

Depresjon, angst, apati og fatigue

Helsefaglig rådgiver
Ragnhild S. Støkket

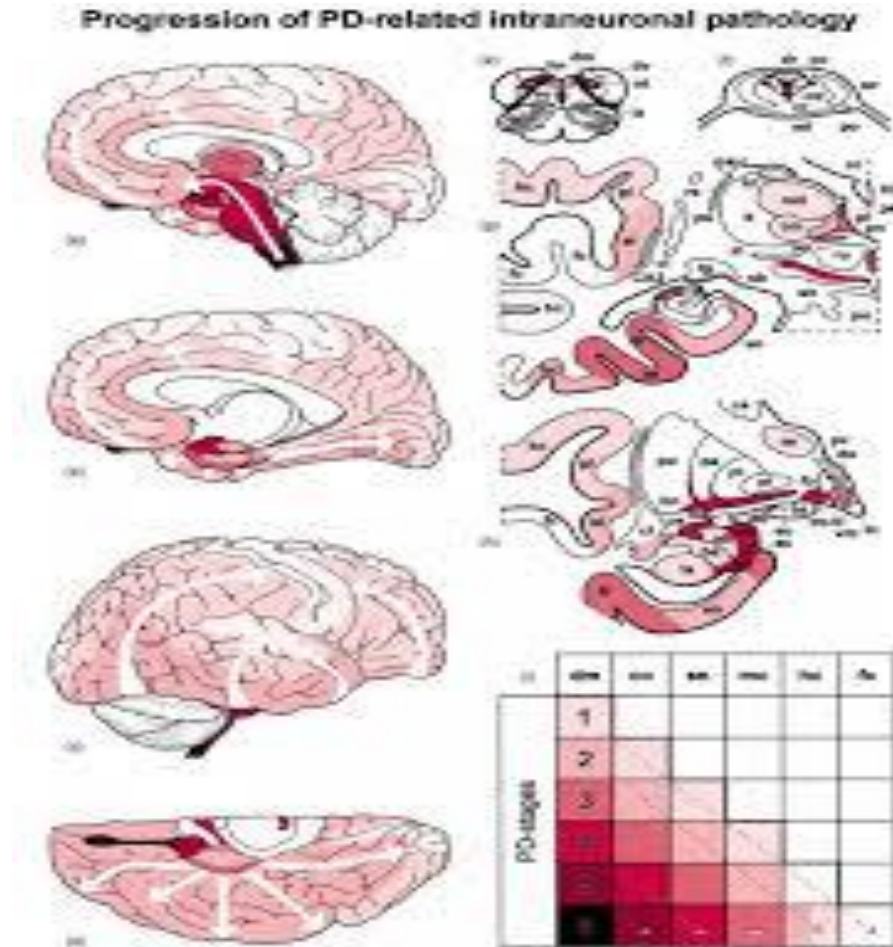
En multisenter hjernesykdom



Ikke motoriske symptomer:

- Alle får noen
- Ingen får alt
- Ulik grad

Braak`s hypotese



Premotoriske symptomer

- Depresjon og apati?
- Søvnvansker
- Nedsatt luktesans
- Obstipasjon



Hvilken betydning har ikke-motoriske symptomer ved Parkinsons sykdom?

Bidrar i langt større grad enn motoriske symptomer til:

– Økt funksjonssvikt

– Redusert livskvalitet

– Institusjonalisering

– Mortalitet

- Ofte underrapportert og underbehandlet
- Vanskeligere å behandle en motoriske symptomer



Depresjon

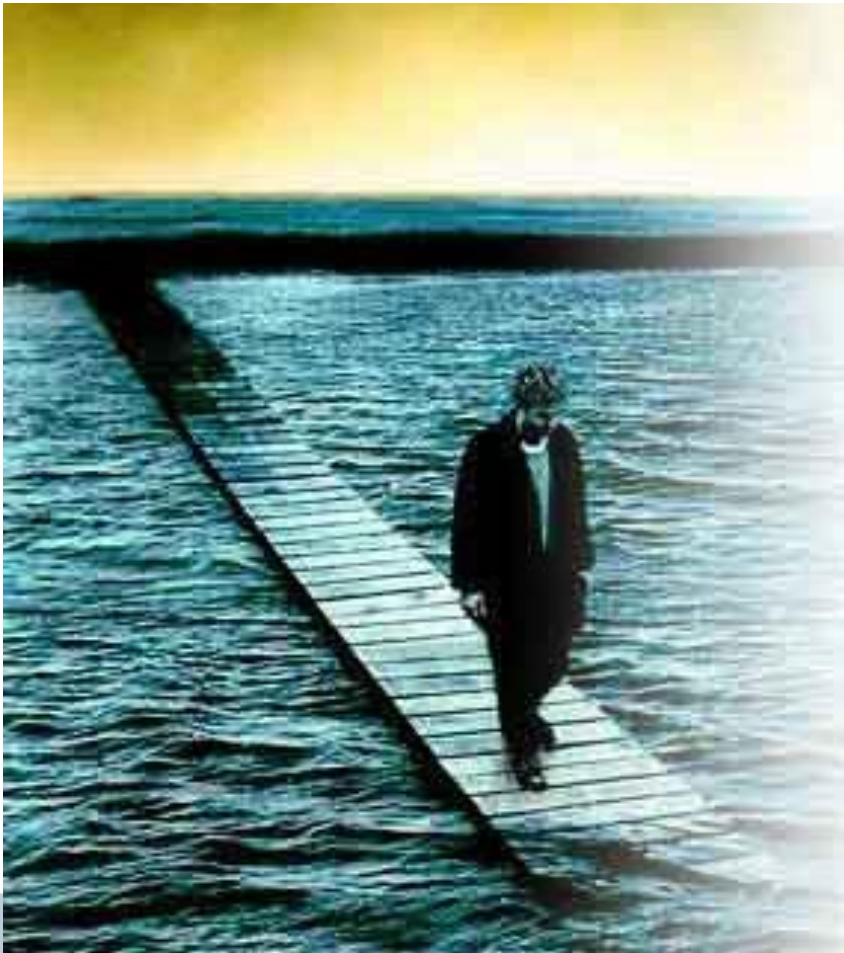
Psykisk lidelse som kjennetegnes av:

- vedvarende nedstemthet

- redusert interesse for dagliglivets aktiviteter

- redusert energi som påvirker evnen til å fungere i hverdagen

Symptomer



- Appetittmangel, vekttap
- Søvnforstyrrelser
- Psykomotorisk uro, indre spenning, angst
- Tretthet og mangel på energi

- Selvbebreidelser, urimelig eller ubegrunnet skyldfølelse
- Nedsatt evne til å tenke og å konsentrere seg, ubesluttsomhet
- Tilbakevendende tanker om døden, eventuelt selvmordstanker

Kan feiltolkes

- Monoton og lav stemme
- Manglende mimikk
- Lang latenstid
- Redusert kroppsspråk
- Søvnvasker
- Dårlig appetitt
- Off



Forekomst

10% får en alvorlig depresjon

20-30% har mildere depressive symptomer

OBS: Vil påvirke daglig funksjon og opplevet effekt av medisiner

Behandling

Støtte behandling og samtale

Dopaminagonister og SSRI
(Lykkepille)

Lystbetonte aktiviteter og trening

ECT (kan virke positivt på
parkinsonismen)



Hva kan dere gjøre?



- Lytt
- Vær et speil
- Bry dere, men sett grenser
- Oppfordre de til å søke hjelp

Vi må godta oss selv og hverandre
- med plusser og minuser

"For høye forventninger,
for mye perfektjonisme
og for mye prestasjon
truer helsa vår...

...Tidsånden roper
"høyere", "raskere", "sterkere".
For å bevare en god helse
må vi vise litt måtehold,
både i forventningene til oss selv
og til andre."

- Per Fugelli -

Likepersonsordningen

En studiering for deg som deler hverdagslivet med en som har Parkinsons sykdom



Parkinsontelefonen

Har du eller noen i din omgangskrets parkinson? Parkinsontelefonen kan være en god hjelper og støtte både for deg som har parkinson og deg som er pårørende.

Vi er her for deg!
22 00 82 80



Telefontilbud alle kan benytte seg av



Velkommen til Arbeidslivstelefonen



Arbeidslivstelefonen
225 66 700

10 min pause

**- Mamma! I dag brukte vi
smartphone, smartklokke,
smart-TV, iPad og data
på skolen. Hva brukte dere
i din tid?**

- Hjernen.



Angst

Hovedtrekk:

Psykisk lidelse som kjennetegnes av irrasjonell frykt knyttet til bestemte objekter eller situasjoner

Ubestemt karakter preget av vedvarende uro og bekymring

Andre kjennetegn

- tretthet
- uro
- hodepine
- kvalme
- nummenhet i hender og føtter
- muskelspenninger og/eller muskelsmerter
- problemer med å svelge
- pustevansker
- konsentrasjonsvansker
- skjelvinger og rykninger
- irritabilitet
- svetting
- rastløshet
- søvnløshet/søvnproblemer
- svimmelhet
- hjertebank
- redd for å dø
- tristhet

Annet

Forekomst 20-40% (klart høyere sammenliknet med den generelle befolkningen)

Kan være ledd i en depresjon

Kan opptre i medikamentell off - fase (vanskelig å vurdere)



Behandling

Avklare hva som utløser angst og gi informasjon

Er det off - smerter?

Psykiatrisk sykepleier, psykolog eller psykiater

Hver forsiktig med angstdempende medikamenter



Hva kan dere gjøre?



- Lytt
- Vær der sammen med dem
- Spør om noe kan skape trygghet?
- Hjelp de å puste riktig



Apati kjennetegn



Redusert eller manglende evne til å ta initiativ (for eksempel 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 følelsemessige reaksjoner (f.eks. glede, entusiasme, sinne, eller tristhet)

Apati

Forekomst 20-40%

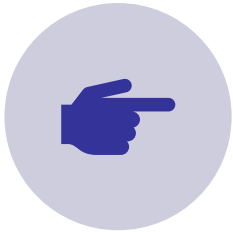
Kan oppstå i
motoriske off-
perioder

Opptrer ofte
sammen med
kognitiv svikt
(demens) eller
depresjon

Kan også opptre
som et eget
(uavhengig)
syndrom

Økt belastning og
frustrasjon hos
pårørende

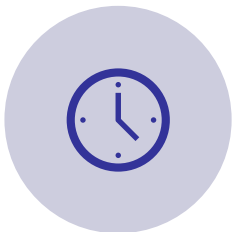
Behandling



Prøve ut
medikamenter



Stimuli/påvirkning
fra omgivelsene
viktig



Timeplan med
faste gjøremål



Fysioterapi

Hva gjør dere?



- Ikke legg dette på personen
- Tålmodighet
- Motivere, men ikke dytt

Fatigue

- Mer enn 50% rangerer fatigue som en av de tre verste plagene som medfører redusert livskvalitet

Vanskelig å definere og enda vanskeligere å måle:

– Subjektiv følelse av økt ubehag og nedsatt funksjonskapasitet pga. redusert energi (oppleves som tretthet eller svakhet) som ikke forsvinner ved hvile eller søvn

– Noen kaller det også «hjernetretthet»



Behandling

Medikamentell

- Optimalisere behandling?
- Behandling med medisiner mot narkolepsi?

Ikke-medikamentell

- Jevn døgnrytme
- Forebygge annen sykdom
- Ernæring
- Væskeinntak
- Lystbetonte aktiviteter
- Unngå stress

Hva kan dere gjøre?



- Omsorg
- Lytt
- Støtt

Helsepersonell trenger mer kunnskap!

- Du kan bidra
- Bruk sjansen
- Kurs som kan videreføres
- Vil gi dere unike verktøy

