

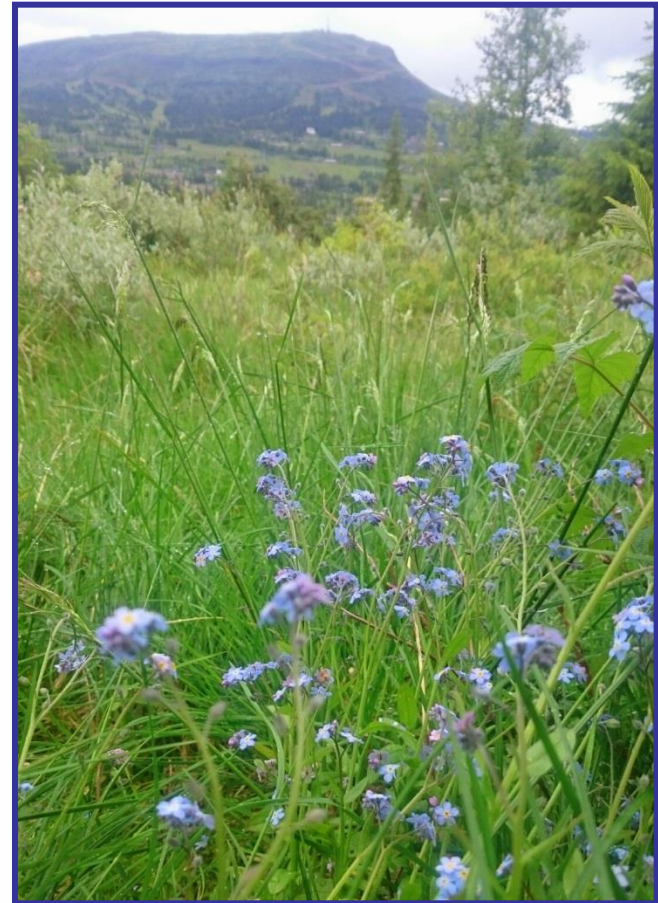
Tiltak ved fatigue

Kristine Holen Klæboe, ergoterapeut
02.11.2016



Revmatismesykehuset
Lillehammer

- Hva er fatigue?
- Hva er årsaken til fatigue?
- Hvordan påvirker det hverdagen?
- Hva hjelper?



Bilde: Kristine Holen Klæboe



” Tenk deg at du får influensa. Da kan du legge deg under dynen, gi symptomene dine full oppmerksomhet og sette livet på vent et par dager. Men hva når problemene ikke går over? ”

(Berge m.fl ”Energityvene”, s.171)



Hva er fatigue?

Definisjon:

”En overveldende følelse av trøtthet, mangel på energi og følelse av utmattelse.”

Krupp LB, Pollina DA.1996.



Revmatismesykehuset
Lillehammer

Hva er fatigue?

- Skille mellom vanlig trøtthet og utmattelse.
- Vedvarende utmattelse = Fatigue.
 - Vanlig **symptom** ved flere sykdommer.
 - Lindres ikke av hvile.
 - Det påvirker livskvaliteten.
- Mental og fysisk utmattelse:
 - Mental: konsentrere seg, å huske, finne ord.
 - Fysisk: musklene er trette og mangler styrke.

Prevalens av høy grad av fatigue ved revmatiske sykdommer.

Reumatoid artitt	41%
Akyloserende spondylitt /Bektherev	45%
Sklerodermi	48%
Lupus	52%
Sjøgren	57%
Psoriasis artritt	57%
Artrose	35%
Fibromyalgi	82%
Fibromyalgi og en annen revmatisk sykdom	78%
Multiple reumatiske sykdommer uten fibromyalgi	59%

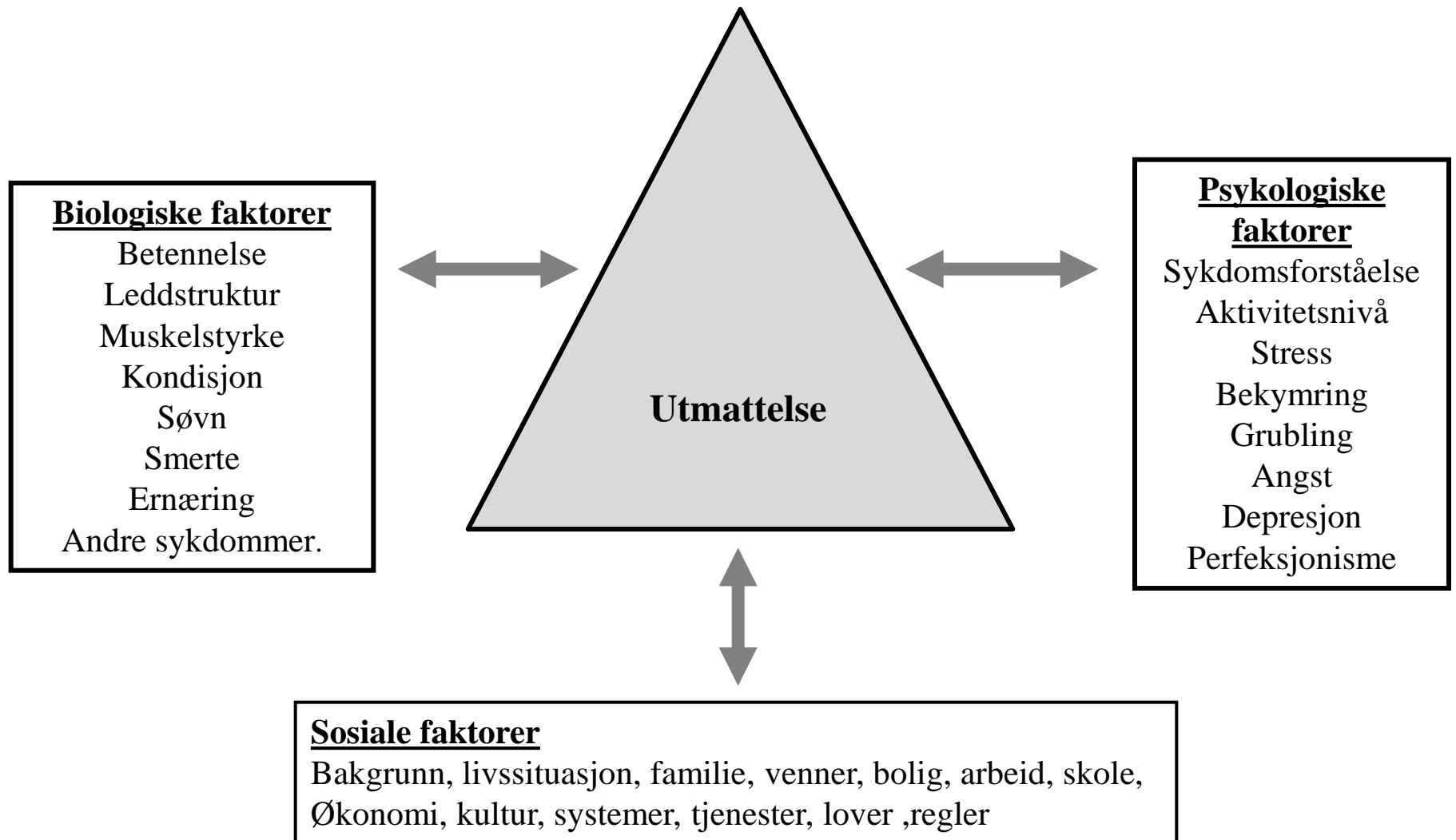
Hva er årsaken?

Det er et resultat av et samspillet mellom biologiske, psykologiske og sosiale faktorer

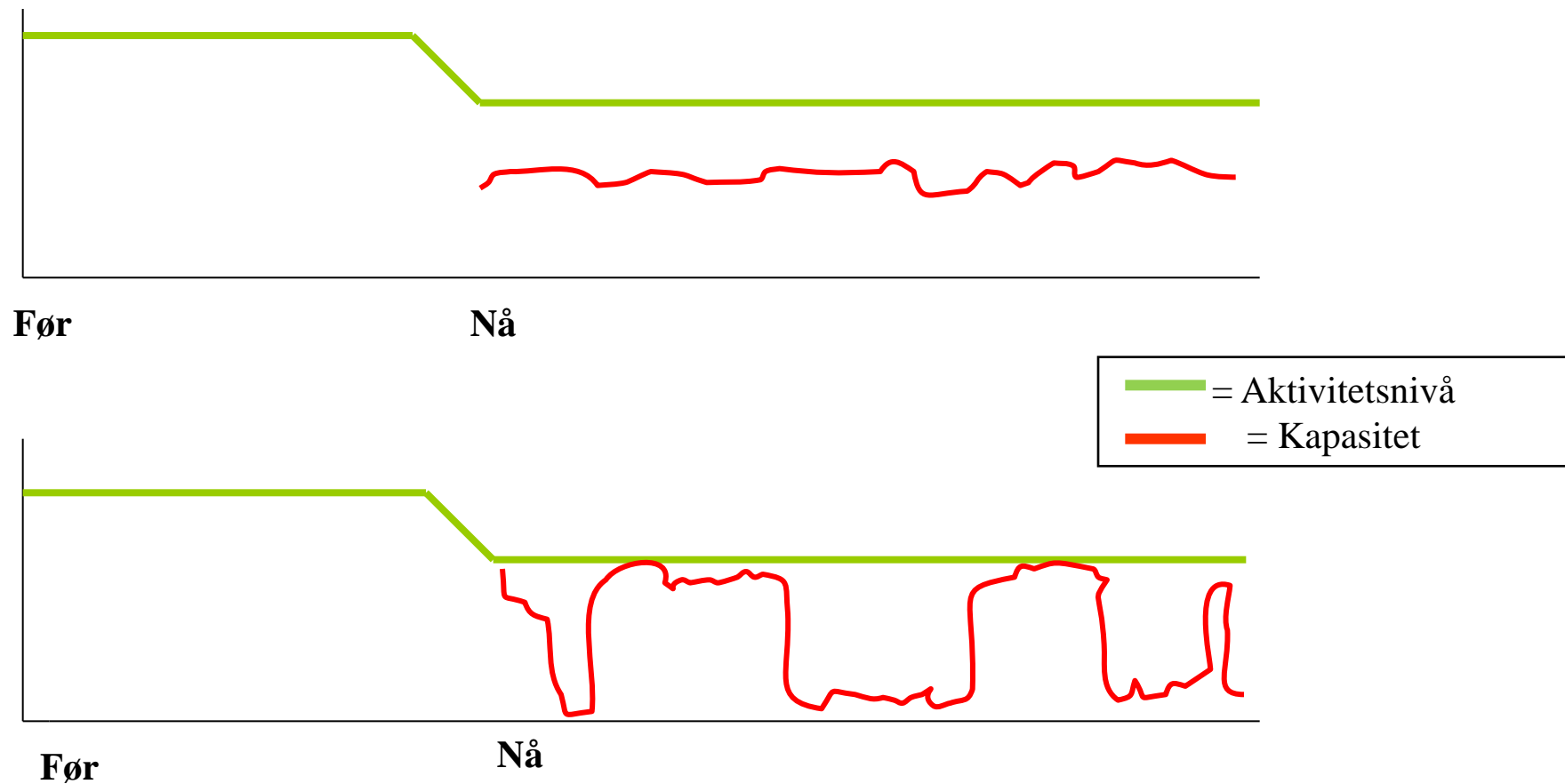


Den biopsykososiale modellen

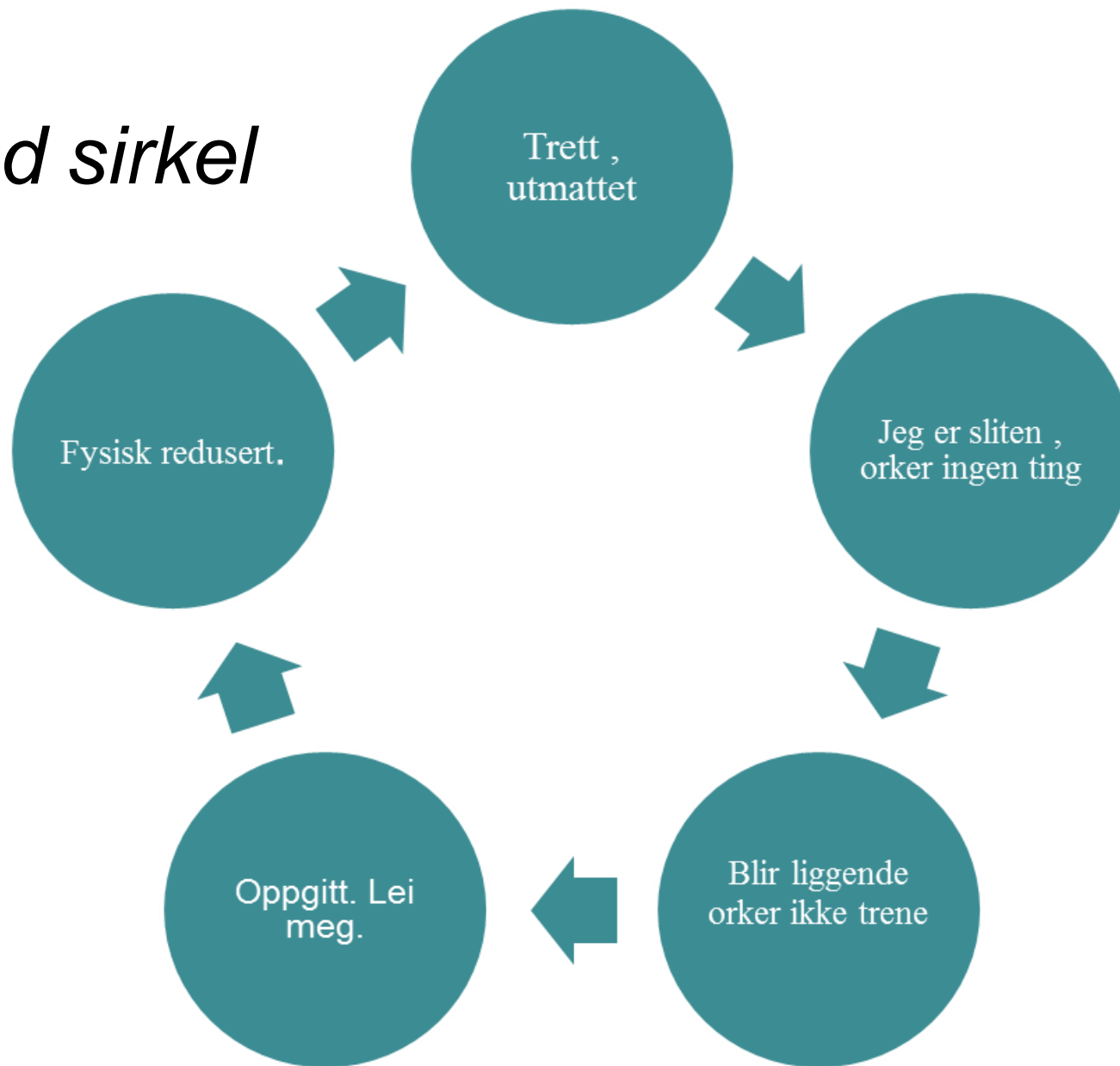
Biopsykososial modell



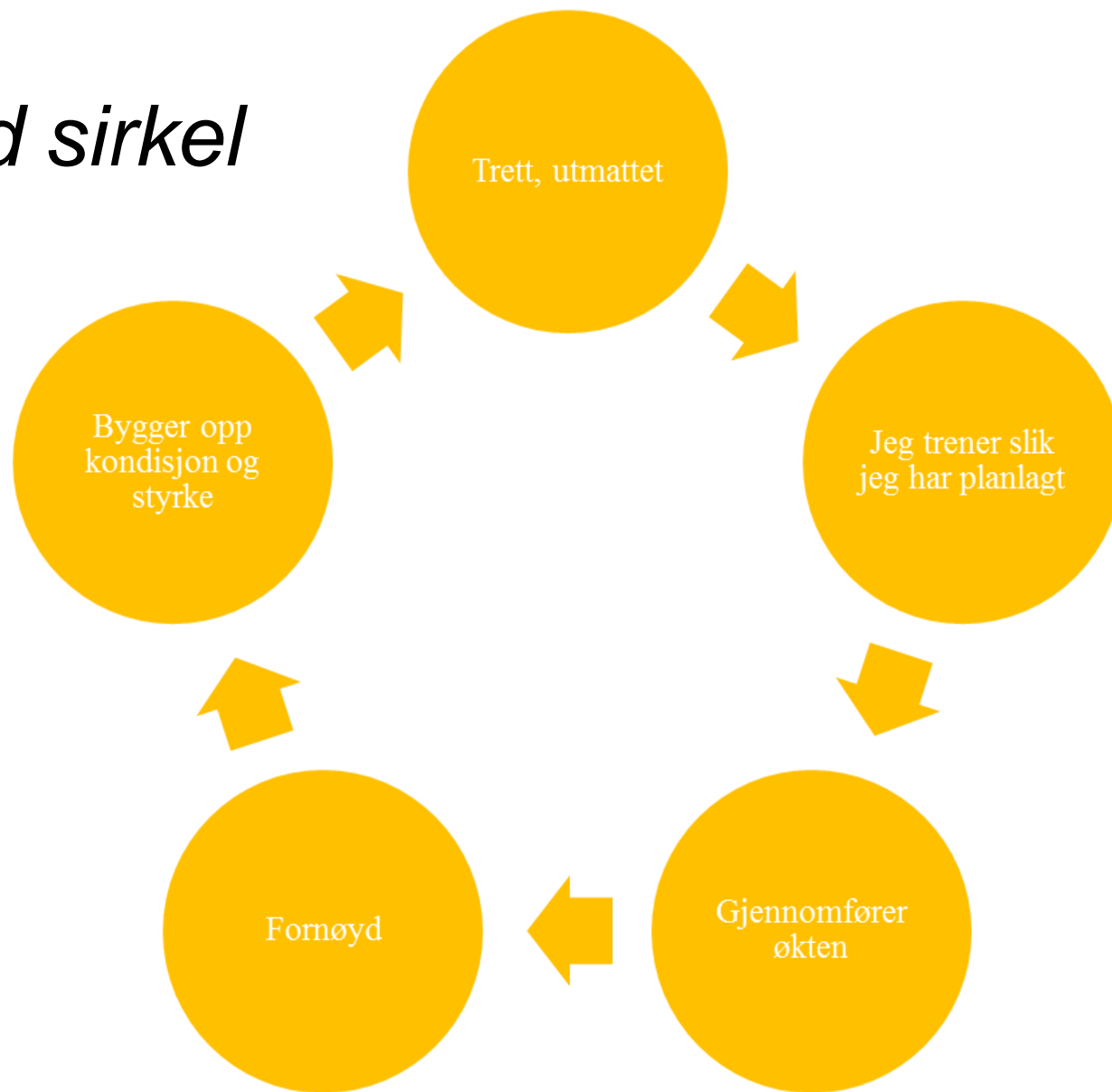
Hvordan påvirker det hverdagen?



Onn sirkel



God sirkel



Hva hjelper?



Faglig veileder for sykmeldere

Allment og uspesifisert (A)

Medisinske forhold

- Fatigue beskriver subjektiv opplevelse av utmattethet, kraftløshet og slitenhet som ikke går over med hvile eller søvn.
- Kan forekomme som følge av og som en del av sykdommer i sentralnervesystemet (bl.a. MS, Parkinson, skader, infeksjoner, vaskulære hendelser).
- Fatigue kan også følge etter generelle, alvorlige infeksjoner og etter cellegiftbehandling og/eller stråleterapi for kreftsykdom.
- Fatigue etter akutte hendelser vil som regel langsomt bedres, men fatigue som følge av kronisk sykdom kan være vedvarende og noen ganger føre til en invalidiserende tilstand.

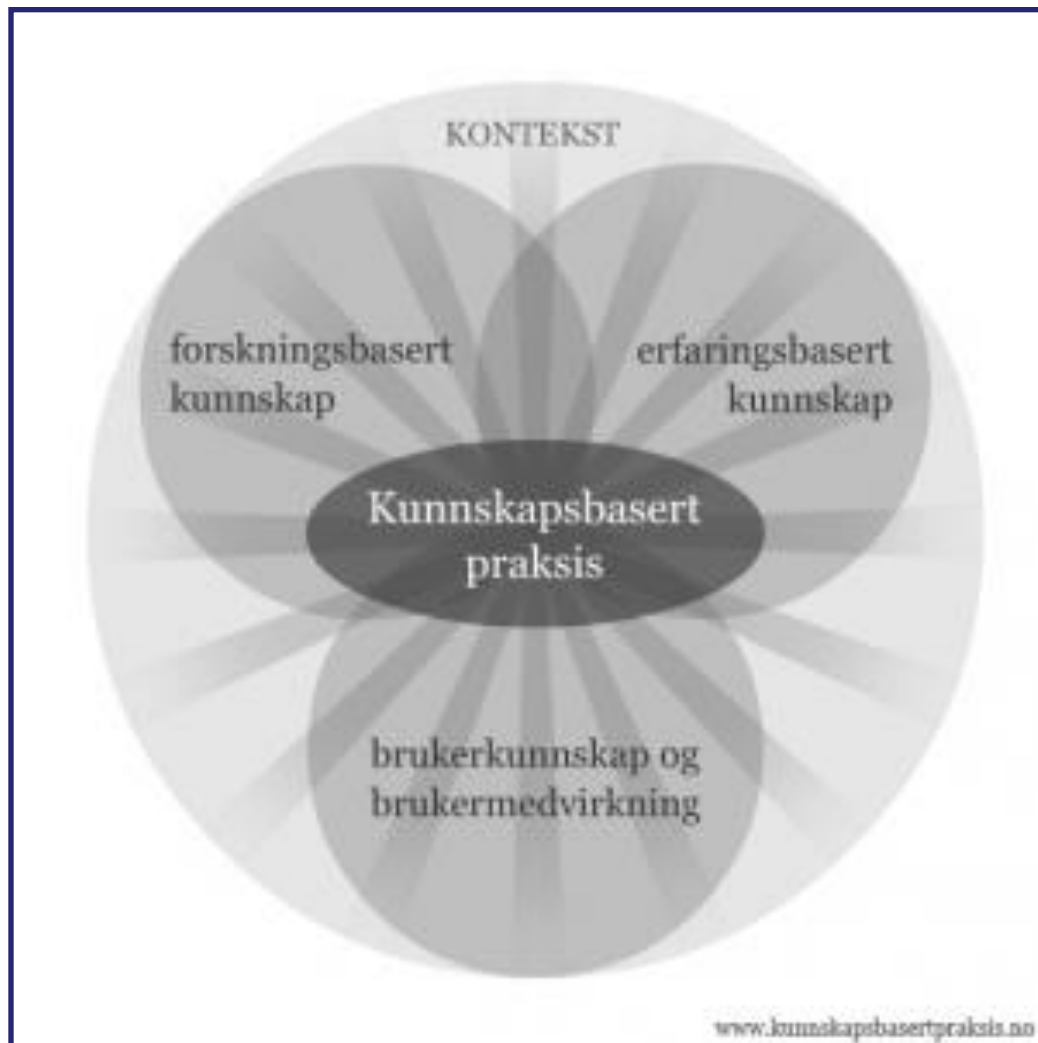
Råd om belastning/ avlastning

- Aktivitet avpasses etter dagsform.
- Tilpasset fysisk aktivitet er anbefalt, med eventuell langsom økning i treningsmengde.
- Unngå overtrening.

Arbeid / sykmelding

- **Tilpasninger av arbeid**, med økte muligheter for å ta hensyn til utmattelsen kan bedre muligheten for å stå i arbeid helt eller delvis. Eksempler kan være hjemmekontor, økt egenkontroll og pauser.
- **Sykmelding er som regel nødvendig** der det foreligger alvorlig fatigue som gir betydelig begrensning i funksjonsnivå
- **Gradert sykmelding er førstevalg**
- I noen tilfeller må **varige løsninger** finnes.
- **Vurder alle sykmeldinger individuelt.** Smerter og funksjonstap kan være forskjellig ved samme diagnose. Arbeidskrav varierer. Sykmeldingsbehovet er et resultat av balansen mellom tilstand og arbeidskrav.
- **Husk at arbeidstaker kan få endret arbeidsoppgaver** i samråd med arbeidsgiver. Vurder sykmelding ut fra hva som er rimelig å forvente av tilpasninger i arbeidsoppgaver, ikke bare de ordinære oppgavene



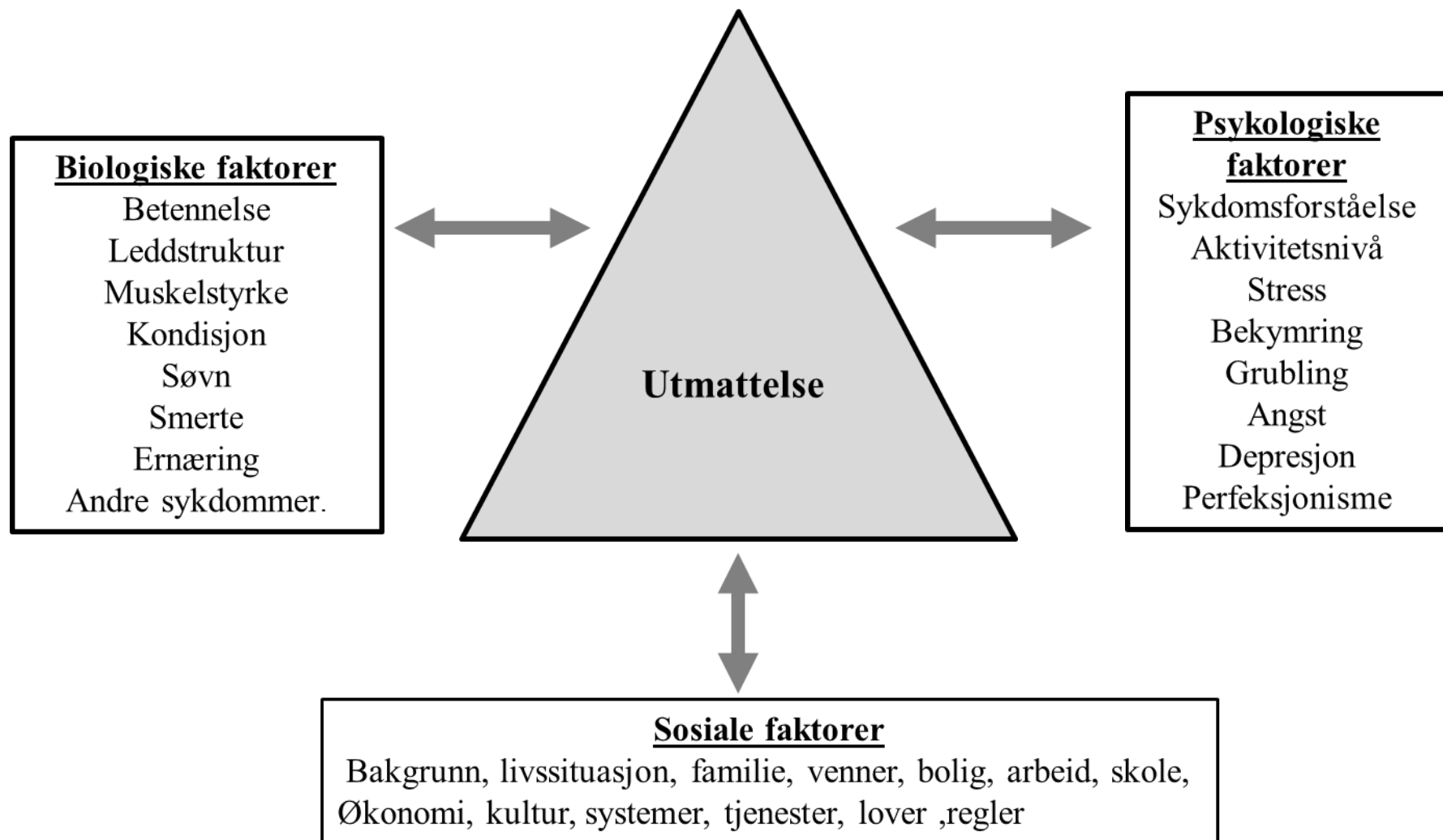


Bilde: <http://kunnskapsbasertpraksis.no/kunnskapsbasert-praksis/>



Revmatismesykehuset
Lillehammer

Biopsykososial modell



Fysisk aktivitet og trening.

- Viktig med riktig dosering og restitusjon.
- Utholdenhetstrening: over 30 minutter med moderat intensitet.
- Restitusjon/hvile før og etter trening.
- Informasjon om hva trening gjør med kroppen → forskjellig slitenhet.

Sandor Balsamo m.fl.(2014)Exercise and Fatigue in Rheumatoid Arthritis. Reviews. Vol.16; 57-60

Novaes, S.G., m.fl.(2011) Correlation of fatigue with pain and disability in rheumatoid arthritis and osteoarthritis, respectively. Rev Bras Reumatol;51(5):447-455

Staud, R.(2012) Peripheral and Central Mechanisms of Fatigue in Inflammatory and Non-Inflammatory Rheumatic Diseases. Curr Rheumatol Rep. 2012 December ; 14(6): 539–548.

Sandor Balsamo med fl.(2011)Fatigue in systemic lupus erythematosus: An association with reduced physical fitness



Revmatismesykehuset
Lillehammer

Mental «trening»

- Kognitiv terapi.
 - «Frykt for bevegelse» → Kognitive.
 - «Unngåelse av aktivitet» → Atferd.
- Sykdomsforståelse.
- Mestringstro.
- Mestringsstrategier.

Berge, T. & Dehli, L. (2009) Kognitiv terapi ved kronisk utmattelsessyndrom/ME: Tidsskrift for Norsk Psykologforening
<http://www.psykologtidsskriftet.no/pdf/2009/828-836.pdf>

White, pD m.fl. (2011) Comparison of adaptive pacing therapy, cognitive behaviour therapy, graded exercise therapy, and specialist medical care for chronic fatigue syndrome (PACE): a randomised trial
[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(11\)60096-2/abstract?cc=y=](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(11)60096-2/abstract?cc=y=)



Medisiner og smertelindring

- Best mulig sykdomskontroll.
- Selv om pasientene er i remisjon(ikke sykdomsaktivitet) beskriver mange en opplevelse av vedvarende trøtthet.
- Bruker pasienten sovemedisin, muskelrelakserende,antidepressiva, 1. gen antihistaminer, b-blokker eller opiater må man vurdere om det er årsaken.
- Jerntilskudd kan prøves ut hos pasienter med lav ferritin selv om laboratoriestatus for øvrig ikke viser anemi.
- Ikke biologisk medisin til RA pasienter som har fatigue og fredelig artritt.
- Råd og tiltak ut fra den biopsykososiale modellen.. Eks. søvn og smerter, trening etc.

Almeida, C., m.fl(2016) Biologic interventions for fatigue in rheumatoid arthritis: an Review. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 6. Art. No.: CD008334

Kosthold og ernæring

- Retningslinjer fra Statens ernæringsråd:
 - Hyppige måltider.
 - Unngå dietter eller tilskudd.
 - Få nok grønnsaker.
 - Rikelig med drikke.

Statens ernæringsråd (2011) Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. 29. Råd om kosthold og fysisk aktivitet
<https://helsedirektoratet.no/Documents/Publikasjonsvedlegg/IS-1881-sammendrag-av-kostr%C3%A5d-for-%C3%A5-fremme-folkehelsen-og-forebygge-sykdommer-s-302-315.pdf>



Sosiale faktorer

- Økonomi
- Familie
- Arbeid/utdanning
- Bolig

Aktivitetsnivå

- Aktivitetsprioritering.
- Aktivitetstilpassing.
- Aktivitetsvekting.

Cramp et al 2013: Non-pharmacological interventions for fatigue in rheumatoid arthritis (Cochrane review)

Carandang & Pyatak 2014: A systematic review of the educational approach of occupational therapy for rheumatoid arthritis.

Smith et al. (2013). Activity pacing education for people with osteoarthritis: A systematic review of the current evidence-base.





TORKIL BERGE,
LARS DEHLI &
ELIN FJERSTAD

ENERGITYVENE

UTMATTELSE
I SYKDOM
OG HVERDAG

- Tar utmattelse på alvor.
- Et verktøy
- ”Det dreier seg om å unngå at utmattelsen tar regien på dagen, være utholdene, målbevist og ikke sløse bort krefter på unødvendig bekymringer” (Berge m.fl)



Revmatismesykehuset
Lillehammer

Tre områder er lurt å jobbe med ved utmattelse:

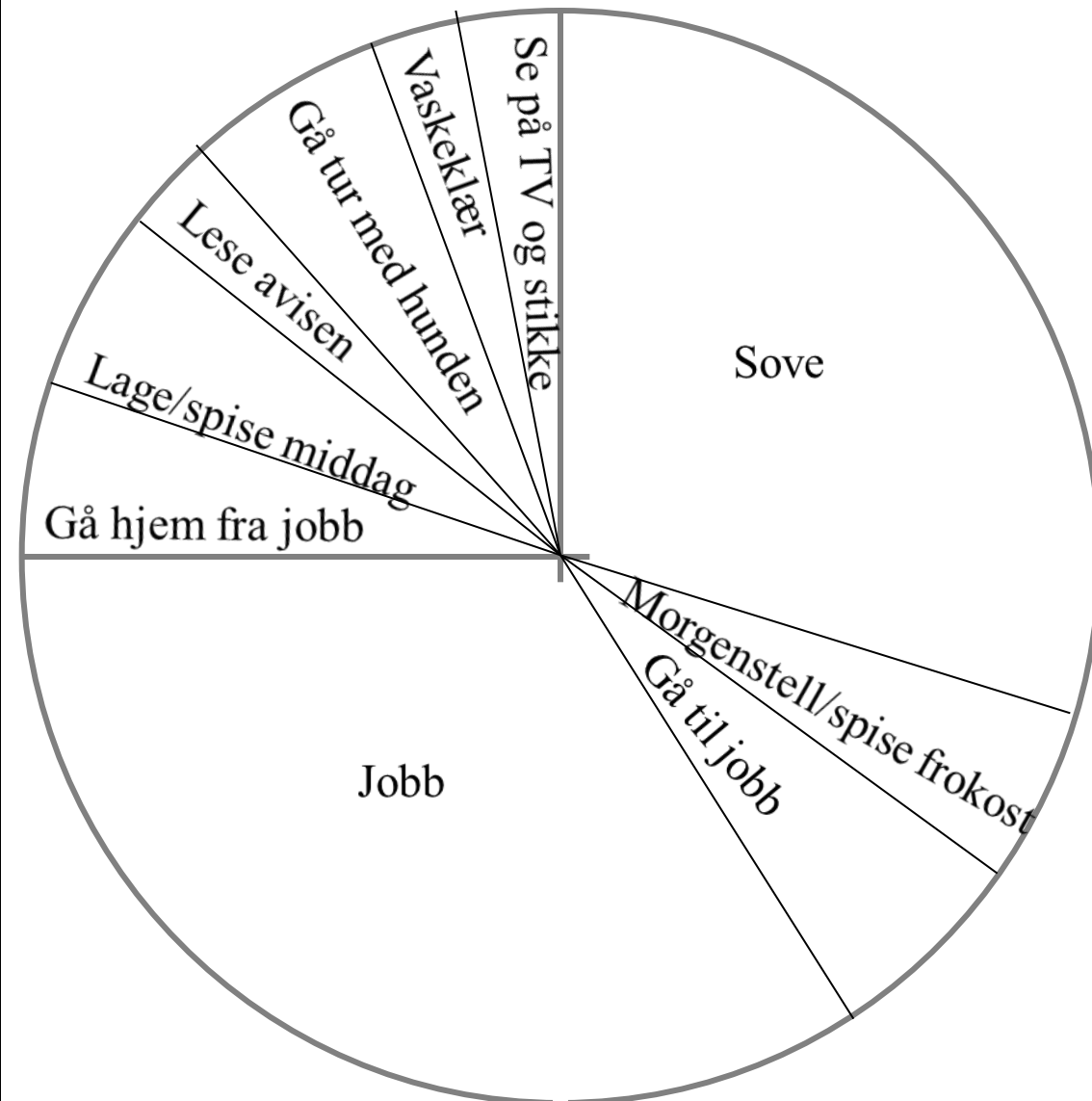
1. Hva skal jeg prioritere i hverdagen og hvordan kan jeg balansere aktivitet og hvile?
2. Hva velger jeg å gi oppmerksomhet?
3. Hvordan snakker jeg til meg selv?

Berge, Torkil & Fjerstad, Elin(2014)



Revmatismesykehuset
Lillehammer

Aktivitetsprioritering



"MÅ" - aktiviteter

"BØR" - aktiviteter

"PÅFYLL" - aktiviteter

"HVILE" - aktiviteter

"FLOW" - aktiviteter



Aktivitetsvekting

Oversikt over vekt du har gitt dine aktiviteter

Avkoblende

Lett

Middels

Anstrengende

T

Avkoblende, hvile, gir energi, revitaliserende

Enkelt, lett å gjøre, minimalt anstrengende

Ikke lett / ikke tungt eller strevsomt, medium

ungt, krevende, intenst

-1 poeng per ½-time

1 poeng per ½-time

2 poeng per ½-time

3 poeng per ½-time

Avkoblende	Tid	Poeng	Lett	Tid	Poeng	Middels	Tid	Poeng	Anstrengende	Tid	Poeng
Strikke	30	-1	Se på TV	60	2	På/avkledning	15	1	Dusje	30	3
Lese	60	-2	Tørke støv	15	0,5	Kjøre bil	60	4	Støvsuge	30	3
Avspenning	15	-0,5				Vaske og henge opp klær	15	0,5	Går med staver	30	3
						Være på besøk	60	4	Få besøk	60	6
						Gå tur med hunden	30	2	Lage middag	60	6
						Kafé med venninner	60	4	Handle	30	3
						Gå fra jobb	15	1	Gå til jobb	30	3
						Betale regninger	15	1	Ta inn og ut av oppvask.m	30	3

Hvordan praktiserer vi det vi vet om
fatigue i klinikken?



Litteratur

Berge, T., Dehli, L.& Fjerstad, E.(2014) Energityvene utmattelse i sykdom og hverdag. Aschehaoug.

Berge, T.& Fjerstad, E. (2014) Vedvarende utmattelse – kjennetegn, årsaker og tiltak. Norsk forening for kognitiv terapi. Heftet bygger på selvhjelpsboken ”Energityvene”.

Berge,T.& Repål, A.(2010) Den indre samtalen.Lær deg kognitiv terapi.3.utgave. Oslo: Gyldendal akademiske.

Krupp LB, Pollina DA(1996). Mechanisms and management of fatigue in progressive neurological disorders. Curr Opin Neurol. 9(6):456-60.

Nikolaus S, Bode C, Taal E, van de Laar MA(2013) . Fatigue and factors related to fatigue in rheumatoid arthritis: a systematic review. Arthritis Care Res (Hoboken).65(7):1128-46.

Fjerstad E. (2010) Frisk og kronisk syk. Et psykologisk perspektiv på kronisk sykdom. Oslo. Gyldendal Akademisk. s 297

Cramp F, Hewlett S, Almeida C, Kirwan JR, Choy EH, Chalder T, et al(2013). Non-pharmacological interventions for fatigue in rheumatoid arthritis. The Cochrane database of systematic reviews.

White, pD m.fl. (2011)Comparison of adaptive pacing therapy, cognitive behaviour therapy, graded exercise therapy, and specialist medical care for chronic fatigue syndrome (PACE): a randomised trial

Berge, T. & Dehli, L. (2009)Kognitivterapi ved kronisk utmattelsessyndrom/ME: Tidsskrift for Norsk Psykologforening

Sandor Balsamo m.fl.(2014)Exercise and Fatigue in Rheumatoid Arthritis. Reviews. Vol.16.



Staud, R.(2012) Peripheral and Central Mechanisms of Fatigue in Inflammatory and Non-Inflammatory Rheumatic Diseases. Curr Rheumatol Rep. 2012 December ; 14(6): 539–548.

Rongen-Van, S.A.A m.fl(2015) Effect of Aerobic Exercise Training on Fatigue in Rheumatoid Arthritis: A Meta-Analysis. Arthritis Care & Research. Vol. 67, No. 8, pp 1054–1062. American College of Rheumatology

Giacomelli, R. m.fl. (2014) Quality of life and unmet needs in patients with inflammatory arthropathies: results from the multicentre, observational RAPSODIA study. Rheumatology Advance Access.

Dagfinrud m.fl(2005) Fatigue in Patients With Ankylosing Spondylitis: A Comparison With the General Population and Associations With Clinical and Self-Reported Measures. Arthritis & Rheumatism (Arthritis Care & Research)Vol. 53, No. 1, February 15, 2005, pp5 . American College of Rheumatology

Overman m.fl(2016) The prevalence of severe fatigue in rheumatic diseases: an international study. Clin Rheumatol 35:409-415

Stebbing, S. & Treharne, G.(2010) Fatigue in rheumatic disease: an overview. Future medicine 5, 487-502.

Botterman m.fl(2016) Exploring Fatigue Trajectories in Early Symptomatic Knee and Hip Osteoarthritis: & years Results from the CHECK Study.

NBRR- Nasjonal Behandlingstjeneste for revmatologisk rehabilitering (2015) Forståelsesmodeller i rehabilitering-Diakonshjemmet sykehus. Hefte.

Novaes et al(2011) Correlation of fatigue with pain and disability in rheumatoid arthritis and osteoarthritis, respectively.

Almeida, C., m.fl(2016) Biologic interventions for fatigue in rheumatoid arthritis: an Review. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 6. Art. No.: CD008334



Nettkilder:

Kunnskapsbasert praksis:

<http://kunnskapsbasertpraksis.no/kunnskapsbasert-praksis/>

Faglig veileder for sykmeldere:

[https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/sykmelderveileder/seksjon?Tittel=allment-og-uspesifisert-a-9890#fatigue-\(a04-slapphet/tretthet\)](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/sykmelderveileder/seksjon?Tittel=allment-og-uspesifisert-a-9890#fatigue-(a04-slapphet/tretthet))

Statens ernæringsråd:

<https://helsedirektoratet.no/Documents/Publikasjonsvedlegg/IS-1881-sammendrag-av-kostr%C3%A5d-for-%C3%A5-fremme-folkehelsen-og-forebygge-sykdommer-s-302-315.pdf>

