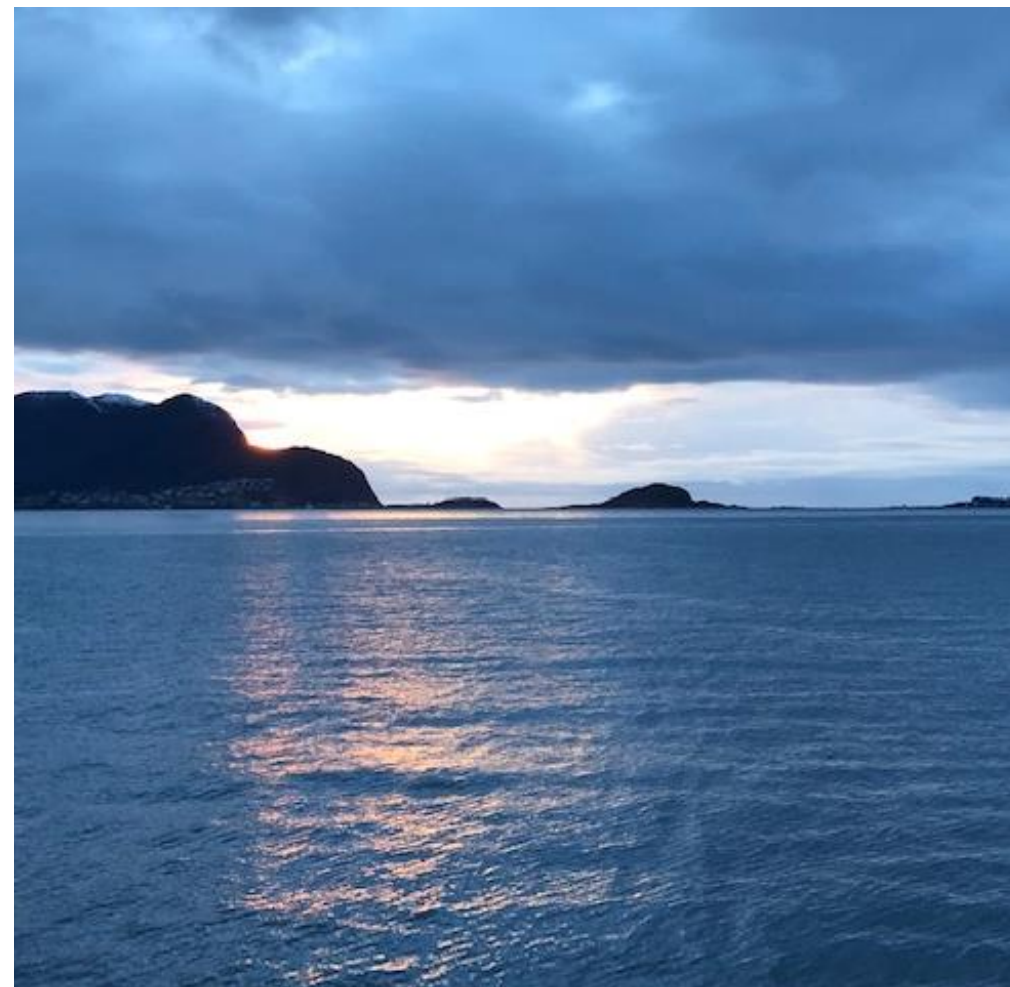


Frykt for tilbakefall av kreftsykdom - hvordan håndtere dette?

«Etter kreft» - konferansen
9. mai 2019, Gardemoen

Seksjonsleder / psykiater Tone Skaali
Avdeling for klinisk service, Kreftklinikken, OUS



Frykt for tilbakefall

- Gjenkjennes av de fleste som har gjennomgått en kreftsykdom
- Hvor vanlig er det?
- Hvordan påvirker det hverdagen og livskvaliteten?
- Hva er det man frykter?
- Hvordan kan man håndtere denne frykten?

Psykiske reaksjoner ved kreftsykdom

Normal-/krise-/belastningsreaksjoner



Psykiatriske symptomlidelser

Depresjon
Angstlidelse

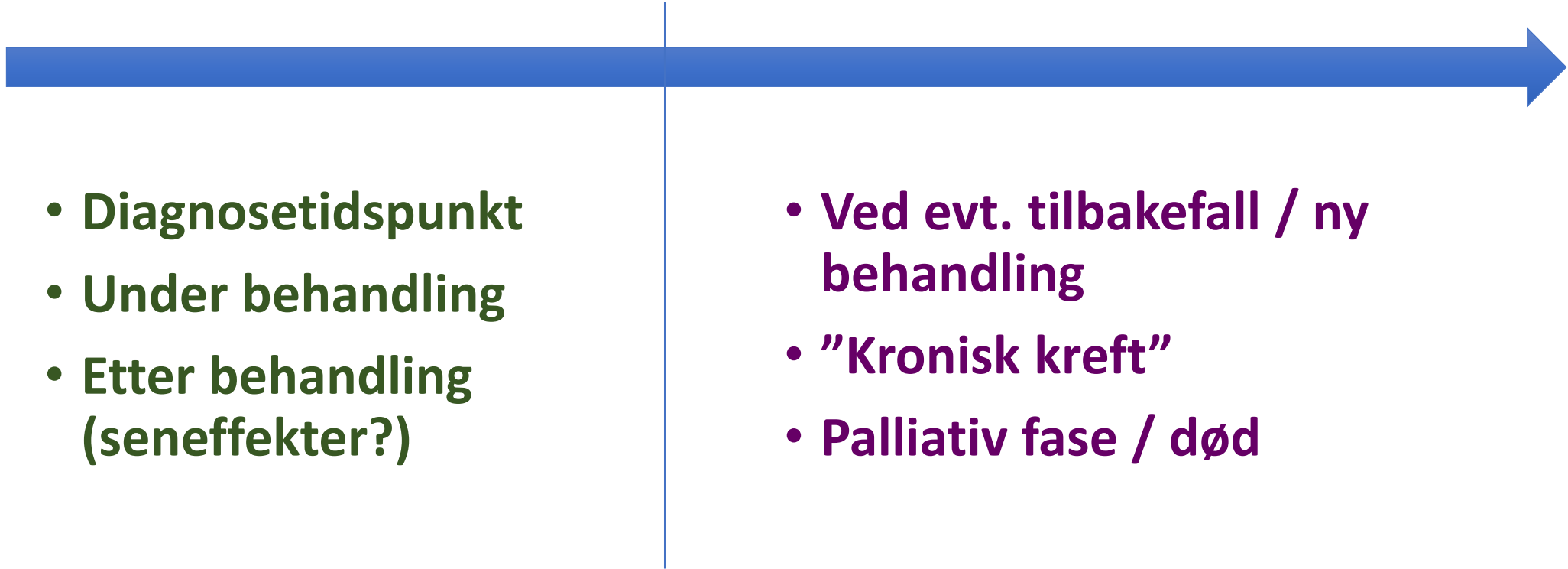
Frykt for tilbakefall

- 10 - 50% av pasientene?
- Obs yngre pasienter
- Relatert til symptomer og behandlingsintensitet?
- Varierende grad og forløp – går ikke alltid over
- Hyppigste udekkede behov
- De fleste har ikke en psykiatrisk symptomlidelse

Angst og depresjon - kontinuerlige fenomener

- **Frykt** = normal reaksjon
 - Respons på ytre trussel (kreftsykdom, død, ubehag)
 - Forsterket eller langvarig frykt: Uro / bekymring / panikkfølelse - **ANGST**
- **Sorg / tristhet** = normal reaksjon
 - Respons på tapsopplevelse (tap av helse, kontroll, fremtidsutsikter)
 - Forsterket eller langvarig reaksjon: Tristhet / irritabilitet / manglende glede - **DEPRESJON**

Forløp kreftsykdom – mange faser



- **Diagnosetidspunkt**
- **Under behandling**
- **Etter behandling (seneffekter?)**

- **Ved evt. tilbakefall / ny behandling**
- **”Kronisk kreft”**
- **Palliativ fase / død**

Hvordan håndtere frykt for tilbakefall – hva kan du gjøre selv?

- Erkjenn følelsen/frykten – hva er det jeg er mest redd for?
- Kan du finne noen å dele følelsene og tankene dine med?
 - Det hjelper ofte å snakke med noen
- Avledning og adspredelse – hva gjør deg godt?
 - Tid med familie og venner?
 - Fysisk aktivitet/trening eller avspenning?
 - Lese, se film eller annet du liker å gjøre?

Hvordan håndtere frykt for tilbakefall – forts.

- Sørg for å være best mulig informert
 - Spør legen om det du lurer på (finnes det behandling om jeg blir syk igjen?)
 - Hva er min oppfølgingsplan?
- Ta gode valg for helsen din
 - Kosthold
 - Fysisk aktivitet / trening
 - Søvn
 - Redusere røyk / alkohol
- Selvhjelp til stresshåndtering
 - Stressmestrings-«app», mindfulness, andre teknikker
- Snakk om frykten din med et helsepersonell
 - Bør jeg henvises til profesjonell hjelp?

Sårbarhetsfaktorer – psykisk helse v/ kreft

- Tidligere eller pågående psykisk lidelse eller ruslidelse
- Kreftspesifikke forhold
 - Diagnose (utseende, funksjon, seksualitet, fertilitet), stadium og prognose
 - Ledsagende fysiske symptomer (smerte)
- Psykososiale og demografiske forhold
 - Ung alder
 - Omsorg for barn
 - Manglende sosial støtte
 - Lav sosio-økonomisk status
- Personlighetstrekk (nevrotisisme) og tidligere negative erfaringer/traumer

Når bør du søke profesjonell hjelp?

- Frykten påvirker daglig funksjon eller nære relasjoner
- Frykten gjør at du unngår å gå til kontroller hos helsepersonell

- Lite håp for fremtiden
- Vansker med å sove eller spise
- Unngår aktiviteter du tidligere har likt
- Problemer med å konsentrere deg eller ta avgjørelser
- Føler at du ikke har noe å se frem til
- Glemmer mere enn vanlig

Forekomst av psykiske lidelser hos kreftpasienter

- **Kreftoverlevende**

- Mere **angst** enn normalbefolkningen (17,9% vs. 13,9%, Mitchell AJ et al, LancOnc 2013 – meta-analyse inkl 43 studier)

- **Palliative kreftpasienter**

- Mere **depresjon** enn normalbefolkningen (14%, Lie et al, J Affective Disord 2015, europeisk studie, N=969)

Angstlidelser

- Fobier (f.eks. betinget kvalme)
- Panikkangstlidelse
- PTSD (PTSS – post-traumatiske stress symptomer)
- Generalisert angstlidelse / helseangst
- Frykt for tilbakefall – hyppig hos kreftpasienter og ikke relatert til prognose

Sarkar et al, J Cancer Surv 2015

Behandling

- Psykoterapi – kognitive teknikker
- Evt. medikamenter – SSRI / SNRI («antidepressiva»)

Depresjon

- Symptomer hos kreftpasienter
 - Manglende glede (anhedoni)
 - Nedsatt stemningsleie (tristhet, evt irritabilitet)
 - Skyldfølelse
 - (Redusert konsentrasjonsevne)
 - Tilbakevendende tanker om selvmord eller død – eller uttalt frykt for tilbakefall
- **Behandling**
 - Psykoterapi
 - Antidepressiva (SSRI, SNRI, Mirtazapin)

Hvor kan kreftpasienter få psykisk helsehjelp?



- Personale på poliklinikk eller sengepost
- Fastlege
- Tilbud i kommunen
 - Kreftkoordinator
 - Psykisk helsehjelp i kommunen
- Psykisk støttepersonell på sykehuset
- Støttetilbud for kreftpasienter / grupper / LMS-kurs / stressmestring
- Psykisk helsevern / DPS



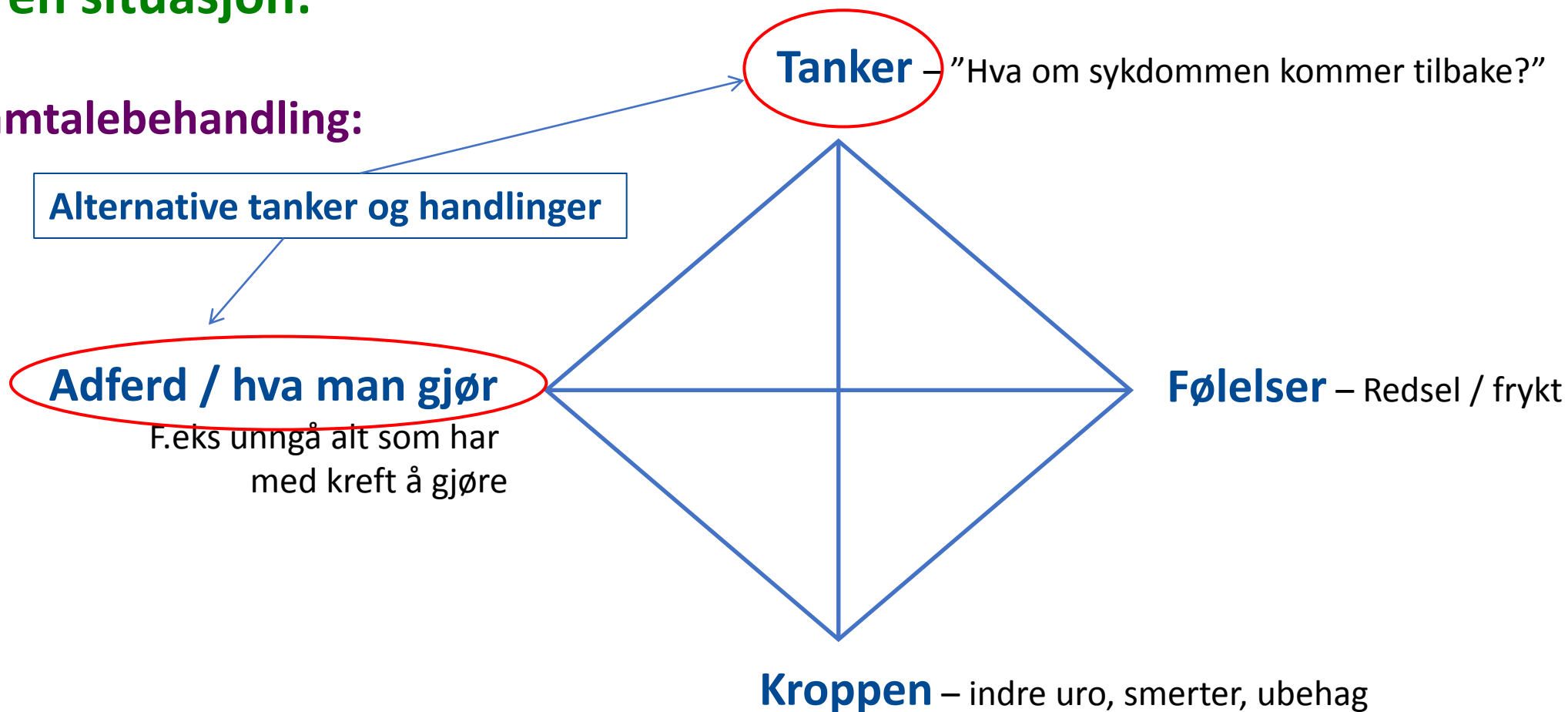
Behandling av uttalt frykt for tilbakefall

- Psykoterapi – individuelt eller i gruppe
 - Kognitive prinsipper (Kognitiv terapi)
 - "Kongeholdningen" (Ingvard Wilhelmsen)
 - Aksept av situasjonen (ACT – accept and commitment therapy)
- «Mind-body interventions» - ofte i grupper
 - Mindfulness (oppmerksomt nærvær)
 - Medisinsk yoga

Den kognitive diamant

I en situasjon:

Samtalebehandling:



Oppsummering – frykt for tilbakefall

- Vanlig – alle grader – vil variere i forløpet
- For de fleste ikke en angstlidelse (men kan være plagsomt nok likevel)
- Lete etter egne gode mestringstrategier (snakke med noen, positive aktiviteter, fysisk aktivitet, avspenning)
- Det finnes profesjonell hjelp å få
 - Jobbe med å ta mere kontroll på tanker og handlinger
 - Jobbe med aksept – hva kan jeg påvirke (og hva kan jeg ikke)
- Tiden er ofte en god venn

Forskningslitteratur – frykt for tilbakefall

- Mind-body interventions for fear of cancer recurrence: A systematic review and meta-analysis. Hall DL et al. Psychoncology 2018; 11: 2546-2558
- Fear of cancer recurrence: A practical guide for clinicians. Butow P et al. Oncology 2018; 32:32-38

Det finnes flere kartleggings skjema for å vurdere graden av frykt for tilbakefall, disse brukes mest til forskning

Ressurser

- <https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/psykiske-reaksjoner-og-sorg/>
- <https://www.kognitiv.no/>
- <https://www.cancer.net/survivorship/life-after-cancer/coping-with-fear-recurrence>

Spørsmål?

Takk for oppmerksomheten!

