

Århus Universitets Hospital
 Århus Universitet
 Forskningsklinikken for Funktionelle
 Lidelser og Psykosomatik

Introduktion til Kognitiv adfærdsterapi ved funktionelle tilstande

Kommunikationsmodul
 specialeuddannelsen
 Almen medicin -
 opfølgingsdag

Andreas Schröder
 1. reservelæge, ph.d.

Århus Universitets Hospital
 Århus Universitet
 Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser og Psykosomatik

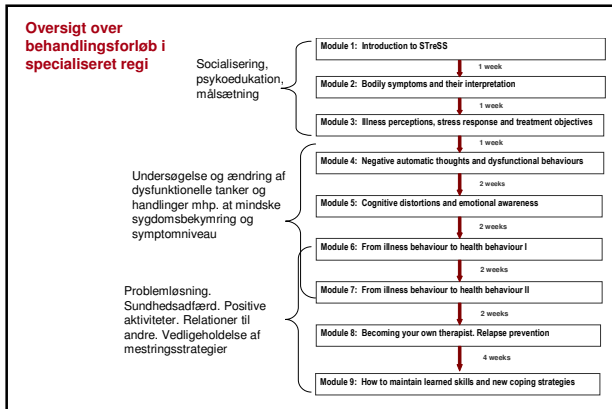
Hvorfor bruge metoder fra KAT ved funktionelle tilstande / somatisering?

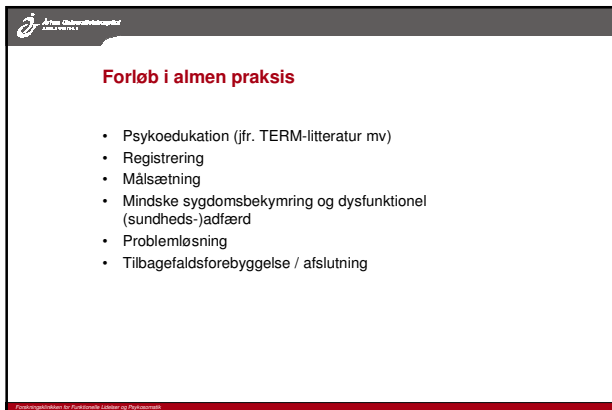
- Kognitiv adfærdsterapi stærkeste evidens for at forbedre patienters livskvalitet og øge deres funktionsniveau (cochrane-reviews / meta-analyser for CFS, IBS, fibromyalgi, somatisering)
- Mangel af specialiserede behandlingstilbud i både hospitalssektoren og ved praktiserende psykiatere eller psykologer
- Metoderne kan anvendes i almen praksis – her er evidensen dog mere usikker

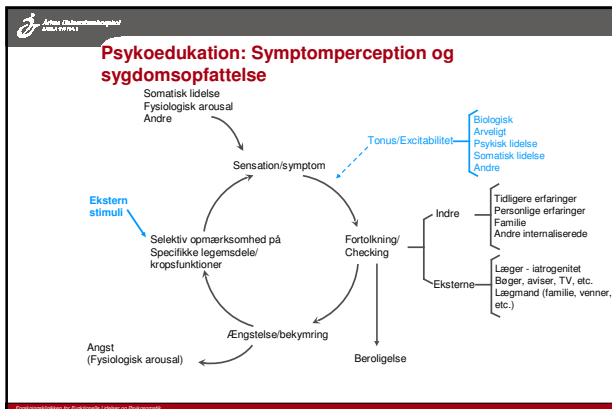
Århus Universitets Hospital
 Århus Universitet
 Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser og Psykosomatik

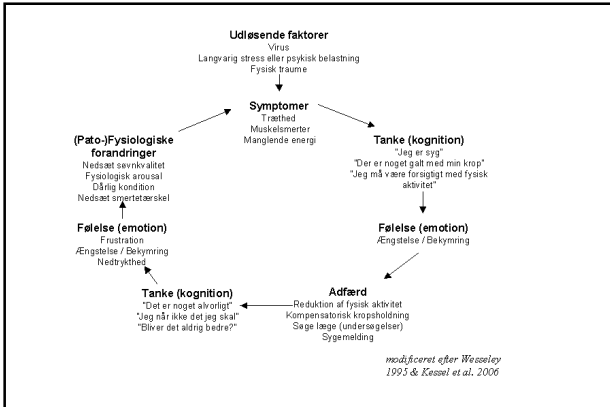
Kognitiv adfærdsterapi i specialiseret enhed vs almen praksis

<u>Forskningsklinikken for funktionelle lidelser og Psykosomatik</u>	<u>Almen Praksis</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Kognitiv-adfærdsterapi i gruppe (7-9 patienter) • 9 sessioner à 3 ½ timer • Manualiseret behandling • 2 læger med psykotераpeutisk og psykiatrisk uddannelse • Psykoedukation, kognitive teknikker, hjemmeopgaver 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuel behandling • Variabel, typisk 5-7 konsultationer à 20-30 min • Individuel tilpasset behandling • 1 almen praktiserende læge (evt. korterevarende uddannelse i kognitiv terapi) • Psykoedukation, kognitive teknikker, hjemmeopgaver









Registrering - Ugeskema

Du bedes på følgende skema notere for hver dag og tid på dagen, hvor generende dine symptomer er

Ingen smerter/gener/følelser 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Været tænkelige smerter/gener/følelser

For hvert notat skriver du et stikord om den situation, du var i, da du havde symptomerne. Det kunne f.eks. være: i bussen, på arbejde, hos svigermor el.

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

Forskningscenter for Funktionelle Læber og Palæoneurologi

Målsætning - Trappemodell

Vejledning: Udfyld selv nedenstående

1. Skriv dit mål på øverste trin.
2. På hvert af trinene skriver du de delmål, der fører dig til målet.

HUSK, det skal være realistisk!

Målet for behandlingsforløbet

Her står du nu

Forskningscenter for Funktionelle Læber og Palæoneurologi

Århus Universitetshospital
8000 ÅRHUS C

Grundmodel – undersøgelse og ændring af dysfunktionelle tanker og handlinger

Tidspunkt: Lørdag aften
Situation: Sørens søge, alene hjemme, søsteren ringer

```

    graph TD
      A[Automatiske handlinger  
Ligger mig i seng med en  
varmepude] --> B[Fysiske symptomer / fornemmelser  
ovsd i maven  
kvalme  
hovedpine]
      B --> C[Automatiske tanker  
Det begynder igen – jeg  
kan ikke tage på arbejde  
i morgen]
      C --> D[Følelser  
frustreret  
bedøvet  
vend]
      D --> A
      B <--> C
      A <--> D
  
```

Forskningscenter for Funktionelle Lidelser og Psykosomatik

Århus Universitetshospital
8000 ÅRHUS C

Problemløsnings teknik

- 1) Problemformulering (konkret, nutidigt, realistisk)
(anvend evt. grundmodel til hjælp)
- 2) Klarlæg realistiske mål:
Hvad vil jeg og hvad kan jeg gøre ved det?
- 3) Formuler forskellige løsningsmuligheder
(fantasien må gerne tages til hjælp)
- 4) For hver mulighed overvejes for og imod
Til sidst vælges den bedste eller mest realistiske løsningsmodel
- 5) Løsningsmodellen nedbrydes til små trin, som hver for sig er realistiske at håndtere.
Hvert trin belyses mht. metode, tidsramme og igangsætning
- 6) Der indgås kontrakt om den valgte løsningsmodel.
Mulige forhindringer og ting der kan øge chancen for gennemførelse overvejes
- 7) Ved næste møde evalueres om kontraktens mål blev nået og om der skal ske justeringer af mål og midler

Forskningscenter for Funktionelle Lidelser og Psykosomatik

Århus Universitetshospital
8000 ÅRHUS C

Tilbagefaldsforebyggelse

- Hvad har patienten lært om kropslige stressreaktioner, sygdomsbekymring og dysfunktionel sygdomsadfærd?
- Hvad har hjulpet patienten til at få det bedre / øge funktionsniveauet?
- Hvad har patienten selv gjort mhp. at opnå dette mål?
- Hvilke teknikker har været særlig brugbare?
- Hvordan kan patienten blive ved med bruge disse teknikker?
- I hvilke situationer vil der være risiko for igen at få symptomer?

Forskningscenter for Funktionelle Lidelser og Psykosomatik

Materiale til brug i almen praksis

- Patientskemaer og udleveret artikel *Kognitiv adfærdsterapi behandlingen af somatiseringstilstande og relaterede funktionelle syndromer* kan frit downloades via dette link:
- www.funktionellelidelser.dk => For Fagfolk => Behandling af funktionelle lidelser i almen praksis
