

HÄLSOFRÄMJANDE MÖTEN I SJUKVÅRDEN

Arwa Josefsson

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

VARFÖR HÄLSOFRÄMJANDE KOMMUNIKATION ?



Kan vi inte bara skicka patienten direkt till psykologen ?

Vilka faktorer talar för ökad terapieffekt?

- Alliansen
- Terapimetod (KBT, ACT, PDT...)
- Behandlarens nivå av erfarenhet
- Behandlarens förmåga till empati
- Behandlarens profession (psykolog, läkare, kurator...)
- Behandlarens förmåga att reparera konflikter

Vilka faktorer talar för ökad terapieffekt?

- Alliansen
- ~~Terapimetod (KBT, ACT, PDT...)~~
- ~~Behandlarens nivå av erfarenhet~~
- Behandlarens förmåga till empati
- ~~Behandlarens profession (psykolog, läkare, kurator...)~~
- Behandlarens förmåga att reparera konflikter



HHS Public Access

Author manuscript

Health Psychol. Author manuscript; available in PMC 2020 November 03.

Published in final edited form as:

Health Psychol. 2017 November ; 36(11): 1074–1082. doi:10.1037/hea0000499.

Harnessing the Placebo Effect: Exploring the Influence of Physician Characteristics on Placebo Response

Lauren C. Howe, J. Parker Goyer, Alia J. Crum

Department of Psychology, Stanford University.

Abstract

Objective: Research on placebo/nocebo effects suggests that expectations can influence treatment outcomes, but placebo/nocebo effects are not always evident. This research demonstrates that a provider's social behavior moderates the effect of expectations on physiological outcomes.

Methods: After inducing an allergic reaction in participants through a histamine skin prick test, a health care provider administered a cream with no active ingredients and set either positive expectations (cream will *reduce* reaction) or negative expectations (cream will *increase* reaction). The provider demonstrated either high or low warmth, or either high or low competence.

Results: The impact of expectations on allergic response was enhanced when the provider acted both warmer and more competent and negated when the provider acted colder and less competent.

Conclusion: This study suggests that placebo effects should be construed not as a nuisance variable with mysterious impact but instead as a psychological phenomenon that can be understood and harnessed to improve treatment outcomes.

- Alla studiedeltagare får en subkutan histaminadministrering
- Alla blir behandlade med en placebokräm
- Av en läkare som utstrålade:
 - A. Hög kompetensgrad och varm framtoning
 - B. Hög kompetensgrad och kall framtoning
 - C. Låg kompetensgrad och varm framtoning
 - D. Låg kompetensgrad och kall framtoning

Varm framtoning:

- Frågar om patientens namn
- Ögonkontakt
- Ler
- Sitter nära patienten
- Varma bilder på väggarna

Hög kompetens:

- Tydlig och rak i samtalet
- Felfri procedurteknik
- Städat rum

Kall framtoning:

- Nämner inte patientens namn
- Minimal ögonkontakt
- Barsk
- Håller avstånd till patienten
- Inga bilder på väggarna

Låg kompetens:

- Stakar sig, oregelbundet tal
- Småfel under proceduren
- Ostädat skrivbord, svårt att hitta utrustning



HHS Public Access

Author manuscript

Health Psychol. Author manuscript; available in PMC 2020 November 03.

Published in final edited form as:

Health Psychol. 2017 November ; 36(11): 1074–1082. doi:10.1037/hea0000499.

Harnessing the Placebo Effect: Exploring the Influence of Physician Characteristics on Placebo Response

Lauren C. Howe, J. Parker Goyer, Alia J. Crum

Department of Psychology, Stanford University.

Abstract

Objective: Research on placebo/nocebo effects suggests that expectations can influence treatment outcomes, but placebo/nocebo effects are not always evident. This research demonstrates that a provider's social behavior moderates the effect of expectations on physiological outcomes.

Methods: After inducing an allergic reaction in participants through a histamine skin prick test, a health care provider administered a cream with no active ingredients and set either positive expectations (cream will *reduce* reaction) or negative expectations (cream will *increase* reaction). The provider demonstrated either high or low warmth, or either high or low competence.

Results: The impact of expectations on allergic response was enhanced when the provider acted both warmer and more competent and negated when the provider acted colder and less competent.

Conclusion: This study suggests that placebo effects should be construed not as a nuisance variable with mysterious impact but instead as a psychological phenomenon that can be understood and harnessed to improve treatment outcomes.

Resultat:

Placeboeffekten påverkas av miljön såväl som behandlarens framträdande.

Placeboeffekten stärktes när den gavs av en behandlare som utstrålade värme och kompetens.

Förväntanseffekter vid tonsillitbehandling Personligt bemötande gav snabbare tillfrisknande

I syfte att undersöka det personliga bemötandets effekt på tillfrisknandet genomfördes en kontrollerad studie på patienter vilka sökte för tonsillit. Experimentgruppen fick vid konsultationen en mer utförlig information om diagnos, terapi och prognos och även en något utförligare somatisk undersökning än kontrollgruppen. Vid uppföljande intervju upplevde experimentgruppen mindre halsbesvär än kontrollgruppen. Ett medvetet försök att maximera förväntanseffekten har alltså visats påverka det kliniska förloppet vid akut tonsillit registrerat som subjektiv förbättring.

När en patient söker läkare för ett upplevt hälsoproblem är syftet att eliminera problemet. Beroende på problemets art, uttryckt i en diagnos, väljs en specifik behandlingsmetod som enligt beprövad erfarenhet förväntas ha gynnsam effekt. Behandlingen kan t ex bestå av medicinering, operation, sjukgymnastik, psykoterapi eller något annat – allt beroende på diagnosen.

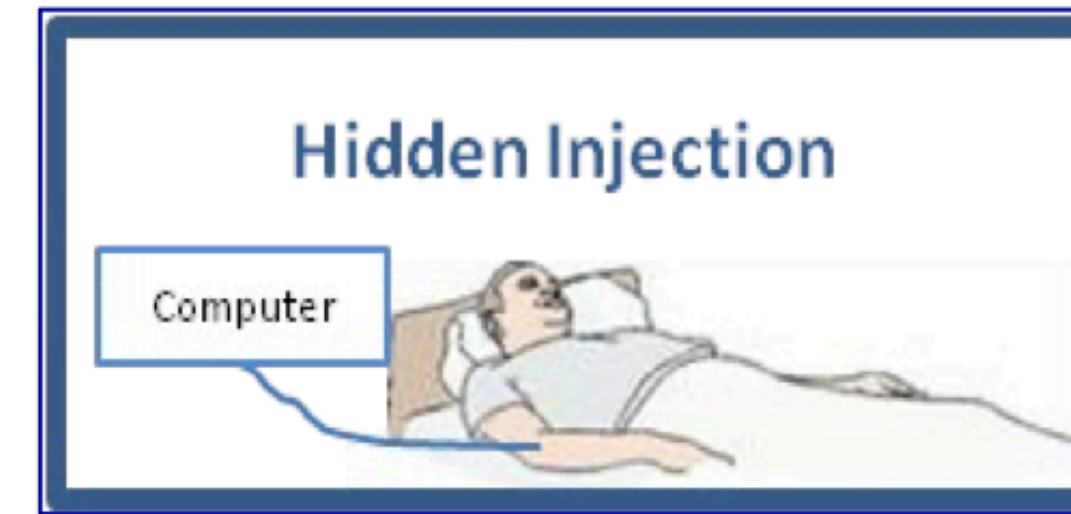
I hälso- och sjukvårdslagen betonas att en god hälso- och sjukvård skall bygga på respekt för patientens integritet och främja goda kontakter mellan patient och vårdgivare. Vidare skall patienten ges begriplig information om sitt hälsotillstånd och om innebörden i och avsikten med en undersökning och/eller behandling [1].

På många håll inom sjukvården arbetar man under stor tidspress. Många konsultationer sker på kort tid och patienternas rätt till information och personligt bemötande blir ibland åsidosatt. När det gäller okomplicerade och väldefinierade tillstånd, såsom exempelvis akut tonsillit, har inte det-

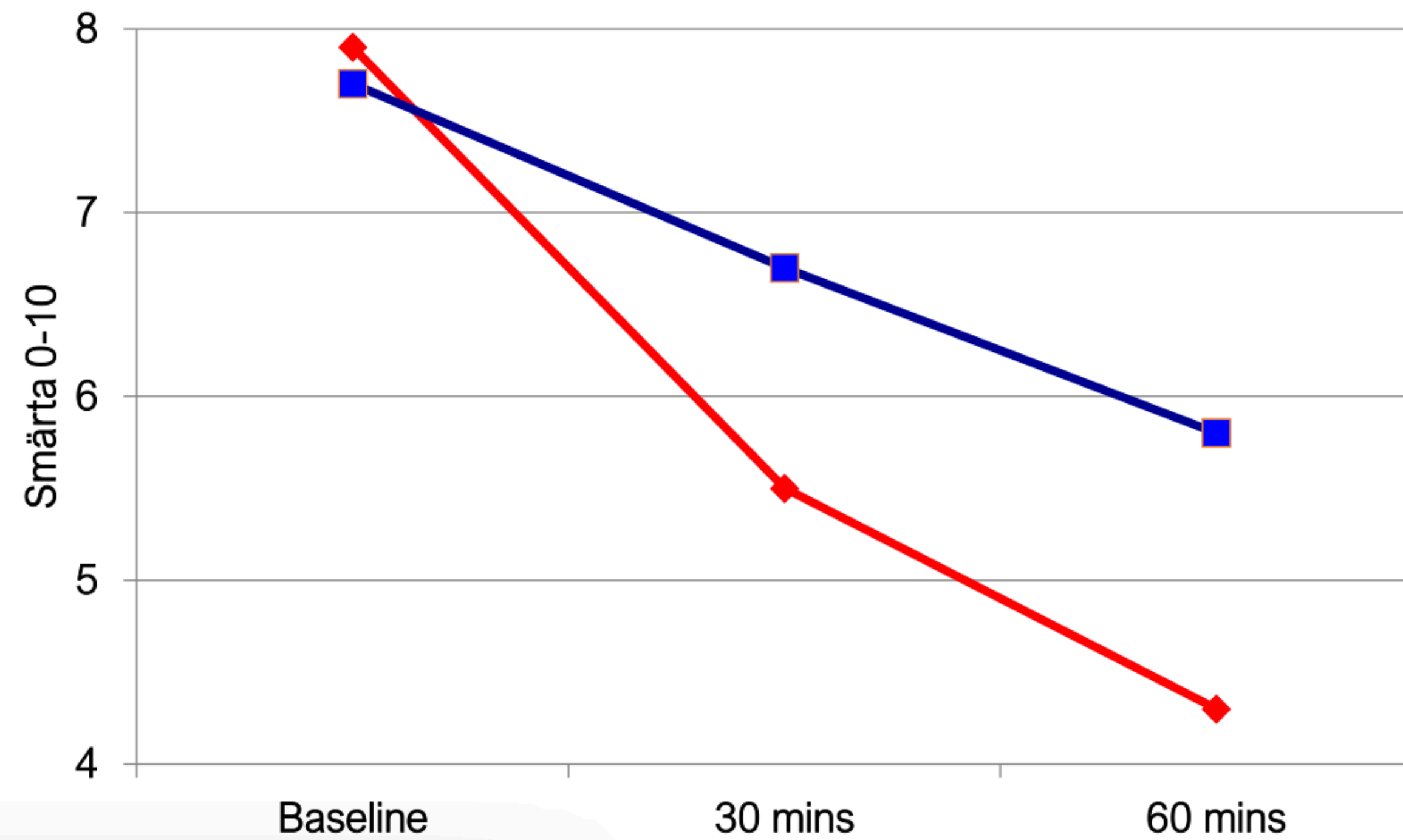
psykosomatiska tillstånd. Studier som mäter de psykologiska effekterna vid rent somatiska tillstånd är färre, även om exempel finns. Bl a har en konventionell dubbelblindstudie gjorts vid tandextraktion, där olika typer av analgetika jämfördes med varandra och med placebo. I studien påvisades hur placeboeffekten varierade beroende på vilket analgetikum man jämförde med. Författarna drar slutsatsen att både läkarens och patientens förväntningar påverkar den analgetiska effekten [4].

I en nyligen avslutad svensk studie har konstaterats att vid penicillinbehandling av bakteriella infektioner påverkas rapporterade biverkningars frekvens och svårighetsgrad klart av den information som givits vid konsultationstillfället (Kullman S, Eskilstuna, pers medd 1987).

Hittills har veterligen inga kontrollerade studier dock gjorts i Sverige med det primära syftet att mäta det personliga bemötandets effekt vid somatiska sjukdomar.

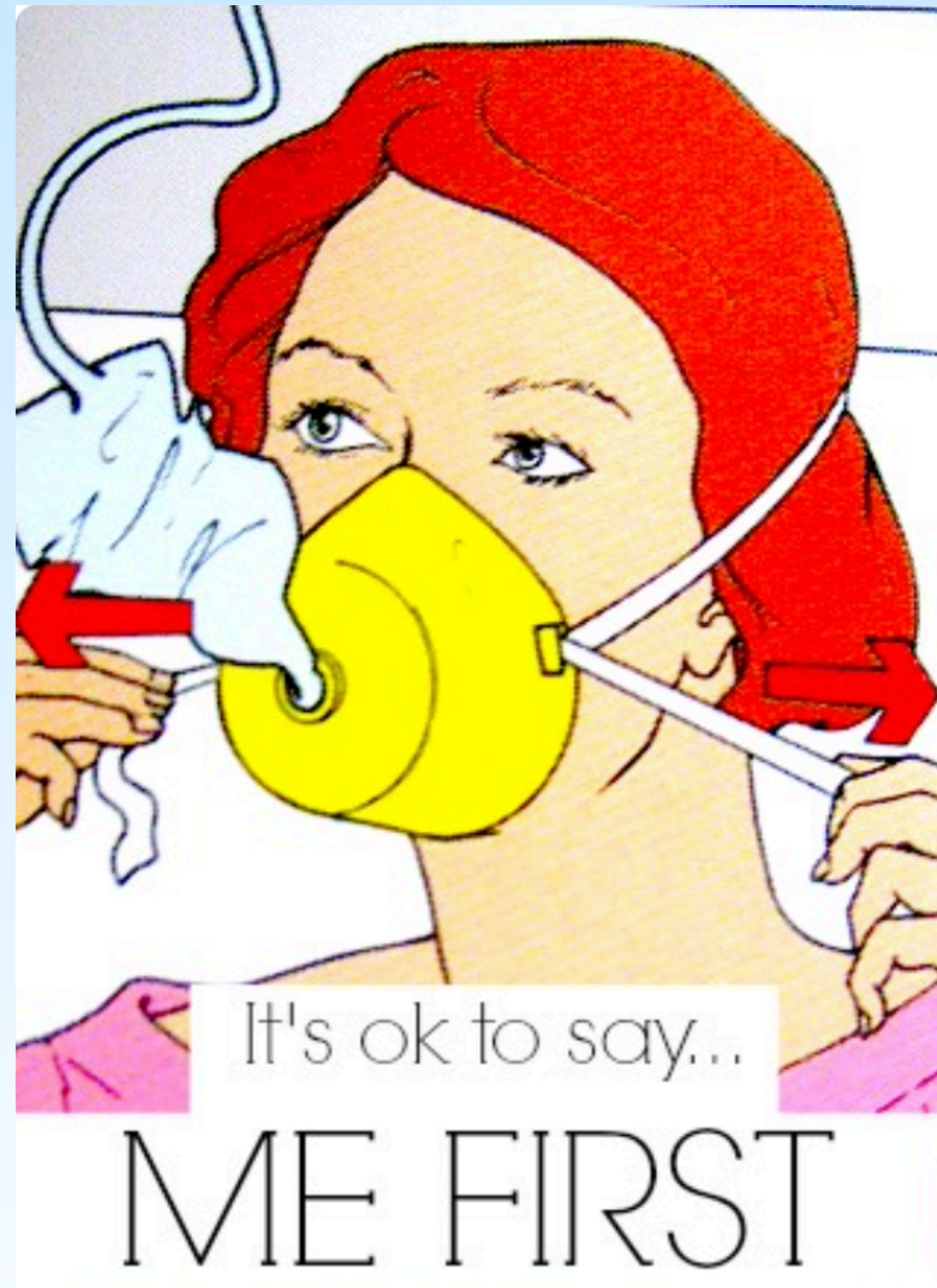


Minskad smärta efter injektion med morfin



Så, vad är effektivt vid psykoterapi?

✨Det är du! ✨



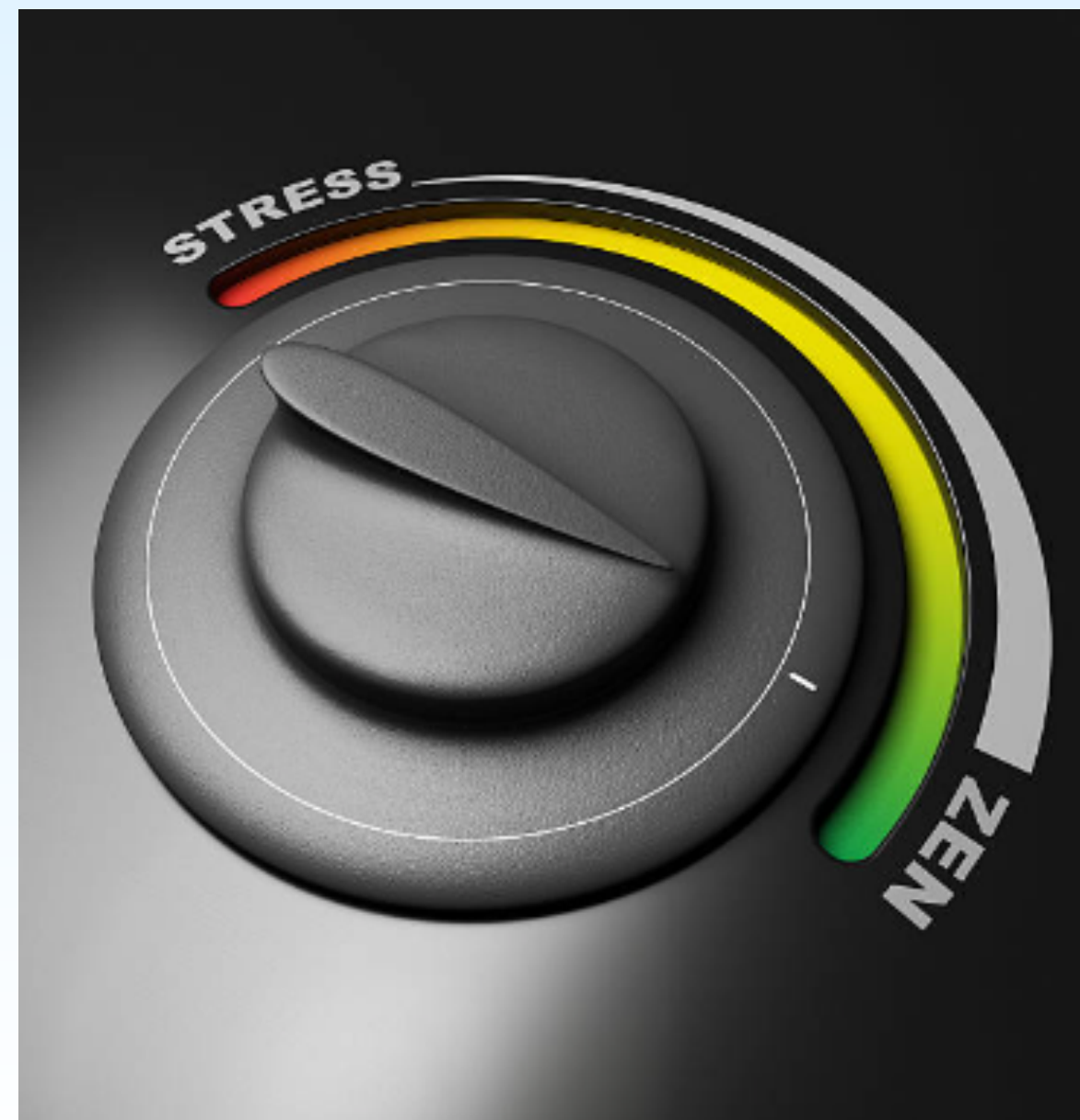


HOMEOSTAS

- Organismens strävan efter att återta jämvikt, ögonblick för ögonblick.
- Jämvikt → välbefinnande → hälsa. Fysiskt och psykiskt.
- Vi kan inte kontrollera homeostasen, men vi kan öva oss på att själva reglera den.

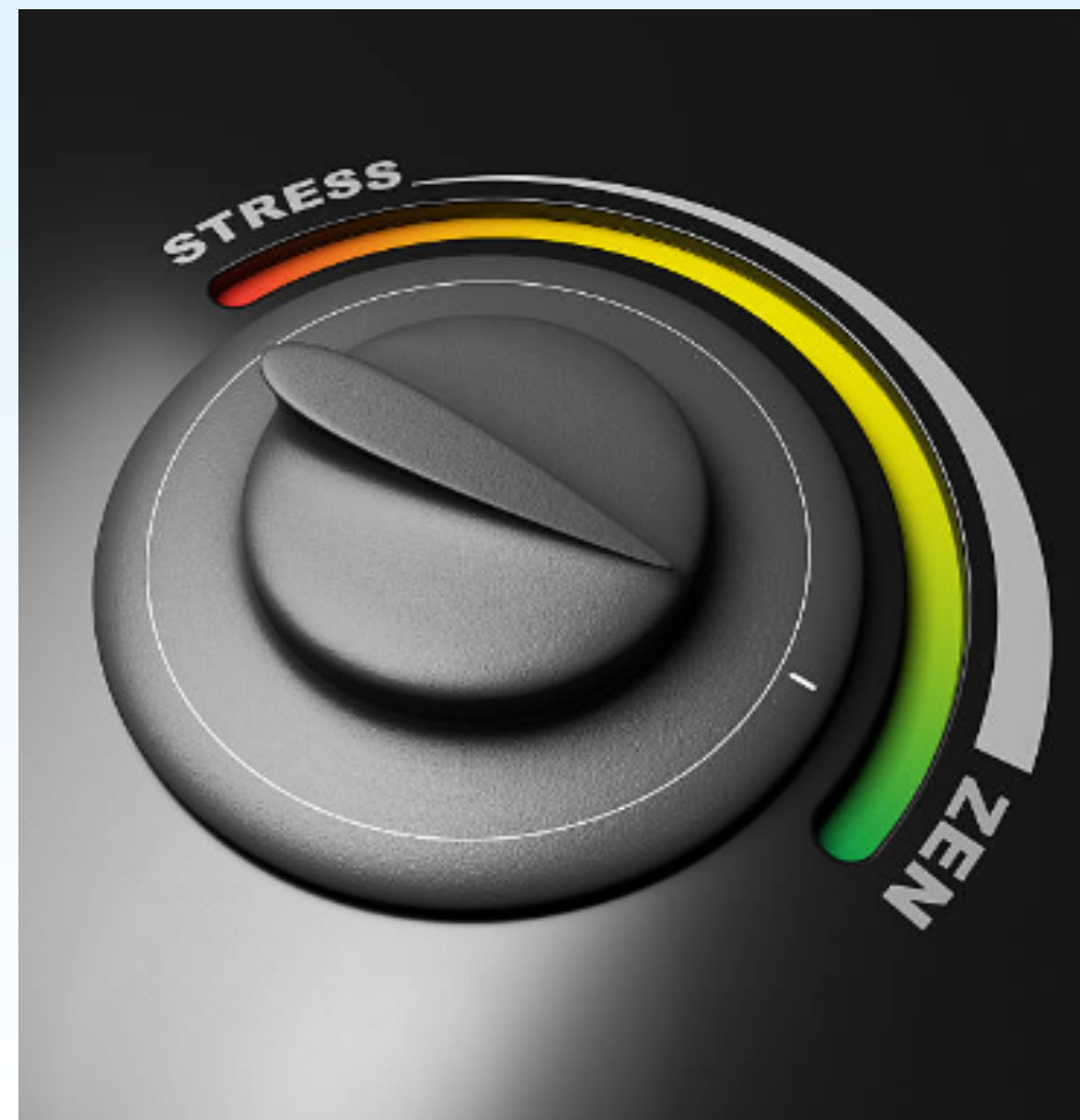
HOMEOSTAS

- Organismens strävan efter att återta jämvikt, ögonblick för ögonblick.
- Jämvikt → välbefinnande → hälsa. Fysiskt och psykiskt.
- Vi kan inte kontrollera homeostasen, men vi kan öva oss på att själva reglera den.



REGLERING

- Det sätt som vi justerar vårt eget och andras inre tillstånd.
- Ofta omedvetet (risk för psykisk ohälsa)
- Kan övas upp och göras medvetet (goda chanser för psykisk hälsa!)



Så, hur får vi information om att vi har hamnat ur balans?



Psykofysiologiska reaktioner i språket:

"En ilning längs ryggraden"

"En klump i halsen"

"Fjärilar i magen"

"Sockerdricka i benet"

"Hjärtat i halsgropen"



Ångest, frustration, upprörd, stressad



**"SÄTT DIG NER PÅ STOLEN ANNARS
FÅR DU GÅ IN PÅ DITT RUM!"**

Starkt

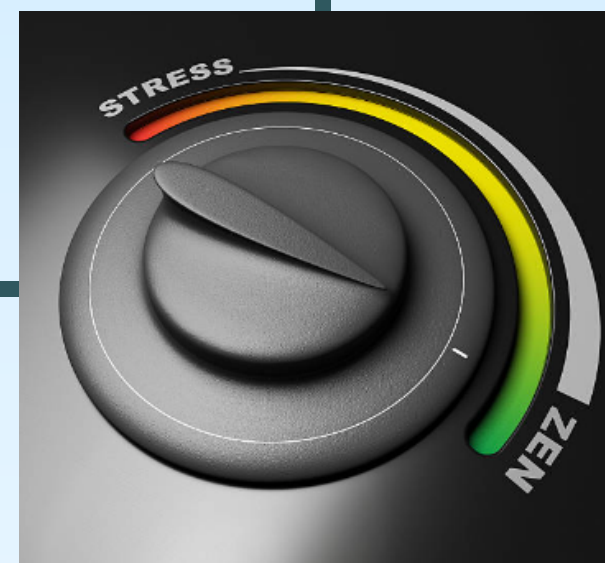
Beslutsam, fokuserad, passionerad,
hänförd, upprymd



"JIPPII...NU KÖR VI!"

Eländig, missnöjd

Obehag



Välbehag

Nöjd, belåten

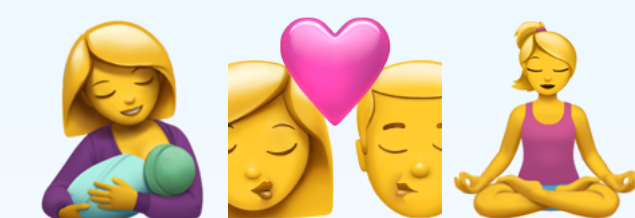
**"DET ÄR INGEN IDÉ,
JAG KOMMER ALDRIG ATT KLARA DET"**



Apatisk, likgiltig, deprimerad

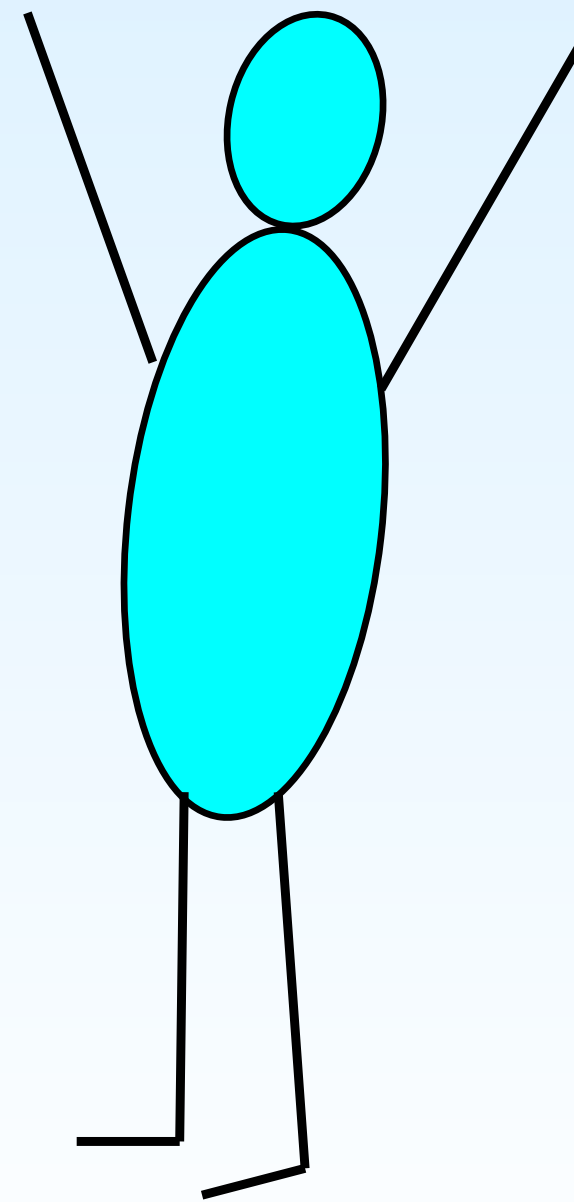
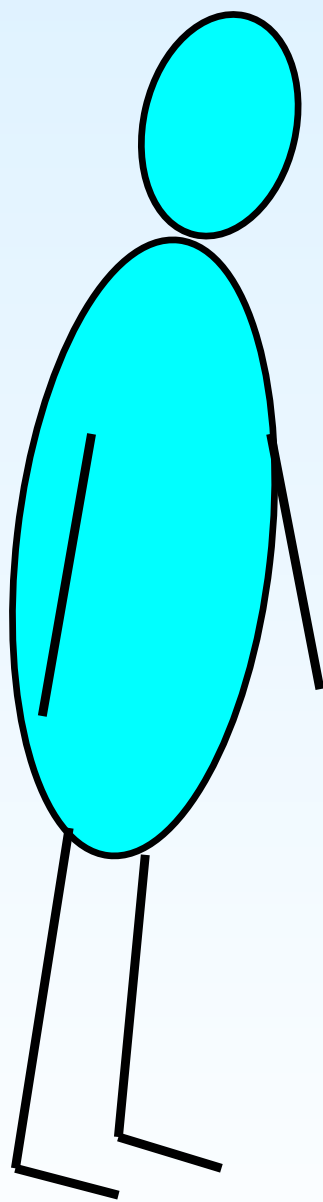
Svagt

"MMM...HÄR VILL JAG VARA KVAR LÄNGE"



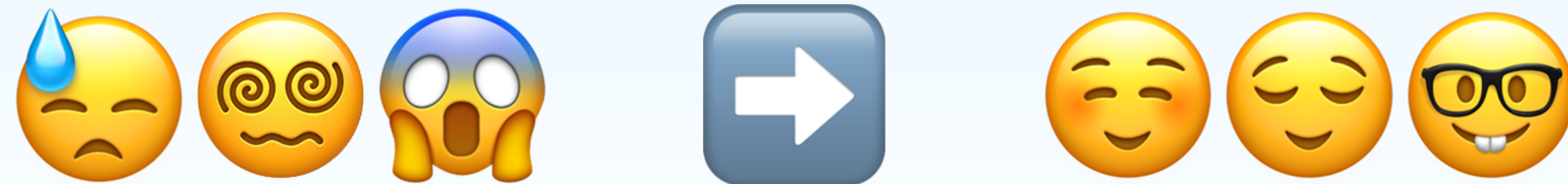
Lugn, närhet, sinnesjämvikt

Vad händer i mig i mötet med dig?





REGLERA!



”Stresspåslag”: En automatisk kroppslig reaktion. Kan vara obehaglig.

- Hjärtklappning
- Spänd över bröstet
- Ytlig andning
- Oro i magen
- Tung i huvudet
- Svårt att tänka



”Stresspåslag”: En automatisk kroppslig reaktion



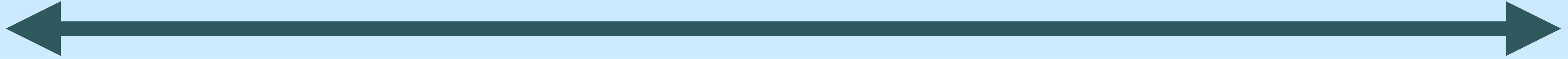
En automatisk beteenderespons:

= **KAMP** eller **FLYKT**



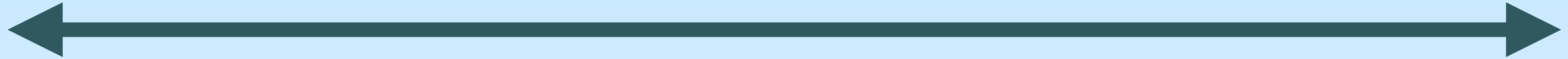
KAMP

FLYKT



KAMP

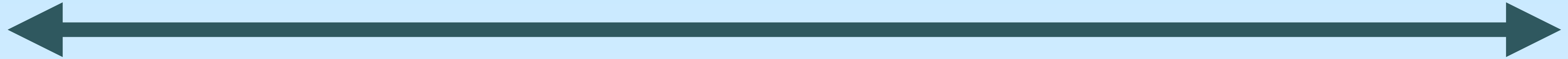
FLYKT



- Stör sig på andra
- Slår ifrån sig, "andras fel"
- Högt tonläge, kort i tonen
- Hamnar i argumentation
- "Kämpar"
- Stänger av

KAMP

FLYKT

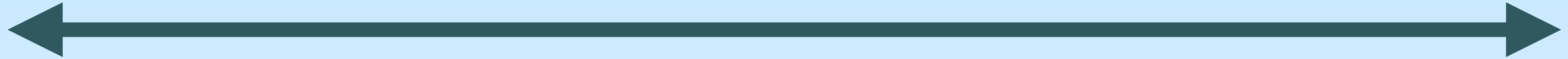


- Stör sig på andra
- Slår ifrån sig, "andras fel"
- Högt tonläge, kort i tonen
- Hamnar i argumentation
- "Kämpar"
- Stänger av

- Ger andra rätt
- Undfallande kroppsspråk/tonläge
- Hamnar i kompromiss med andra (och sig själv)
- Delegerar beslut till andra "någon annan får bestämma"
- Nedvärderar sig själv "vem är jag att...?"

KAMP

FLYKT



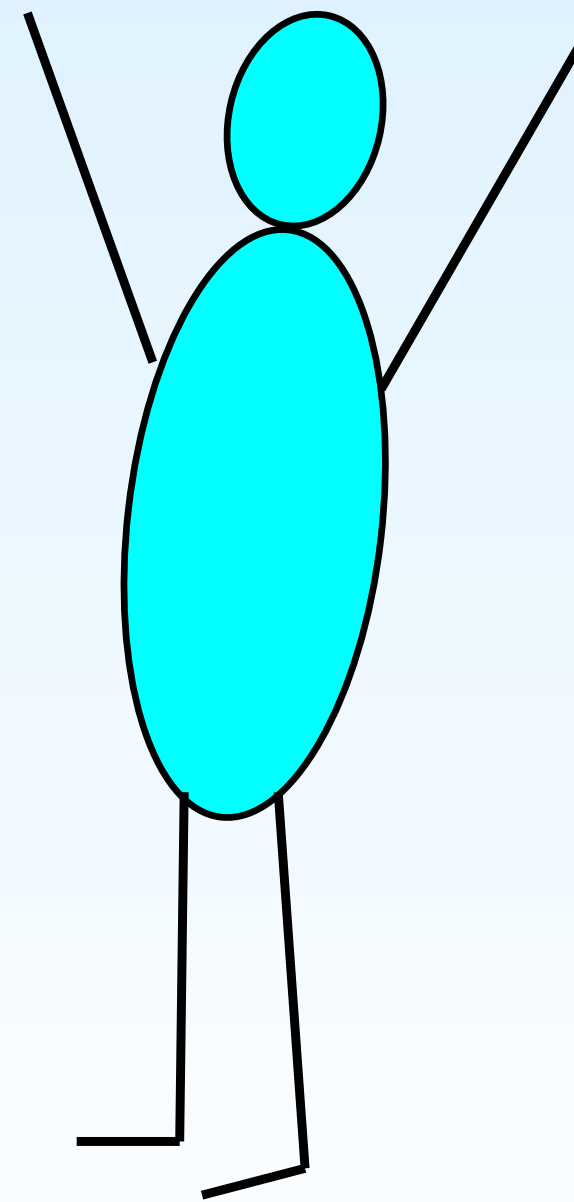
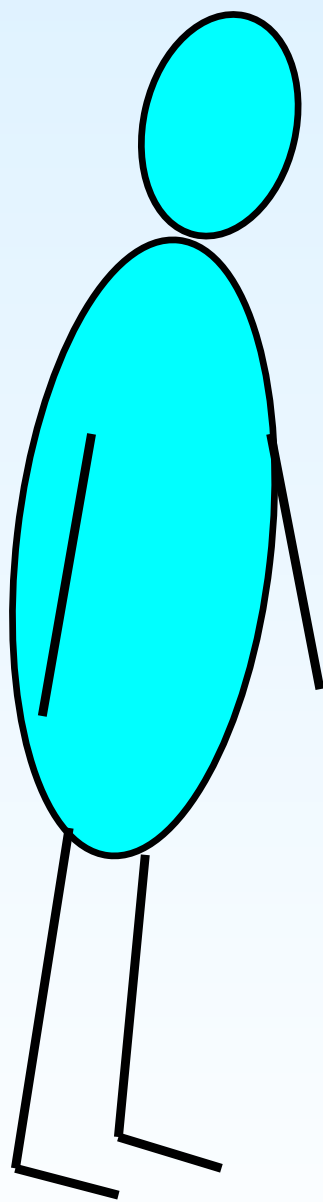
- Stör sig på andra
- Slår ifrån sig, "andras fel"
- Högt tonläge, kort i tonen
- Hamnar i argumentation
- "Kämpar"
- Stänger av



- Ger andra rätt
- Undfallande kroppsspråk/tonläge
- Hamnar i kompromiss med andra (och sig själv)
- Delegerar beslut till andra "någon annan får bestämma"
- Nedvärderar sig själv "vem är jag att...?"



Vems känslor har vi i rummet?



KAMP

FLYKT



Stadig ögonkontakt
Tydlig, rak, genuin, ärlig
Tar ansvar

Stannar kvar så länge det behövs
Avslutar och gör sig redo för nästa situation



MEDVETEN NÄRVARO

Reglering genom ordval, salutogen kommunikation:

Jag ser ingenting konstigt/farligt	Det ser ut som det ska/det låter bekant
Det kan bli ganska långdraget	Det läker ut med tiden
Det är ingen som riktigt vet	Det mesta talar för att.../Vi som jobbar med det här ser att...
Dina symtom, din smärta	Din kropp håller på att hantera en smärtupplevelse.
Du har <i>drabbats</i> av symtomen	Du har utvecklat ett godartat tillstånd som är behandlingsbart.
Har du ångest? Är du stressad/rädd?	Det låter som att det här har bidragit till en hög anspänningsgrad.

Reglering genom ordval, salutogen kommunikation:

Det brukar ta några veckor	Räkna med minst tre veckor
Det här brukar gå bra	Vi kommer att göra vårt allra bästa för att hjälpa dig
Det brukar inte göra så ont	Säg till om jag ska vara mer varsam
Nu sticker det till!	Nu lägger jag bedövningen/nu tar jag blodprovet
Nu blir det kallt när jag tvättar!	Nu svalkar det mot huden när jag rengör såret
Det är på grund av din infektion/cancer/sjukdom	Din kropp håller på att hantera en infektion/cancer/sjukdom. Systemet är i full gång med att bistå kroppen på alla sätt för att främja läkning (feber, trötthet, ostadighet...)

SAMMANFATTNING

- Utgå från att den som söker sjukvård har en förhöjd anspänningsgrad.
- Det sannolika är att du smittas och också får en ökad grad av anspänning.
- I anspänning, ingen allians, ingen tillgång till empati.
- Öva på att notera din egen anspänningsgrad (medveten närvaro, interoception).
- Öva på reglering. Genom språket (kommunicera hopp och positiva förväntningar = placebo). Besök varandras rum: vilka förändringar kan öka känslan av tillit?
- När du är reglerad får du tillgång till din empati och kan smitta patienten med ditt lugn.
- Ni blir bägge en bättre version av er själva och kan mötas på riktigt.

TACK!



arwa.josefsson@ki.se