



BEDRE LIV MED PARKINSON



BEDRE LIV MED PARKINSON

Velkommen til 5. samling

DAGENS TEMAER:

- Angst, hallusinasjoner og impulskontrollforstyrrelser ved Parkinsons sykdom
- «Mat og prat»
- Tiltak mot kvernetanker som bekymring, grubling og selvstigma



**BEDRE
LIV MED
PARKINSON**

*Først er det som om sola bare skinner
livet smiler, du er en vinner
full kontroll, alt er topp
du kan når som helst si stopp
først bare en runde til
livet er et lykkespill
det kan ikke gå galt
hvis bare alt går som normalt...*

*...men noe skurrer
angsten murrer
setter seg i nervene
tærer på reservene
du ville bare drømme litt
så blir drømmen mareritt
ingen ting er lenger trygt
rundt deg bare angst og frykt...*

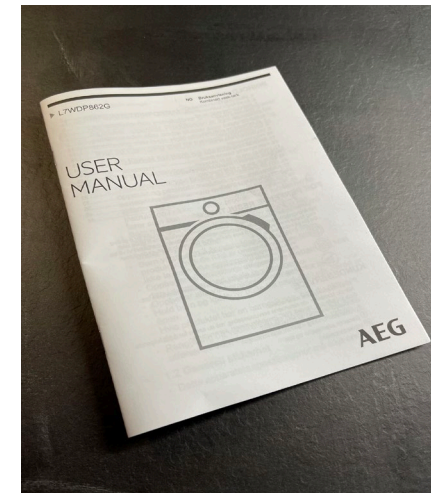
*Sviktende impulskontroll kan ramme én av tre.
Vær oppmerksom – ikke la det skje*



Vi minner om metaforen med den nye vaskemaskinen og listen over mulige feil i brukermanualen.



Kunnskap om problemer som kan oppstå betyr ikke at problemet inntreffer – men hvis det skjer er det lettere å håndtere

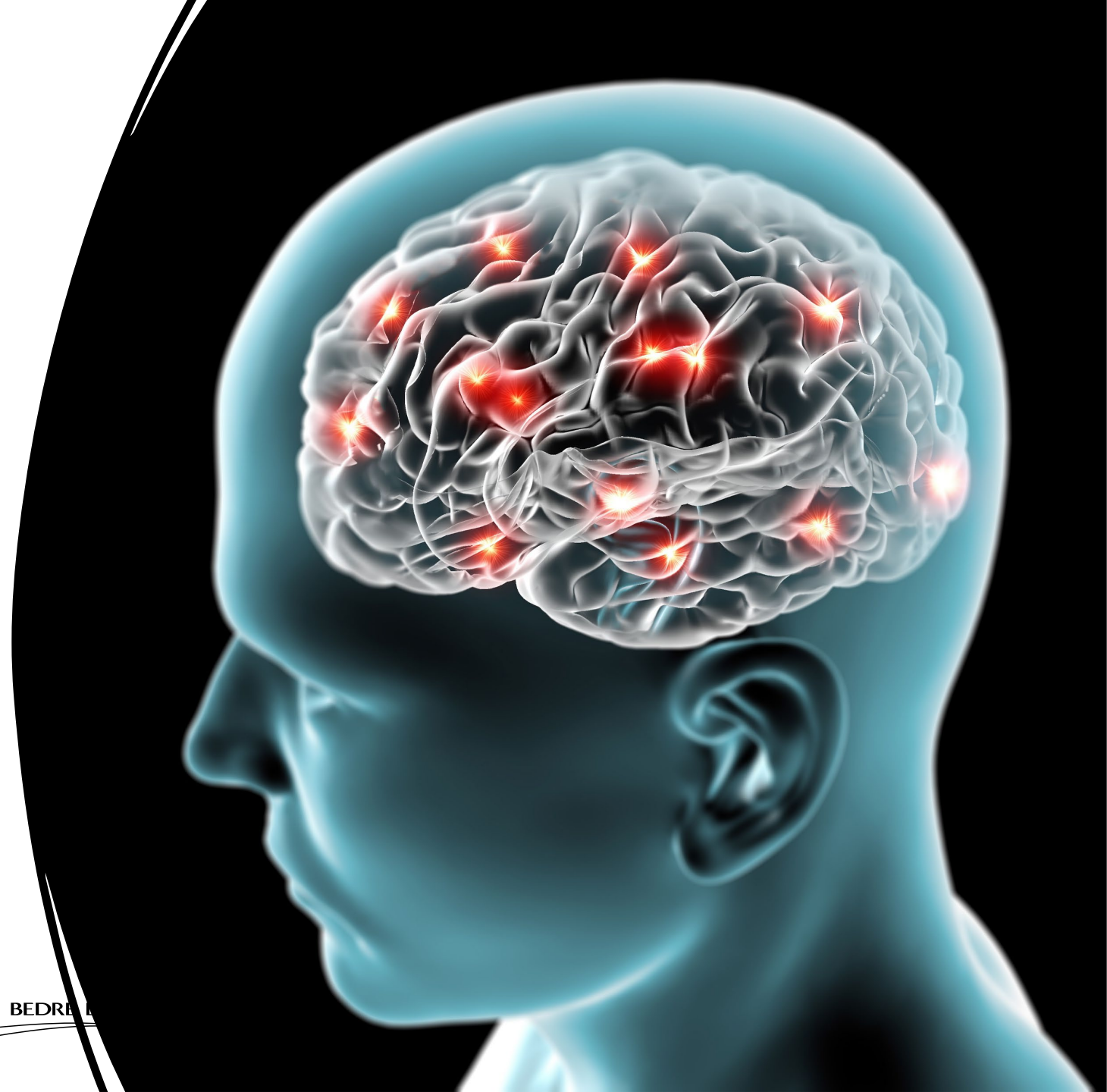


Ved følgende problemer, se listen nedenfor for mulige løsninger.

Problem	Mulig løsning
Programmet starter ikke.	<ul style="list-style-type: none">• Sørg for at støpselet er riktig satt.• Sørg for at produktets dør er lukket.• Kontroller at det ikke er noe i dørslutten.• Kontroller at Start/Pause-knappen er trykket.• Hvis du har valgt utsatt start, vent på den angitte tiden.

Opplevelse av noe som ikke er virkelig

- Illusjoner
- Hallusinasjoner
- Vrangforestillinger



Opplevelse av noe som ikke er virkelig

Hvor hyppig er illusjoner/hallusinasjoner ved Parkinsons sykdom ?

- Forekommer ikke så ofte i en tidlig sykdomsfase
- Ikke uvanlig for de som har hatt sykdommen i mange år
- Er hyppigere ved enkelte typer av atypisk parkinsonisme (f.eks. Lewy legeme demens)



Opplevelse av noe som ikke er virkelig

Synsillusjoner

- Feiltolkning av synsinntrykk fra omgivelsene
- Forekommer særlig i skumring/dårlig belysning.
- Typisk er at en gjenstand forbigående minner om en levende person eller dyr.



Opplevelse av noe som ikke er virkelig

Passasjehallusinasjoner

- Opplevelse av at noe i form av lysglimt eller bilder av mennesker/dyr fyker eller glir forbi i ytterkanten av synsfeltet.



Opplevelse av noe som ikke er virkelig

Synshallusinasjoner

Personen ser noe som ikke er virkelig:

- Ofte personer eller dyr
- Ofte kjent fra tidligere
- Sjelden skremmende
- Opplevs helt naturlig men merkelig
- Ofte innsikt men det kan avta , særlig ved kognitiv svikt.



Opplevelse av noe som ikke er virkelig

Andre typer opplevelser:

- Opplevelse av at det står eller går en person bak deg
- Opplevelse av at det befinner seg flere personer i rommet/huset enn det som er tilfelle



Opplevelse av noe som ikke er virkelig

Vrangforestillinger

- En oppfatning som ikke samsvarer med virkeligheten
- Gjelder ofte nære pårørende
- Kan omhandle tyveri , sjalusi, grenseoverskridelser
- Kan oppfatte en person som en annen
- Lar seg ikke korrigere med fremlegging av fakta
- Forekommer hyppigere ved kognitiv svekkelse



TILTAK / BEHANDLING

Hallusinasjoner:

- Hallusinasjoner er ikke farlige og trenger ikke behandling hvis de ikke er sjenerende
- Reduksjon av parkinsonmedisiner kan redusere tendens til hallusinasjoner
- Kan behandles med medikamenter
- Hvis kommer plutselig kan det være utløst av akutt somatisk sykdom (f.eks. infeksjon, dehydrering)

TILTAK / BEHANDLING

Hallusinasjoner:

- Hallusinasjoner er ikke farlige og trenger ikke behandling hvis de ikke er sjenerende
- Reduksjon av parkinsonmedisiner kan redusere tendens til hallusinasjoner
- Kan behandles med medikamenter
- Hvis kommer plutselig kan det være utløst av akutt somatisk sykdom (f.eks. infeksjon, dehydrering)

Vrangforestillinger:

- Omfatter ofte nære pårørende som tillegges følelser eller handlinger som er helt uriktige. Dette kan medføre en betydelig belastning på de som lever rundt personen som har vrangforestillinger.
- Ofte vil det være nødvendig å få hjelp fra spesialisthelsetjenesten.
- Ofte er bruk av medikamenter nødvendig
- Kan inntreffe i forbindelse med akutt somatisk sykdom og vil da ofte forsvinne når den akutte tilstanden er behandlet (f.eks. en lungebetennelse)

Dagens viktigste budskap:

Ved rask forverring (over få dager) eller nyoppstått betydelig forvirring, hallusinasjoner eller vrangforestillinger hos en person med Parkinsons sykdom, må nyoppstått annen fysisk sykdom eller andre medvirkende årsaker utelukkes:

- Urinveisinfeksjon
- Lungebetennelse
- Dehydrering
- Overdosering av medisiner
- Hjerneblødning etter tidligere hodetraume (traumet kan være for flere uker siden)



Angst ved Parkinsons sykdom



Angst ved Parkinsons sykdom

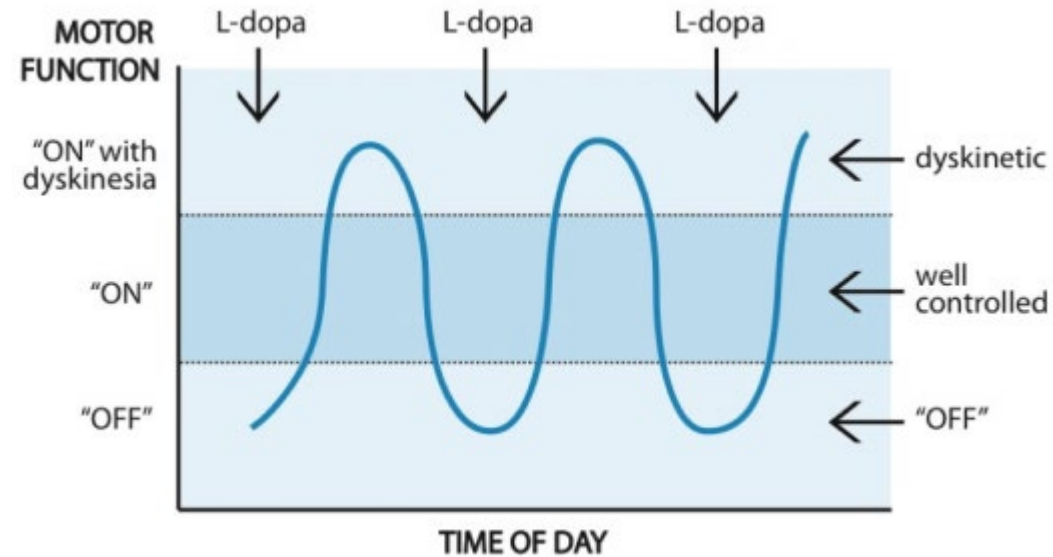
- Angst forekommer hyppigere ved PS enn ellers i befolkningen
- Gjelder alle former for angst inkl. generell angst, panikkangst og sosial fobi
- Angst kan noen ganger komme ved lave medisinkonsentrasjoner i blodet (som et «wearing-off symptom» / doseglipp)
- Risikoen for angst avhenger av en rekke forhold:
 - Personlighet , spesielt evne til stressmestring
 - Psykososiale belastninger i tidligere og aktuelle livssituasjon
 - Fysisk sykdom
 - Depresjon øker risiko for angst
 - Kjønn (rammer flere kvinner enn menn)

Angst ved Parkinsons sykdom

TILTAK / BEHANDLING

- Grundig kartlegging av forhold som utløser angsten
- Samtale med lege, psykolog, kognitiv terapeut om hvordan håndtere angsten når den kommer
- Ved fobier kan «eksponeringsterapi» være aktuelt
- «Angst for angsten» kan bli et hovedproblem → Hva gjør man når angsten kommer («kriseplan»)
- For noen kan det å vite at man har tilgang til en angstdempende tablett gi trygghet slik at man slipper å bruke den
- Kan være aktuelt med forebyggende medikamenter mot angst

Psykiske symptomer kan komme når medisinnivået er lavt



Impulskontrollforstyrrelser

- Dopamin er en viktig belønningssubstans i hjernen
- Når vi opplever noe spesielt gledelig eller ved en fysisk god opplevelse, frigjør hjernen dopamin som bidrar til den positive opplevelsen
- Parkinsonmedisinene påvirker hele hjernen – ikke bare der dopamin trengs for normal motorisk funksjon
- Økt dopamintilførsel til belønningssentrene i hjernen kan forsterke ønsket om å oppleve den samme gode følelsen på nytt.
- Dette kan medføre at personen endrer adferd for å oppnå en bestemt god opplevelse



Impulskontrollforstyrrelser

Hvor vanlig er det?

- Forekommer hyppigere hos personer med Parkinsons sykdom
- Risikoen øker særlig med bruk av dopaminagonister som Requip, Sifrol/Oprymea og Neupro plaster
- Kan også forekomme ved bruk av kun levodopapreparater som Sinemet, Madopar og Stalevo
- Norske studier indikerer at opp mot 1 av 3 med PS kan få vansker med impulskontroll eller stereotyp adferd.

Impulskontrollforstyrrelser Spillavhengighet

- Vanskeligheter med å motstå spill til tross for tap
- Kan bruke mye tid til å tenke på og planlegge spilling
- Oppfatter det ofte ikke selv som spilleavhengighet
- Kan likevel ha behov for å skjule spillingen for nærmeste familie
- Kan få store økonomiske konsekvenser – også for familien
- Opptrer hyppigere hos menn



Impulskontrollforstyrrelser

Hyperseksualitet

Problematisk økt interesse for sex

Det vanligste er:

- Økt behov for seksuell kontakt med partner
- Tanker om sex tar konsentrasjonen fra andre oppgaver
- Hyppigere bruk av pornografi

Hos noen kan det medføre

- Forsøk på å innlede seksuell kontakt med andre personer enn partner
- Seksuell interesse for ting som tidligere ikke hadde noen seksuell interesse
- Seksuell adferd som er sosialt uakseptabelt eller ulovlig

Forekommer hyppigere hos menn



Impulskontrollforstyrrelser

Overspising

Endring i matvanene som ofte medfører vektøkning:

- Økt matinntak
- Raskere matinntak
- Endring av matvanene
- Behov for å spise om natten

Forekommer hyppigere hos kvinner



Impulskontrollforstyrrelser

Tvangsmessig shopping

- Vanskeligheter med å motstå impulser til å kjøpe ting
- Kan medføre kjøp av ting man ikke trenger eller ikke har råd til
- Begrepet «tvangsmessig shopping» bør kun brukes om handleadfærd som klart avviker fra «normalen»
- Forekommer hyppigere hos kvinner



Impulskontrollforstyrrelser

Stereotyp adferd

Overdreven tidsbruk på spesifikke aktiviteter i så stor grad at en selv eller andre reagerer

Kan dreier seg om:

- Formåsløse aktiviteter («punding»)
- Vanlige aktiviteter men i et omfang som er unormalt
- Hobbyer («hobbyisme»)



Impulskontrollforstyrrelser

Psykisk avhengighet av parkinsonmedisin

- Føler trang til å bruke vesentlig mer parkinsonmedisin enn det som er nødvendig for å regulere motoriske parkinsonsymptomer
- Øker forbruket på eget initiativ og forsøk på å redusere forbruket kan gi ubehag eller angst.
- Kalles også « Dopamin dysreguleringsyndrom»



Impulskontrollforstyrrelser Kan være aktuelt hvis:

- Er personen blitt mer opptatt av å skjule økonomiske forhold?
- Er personen mer hemmelighetsfull når det gjelder bruk av telefon eller internett?
- Har personen begynt å samle på eller organisere diverse gjenstander?
- Har personen begynt å gjenta gjøremål uten noen opplagt god hensikt?
- Har personen endret seg på det seksuelle området, enten rettet mot partner eller mot andre? Har andre reagert på atferden?
- Har personen begynte å shoppe mer enn tidligere?
- Bruker personen mer penger enn tidligere og er livsstilen blitt mer ekstragavant?

Impulskontrollforstyrrelser Kan være aktuelt hvis: (forts.)

- Bruker personen mer tid ved PC'n enn tidligere? Ofte kan det handle om gambling, netthandel og nettsider med erotisk innhold. Internettbruken foregår ofte på natt eller tidlig morgen for å skjule aktiviteten.
- Tar personen mer medisin enn hensiktsmessig?
- Er adferden blitt mer aggressiv?
- Har personen gått opp i vekt i den senere tid? Av og til er det slik at noen spiser store mengder mat uten nødvendigvis å være sultne, og de kan oppleve vemmelse og skyld i forbindelse med det.

Impulskontrollforstyrrelser

Tiltak:

- Vurdere om parkinsonmedisiner kan reduseres
- Ved bruk av dopaminagonister bør det vurderes overgang til andre medikamenter.
- Endringer i behandling bør gjøres gradvis i samråd nevrolog. For rask og kraftig reduksjon i medisindoser kan forårsake unødig mye tilbakekomst av parkinsonsymptomer og kan gi depresjon, angst og smerter.
- Ved adferdsendringer som medfører at mye penger kan gå tapt er det mulig at pasientens tilgang til økonomiske midler avgrenses etter avtale med pasienten. Partner kan overta betalings/kredittkort og tilgang til spill på PC`n kan begrenses.
- Ved spillavhengighet er henvisning til terapi aktuelt hvis problemet vedvarer.

Snakk med
legen om
problemene



Mat og prat:



Dagens tema for samtale:

- *Hvilke ikke motoriske symptomer synes du/dere bidrar mest til å gjøre Parkinson sykdom vanskelig å takle?*