

Träffpunkt allmänmedicin
UTMATTNINGSSYNDROM

VÄLKOMNA!

Träffpunkt allmänmedicin

UTMATTNINGSSYNDROM

Arwa Josefsson

Leg.läkare, specialist i allmänmedicin och psykiatri. Leg.psykoterapeut.

UTMATTNINGSSYNDROM

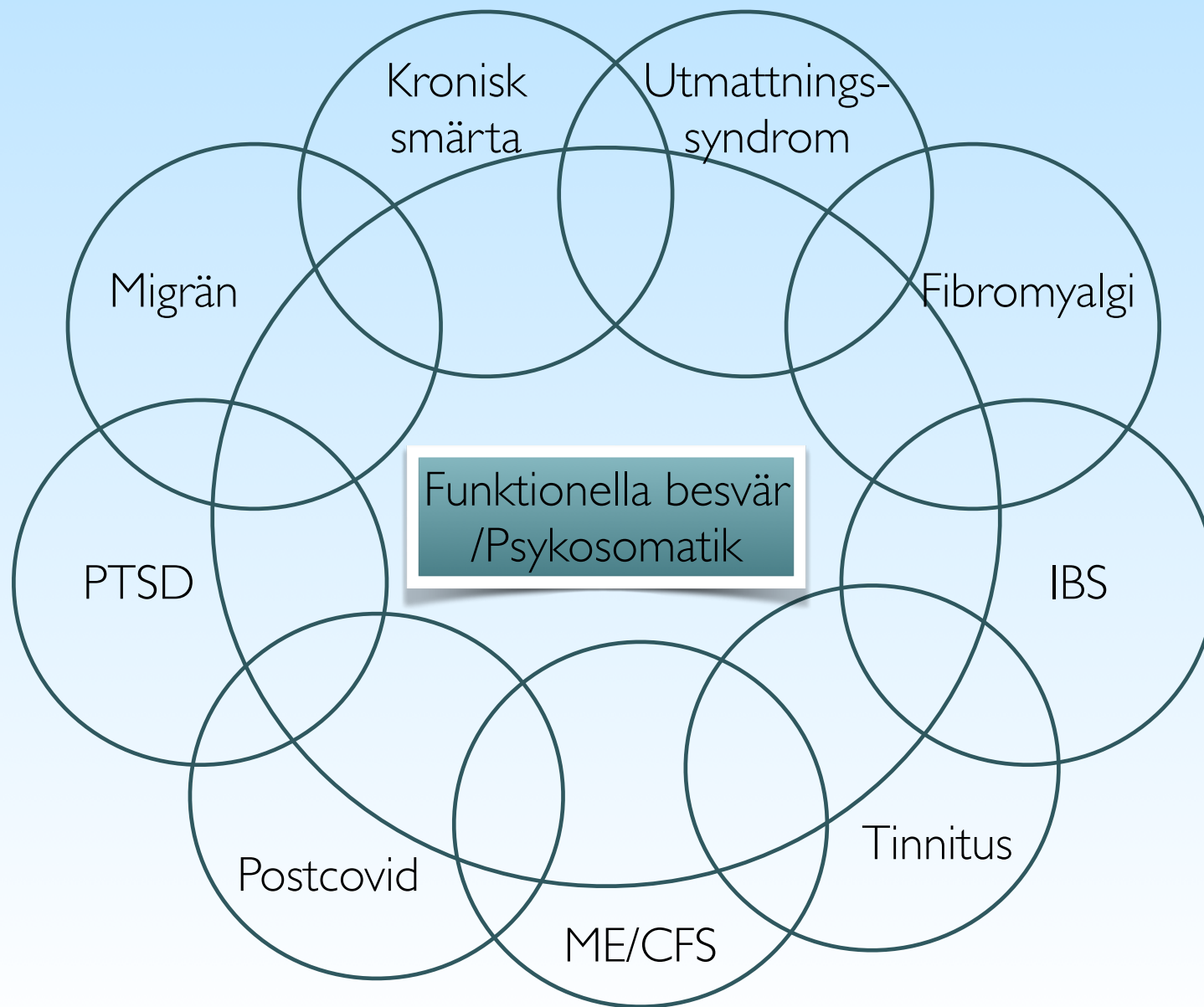
AGENDA:

- Vad är utmattningssyndrom?
- Vad är problemet med diagnosen?
- Att påbörja ett förändringsarbete på VC.

UTMATTNINGSSYNDROM

AGENDA:

- Vad är utmattningssyndrom?
- Vad är problemet med diagnosen?
- Att påbörja ett förändringsarbete på VC.

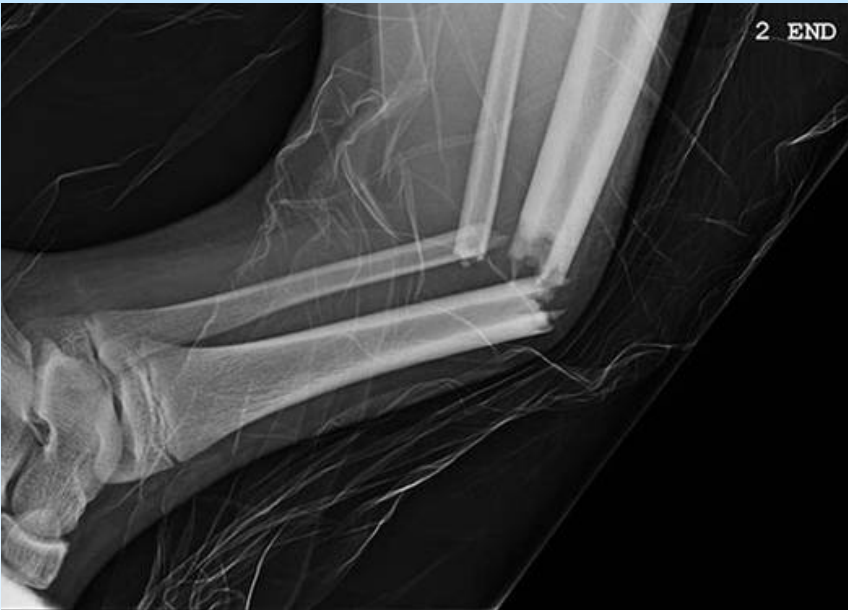


Struktur

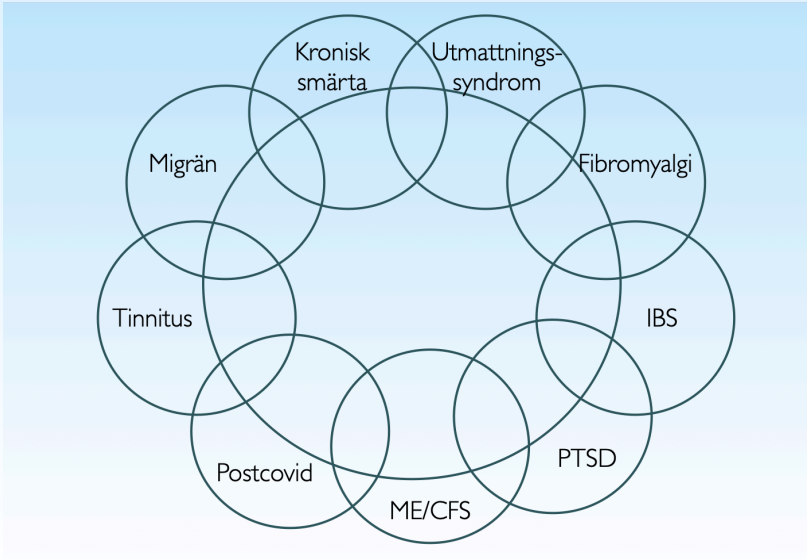
Funktion



Struktur



Funktion

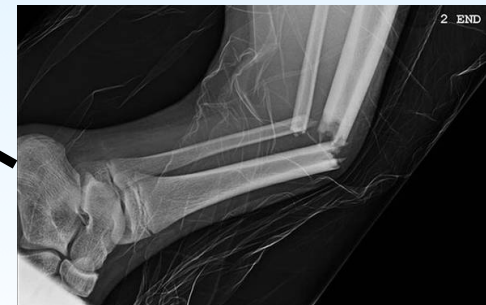
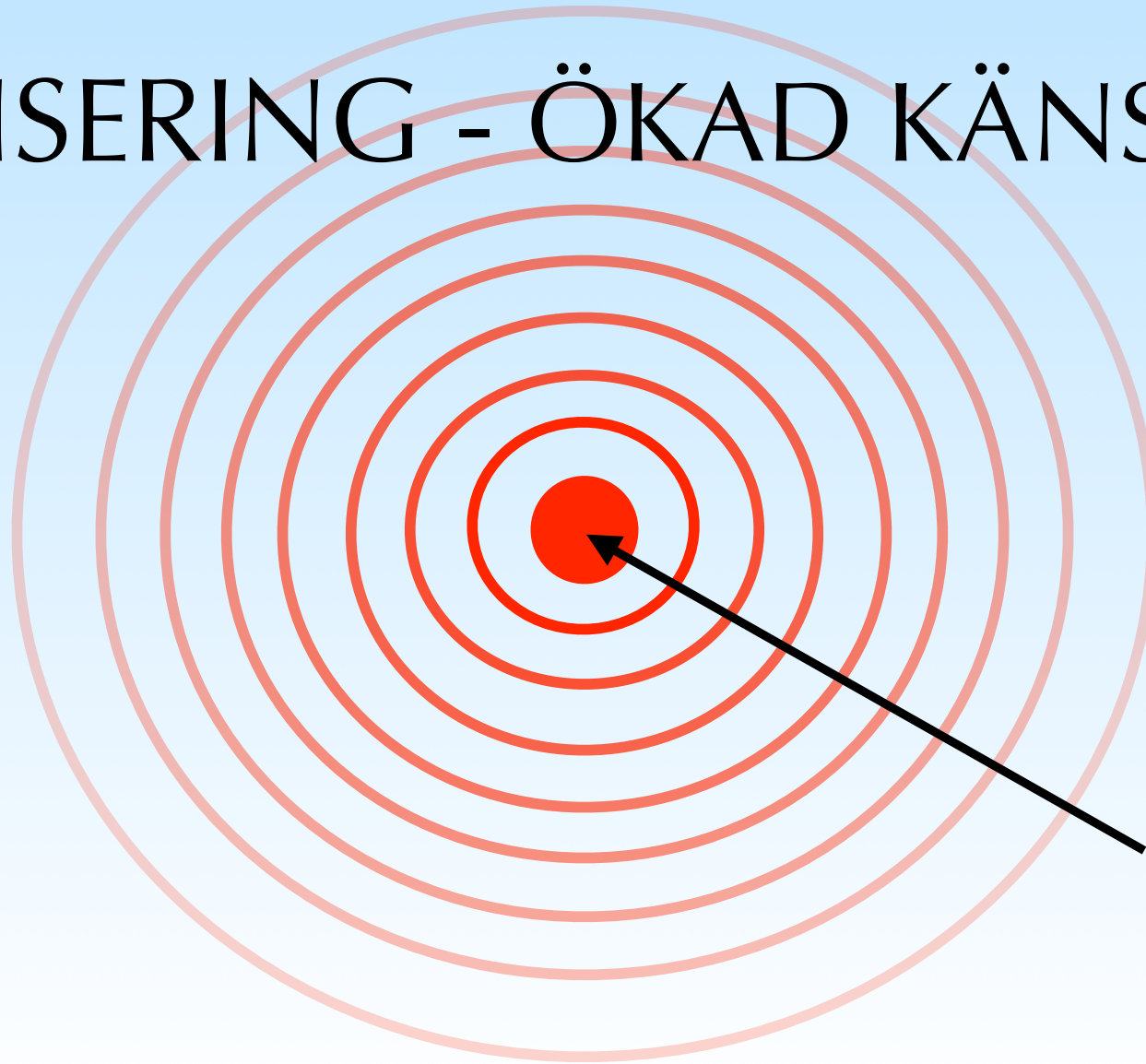


Strukturella tillstånd (Disease)	Funktionella tillstånd (Illness)
Ex. Förmaksflimmer, benbrott, infektion	Ex. Utmattningssyndrom, långvarig smärta, IBS, migrän.
Objektivt påvisbart: bilddiagnostik, lab, klinisk fysiologisk undersökning	Subjektiva symtom som skapar obehag (och ofta stort lidande).
Kan vara farligt. Ofta/ibland medicinsk behandling.	Öka tolerans mot obehaget genom exponering. CAVE medikalisering.

SENSITISERING - ÖKAD KÄNSLIGHET

- Signalförstärkande mekanism i nervsystemet och hjärnan.
- Viktig komponent vid långvariga symtom (smärta, trötthet mm).
- "Nerves that wire together, fire together".
- Nervsystemet blir "överbeskyddande".
- Leder till "överbeskyddande beteenden" som bidrar till förvärring. Dvs man aktar sig för allt som kan ge symtom (och lite till...)
- Vårdens bidrag till "överbeskyddande beteende" är sjukdomsförklaring (medikalisering) och passiviserande åtgärder (sjukskrivning).

SENSITISERING - ÖKAD KÄNSLIGHET



UTMATTNINGSSYNDROM

Diagnoskriterier:

- A. Symtom på utmattning under minst två veckor. En eller flera identifierbara stressfaktorer.
- B. Påtaglig brist energi.
- C. Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under samma tvåveckorsperiod:
 1. Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning
 2. Kravkänslighet
 3. Känsломässig labilitet eller irritabilitet
 4. Sömnstörning
 5. Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
 6. Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärklappning, magtarmbesvär, yrsel eller ljudkänslighet.
- D. Kliniskt signifikant lidande.
- E. Beror ej på någon intagen substans (alkohol, droger, medicinering) eller somatisk sjukdom.
- F. Om kriterierna för depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom samtidigt är uppfyllda anges utmattningssyndrom enbart som tilläggs-specifikation till den aktuella diagnosen.

UTMATTNINGSSYNDROM

AGENDA:

- Vad är utmattningssyndrom?
- Vad är problemet med diagnosen?
- Att påbörja ett förändringsarbete på VC.

NIVÅER FÖR DIAGNOSERS VALIDITET

	HYPOTES	SYNDROM	STÖRNING	SJUKDOM
GRAD AV VALIDITET	Ingen	Svag	Måttlig	Stark
TYP AV EVIDENS	Saknas eller är mycket liten	Statistisk samvariation mellan symtom	Hereditet, genetik, biologiska fynd, specifik behandling	Unikt identifierade tecken
EXEMPEL	Elallergi, högekänslighet	Utmattningsyndrom, personlighetssyndrom, fibromyalgi	Bipolär sjukdom, OCD, schizofreni, autism	Huntingtons chorea, cancer, hjärtinfarkt
METOD FÖR VALIDITETSTEST	Saknas	Statistisk samvariation i en grupp symtom	Syndrom+annan kunskap, tex hereditet, specifik behandlingsrespons	Specifikt test

17 JULI 2018 **HÄLSA**

Experten varnar för semesterstressen: "Lyssna på din kropp"

Om du märker att du har ett eller flera symtom på **utmattningssyndrom** så lyssna på kroppen i tid och ta

14 OKTOBER 2017 **INRIKES**

Höstmörkret rubbar dygnsrytmen

kan minska risken för sjukdomar som förhöjda blodfetter, hjärt-kärlsjukdom, diabetes, depression och **utmattningssyndrom**

13 JULI 2018 **HÄLSA**

"Jag satt på första parkett och såg mitt gamla liv försvinna"

När hennes symtom på **utmattningssyndrom** började komma 2011 – ignorerade hon dem och körde på i fem år



Fyrabarnspappans hjärna kollapsade

► Stress ✓ Planerade att ta sitt liv ✓ Vägen tillbaka

3 OKTOBER 2018 **LEDARE**

Folk mobbas ihjäl i ett sjukt arbetsliv

Bristande stöd från chef och kollegor kan dessutom innebära en ökad risk att drabbas av **utmattningssyndrom**

5 MARS 2019 **HÄLSA**

Halv miljon svenskar är drabbade



18 SEPTEMBER 2019 **NYHETER**

Ludvig är 8 år – och utbränd

14 FEBRUARI 2021 **NYHETER**

Klara säljer sex i pandemin

Hon har tidigare varit sjukskriven för **utmattningssyndrom** och tror inte att hon skulle klara av ett vanligt

12 OKTOBER 2018 **HÄLSA**

"Mitt kortidsminne är skadat för livet"

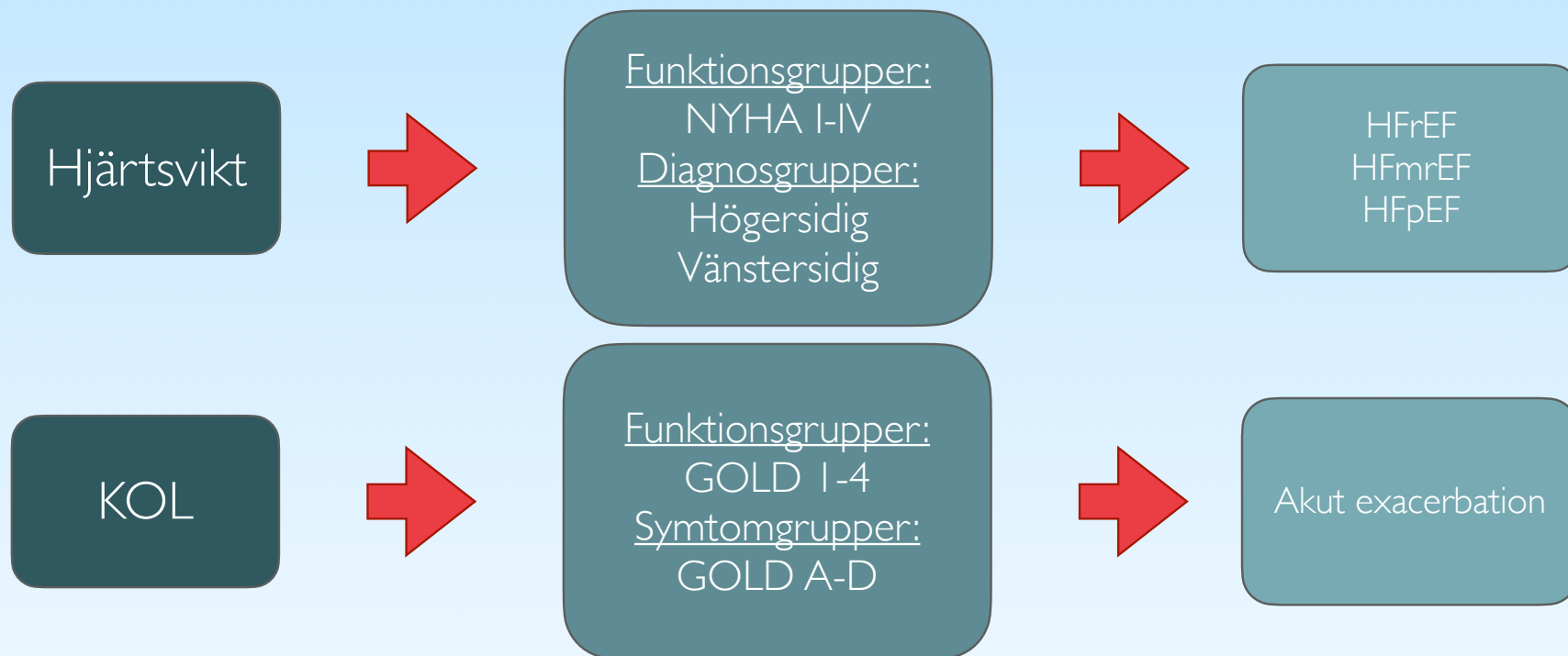
► **Utmattningssyndrom** innebär att du har flera olika kroppsliga och psykiska besvär som beror på långvarig



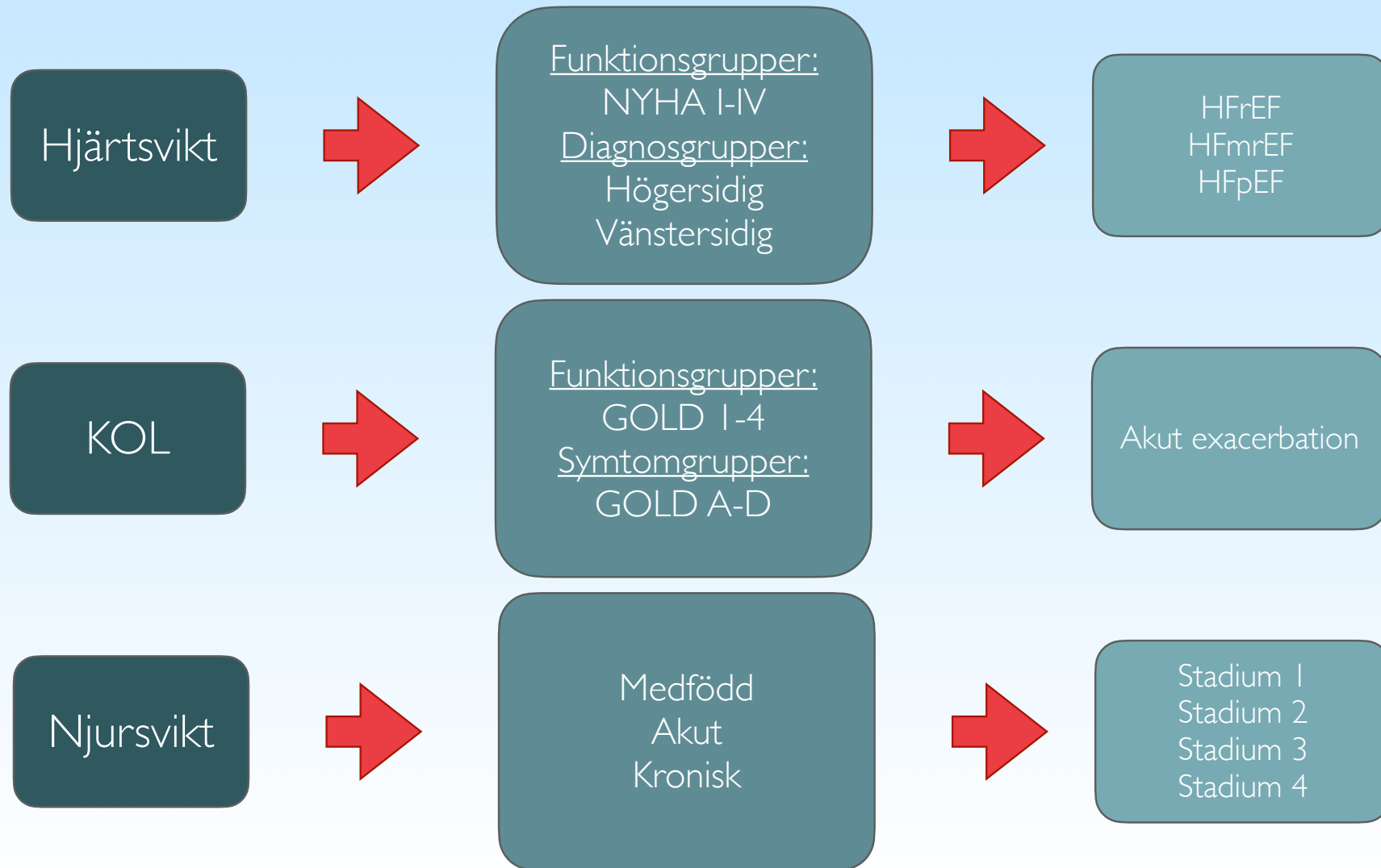
Precision



Precision



Precision



Ångestsyndrom

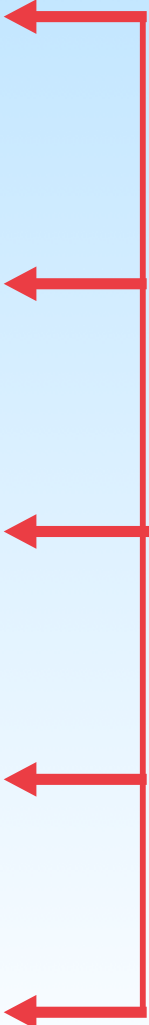
Depression

Somatisk sjuk

Missbruk

Livet

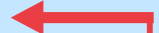
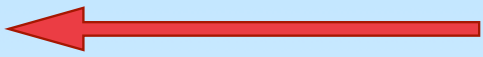
Utmattningssyndrom



Precision

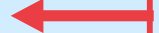
Generaliserat ångestsyndrom
Paniksyndrom
Tvångsyndrom
PTSD
Social fobi m/u agorafobi
Ätstörning

Ångestsyndrom



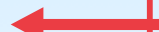
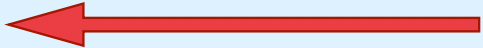
Depressiv episod
Recidiverande depression
Bipolär sjukdom, typ 1 & 2

Depression



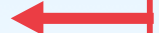
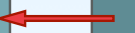
Diabetes
Hypotyreos
B12-brist
Addisons sjukdom
Hjärntumör
Demenssjukdom

Somatisk sjuk



Alkohol
Droger
Spel

Missbruk



Vantrivsel på jobbet
Social utsatthet
Relationssvårigheter
Anpassningsstörning
OSV!!!

Livet



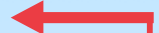
Utmattningsyndrom



Precision

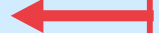
Generaliserat ångestsyndrom
Paniksyndrom
Tvångsyndrom
PTSD
Social fobi m/u agorafobi
Ätstörning

Ångestsyndrom



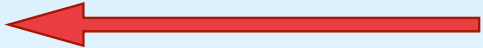
Depressiv episod
Recidiverande depression
Bipolär sjukdom, typ 1 & 2

Depression



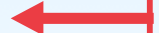
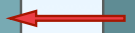
Diabetes
Hypotyreos
B12-brist
Addisons sjukdom
Hjärntumör
Demenssjukdom

Somatisk sjuk



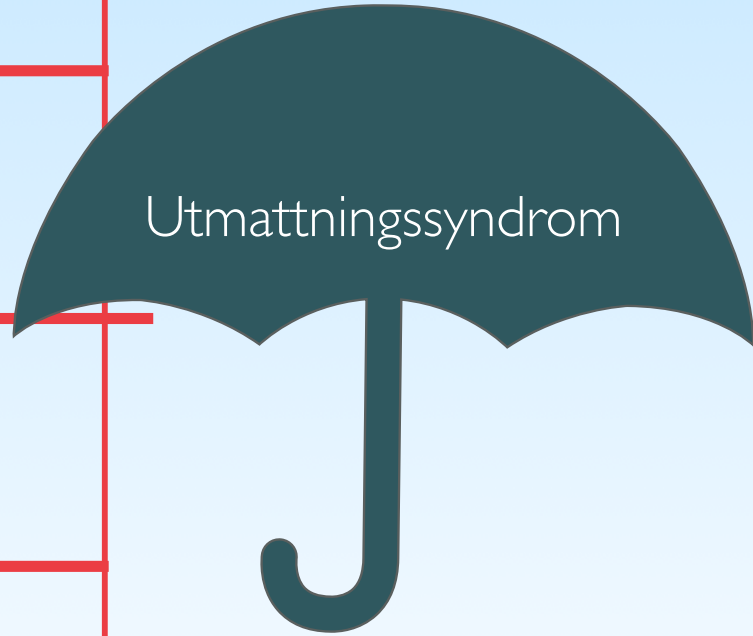
Alkohol
Droger
Spel

Missbruk



Vantrivsel på jobbet
Social utsatthet
Relationssvårigheter
Anpassningsstörning
OSV!!!

Livet



Utmattningssyndrom

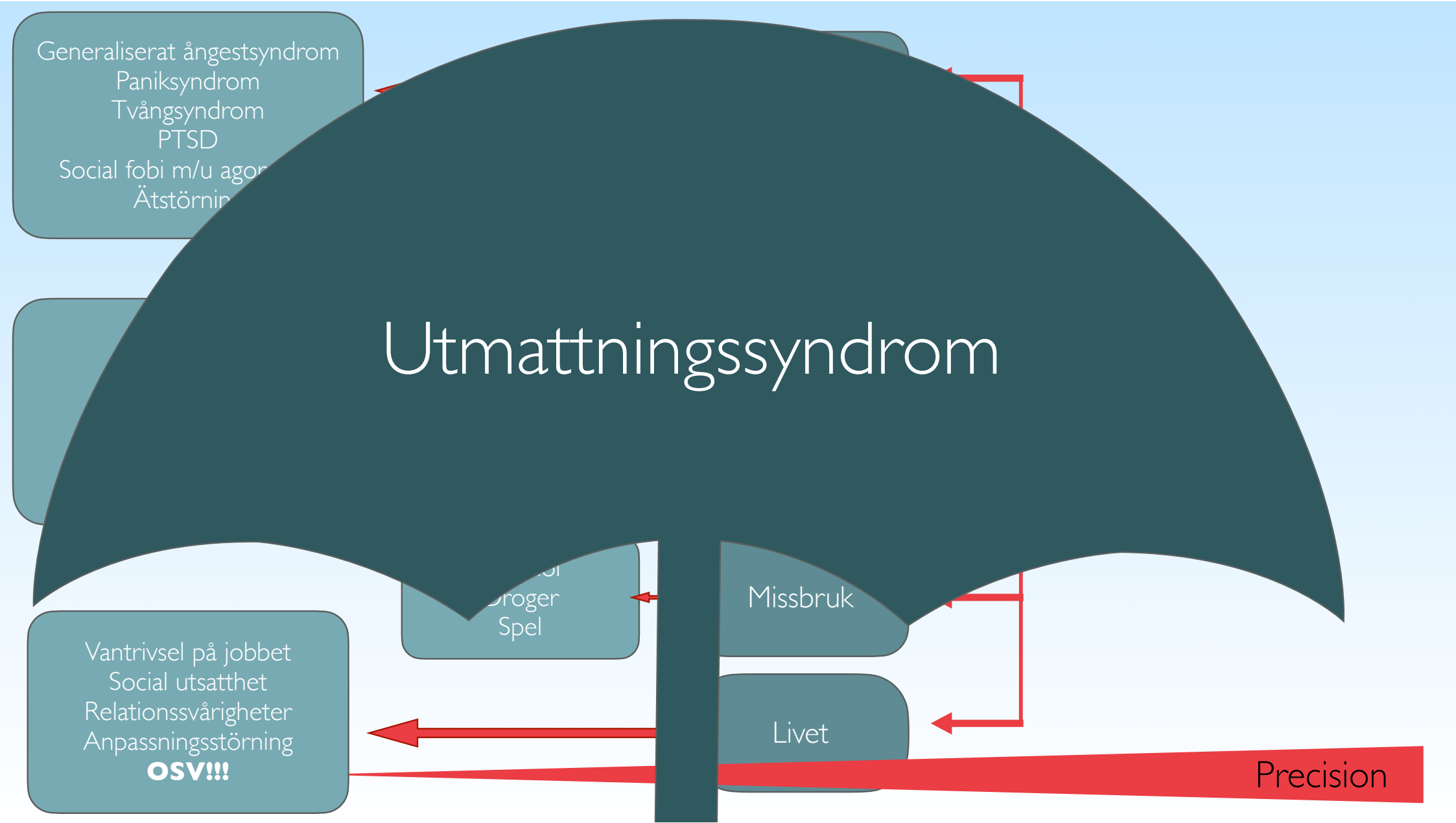
Generaliserat ångestsyndrom
Paniksyndrom
Tvängsyndrom
PTSD
Social fobi m/u agor
Ätstörning

Missbruk

Livet

Vantrivsel på jobbet
Social utsatthet
Relationssvårigheter
Anpassningsstörning
OSV!!!

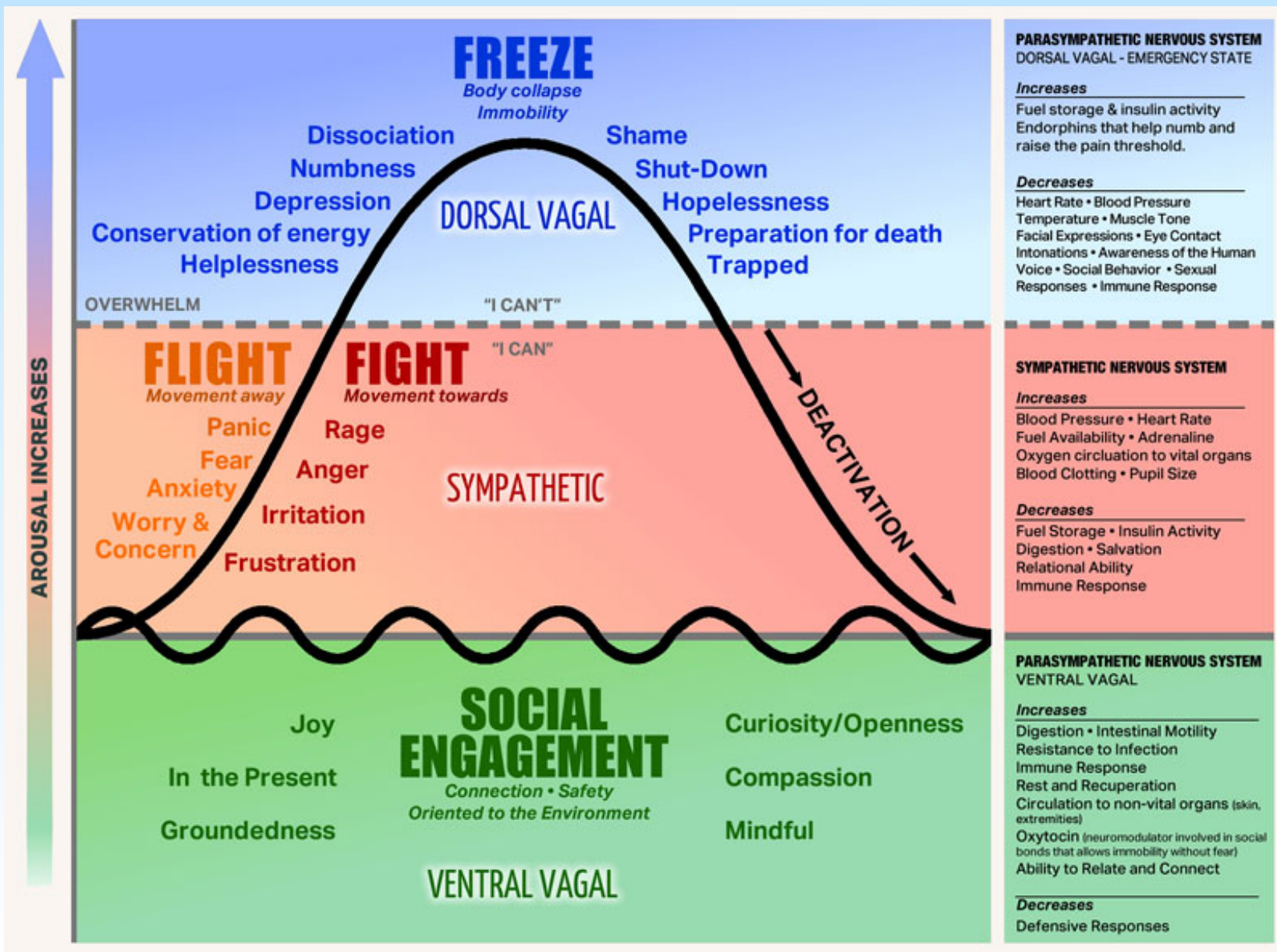
Precision



UTMATTNINGSSYNDROM

AGENDA:

- Vad är utmattningssyndrom?
- Vad är problemet med diagnosen?
- Att påbörja ett förändringsarbete på VC.

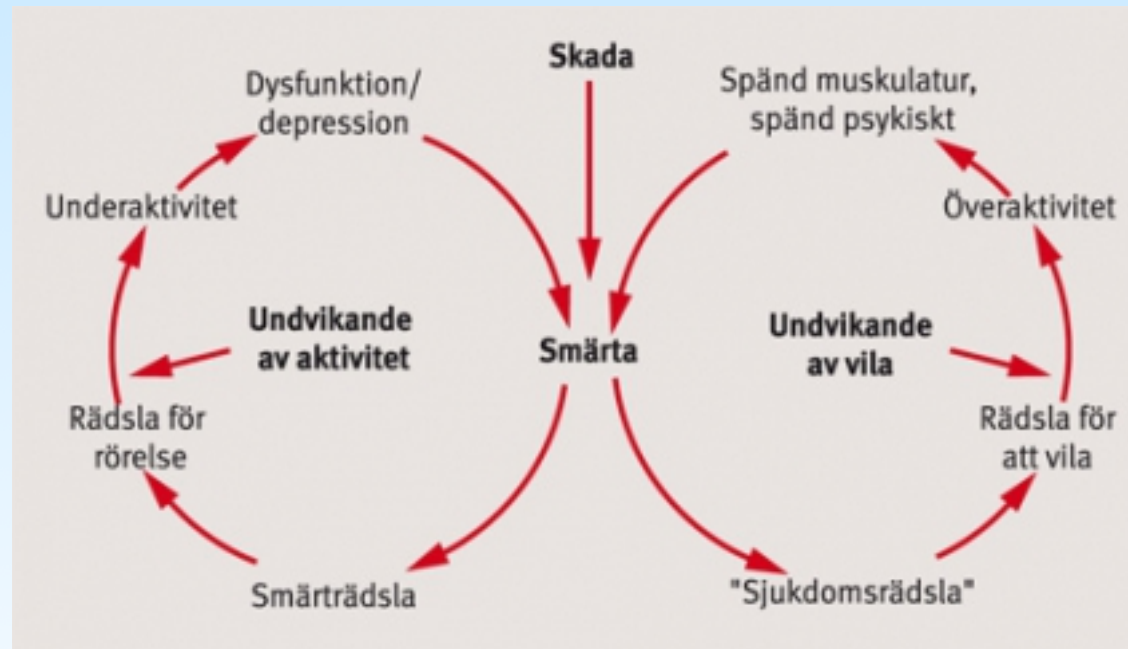


Rädsla-undvikandemodellen:



Nilsson & Dahlén, Läkartidningen 11/2013

Rädsla-undvikandemodellen:



Nilsson & Dahlén, Läkartidningen 11/2013

UTMATTNINGSSYNDROM

VAD ANVÄNDER VI FÖR SPRÅK?

”Det är en normal reaktion på den upplevelse du haft.”

”Du kan återställas från det här.”

”Hårdvaran (hjärnan) är intakt men mjukvaran har blivit överreaktiv.”

”Symtomstegring av att göra sådant som hjärnan har börjat förknippa med obehag är oundvikligt/förväntat.”

”Hjärnan är som en muskel och allt som händer upprepat ger förändringar på hjärnan. Men de är övergående förändringar som återställs när vi börjar göra annorlunda.”

Strukturella tillstånd (Disease)

Läkare
Sjuksköterskor
Undersköterskor

Ex. Förmaksflimmer, benbrott, infektion

Objektivt påvisbart: bilddiagnostik, lab, klinisk
fysiologisk undersökning

Kan vara farligt.
Ofta/ibland medicinsk behandling.

Funktionella tillstånd (Illness)

Psykologer
Fysioterapeuter
Arbetsterapeuter

Ex. Utmattningssyndrom, långvarig smärta, IBS,
migrän.

Subjektiva symtom som skapar obehag
(och ofta stort lidande).

Öka tolerans mot obehaget genom exponering.
CAVE medikalisering.

UTMATTNINGSSYNDROM

VANLIGA MYTER

- Bestående hjärnförändringar.

UTMATTNINGSSYNDROM

VANLIGA MYTER

- ~~Bestående hjärnförändringar.~~

FALSKT!

UTMATTNINGSSYNDROM

VANLIGA MYTER

- ~~Bestående hjärnförändringar.~~
- Behandlingen är vila.

FALSKT!

UTMATTNINGSSYNDROM

VANLIGA MYTER

- ~~Bestående hjärnförändringar.~~

FALSKT!

- ~~Behandlingen är vila.~~

FALSKT!

UTMATTNINGSSYNDROM

VANLIGA MYTER

- ~~Bestående hjärnförändringar.~~
- ~~Behandlingen är vila.~~
- Återkomst av symtom = bakslag.

FALSKT!

FALSKT!

UTMATTNINGSSYNDROM

VANLIGA MYTER

• ~~Bestående hjärnförändringar.~~

FALSKT!

• ~~Behandlingen är vila.~~

FALSKT!

• ~~Återkomst av symtom = bakslag.~~

FALSKT!

UTMATTNINGSSYNDROM

VANLIGA MYTER

• ~~Bestående hjärnförändringar.~~

FALSKT!

• ~~Behandlingen är vila.~~

FALSKT!

• ~~Återkomst av symtom = bakslag.~~

FALSKT!

• Vårdens "överbeskyddande beteenden" bidrar till att förstärka en diagnos som inte är valid, som överskuggar andra behandlingsbara tillstånd och därmed undanhåller patienter från korrekt behandling.

UTMATTNINGSSYNDROM

VANLIGA MYTER

• ~~Bestående hjärnförändringar:~~

FALSKT!

• ~~Behandlingen är vila:~~

FALSKT!

• ~~Återkomst av symtom = bakslag:~~

FALSKT!

• Vårdens "överbeskyddande beteenden" bidrar till att förstärka en diagnos som inte är valid, som överskuggar andra behandlingsbara tillstånd och därmed undanhåller patienter från korrekt behandling.

SANT!

TACK!

