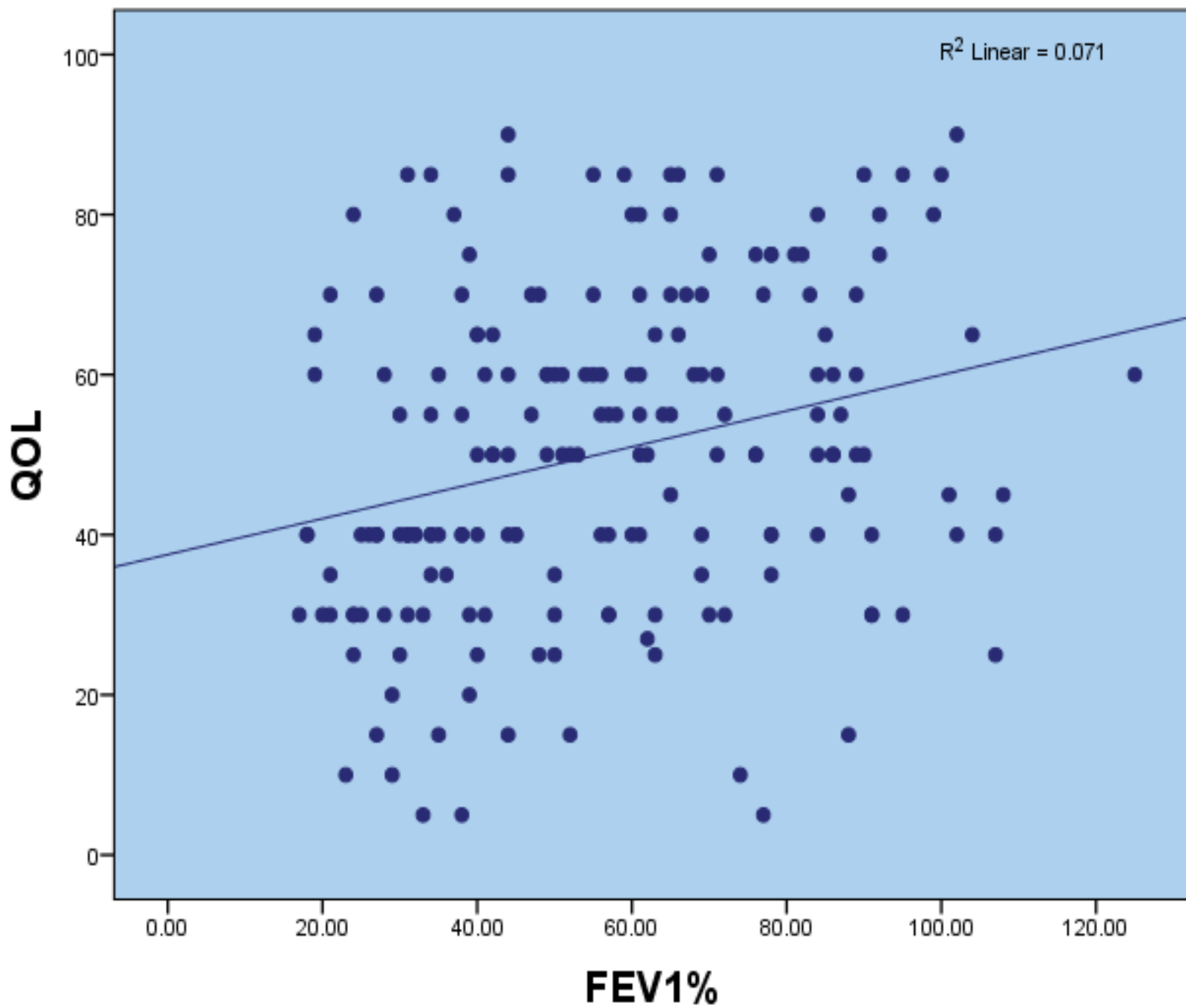
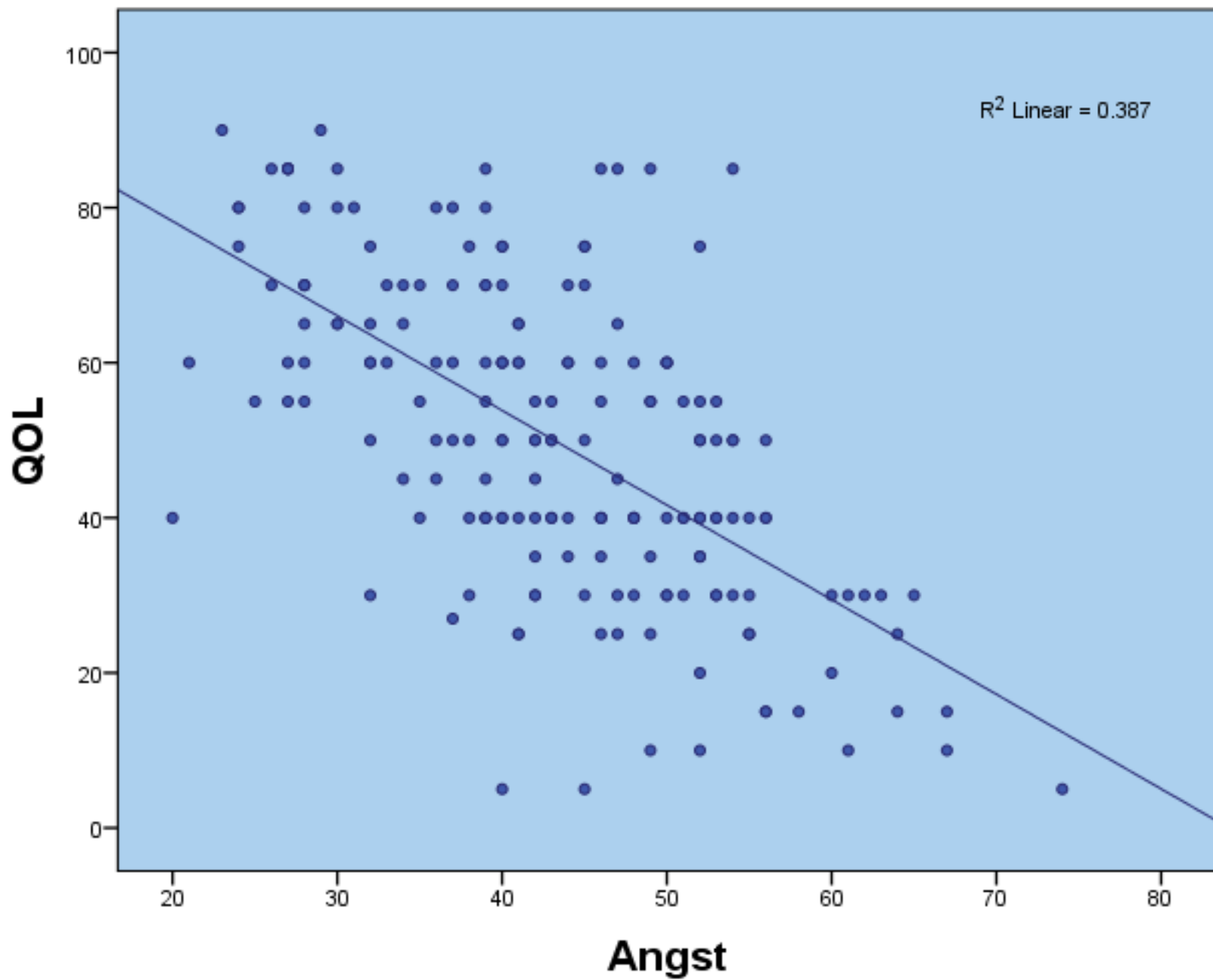




Livskvalitet (QoL)

- ◆ Livskvalitet er en helhetlig, selvbestemt vurdering av tilfredshet med ting som er viktig for en person **Curtis & Patrick**
- ◆ Ofte brukt som effektvariabel for lungerehabilitering
- ◆ Livskvalitet påvirkes av mye annet enn fysisk helse !







Coventry: Current Opinion in Pulmonary Medicine 2009

”There is a growing consensus in respiratory medicine that the therapeutic focus in chronic obstructive pulmonary disease (COPD) should move beyond disease modification and survival alone and include assessment and improvement of patient-centred outcomes such as symptoms and health status [1].
.....These extrapulmonary features of COPD may be more important markers of health status and disability than lung function [5].”



Måling av livskvalitet, helsestatus, angst, depresjon...

- ◆ Instrumentene skal være:
- ◆ Pålitelige
- ◆ Relevante
- ◆ Tilstrekkelig sensitive for endring



KOLS og depresjon

- ◆ Ulike instrumenter i ulike studier
- ◆ Lite refleksjon over måleinstrumentenes mulige svakheter når de brukes på KOLS-pasienter
- ◆ Hva med validitet ?



Nyere forskning om KOLS og depresjon

- ◆ Xu 2008: HAD for 491 KOLS-pasienter. Depresjon hos 23 % og angst hos 10 % i utvalget. Depresjon sterkt assosiert med sykdoms-forverrelser og sykehusinnleggelse.
- ◆ Ng 2007: 376 KOLS-pasienter – depresjon (målt med HAD) hos 44 %. Konklusjon: Komorbid depresjon assosiert med lavere overlevelse, mer langvarig hospitalisering, lavere røykekutt-rate, økt symptombyrde og dårligere fysisk og sosial fungering



Yohannes, 2000

- ◆ Reell forekomst av angst/depresjon hos eldre KOLS-pasienter er usikker
- ◆ Depresjon relativt vanlig hos eldre KOLS-pasienter. *De aller fleste skåret i kategoriene mild eller moderat depresjon, bare noen få i kategorien alvorlig.*



Angst og depresjon er ikke uvanlig

- Internasjonalt viser flere undersøkelser at 30-50 prosent rammes av en psykisk lidelse i løpet av livet, og at 20-30 prosent av voksne har hatt en slik lidelse det siste året. Med lidelse menes her en psykiatrisk diagnose. (Kilde: Folkehelseinstituttet.no)

Normalperspektivet



- ◆ Angst og depresjon
Psykiatri - Psykisk sykdom
- ◆ Engstelse – Bekymring - Stress
- ◆ Nedstemthet - Tristhet – Slitenhet
- ◆ Normale følelsesmessige reaksjoner på sykdom og frustrasjon



Mikkelsen 2004 Nord J Psychiatry

Maurer 2008 Chest

Putman-Casdorph 2009 Heart & Lung

- ◆ Reviews
- ◆ Økt forekomst av angst og depresjon hos KOLS-pasienter – både i forhold til friske og til andre pasientgrupper
- ◆ Psykologiske og kroppslige årsaksfaktorer
- ◆ Behov for screening
- ◆ Behov for virksomme intervensjoner rettet mot slike plager




Lungerehabilitering som tiltak mot angst og depresjon

- ◆ **Coventry 2009: Review.** Lungerehabilitering ser ut til å redusere symptomer på angst og depresjon hos pasienter med moderat til alvorlig KOLS. Behov for mer kunnskap om hva som virker og hvordan.



Psykologisk behandlingsmeny

- ◆Psykoanalyse
- ◆Psykodynamisk korttidsterapi
- ◆Klientsentrert terapi
- ◆Kognitiv terapi
- ◆Kognitiv adferdsterapi
- ◆Psykologisk rådslagning og undervisning
- ◆Oppmerksomhetstrening
- ◆Avspenning
- ◆.....



Andre tiltak; forebygging, rehabilitering og behandling

- ◆ Fysisk aktivitet og trening
- ◆ Lavterskeltilbud (for eksempel LHLs lokallag)
- ◆ Sosiale møteplasser
- ◆ Mosjons-grupper – turgåing
- ◆ Medikamentell behandling
- ◆



Viktige faktorer i terapi

- ◆ Arbeidsallianse – spesielt hva pasient opplever
- ◆ Tro og entusiasme for fag og prosjekt
- ◆ Tilstrekkelig god kunnskap og innsikt i aktuelt fagfelt



Fra Deltakernes refleksjoner

- ◆ Fordommer i samfunnet mot diagnosen KOLS kan kanskje forsterke depresjon/angst
- ◆ Røyking øker ved depresjon/angst, noe som forsterker lungesykdommen
- ◆ Mindre angst/depresjon ved høyere sosial status ?
- ◆ Er depresjon sekundært til skammen de føler ? ”Dette er din skyld; du skulle ikke ha røykt, du blir merarbeid for oss.”
- ◆ Lære å ta ansvar for sin egen sykdom; for eksempel skaper det trygghet å lære god medisinbruk
- ◆ Mye kommer an på individuelle mestringsstrategier (dette gjelder også andre aspekter av livet).