

Utredning og oppfølging av langvarig utmattelse i allmennpraksis

Peter Prydz

spesialist i allmennmedisin, Hammerfest

Debut utmattelse

- Ofte på akutt-time
- Nyoppstått utmattelse, likner ikke på noe man har kjent før
- Forutgående utløsende faktor? (infeksjon, traume, livskrise)
- Tilleggssymptomer? (smerte, hjertebank, søvnforstyrrelse, hukommelse/konsentrasjon)

Grovsjekk

- BT/puls/saturasjon
- Orienterende blodprøver
- Sykmelding
- Råd om aktivitet og hvile
- Ny avtale med bedre tid

Andre kontakt (1-2 uker)

- Bedre? (ofte)
- Mer detaljert anamnese, vekt på funksjon og tilleggssymptomer
- Klinisk undersøkelse (generell og spesifikk)
- Uavklarte diff-diagnoser? Mer lab, evt henvisning
- Rådgivning om aktivitet – lavt nivå, mye hvile
- Videre sykmelding hel eller gradert
- Ny avtale

Videre

- De fleste blir bra
- Oppfølging + rådgivning som beskrevet i pasienthistorie
- Vurdere CFS/ME hvis varighet >6 mnd.
- Rådgivning lystbetont aktivitet
- Ergo/fysioterapeut som «coach»
- Kognitiv terapi?

Hva trengs i kommunene?

- Nok og stabile fastleger
- CFS/ME-veileder i alle kommuner
- Tilgang til kognitiv terapi

Nyheter
Helse

Pasienten slet med smerter. Fastlegen utviklet ny metode.

Tusevis av norske pasienter har fysiske plager som ikke har en diagnose. Nå får fastlegene et nytt verktøy som gir pasientgruppen håp om bedring.

Bethen Steenbuch og Dan P. Neegaard (foto)

Hver dag kommer pasienter til fastlegen med symptomer som smerter, tretthet, kraftløshet, svimmelhet og dårlig allmenntilstand. Så mange som én av ti norske kvinner eller menn kan ha symptomene. Men ikke alle får svar på hva plagene kommer av.

Pasientene undersøkes og utredes, kanskje i årevis, uten å få en diagnose. Noe særlig bedre blir de heller ikke.

På fagspråket har tilstanden fått et navn: Medisinsk uforklarte fysiske plager og symptomer (MUPS).

«Plagene disse pasientene har er mer eller mindre uforklart, men på ingen måte uforklarlig», sier Marte Kvittum Tangen. Hun er leder for Norsk Forening for allmenntilstand.

Nå har norske fagfolk forsket på hva som kan gjøres for denne pasientgruppen. Denne uken ble resultatene publisert i eClinical Medicine av The Lancet. Hva fant de ut, og hvordan kan det hjelpe?

Fokuserer. Jessica Feljær Kristensen (46) skadet seg uten hjelp på snowboard da hun var student.

Etterpå har hun hatt hodepine, konsentrasjonsproblemer, smerter i kroppen og angst. Det vanskeligste er utmattelsen som siger på, fatisme, som det heter.

23 år etter ulykken sliter hun fortsatt med plagene. Men i likhet med mange av de andre med «MUPS», ble hun ikke bedre. Fastlegen hennes, Cathrine Abrahamson, var frustrert over ikke å kunne

hjelpe en del pasienter. På et kurs i kognitiv samtaleterapi ble hun introdusert for et nytt verktøy.

Den går ut på at pasienten lager en liste over alle problemer. Så får pasienten hjelp til å se på hvilke av problemene som kan gjøres noe med.

Abrahamson utviklet metoden for å bruke den i sin egen legepraksis. Det ga gode resultater for Jessica.

«Jeg legger meg alltid en halvtime når jeg kommer hjem fra jobb. Å hvile til en fast tid står skrevet ned som en del av behandlingen. Slik får jeg re-startet meg selv for resten av dagen, sier læreren på Stenerskolen på Notterøy.

Så lenge hun følger dagsplanen hun har med fastlegen sin, klarer hun nå å holde seg i 50 prosent jobb.

Ved hjelp av samtaleverktøyet har jeg lært meg å fokusere på det positive og ikke tenke så mye på det jeg ikke får gjort noe med, sier hun.

Nå har metoden fått et eget navn. Og den ferske studien som nylig ble publisert, kan tyde på at flere nå kan få hjelp.

Samtalen på logokontoret. Studien tok for seg 103 fastleger og 541 av deres pasienter med medisinsk uforklarte fysiske symptomer og plager. Studien testet ut den nye metoden som har fått det engelske navnet Individual Challenge Inventory Tool (ICIT).

➔ Studien viste at 76 prosent av pasientene opplevde bedring i fysisk funksjon og livskvalitet sammenlignet med 38 prosent av de som fikk vanlig behandling.

Fakta: Fysiske plager som ikke går over

➔ Medisinsk uforklarte fysiske plager og symptomer (MUPS) er en samlebetegnelse på tilstander der undersøkelser og prøver ikke viser noen underliggende medisinsk årsak.

➔ Kvinner er overrepresentert blant pasientene med vedvarende fysiske plager.

➔ Pasientene kan ha plager som for eksempel smerter i hode, armer, bein, nakke og rygg. De kan føle svimmelhet, ha konsentrasjonsproblemer, hjærnetåke, endret fordøyelse, øresus, irritabel tarm eller fibromyalgi.

➔ Fibromyalgi, kronisk utmattelsessyndrom (CFS/ME) og irritabel tarm er andre sykdommer som nevnes i forbindelse med fysisk vedvarende plager.

Kilde: Kvinnehelseutvalgets rapport.

Syk pro fik sie 4 å l I let be er o

Samtaleverktøyet ICIT, klinisk emnekurs for fastleger

📅 20-21. jan. 2025 📍 [Hotel Son Spa](#)

[Skriv ut](#)

Informasjon

Læringsmål - Ny spesialistutdanning ✕

ALM: 007, 008, 012, 013, 014, 024, 026, 027, 028, 029, 030, 032, 035, 036, 039, 040, 041, 042, 043, 044, 045, 046, 047, 048, 049, 050, 057, 060, 061, 062.

FKM-LM 013, 019, 021, 022, 023, 048, 049 og 053.

Målgruppe +

DELTAKER

8 500,-

Meld deg på

- NFA faggruppe for MUPS-tilstander