Center for Funktionel Lidelse

Louise Bendix Justesen
Afdelingslæge medicinsk afd Vejle
Center for Funktionelle Lidelser
Sygehus Lillebælt



Oplæg



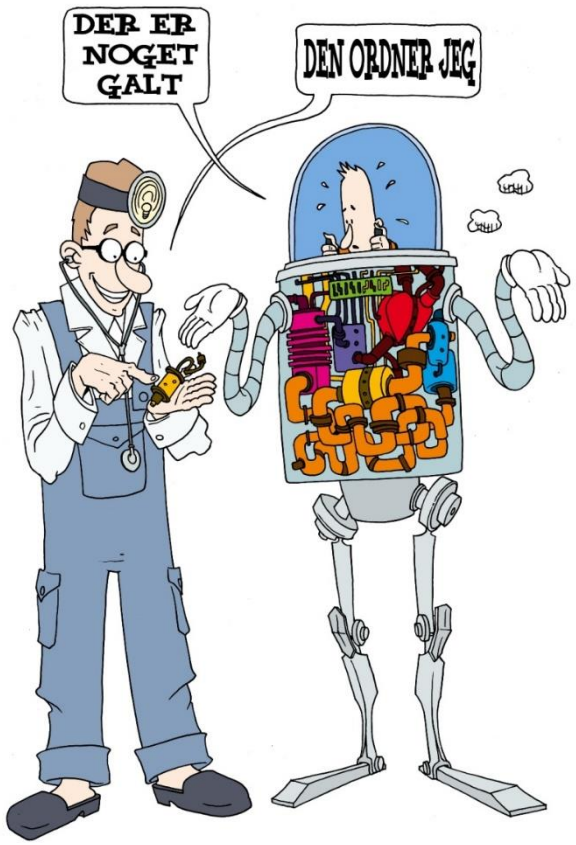
1) Rundt om funktionel lidelse
2) Autonome nervesystem og sanser
3) Behandling af funktionel sygdom
4) Modeller
5) Gaver til alle ☺

Funktionel lidelse

-hvad er det?



Psykisk eller fysisk?



Det ville være nemt, hvis kroppen bare var en maskine.



Der er mange årsager til at en funktionel lidelse opstår.

Definition – Funktionelle lidelser



- En samlebetegnelse for en gruppe af sygdomme, hvor man er belastet af ***fysiske symptomer***, som gør det svært at fungere i dagligdagen

- ***Ingen*** oplagte kliniske eller parakliniske ***patologiske fund***, som kan forklare symptomerne

- Man kan forstå det som en tilstand, hvor hjernen og kroppen er ***overbelastet*** og ikke fungerer normalt

Fakta:

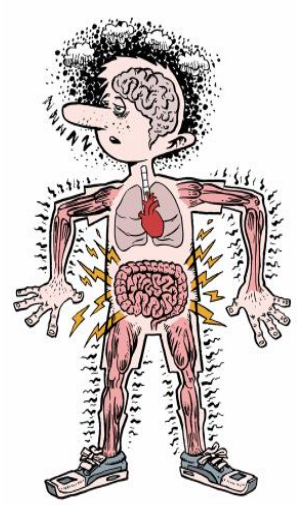
- 2018 udgav Sundhedsstyrelsen anbefalinger til udredning, behandling, rehabilitering og af stigmatisering af funktionelle lidelser.
- 2019 en ny diagnose i den danske version af ICD-10: funktionel lidelse (R688A9) Neutrale diagnosekapitel R (symptomer og abnorme fund ikke klassificeret andetsteds) og dermed ikke længere opfattes som en psykiatrisk lidelse.
- Parallelt med introduktionen af diagnosen har regionerne desuden været ved at omlægge deres behandlingstilbud i det specialiserede sundhedsvæsen fra at være placeret i psykiatrien til nu at ligge i det somatiske sygehusvæsen.[1]

1: Sundhedsstyrelsen. Funktionelle lidelser: Anbefalinger til udredning, behandling, rehabilitering og afstigmatisering 2018 [Available from: https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Funktionelle-lidelser---anbefalinger-til-udredning-behandling-rehabilitering-og-afstigmatisering.ashx?la=da&hash=FDE9CAF9DB39B3E49E048125A3D46F4F1B090C7B.

Almene Symptomer:

Hukommelsesbesvær
Spændingshovedpine
Svimmelhed
Koncentrationsbesvær

Træthed efter anstrengelse



Symptomer fra muskler og led:

Muskelsmerter
Ledsmerter
Smerter i arme eller ben
Rygsmerter
Smerterne flytter sig fra sted til sted
Lammelse eller svaghedsfornemmelse
Dødhedsfornemmelse eller snurren

Symptomer fra hjerte og lunger:

Hjertebanken eller uro
Trykken i brystet
Forpustethed uden anstrengelse
Hyperventilation
Varm- eller koldsveden
"Sommerfugle" eller køren i maven
Rysten eller sitren
Mundtørhed
Rødmen eller blussen

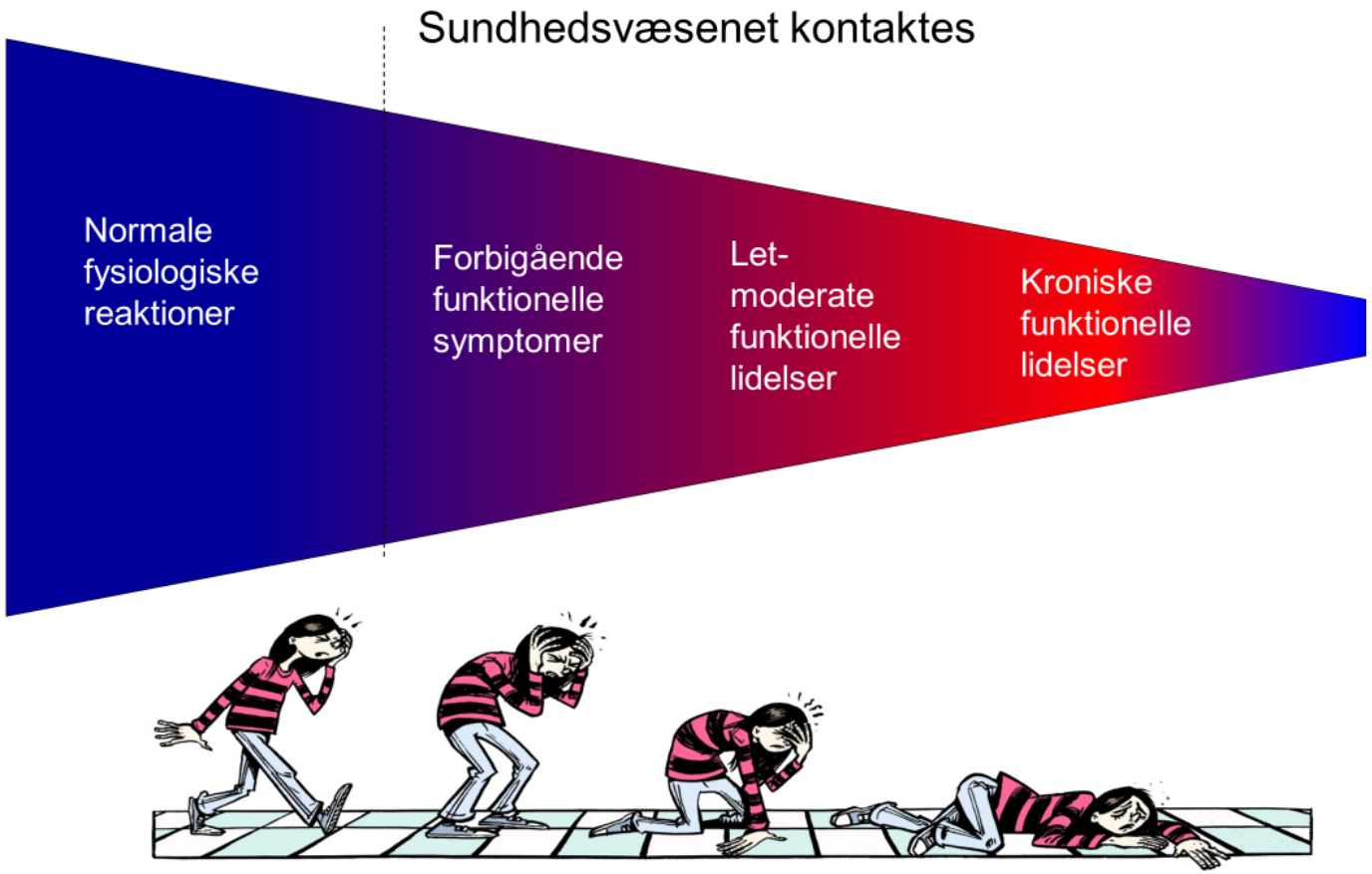
Symptomer fra mave og tarm:

Oppustethed i maven
Forstoppelse
Løse afføringer
Diarre
Mavesmerter
Kvalme
Opstød
Opkastninger
Brændende fornemmelse i toppen af maven

De diagnostiske kriterier for kropslig stresstilstand er:

- Min. 3 symptomer fra én eller flere af symptomgrupperne vist i figur 2
- Moderat til svært påvirket funktionsevne eller livskvalitet
- Sygdomsvarighed min. 3 mdr.
- Relevante differentialdiagnoser er udelukket

Funktionelle tilstande – et spektrum



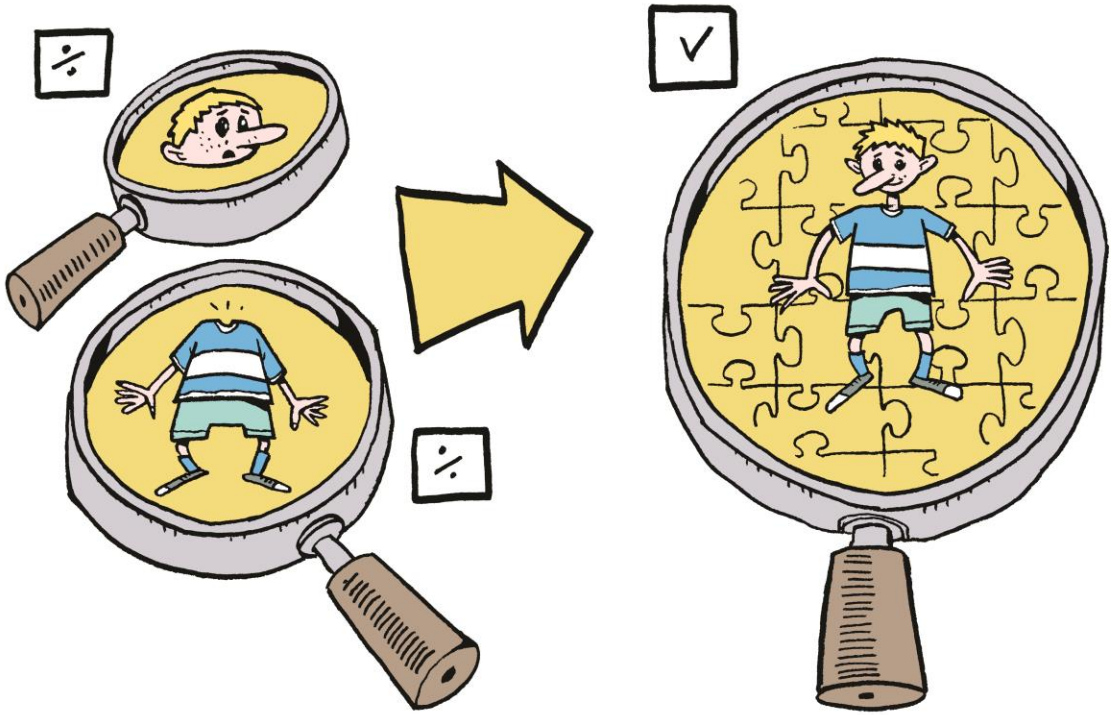
Sårbarhed
Erhvervet
eller medfødt

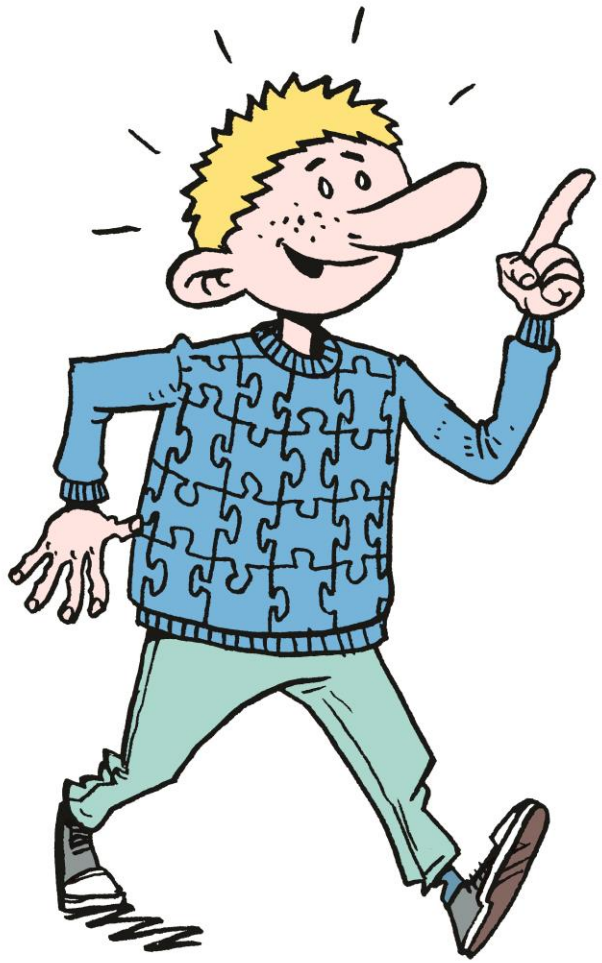
Udløsende faktorer:
Fysisk traume
Sygdom
Social eller emotionel belastning

Forstærkende og vedligeholdende:
Kognitiv-adfærdsmæsssig håndtering
Sundhedsvæsenet
Stress, angst, depression
Neurofysiologiske forandringer

Funktionel
Lidelse

Mennesket som et puslespil





Helbredsangst (hypokondri)

- Vedholdende og generende tanker om at fejle noget alvorligt
- Bliver nemt påvirket af information om sygdom
- Opsøger eller undgår i overdreven grad information om sygdom
- Frygt for smitte eller forgiftninger
- Frygt for at tage medicin
- Påvirker funktionsniveau og livskvalitet



Funktionel lidelse eller helbredsangst?

Funktionel lidelse

- Fysiske symptomer er primære
- Svær funktionsnedsættelse

  (fx sygemelding, sengeliggende)



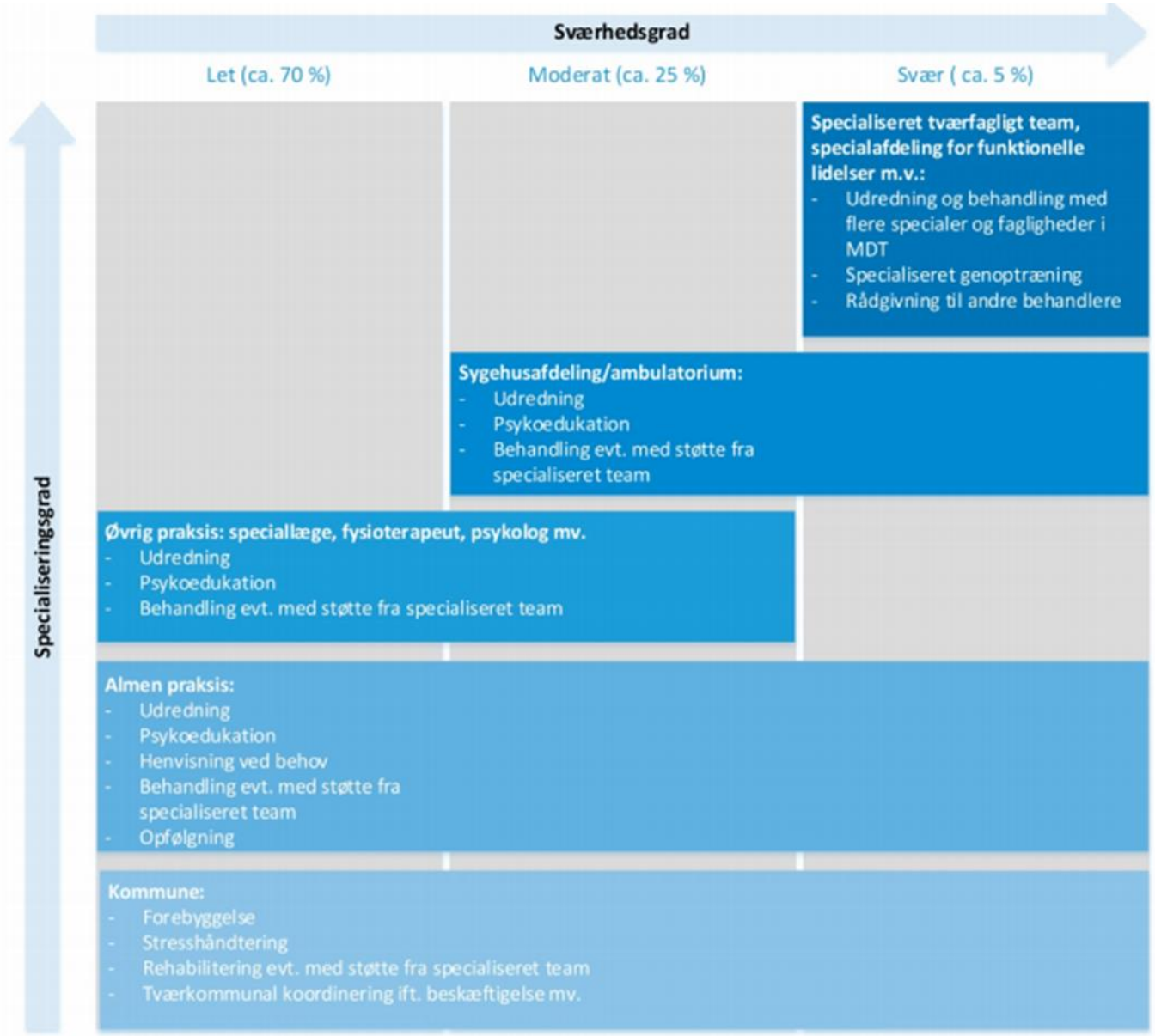
Helbredsangst

- Bekymringer og angst er primære
- Lav grad af funktionsnedsættelse

  (arbejdet er et frirum fra tankerne)



Link til henvisningskriterier samt ”den gode henvisning” på Sundhed.dk [Center for Funktionelle Lidelser, Vejle (sundhed.dk)]



Figur 3: Organisering af behandlingsindsatsen for patienter med funktionelle lidelser

Kendskab, interesse og kommunikation



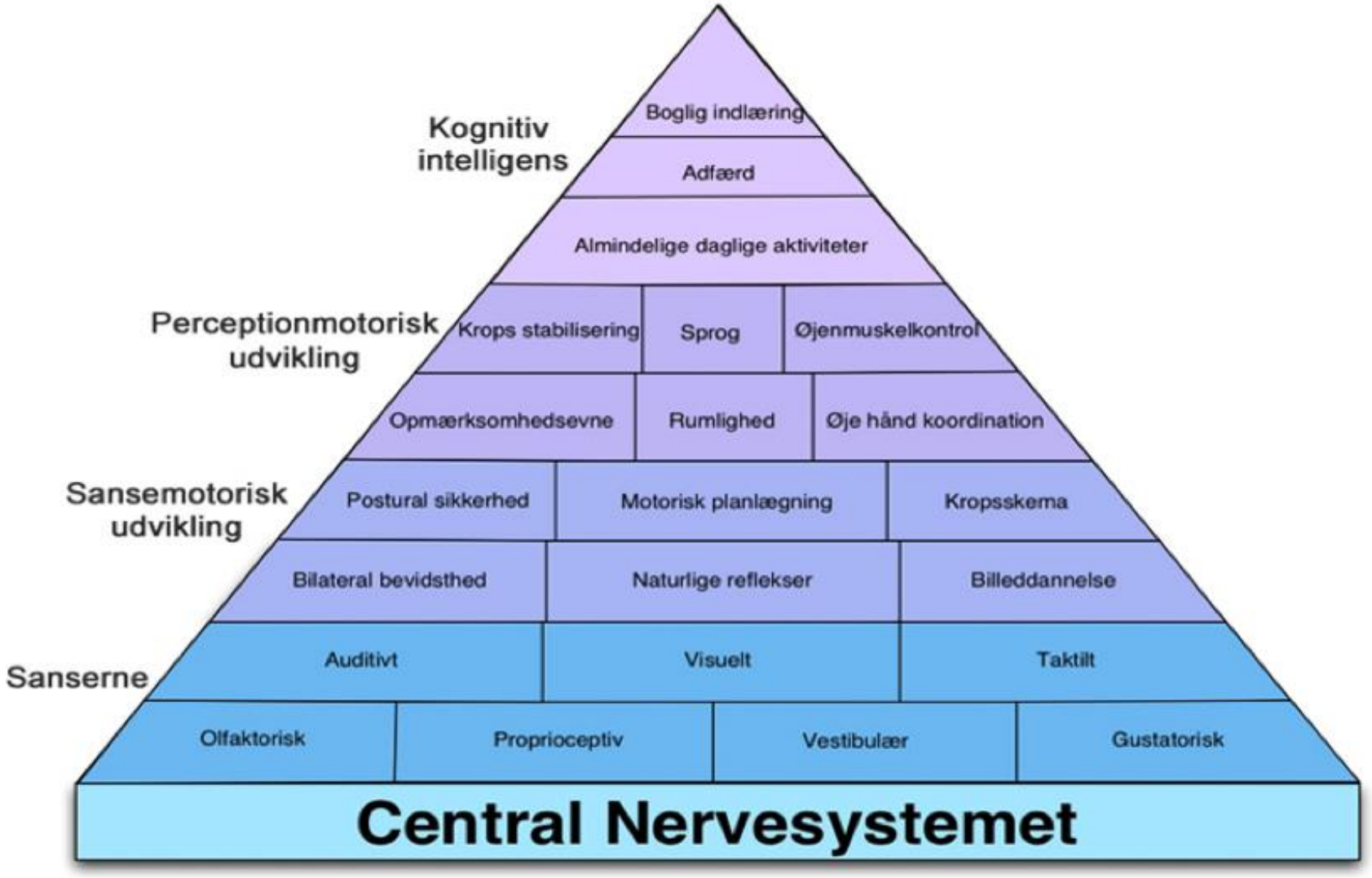
Oplæg

1) Rundt om funktionel lidelse
2) Autonome nervesystem og sanser
3) Behandling af funktionel sygdom
4) Modeller
5) Gaver til alle ☺



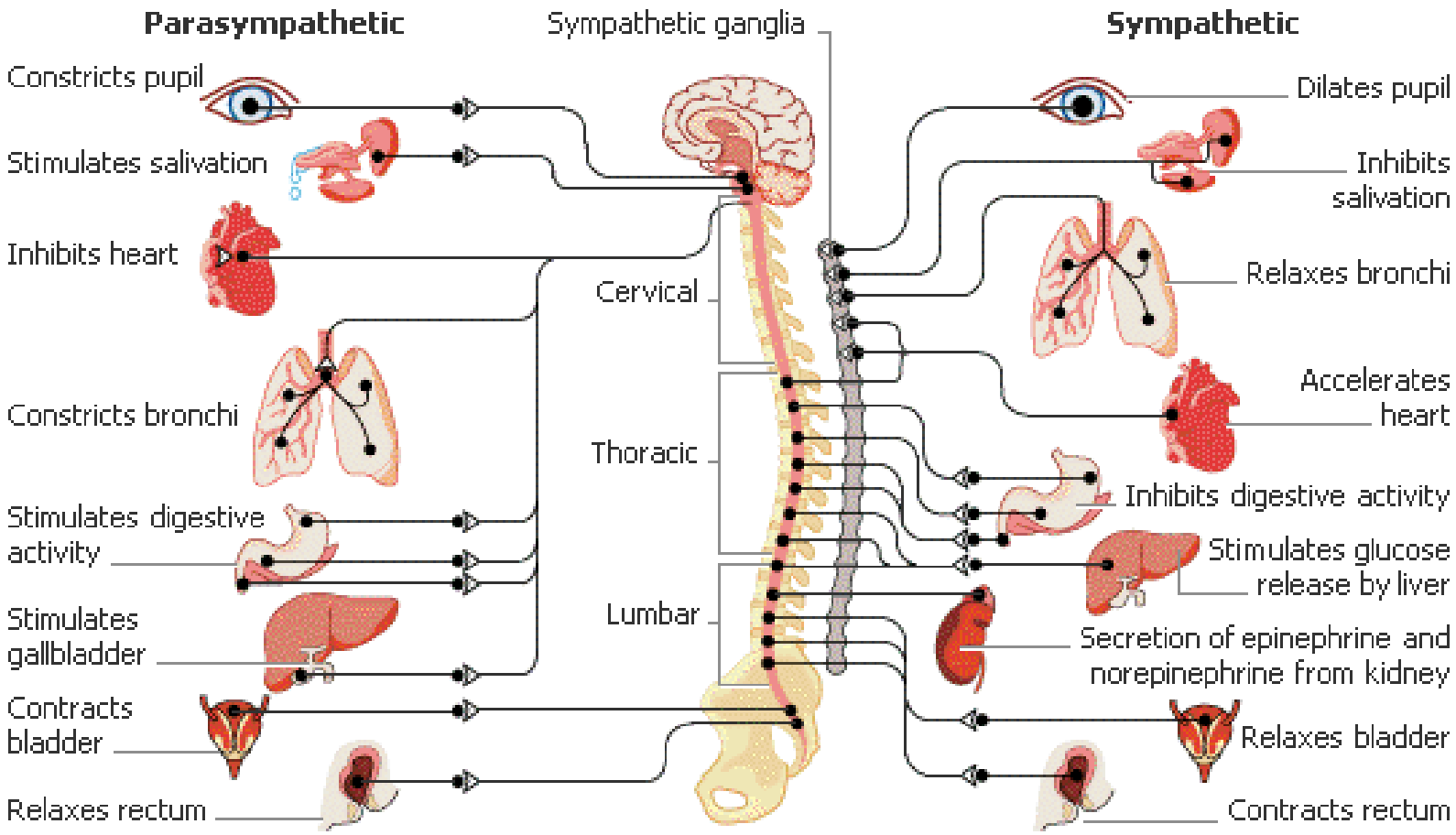
Autonome nervesystem og sanser

Ergoterapeut
Jean Ayres teori:
Sanseintegration
Formål:
Overordnet sortere, organisere og bearbejder hjernen sanse indtryk for at skabe meningsfuld respons.



Williams og Shellenbergers indlæringspyramiden

Det autonome nervesystem



DET UBEVIDSTE NERVESYSTEM

STRESS SYSTEMET
SYMPATICUS

AUTONOME

BEROLIGELSES SYSTEMET
PARASYMPATICUS





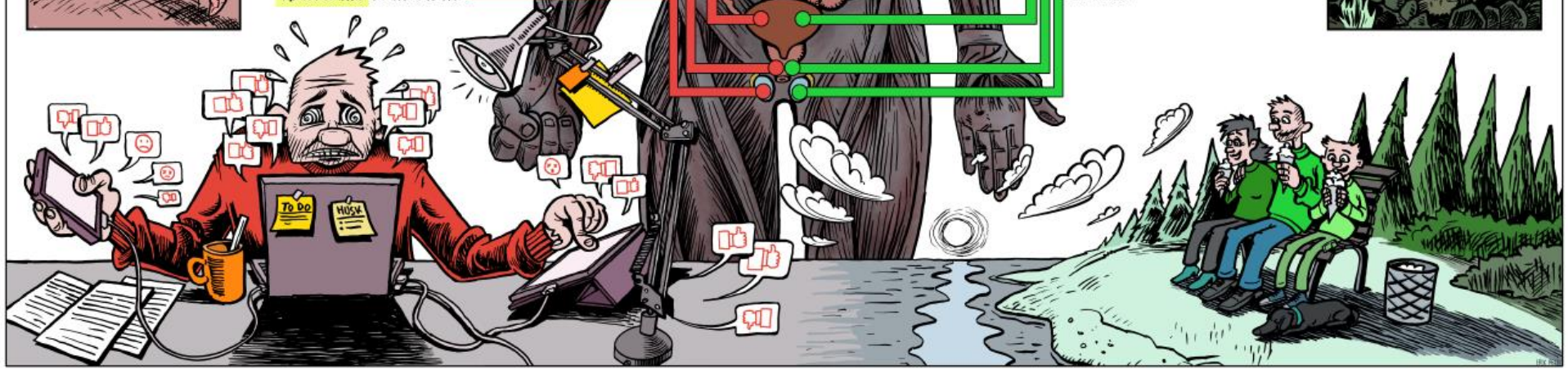


	SYMPATICUS	PARASYMPATICUS
ØJNE	PUPILLERNE UDVIDER SIG	PUPILLERNE TRÆKKER SIG SAMMEN
SPYTKIRTLER	NEDSAT SPYTSEKRETION	ØGET SPYTSEKRETION
MUSKLER	ØGET SPÆNDING OG AKTIVITET	NEDSAT SPÆNDING OG AKTIVITET
LUNGER	HURTIG VEJRTRÆKNING	LANGSOM OG DYB VEJRTRÆKNING
HJERTE	HURTIG HJERTERYTME	LANGSOM HJERTERYTME
LEVER	FRIGIVER SUKKER	FRIGIVER GALDE
MAVE	NEDSAT FORDØJELSE	GOD FORDØJELSE
BINYRER	FRIGIVER STRESS HORMONER	
NYRER	UDSKILLER AFFALDSSTOFFER	
TARME	LANGSOM FORDØJELSE	GODE TARMBEVÆGELSER
BLÆRE	HOLDER PÅ URINEN	TØMMES FOR URIN
ENDETARM	HOLDER PÅ AFFØRINGEN	SLAPPER AF, SÅ TARMEN KAN TØMMES
KØNSORGANER	INGEN AKTIVITET	AKTIVITET

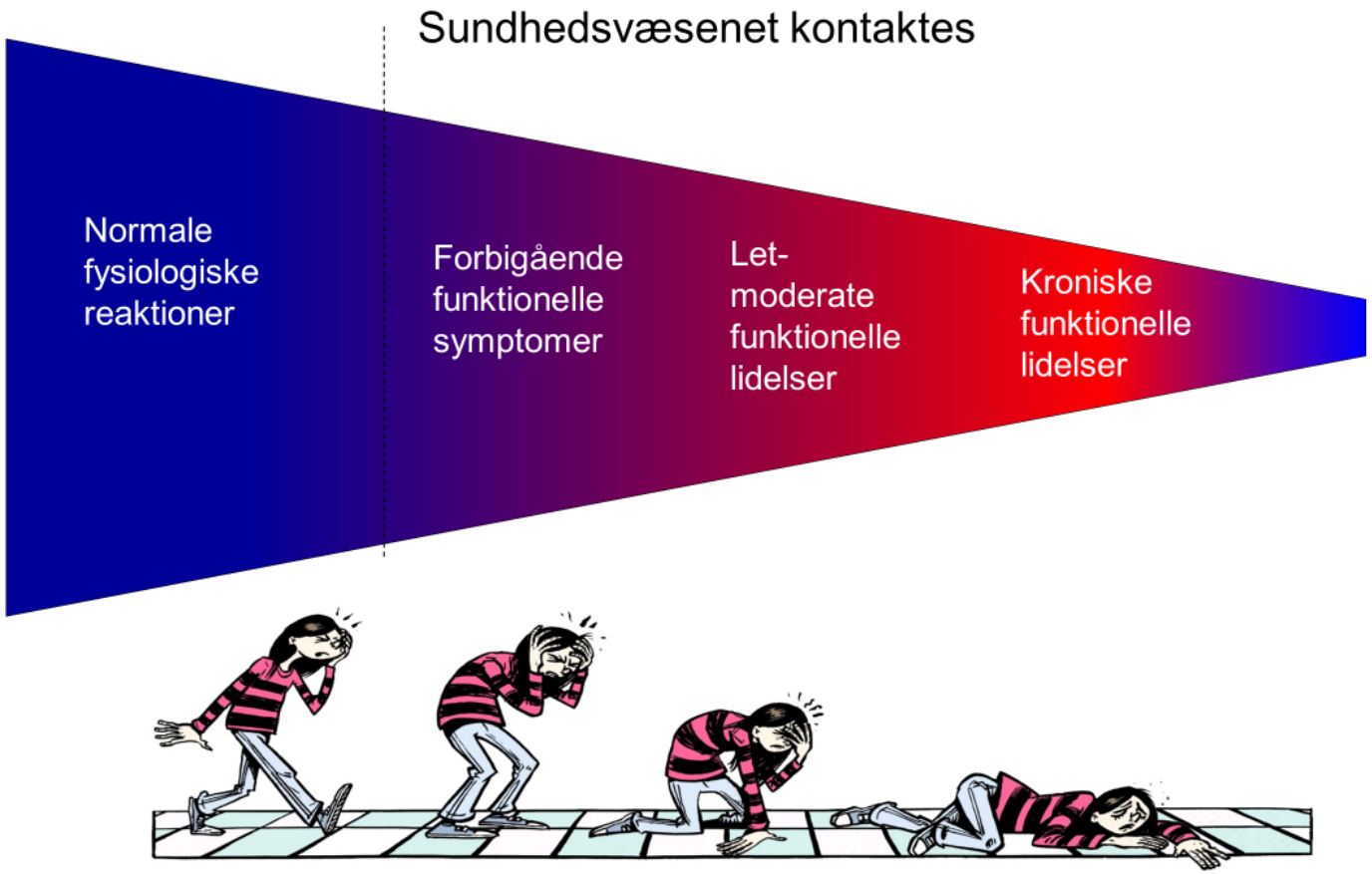


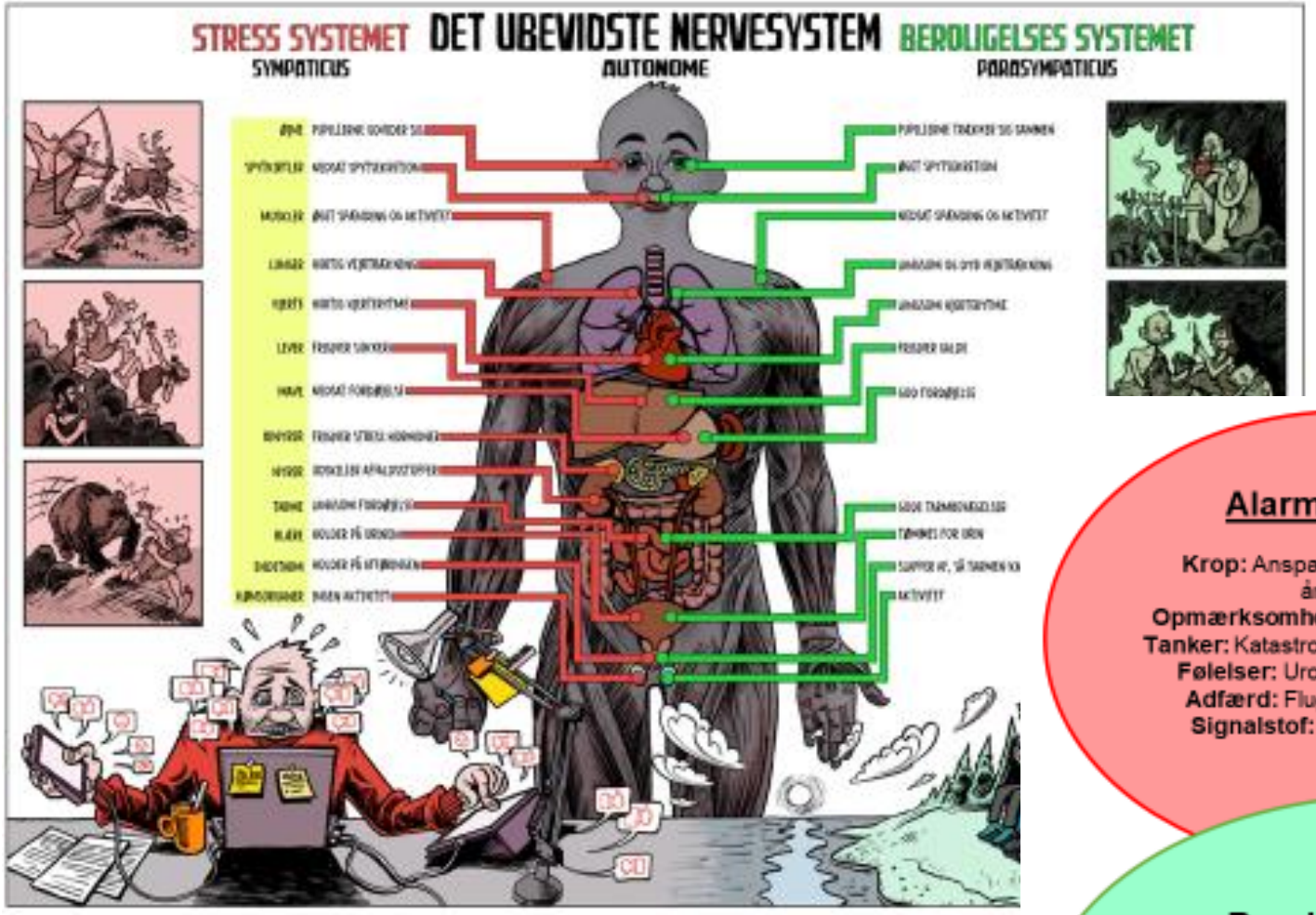






Funktionelle tilstande – et spektrum





Alarmsystemet

Krop: Anspændt, hjertebanken, åndenød
Opmærksomhed: Fokus indsnævres
Tanker: Katastrofetanker: "Det går galt"
Følelser: Uro, frygt, angst, vrede
Adfærd: Flugt, frys, undgåelse
Signalstof: Adrenalin, kortisol

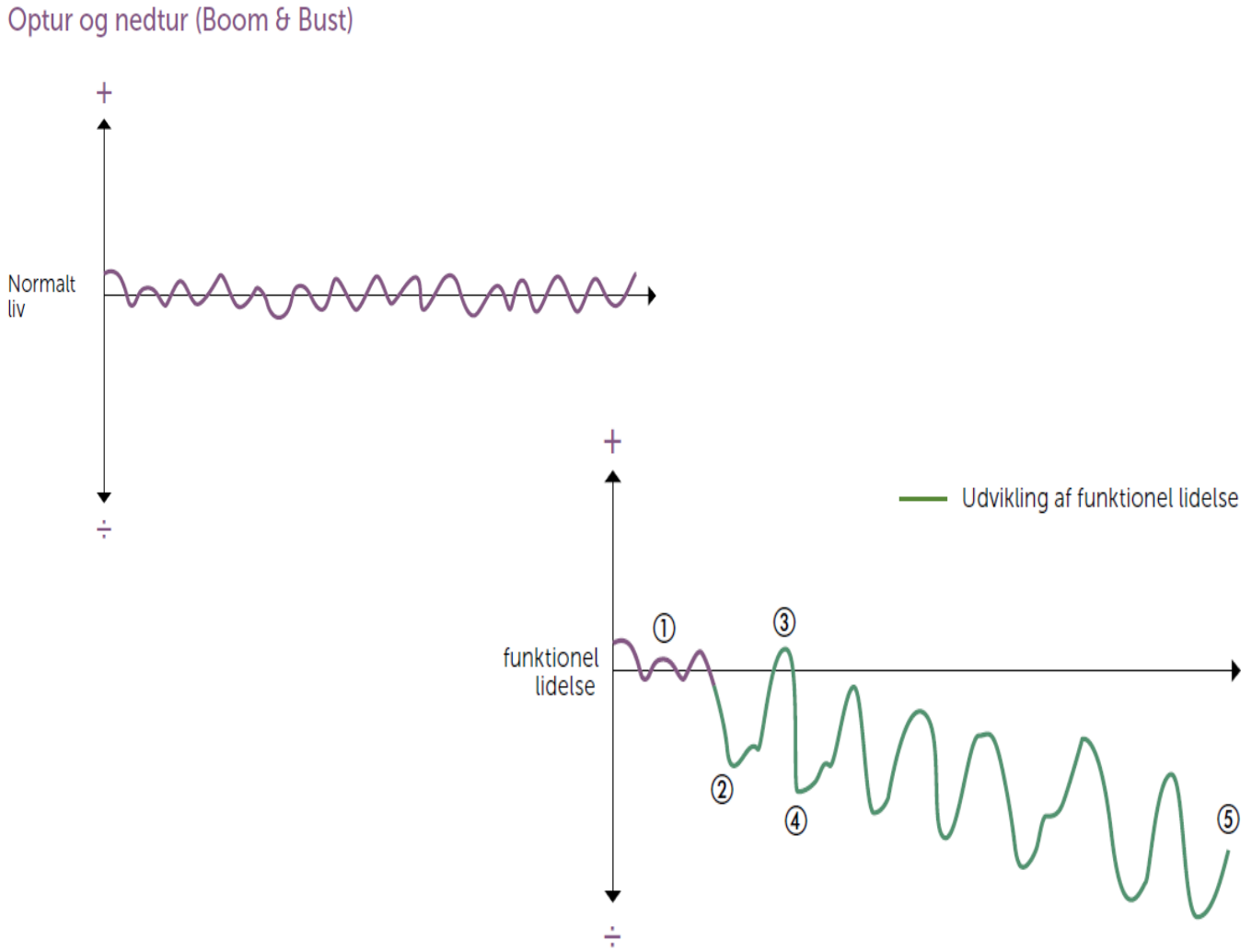
Præstationssystemet

Krop: Aktiv, stimuleret, hjertebanken
Opmærksomhed: Fokus indsnævres
Tanker: Optaget af succes eller undgå fiasko
Følelser: Tilfredsstillelse, selvtillid, lettelse
Adfærd: Handletrang, engagement, kampgejst
Signalstof: Dopamin

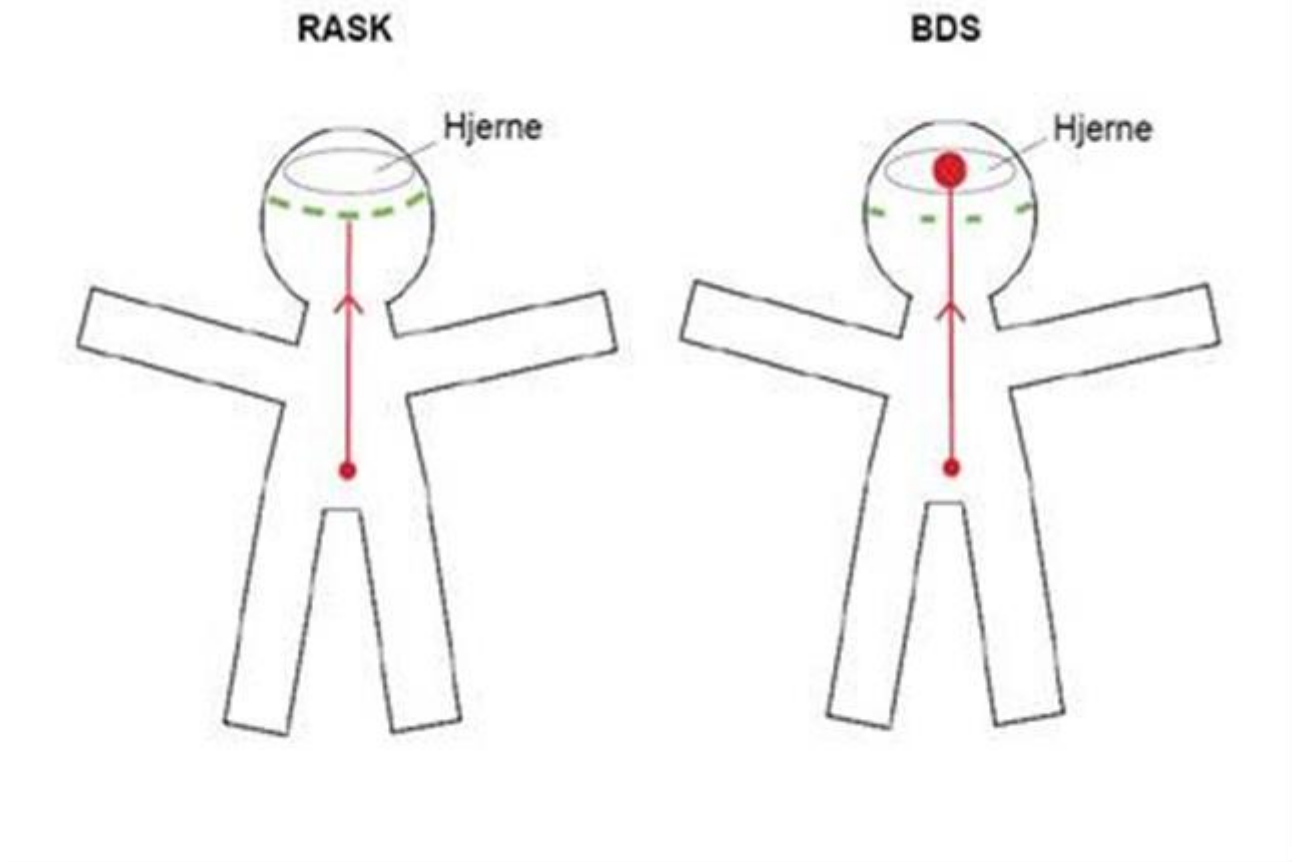
Beroligelsessystemet

Krop: Genopbygning, rolig, langsom, afslappet
Opmærksomhed: Åben, fokus udvides
Tanker: "Det er som det skal være"
Følelser: Fred, glæde, tilpas, lykke
Adfærd: Berøring, kærlig, accepterende, social
Signalstof: Oxytocin, endorfiner

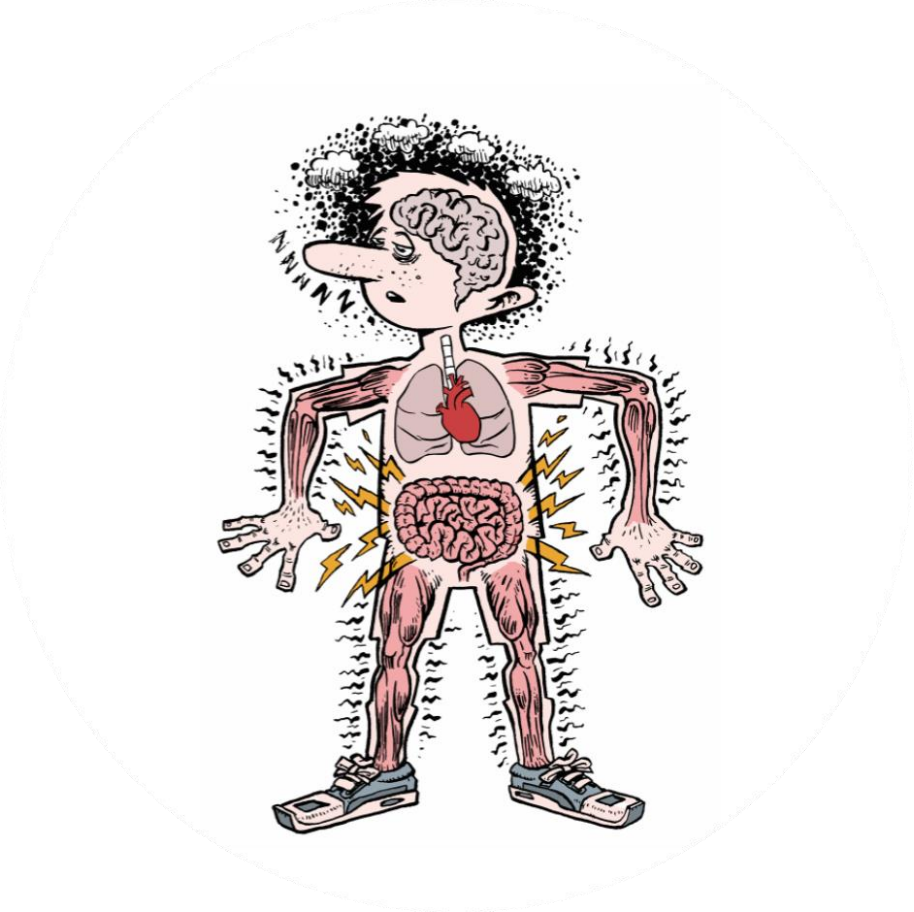
Boom and bust



Filter model



Relevant ? og hvad med behandling



Er det relevant?

- Ca. 10 % af voksne befolkning har funktionel lidelse, 2% har en svær funktionel lidelse.[1,2]
- 17% af pt'er (18-65år) i almen praksis opfylder kriterierne for funktionel lidelse.
- Halvdelen af pt i almen praksis som opfylder kriterierne, gør det fortsat efter 2 år
- Arbejdsmarkedet:
  - Funktionel lidelse udgør 14 % af samtlige sygemeldinger ud over 8 uger
    og 8 % af ny tilkendte førtidspensioner i Danmark [3].
  - Funktionel lidelse af typen enkeltorgan, har x5 risiko for at få tilkendt førtidspension i de efterfølgende 10 år
  - Funktionel lidelse af multiorgantype, er risikoen x9 [4]

1:Petersen MW, Schroder A, Jorgensen T, Ornbol E, Meinertz Dantoft T, Eliasen M, et al. Irritable bowel, chronic widespread pain, chronic fatigue and related syndromes are prevalent and highly overlapping in the general population: DanFunD. Sci Rep. 2020;10(1):3273.

2: Budtz-Lilly A, Vestergaard M, Fink P, Carlsen AH, Rosendal M. The prognosis of bodily distress syndrome: a cohort study in primary care. Gen HospPsychiatry. 2015;37(6):560-6.

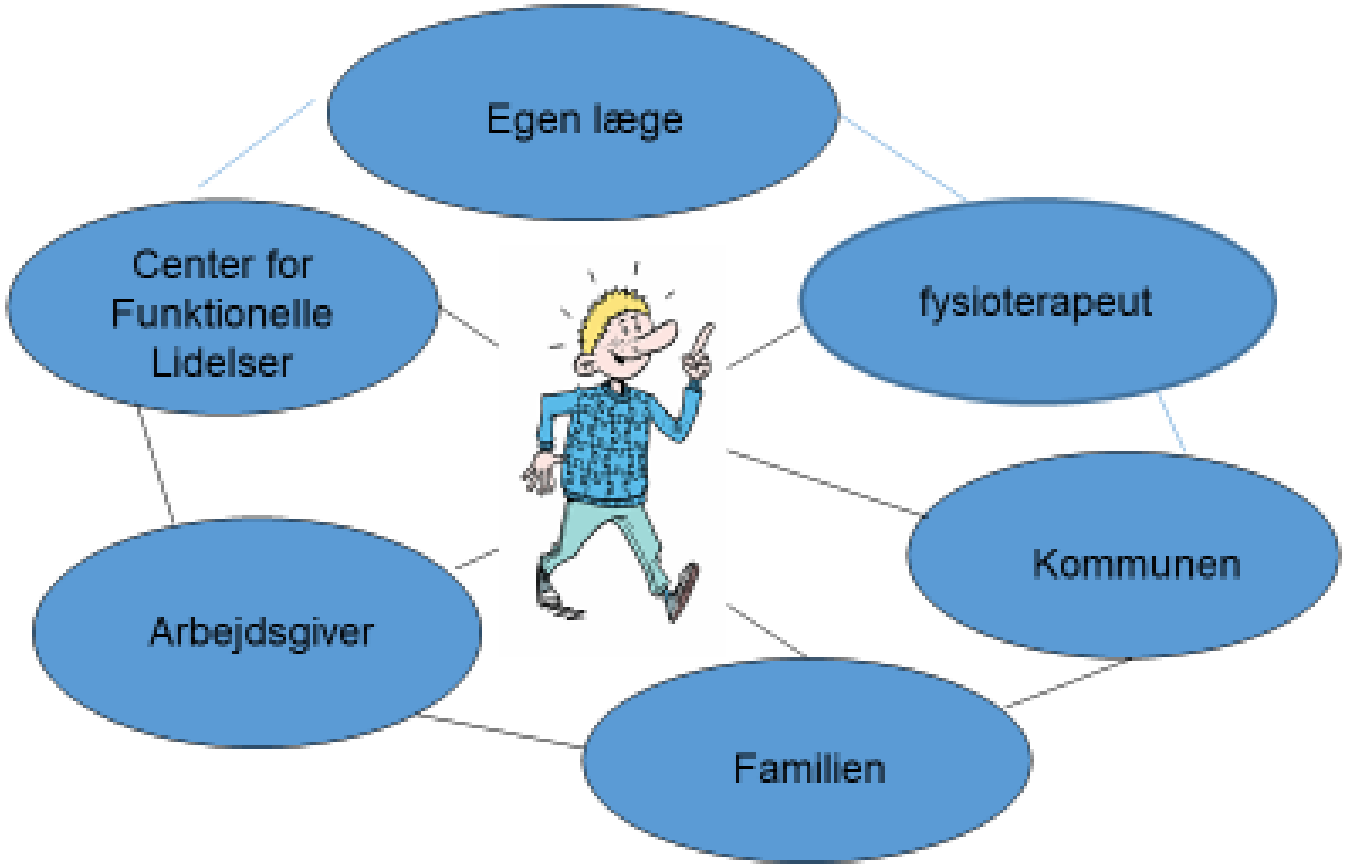
3:Sorensen K, Nielsen CV, Hjort J, Christensen KS, Oernboel E, Fink P. [About sick leave. Focus on clients with 8 weeks absence from work]. Aarhus: Aarhus University Hospital and the Region of Midjutland; 2008

4:Rask MT, Ornbol E, Rosendal M, Fink P. Long-Term Outcome of Bodily Distress Syndrome in Primary Care: A Follow-Up Study on Health Care Costs, Work Disability, and Self-Rated Health. Psychosom Med. 2017;79(3):345-57.

Bliv en aktiv selvhjælper – hvad kan jeg selv gøre, og hvilke redskaber kan hjælpe mig?



Støtte og netværk



Diagnosticering, behandling, forebyggelse Funktionel lidelse er en holdsport

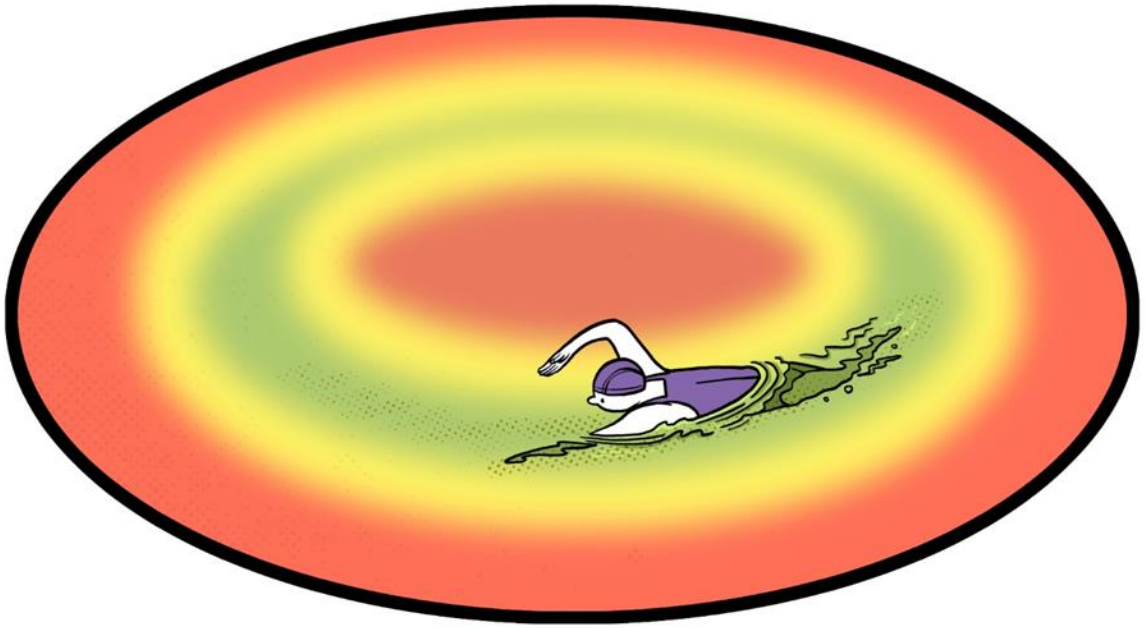


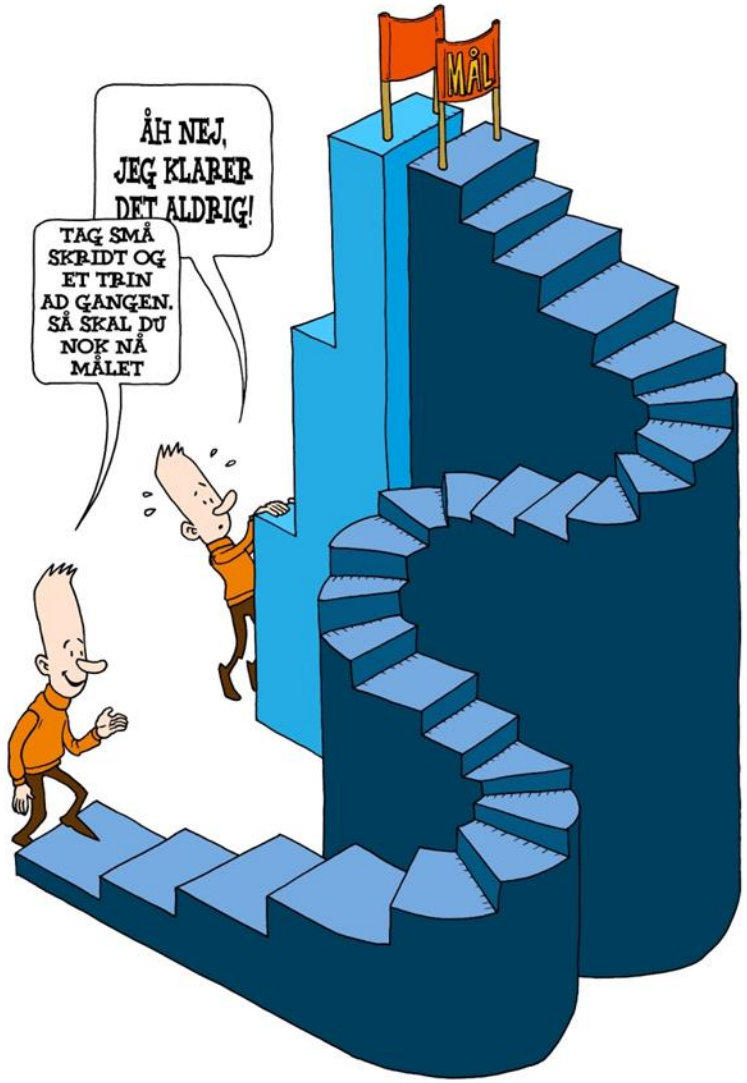
- Vigtigt at tænke funktionel lidelse ind differentieldiagnostisk tidligt
- Plante frø hos kollegaer i epikriser/henvisninger, forespørg til spec afd/læger vedr dette
- Overveje at sige stop til overudredning
- Mønstergenkendelsen, mono/multi
  - Mono kan være meget syge også
- Rådgivning/konferering med CFL

- **Kost (Sundhedsstyrelsen anbefalinger):**
  - For lidt eller for meget?
  - For sundt eller for usundt?
  - Stress eller ro?
- **Søvn (Sundhedsstyrelsens råd om søvnhygiejne):**
  - For lidt eller for meget?
  - Aktiviteter før sengetid (fx skærm)?
  - OBS: Nydelse og ikke præstation
- **Motion (Gradueret aktivitetsregulering):**
  - For lidt eller for meget?
  - Pligt eller nydelse?
- **Overaktivitet og nedtur (boom and bust):**
  - God eller dårlig samvittighed?
  - Kontrol eller kontroltab?
- **Pauser og hvile:**
  - Hvad betyder lave 'ingenting'?
  - Husarbejde, pligter, skærm, søvn
- **Egenomsorg og positive aktiviteter**
  - Måske skal der findes nye aktiviteter?

Fysioterapi

Gradueret aktivitet





Ved gradueret genoptræning er det vigtigt at gå gradvist frem, så man udfordres uden at blive overbelastet.

Måltrappe

Vejledning:
Udfyld selv/i samarbejde nedenstående

1. Skriv dit mål på øverste trin

2. Skriv på trinene de mål du har nået samt nye delmål, der fører dig til målet

HUSK, det skal være realistisk!



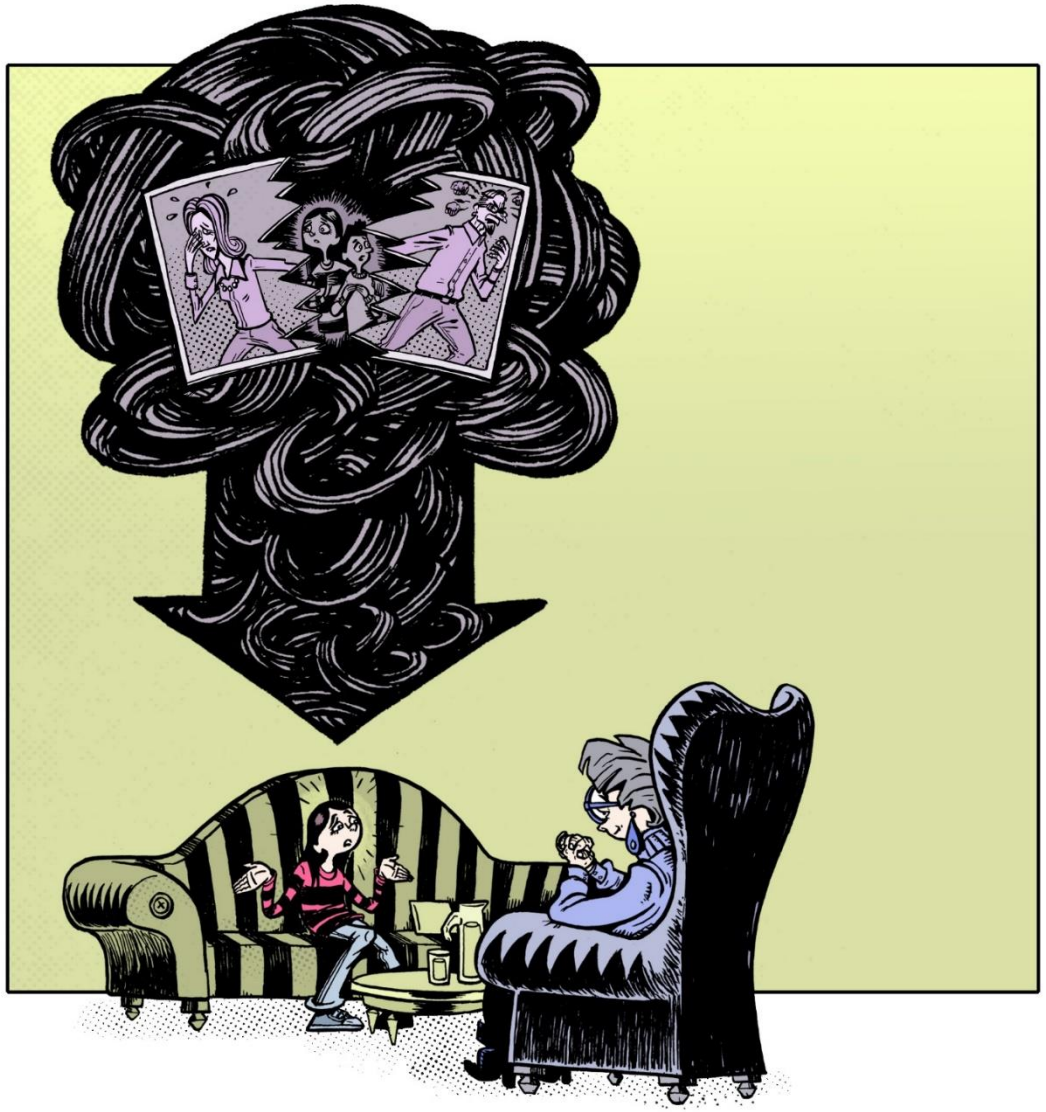
Medicin

1. valg: TCA
Tabl. **Imipramin**, anbefales til aftenmåltidet, dosering:
10 mg. dgl. i 1 uge, herefter:
25 mg. dgl. i 1 uge, herefter:
50 mg. dgl. i 2 uger, herefter:
50-75 mg. dgl som vedligeholdelsesdosis

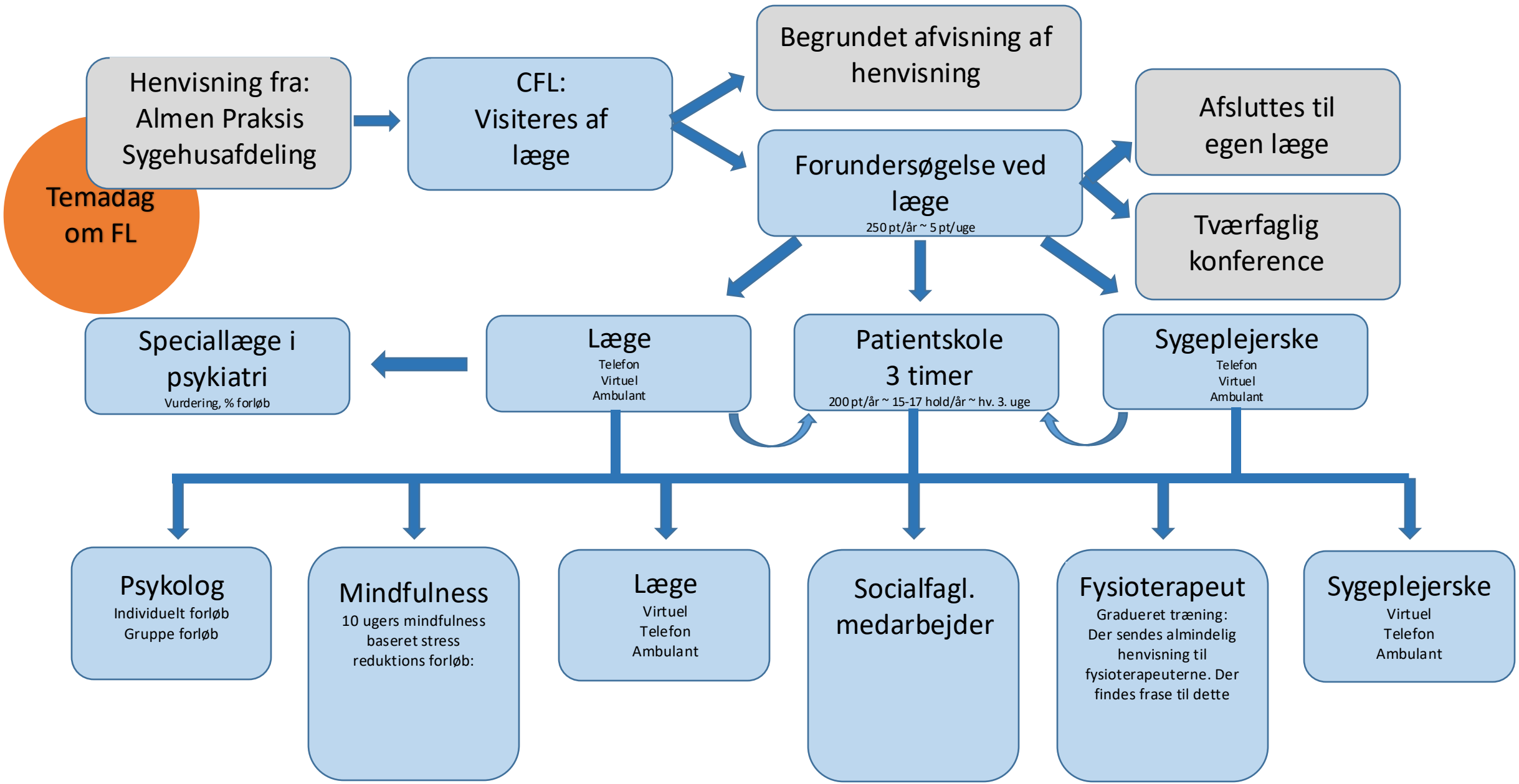
2. valg: SNRI
Til patienter, som tidligere har prøvet SSRI eller TCA.
Kaps. **Duloxetin**, anbefales til morgenmåltidet, dosering:
30 mg. dgl. i 2 uger, herefter:
60 mg. dgl. som vedligeholdelsesdosis

3. valg: Antiepileptika
Til patienter med manglende effekt eller bivirkninger af ovenstående behandling, eller med en kendt generaliseret angstproblematik.
Kaps. **Pregabalin**, dosering:
25 mg. x 2 dgl. i 1 uge, herefter:
50 mg. x 2 dgl. i 1 uge, herefter:
100 mg. x 2 dgl. i 1 uge, herefter:
150 mg. x 2 dgl. som vedligeholdelsesdosis

Psykolog: Kognitiv adfærdsterapi og mindfulness

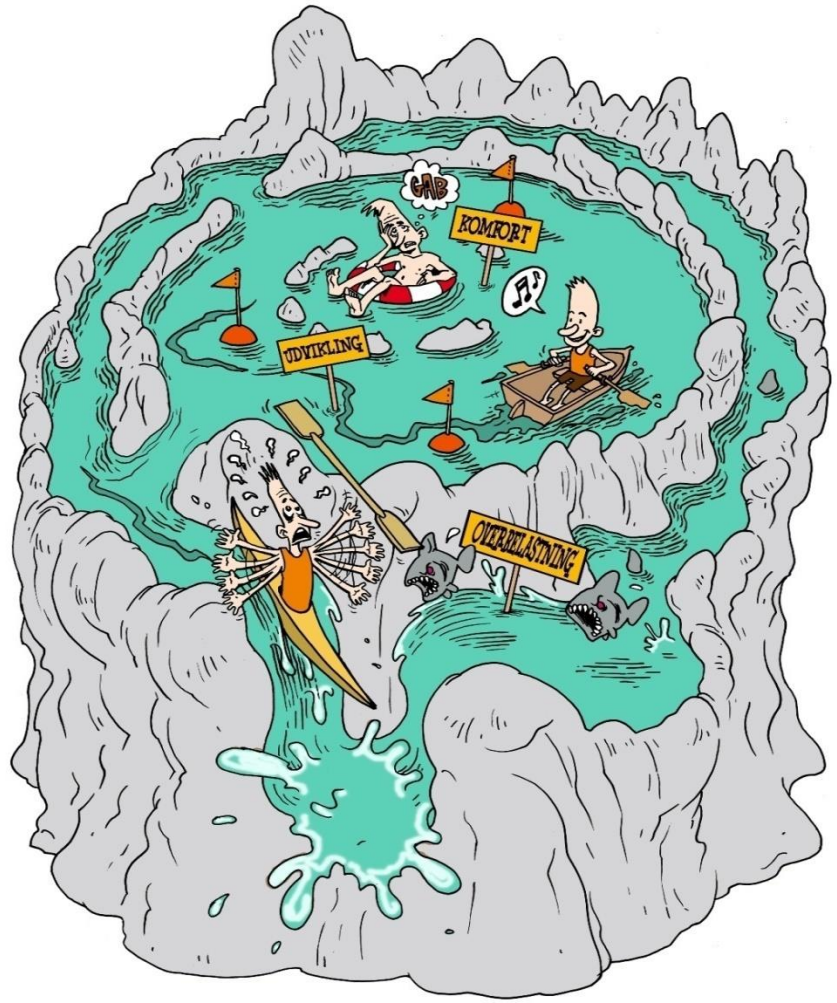


Patientflow i Center for Funktionelle Lidelser (CFL), Sygehus Lillebælt, Vejle



[Videnssamling og redskabskasse til almen praksis - Sundhedsstyrelsen]





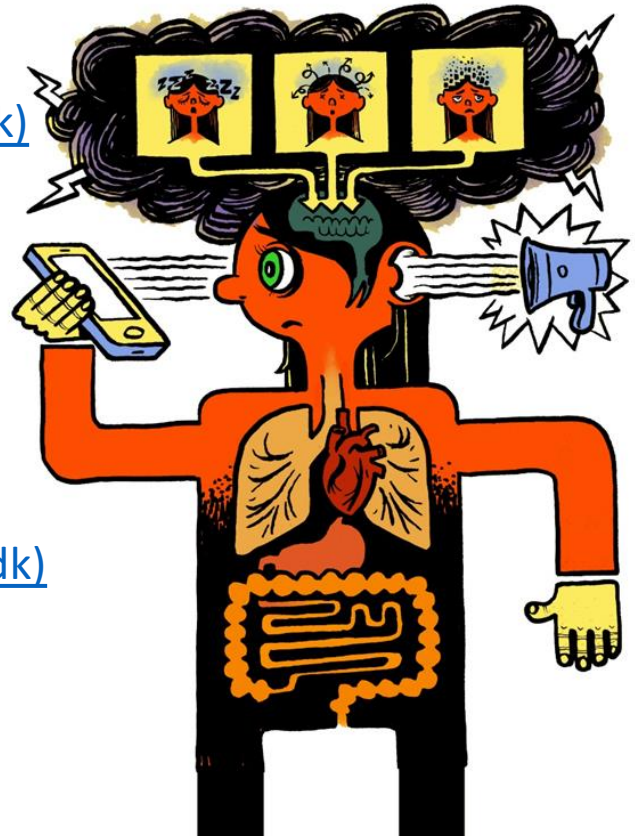
KOMFORT - UDVIKLING - OVERBELASTNING

Kunsten er at søge udfordring uden at blive overbelastet.
Og uden at gå i stå.



TEMA DAG:

Tværsektoriel temadag om funktionelle lidelser | Region Syddanmark (plan2learn.dk)



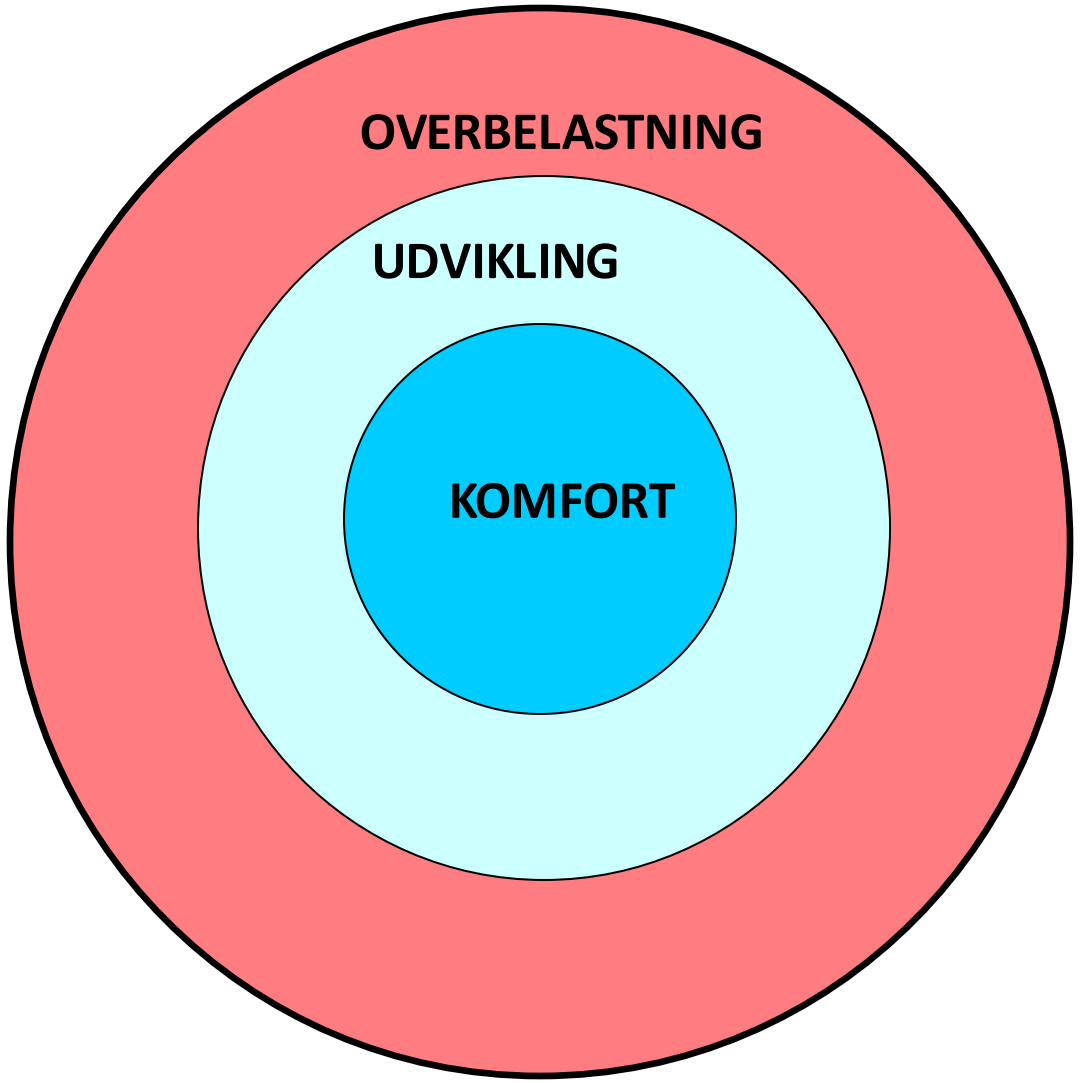
E-learnings programmet via Plan2learn
E-læring: Basal introduktion til funktionel lidelse | Region Syddanmark (plan2learn.dk)

www.funktionellelidelser.dk
www.smerte.rm.dk
Funktionelle lidelser: Viden og redskaber til almen praksis - Sundhedsstyrelsen
Funktionelle lidelser: Redskabssamling - Sundhedsstyrelsen

Spørgsmål?



Zone-modellen



Stress-brøken

- Stress kan vedligeholde og forværre en funktionel lidelse

$$\text{STRESS} = \frac{\text{Belastninger}}{\text{Ressourcer}}$$



Ugeskema

(Hjælp til at strukturere hverdagen)

Notér for hver dag og tid på dagen, hvor svære dine symptomer var

Ingen symptomer 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Værst tænkelige symptomer**

For hvert notat skriver du et stikord om den situation, du var i
Det kunne f.eks. være: *i bussen, på arbejde, med familien, dagligdag ….*

	dag Dato:	dag Dato:	dag Dato:	dag Dato:	dag Dato:	dag Dato:	dag Dato:
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							

STOP-øvelsen

Laves fx 1 gang i timen:

S – Stop op

T – Træk vejret

O - Observer

P - Prioriter

