



BEDRE LIV MED PARKINSON



BEDRE LIV MED PARKINSON

Velkommen til 3. samling

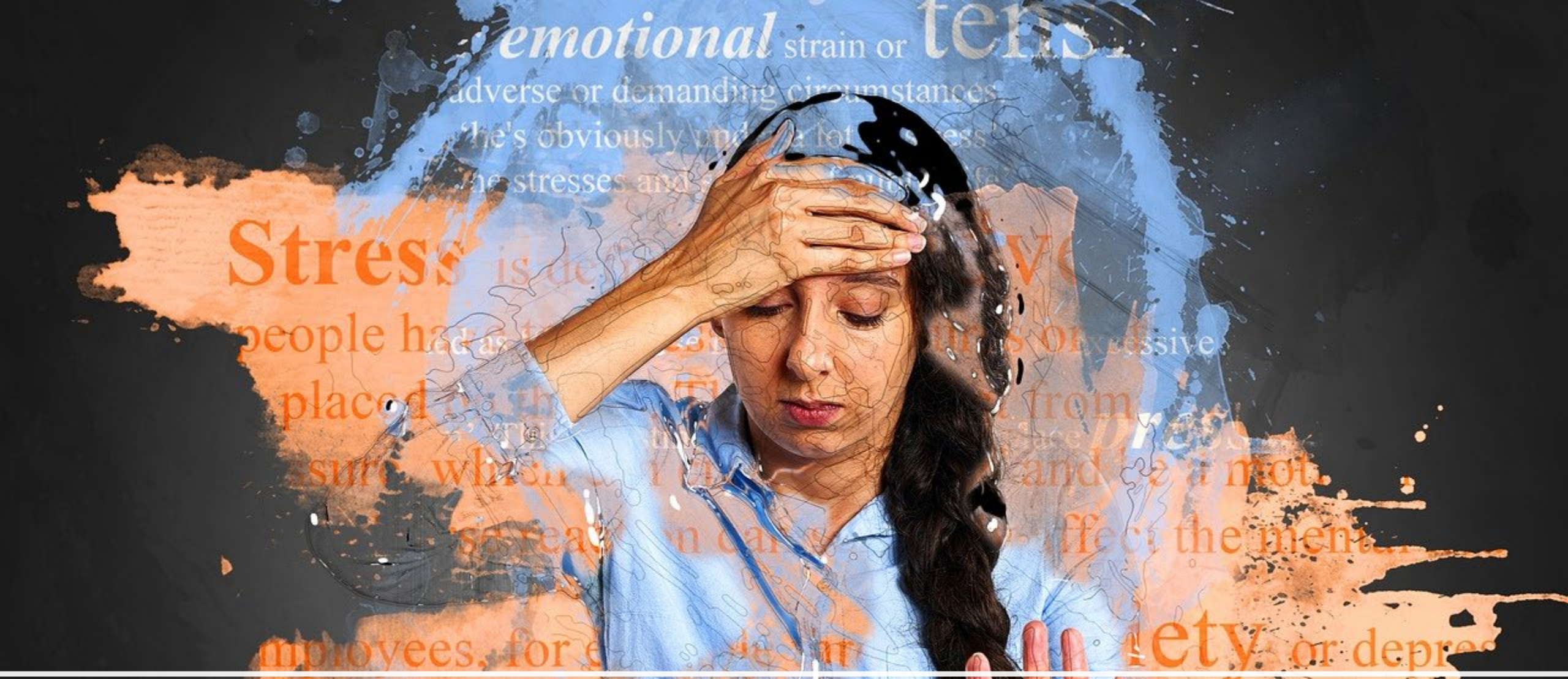
DAGENS TEMAER:

- Depresjon, fatigue og apati ved Parkinsons sykdom
- «Mat og prat»
- Tanker påvirker følelser og handlinger.



*Noen ganger har jeg så lite energi
at jeg ikke engang orker si
depresjon, fatigue eller apati...*





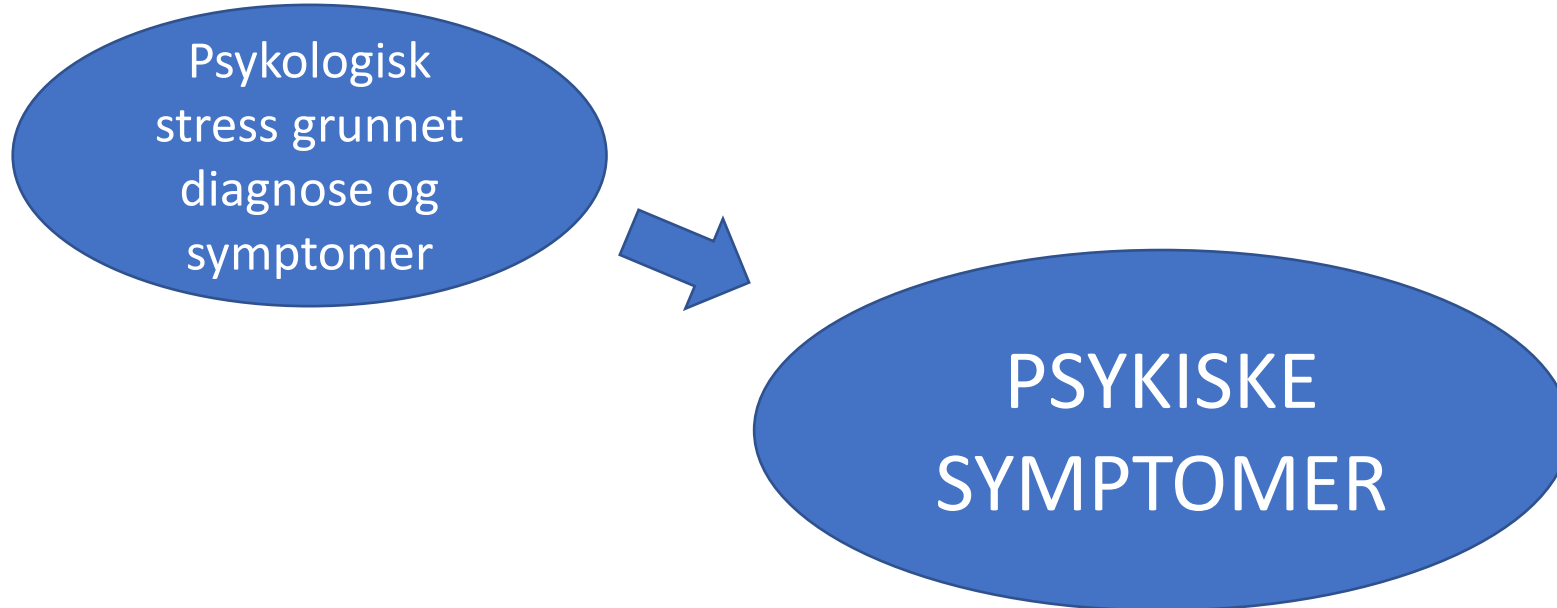
Depresjon, fatigue og apati ved Parkinsons sykdom

Flere faktorer kan sammen medvirke til at noen personer med Parkinsons sykdom utvikler psykiske symptomer:

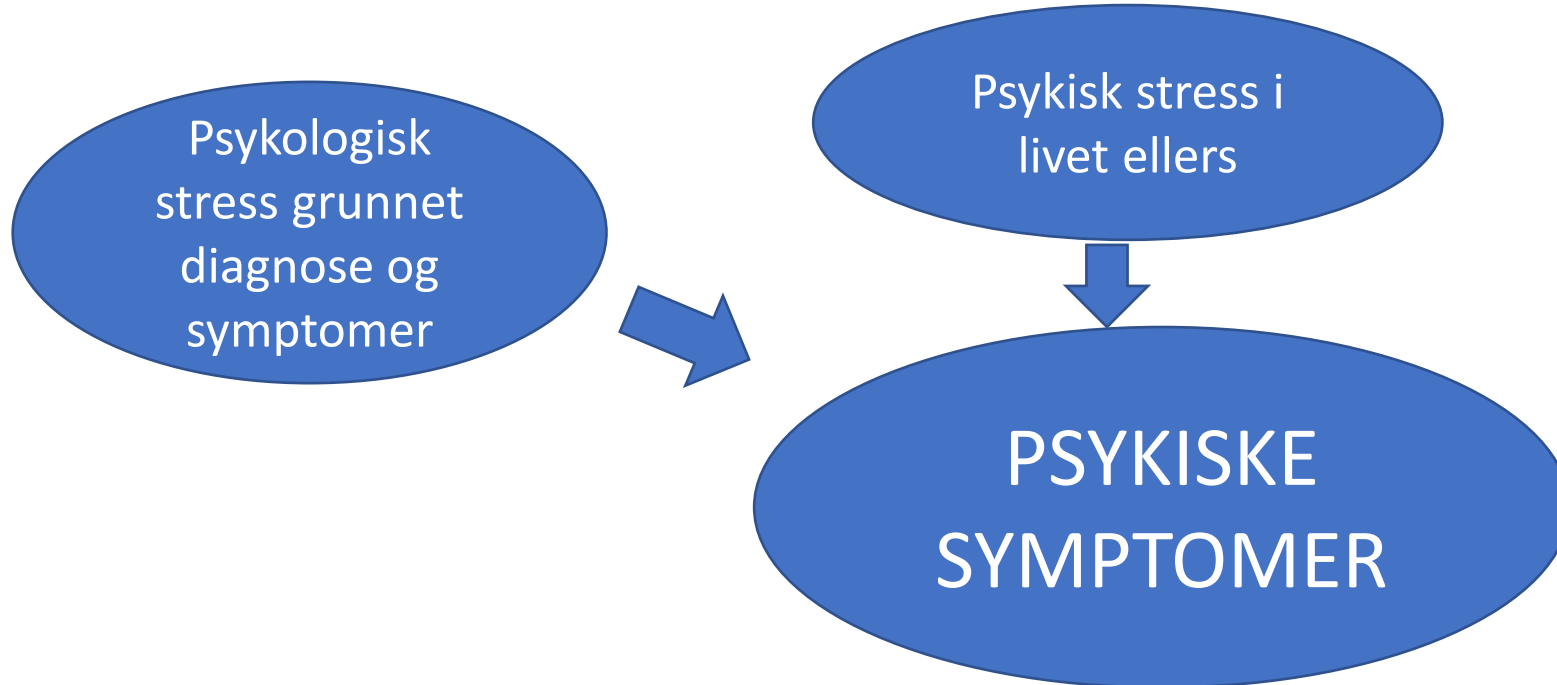


PSYKISKE
SYMPTOMER

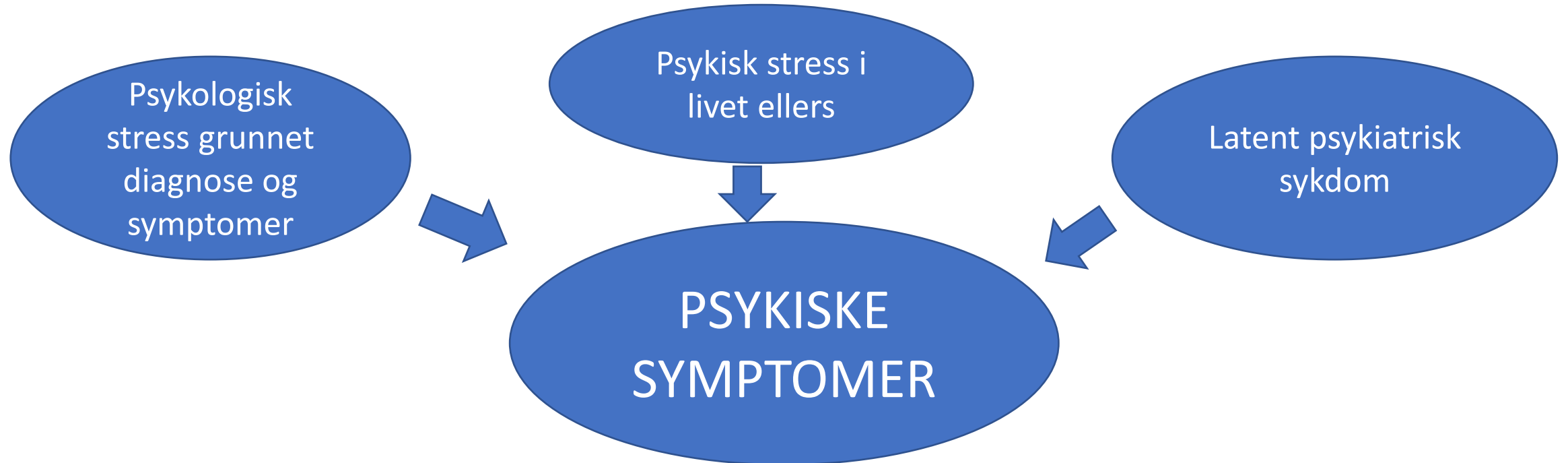
Flere faktorer kan sammen medvirke til at noen personer med Parkinsons sykdom utvikler psykiske symptomer:



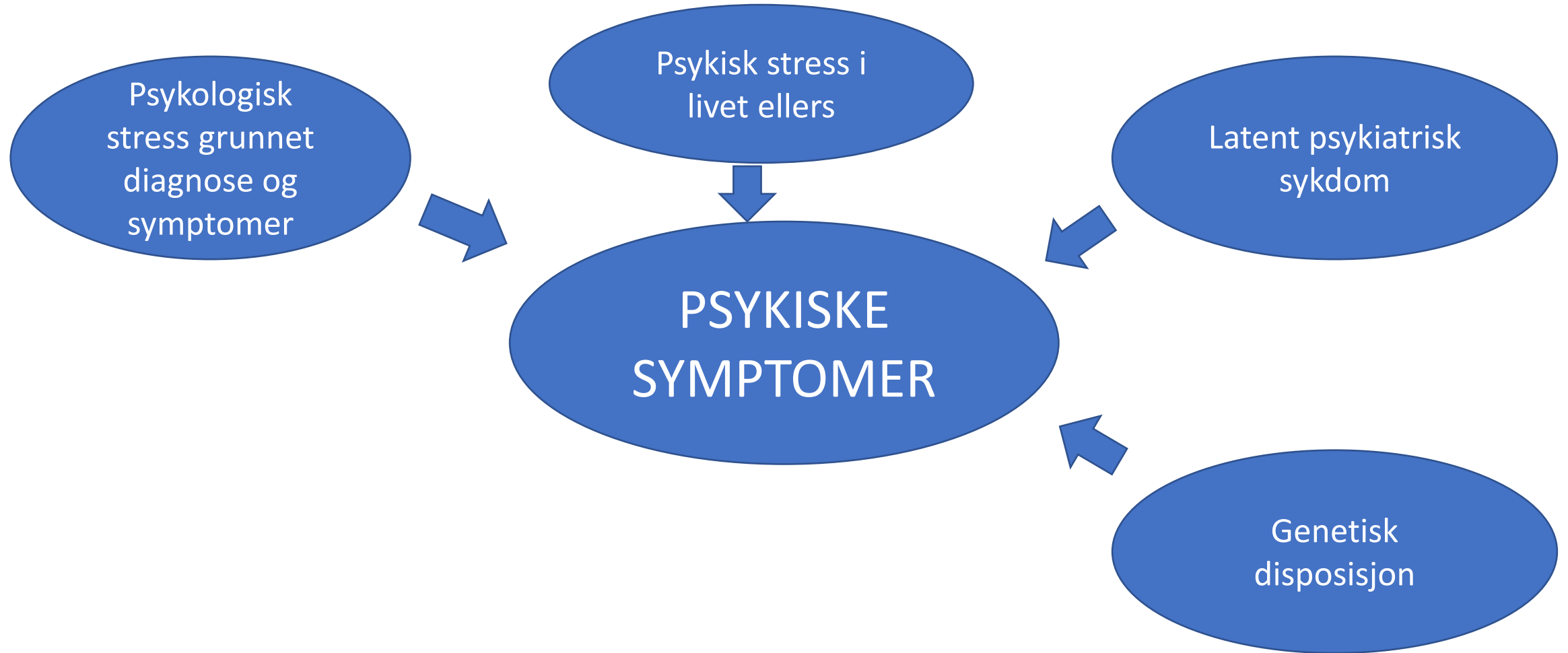
Flere faktorer kan sammen medvirke til at noen personer med Parkinsons sykdom utvikler psykiske symptomer:



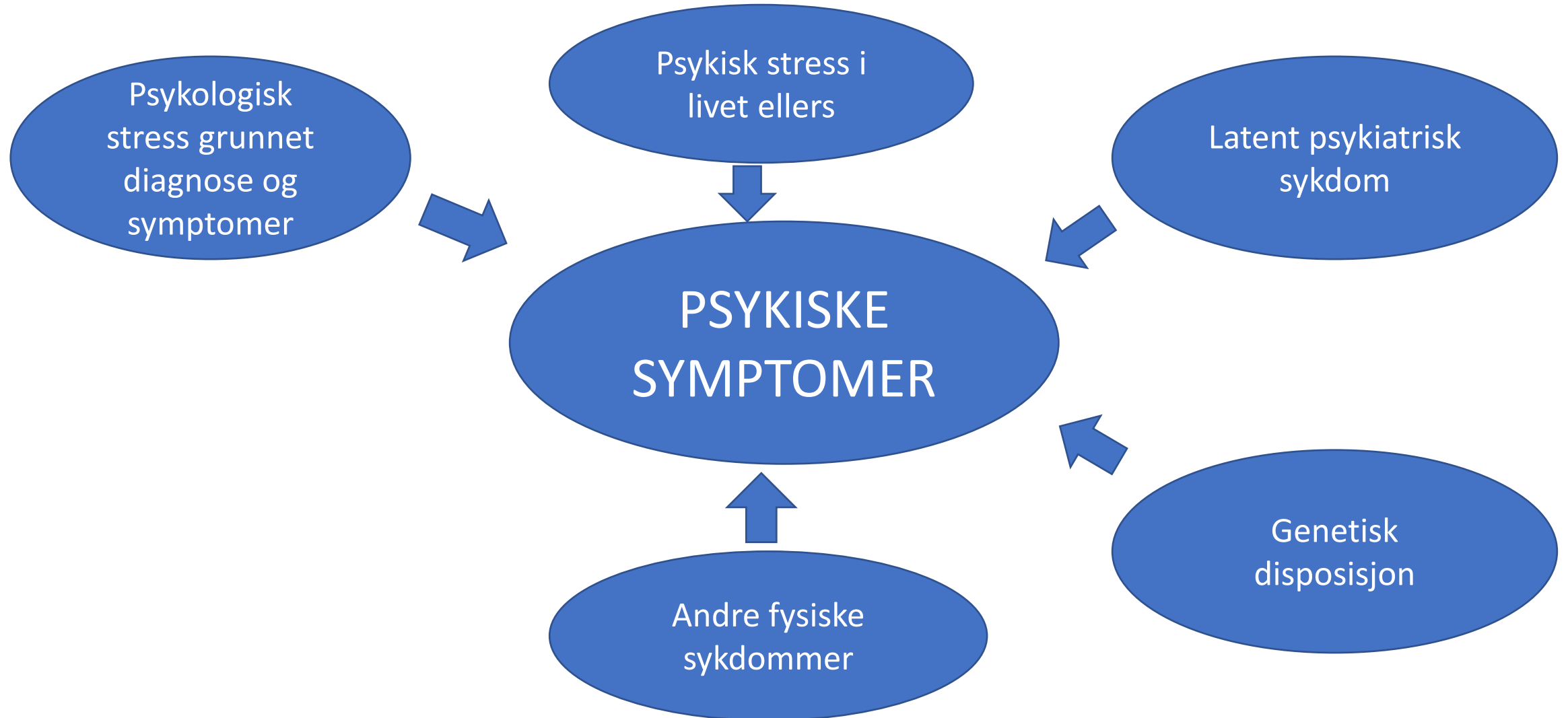
Flere faktorer kan sammen medvirke til at noen personer med Parkinsons sykdom utvikler psykiske symptomer:



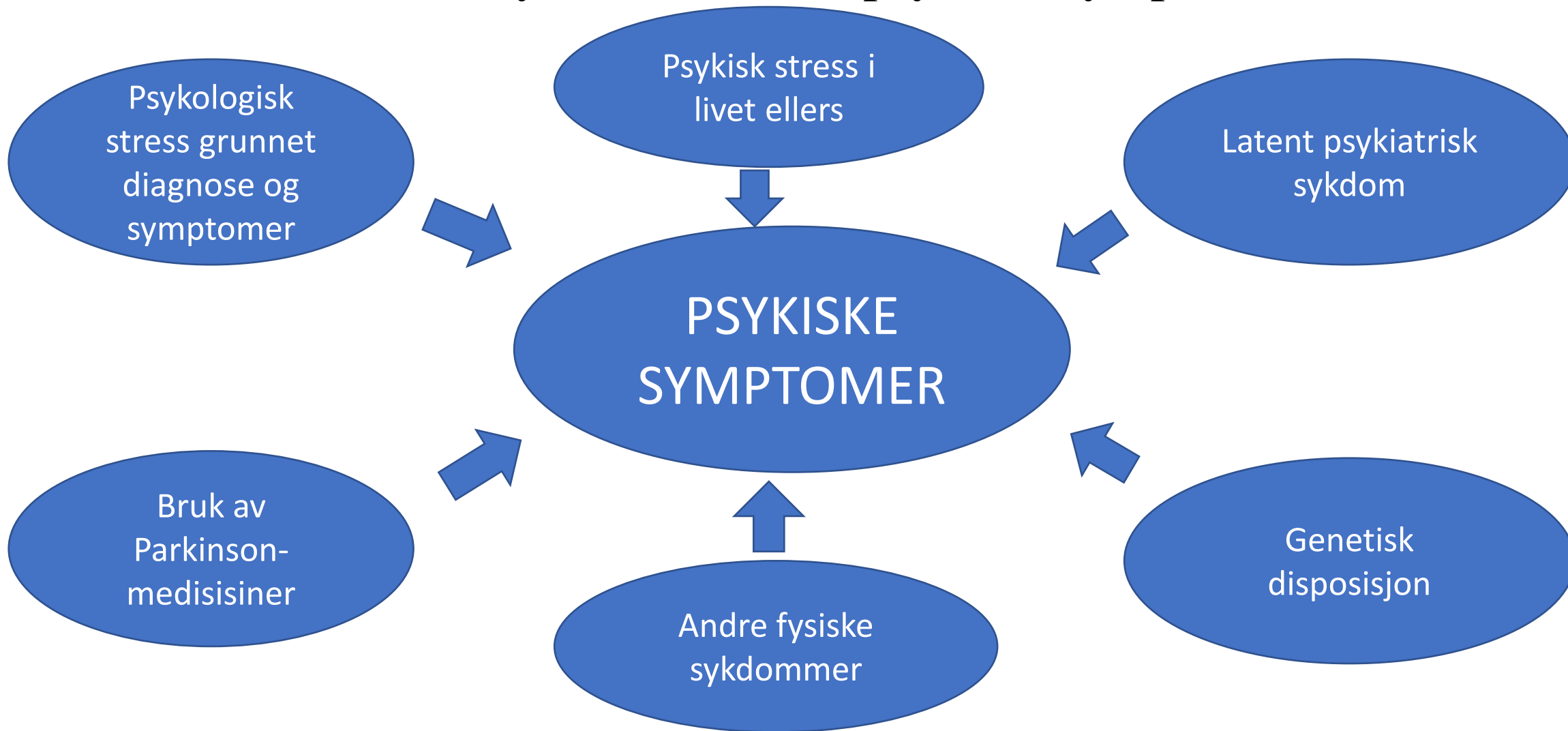
Flere faktorer kan sammen medvirke til at noen personer med Parkinsons sykdom utvikler psykiske symptomer:



Flere faktorer kan sammen medvirke til at noen personer med Parkinsons sykdom utvikler psykiske symptomer:



Flere faktorer kan sammen medvirke til at noen personer med Parkinsons sykdom utvikler psykiske symptomer:



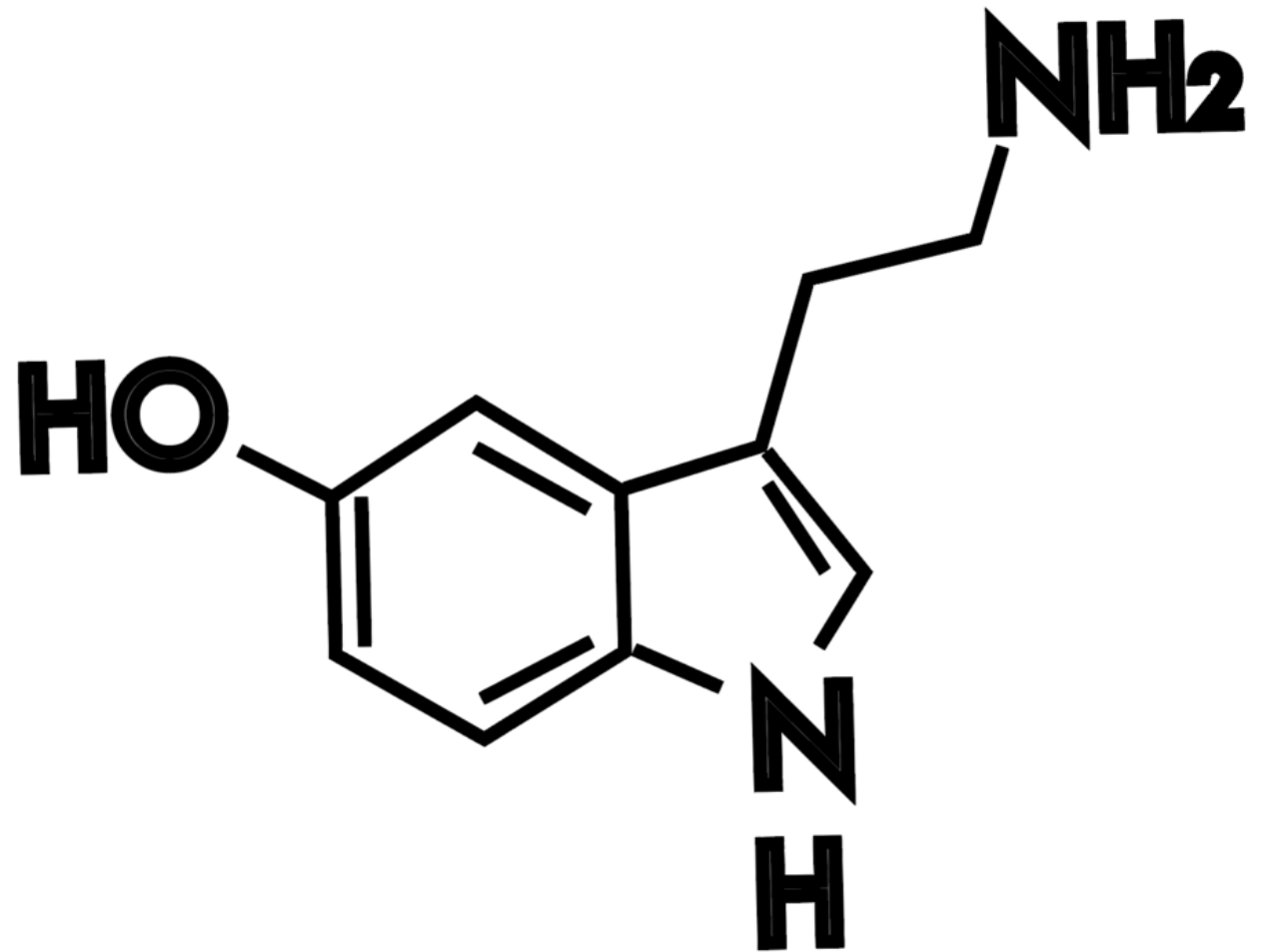


Depresjon ved Parkinsons sykdom

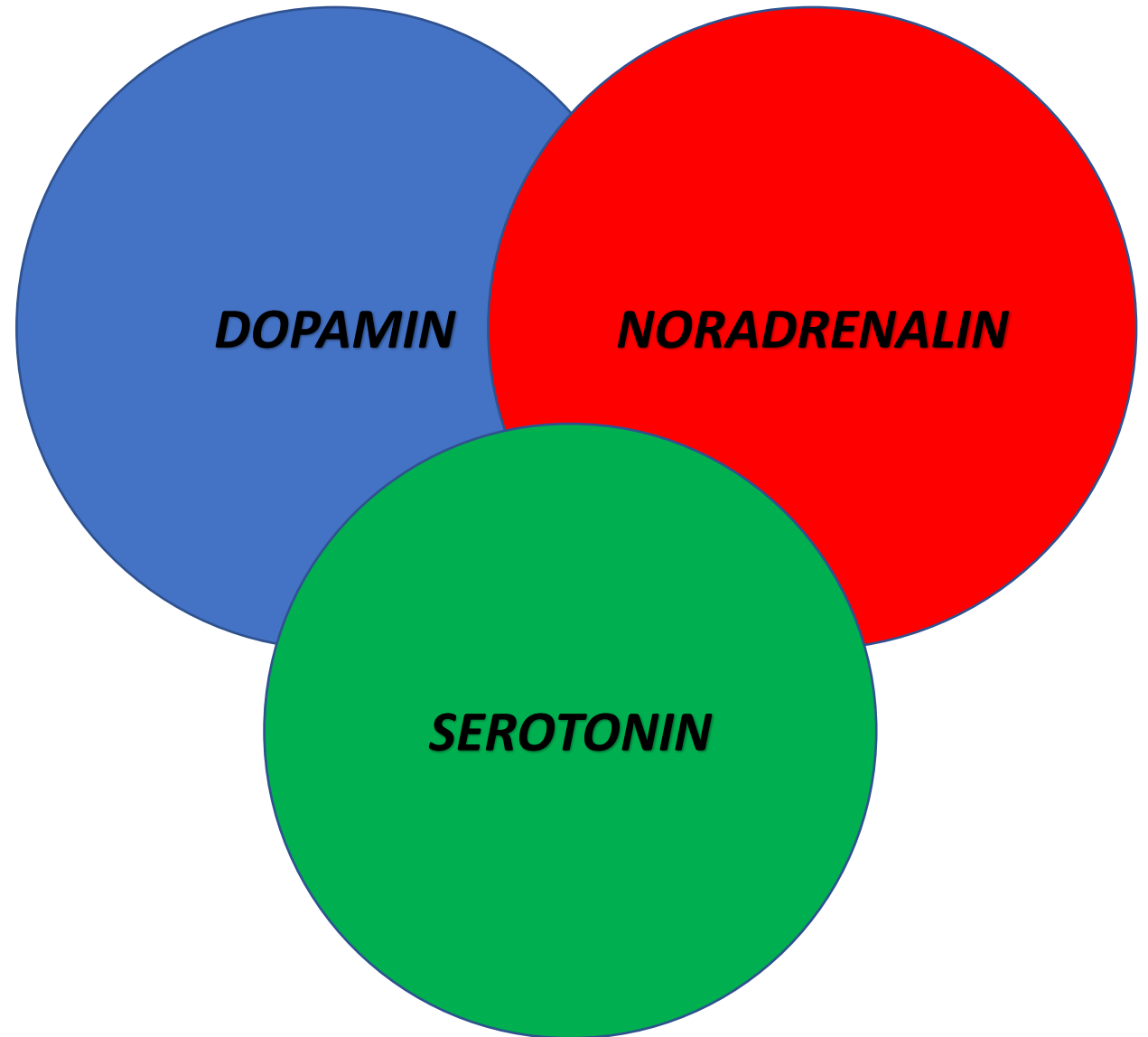
I hjernen er det en komplisert balanse mellom mange viktige signalstoffer



Serotonin er
viktig for
normalt
stemningsleie



Balansen mellom
signalstoffene
serotonin,
dopamin og
noradrenalin er
viktige for
normal psykisk
funksjon



Symptomer på depresjon:

- Tristhet
- Manglende glede over forhold som tidligere har vært viktige
- Søvnproblemer
- Konsentrasjonsvansker
- Redusert appetitt
- Økt tretthet
- Indre uro
- Skyldfølelse
- Selvmordstanker



Depresjon ved Parkinsons sykdom

- Depresjoner forekommer i alle stadier av Parkinsons sykdom og kan noen ganger være første symptom på Parkinsons sykdom
- Depresjon er en av de vanligste ikke-motoriske symptomene ved Parkinsons sykdom
- En depresjon ved Parkinsons sykdom kan noen ganger være lett å overse fordi symptomene på PS kan likne på symptomer ved depresjon (langsomme bevegelser, lav stemme, lite ansiktsmimikk)
- Depresjon ved Parkinsons sykdom forekommer ofte sammen med angst

Behandling av depresjon ved Parkinsons sykdom:

Oversikt

- Avdekke mulige medvirkende årsaker:
 - Fysisk sykdom, psykososial belastning etc.
- Kan behandlingen av Parkinsons sykdom forbedres ?
- Er det mulig med psykososiale tiltak ?
- Er det aktuelt med samtalebehandling / kognitiv terapi ?
- Er der aktuelt med depresjonsmedisiner?
- Er det aktuelt med annen behandling?
 - Elektrosjokk (ECT)

Behandling av depresjon ved Parkinsons sykdom: Samtalebehandling / kognitiv terapi

- Nyere studier viser effekt av ulike former for kognitiv terapi og samtalebehandling ved depresjoner sekundært til Parkinsons sykdom.
- Behandlingen kan også foregå som videokonsultasjoner som sikrer likeverdig behandlingstilbud uavhengig av bosted

Behandling av depresjon ved Parkinsons sykdom:

Medikamentell behandling

- Studier viser effekt av antidepressiva ved depresjoner ved Parkinsons sykdom
- Noen typer antidepressiva tolereres bedre ved Parkinsons sykdom og andre kan forverre motoriske Parkinsonsymptomer
- Dopaminagonister som pramipeksol (Sifrol/Oprymea) kan også ha antidepressiv effekt ved Parkinsons sykdom. Seponering av dopaminagonister kan derfor hos noen utløse en depresjon fordi medikamentet har holdt depressive symptomer i sjakk.

Behandling av depresjon ved Parkinsons sykdom:

Annen behandling

- Trening og fysisk aktivitet kan ha effekt mot depresjoner ved Parkinsons sykdom. Hvis dette skjer i en gruppe kan den sosiale aktiviteten ytterligere bidra til bedring av situasjonen
- Elektrosjokkbehandling (ECT) kan ha god effekt ved alvorlige depresjoner sekundært til Parkinsons sykdom hvis annen behandling ikke har effekt
- Det er flere studier på gang som tester ut forskjellige typer for utvendig stimuleringsbehandling for depresjoner ved Parkinsons sykdom.
 - Ved Transkraniell Magnet Stimulering (TMS) simuleres hjernen med magnetfelt



Apati ved Parkinson Sykdom

Apati ved Parkinsons sykdom

HVA ER APATI?

- Redusert eller manglende evne til å ta initiativ (f.eks. starte en samtale eller delta i dagligdagse eller sosiale aktiviteter).
- Redusert eller manglende evne til å vise interesse for omgivelsene eller for å lære seg nye ting.
- Redusert eller manglende evne til å fremvise følelsesmessige reaksjoner (f.eks. glede, entusiasme, sinne, eller tristhet).

Apati ved Parkinsons sykdom

HVOR VANLIG ER APATI VED PS OG KAN DEN BEHANDLES ?

- Apati forekommer hyppig ved Parkinsons sykdom
- Forekomsten av apati øker på utover i sykdomsforløpet.
- Oversiktsstudier antyder at gjennomsnittlig 35 % har apati til enhver tid
- Apati kan også være en del av en depresjon som kan behandles
- Det finnes ingen medikamentell behandling av apati uten depresjon

Apati ved Parkinsons sykdom

HVORDAN PÅVIRKER APATI PASIENT OG PÅRØRENDE ?

- Personer med apati er som regel selv lite oppmerksomme på tilstanden og opplever ikke tilstanden som et problem
- Familie og venner kan feilaktig oppfatte apati som uvilje eller latskap hvis de ikke kjenner til at tilstanden skyldes Parkinsons sykdom
- Apati kan være belastende for nær familie som reagerer på manglende motivasjon og initiativ.

Apati ved Parkinsons sykdom

HVORDAN BØR FAMILIE/VENNER FORHOLDE SEG TIL APATIEN:

- Også personer med apati har nytte av fysisk aktivitet , intellektuell stimulering og sosial omgang
- Personer med apati bør tas med på fysiske og sosiale aktiviteter men aldri «under tvang»
- Personer med apati bør godta å være med på en del aktiviteter selv om vedkommende ikke opplever noe behov eller glede av det



Kronisk
utmattelse/fatigue
ved Parkinsons
sykdom

Kronisk utmattelse/fatigue ved Parkinsons sykdom

HVA ER FATIGUE?

- Overveldende følelse av energimangel eller opplevelse av kronisk utmattelse
- Skiller seg fra kronisk søvnighet ved at det ikke primært oppleves som en trang til å sove
- Skiller seg fra en depresjon ved at det ikke omfatter lav selvfølelse, skyldfølelse eller uttalt håpløshet
- Skiller seg fra apati ved at personen har lyst til å gjøre ting men orker ikke .

Kronisk utmattelse/fatigue ved Parkinsons sykdom

- Minst 1 av 3 personer med PS rapporterer om fatigue
- Halvparten av disse beskriver fatigue som et av de 3 mest plagsomme symptomer ved sykdommen
- Fatigue er hyppigere hos de som også er deprimert men forekommer ofte også uten samtidig depresjon

Kronisk utmattelse/fatigue ved Parkinsons sykdom

BEHANDLING/TILTAK:

- Informasjon til pasient og pårørende
- Passelig fysisk aktivitet
- Normalt sunt kosthold
- Positive aktiviteter
- Energi-tilpasning
 - Avbalansere aktivitet og hvile
 - Ta nok pauser
 - Planlegg realistisk
 - Prioriter aktiviteter – tenk nytt! (Hva er viktig !!!)
 - Ta imot hjelp til mindre viktige oppgaver



Mer informasjon
om emnet i denne
brosjyren som kan
lastes ned gratis fra
hjemmesiden til
Norges Parkinson
forbund.



Mat og prat:



Hvordan forstår dere denne modellen?

Nevn forhold som kan gjøre dette vanskelig å få til?

Hvilke råd vil dere gi en person som ønsker å handle mer i tråd med det som gir økt livskvalitet på sikt?

