kunne undgås, og blandt alle undersøgte risikofaktorer er rygning årsag til det suverænt højeste antal ekstra dødsfald, fremgår det.

Hvert år er der knap 16.000 ekstra dødsfald blandt nuværende eller tidligere rygere sammenlignet med personer, der aldrig har røget. Tobaksdødsfaldene udgør 30 pct. af alle ca. 55.000 dødsfald om året, og hvis rygning helt blev fjernet, ville mænd i gennemsnit leve tre år og otte måneder længere og kvinder tre år og en måned længere.

Ifølge professor Janne Tolstrup fra Statens Institut for Folkesundhed, som er en af hovedforfatterne af rapporten, er rygedødsfaldene nu på et uændret højt niveau og endda en smule højere end tidligere set, bl.a. fordi de generationer, hvor der har været mange rygere, har nået en alder, hvor deres rygevaner viser sig i form af sygdomme og tidlig død.

En langstrakt katastrofe

»Det er vildt, hvor stor en byrde rygning stadig er. Det er nærmest en katastrofe, som man har kendt til i mange år,« siger Janne Tolstrup.

Hun forventer, at tobaksdødsfaldene falder i de kommende år, fordi der i dag er færre voksne, der ryger sammenlignet med for et par årtier siden. Men hun konstaterer, at det

fortsat er omkring 15 pct., der ryger dagligt.

»Det er rigtig skidt,« lyder det fra Janne Tolstrup, som fastslår, at hvis man vil gøre noget godt for folkesundheden og samfundskøkonomien, skal man sætte prisen på en pakke cigaretter markant op til f.eks. 100 kr.

Ifølge sundhedsminister Sophie Løhde (V) skal der sættes ind på flere fronter for at forebygge rygning blandt børn og unge. Bl.a. skal reglerne på tobaks- og nikotinområdet håndhæves, så børn og unge under 18 år hverken kan købe cigaretter eller nikotinprodukter, skriver ministeren, der dog ikke nævner noget om højere tobakspriser.

Hun kalder det samtidig bekymrende, at så mange har dårligt mentalt helbred og lever med bl.a. depression.

»Vi skal derfor styrke det psykiatriske

område, og i regeringen har vi allerede sikret, at psykiatrien får et milliardløft, så bl.a. behandlingstilbuddene kan forbedres,« lyder det fra Sophie Løhde.

Hun henviser til, at ordningen med gratis psykologhjælp for unge med let til moderat depression er blevet permanent, ligesom regeringen planlægger en modernisering af psykologsystemet, så det matcher det ændrede sygdomsbillede og sikrer patienter egentlige rettigheder til hurtig behandling.

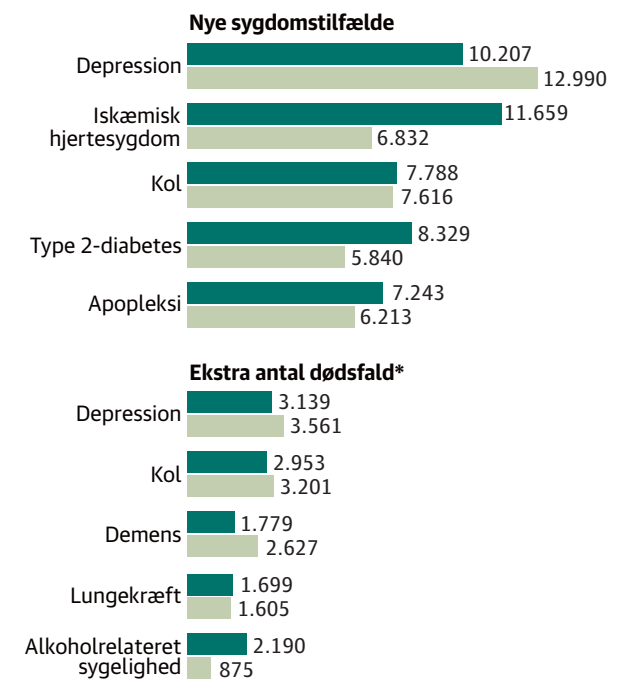
Mads Trier-Blom er også stærkt optaget af fremtiden for psykiatrien, og han ser et potentiale i en kommende psykiatriplan. Men ikke uden en vis skepsis, viser afslutningen på hans digt:

»20 års overdødelighed er ikke værdig. Spørgsmålet er, om det er psykiatriplanen eller mig, der først er færdig.«

Sygdomsbyrden for depression

På en række parametre skiller depression sig ud som en sygdom, der koster mange liv og indlæggelser.

● Mænd ● Kvinder



*: Ekstra dødsfald pr. år opgøres som forskellen mellem antal dødsfald blandt personer med en given sygdom og det gennemsnitlige antal dødsfald blandt personer i en sammenlignelig gruppe.

Ekstra antal akutte indlæggelser	Somatiske indlæggelser	Psykiatriske indlæggelser
Depression	Mænd 34.529	9.097
	Kvinder 44.872	12.965
Kol	Mænd 38.635	-
	Kvinder 45.497	-
Lænde-rygsmerter	Mænd 31.920	-
	Kvinder 48.654	-
Iskæmisk hjertesygdom	Mænd 43.232	-
	Kvinder 30.024	-
Alkoholrelateret sygelighed	Mænd 35.734	8.029
	Kvinder 17.662	4.536

GRAFIK: JULIE BARSØE