

Råd til den praktiserende læge om patienter med funktionelle lidelser

Når man har en patient med en funktionel lidelse, kan det være svært at vide, hvor man skal sætte ind. I ventetiden på vurdering og behandling ved Center for Komplekse Symptomer kan du arbejde med at stabilisere patientens tilstand. Sygdomsbilledet kan være komplekst, derfor er det vigtigt med et godt samarbejde over tid, hvor patienten deltager aktivt i processen.

I arbejdet med patienter med funktionel lidelse er det vigtigt, at:

- arbejde med patienten omkring sygdomsforståelse
 - huske en bio-psyko-social tilgang for at afdække de faktorer, der har en indflydelse på sygdommen
 - sørge for at komorbiditeter er optimalt behandlet
 - bruge andre faggrupper, inkl. socialfaglige, fysioterapeuter og psykologer
-

I ventetiden på behandling i vores klinik, kan lægen sætte ind med nogle simple, men effektive redskaber med henblik på at stabilisere tilstanden. 'SOS' kan være vejen til hjælp:

Sygdomsforståelse – Overbelastning – Stop forværring

Sygdomsforståelse

Hjælp patienten med at forstå, hvordan deres symptomer hænger sammen med andre faktorer. Guide patienten i at få øje på vedligeholdende og/eller forværende faktorer.

- Brug gerne redskabet: Forståelse af din sygdom

Overbelastning

Hjælp patienten til at få øje på og arbejde med at nedbringe deres belastninger og øge deres ressourcer. Overvej hvilke belastninger, du kan hjælpe patienten med, eller hvem du kan henvise patienten til for at få hjælp.

- Brug redskabet: Ressourcebrøken

Stop forværring

Hjælp patienten med at lære at stoppe op i løbet af dagen og handle på symptomer og andre behov.

- Brug redskabet: Stop-øvelsen

Sygdomsforståelse

Denne forklaringsmodel hjælper patienter med funktionelle lidelser til at få øje på, hvad der står bag sygdommen.

Sårbarheder og udløsende begivenheder kan man arbejde med at acceptere, mens forstærkende og vedligeholdende faktorer kan identificeres og forbedres.

Forståelse af din sygdom

Sårbarhed

Medfødt: genetik

Erhvervet: opvækst, alvorlig sygdom eller traumer i de tidlige år

Udløsende begivenhed(er)

Traume: fx ulykke,

Sygdom: fx infektion, operation

Gentagne belastninger, fx jobskifte, flytning, skilsmisse, sygdom eller dødsfald i familien

Forstærkende og vedligeholdende faktorer

Biologisk: fx smerter, søvnforstyrrelser, underernæring

Psykologisk: fx tanker, følelser og adfærd ift. symptomer, depression, angst

Socialt: fx pres fra social- og sundhedsvæsenet, økonomi, manglende netværk/støtte

Ressourcebrøken

Denne øvelse hjælper både patienten og lægen til at få øje på, hvilke ressourcer og belastninger patienten har. Arbejdet med at øge ressourcer og nedsætte belastninger kan give patienten en bedre balance i livet samt give kroppen bedre mulighed for restitution.

Ressourcebrøken

$$\text{Stress: } \frac{\text{Ressourcer} \downarrow}{\text{Belastninger} \uparrow}$$

Øgning af ressourcer

- Søvnforbedring
- Kostforbedring
- Fysisk aktivitet (graderet)
- Justering af netværk
- Positive aktiviteter
- Bedre mestring af symptomer

$$\text{Behandling: } \frac{\text{Ressourcer} \uparrow}{\text{Belastninger} \downarrow}$$

Nedsættelse af belastninger

Fremgangsmåde:

- Liste over aktuelle belastninger
- Prioritering af belastningerne
- Start med den største belastning
- Liste over løsninger på den
- Vælg den letteste løsning først

STOP-øvelsen

Mennesker med funktionelle lidelser kan være gode til i lange perioder at overhøre de smerter og andre symptomer, som kommer fra kroppen. Det medfører, at mange kommer til gang på gang at overskride deres egne grænser, hvilket på den længere bane gør symptomerne værre, men problemet er ofte, at man først opdager overbelastningen for sent.

Nogle mennesker har derfor god gavn af at lave STOP-øvelsen flere gange i løbet af dagen. Selve øvelsen behøver ikke tage ret lang tid, et minut eller to kan være nok, og man kan derfor indlægge den som en lille opmærksomhedsøvelse for eksempel en gang i timen.

Øvelsen går ud på, at du med faste intervaller gennemgår de 4 punkter således:

S - Stop op: Du begynder øvelsen med at standse den aktivitet, du er i gang med.

T - Træk vejret: På næste trin skal du trække vejret dybt ned i maven et par gange og holde hele din bevidsthed på åndedrættet.

O - Observer: Derefter skal du lægge mærke til, hvad der sker i kroppen lige nu: Har du smerter et sted? Er du træt? Sulten? Eller?

P - Prioriter: Til sidst skal du beslutte dig for, hvad du vil gøre når øvelsen er slut: Måske trænger du til at strække dig, eller til at gå på toilettet. Måske er du tørstig og skal finde et glas vand, eller måske skal du finde en anden arbejdsstilling. Måske skal du bare fortsætte det, du var i gang med.

STOP-øvelsen er god til at bryde den rytme, mange mennesker har, når de overskrider deres grænser. Nogle mennesker bliver overraskede over, hvor stor effekt små ændringer har, når de begynder at prioritere deres aktiviteter efter, hvordan de har det og hvilke signaler kroppen sender.