



Nyt internetbaseret behandlingstilbud til patienter med helbredsangst

Helbredsangst er kendetegnet ved frygten for at fejle en alvorlig, uopdaget sygdom. Uvisheden får mange til at søge beroligelse ved egen læge. Desværre varer den ofte kun kort. Et nyt internetbaseret behandlingstilbud skal nu styrke trivslen hos patienter med betydelig helbredsangst.

Helbredsangst forekommer hyppigt i primærsektoren og har en prævalens på 4,7-9,5 %. Nogle patienter med helbredsangst undgår at gå til læge, fordi det er forbundet med stor angst. Den helbredsangste patient genkendes ofte ved, at patienten er vedholdende i sine klager og ikke lader sig berolige, f.eks. hvis hjertet springer slag over, og der er lavet EKG. Andre helbredsangste patienter kommer med skiftende klager og bekymring om at fejle noget forskelligt

fra gang til gang. Patienterne vil ofte være nervøse under konsultationen, f.eks. tale hurtigt og sidde uroligt.

Spørg ind til angsten

Mange patienter kender ikke til helbredsangst og er blot optagede af den frygtede sygdom. Spørg derfor ind til angsten: Er du nervøs lige nu, mens vi taler sammen om dine symptomer? Gør du dig selv nogle tanker om, hvad symptomerne kunne være tegn på? Er der nogle bestemte sygdomme, du særligt frygter? Hvor meget fylder syg-

Whiteley-6RE til screening for helbredsangst:

	I den seneste måned, hvor meget har du været generet af:	Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Virkelig meget
1.	Bekymringer om, at der er noget alvorligt galt med din krop?	0	1	2	3	4
2.	Bekymringer over, om du selv lider af en sygdom, som du har hørt om eller læst om?	0	1	2	3	4
3.	Bekymringer over, om du lider af en alvorlig sygdom?	0	1	2	3	4
4.	Tanker om, at lægen måske tager fejl, hvis han siger, at der ikke er noget at bekymre sig om?	0	1	2	3	4
5.	Bekymringer om dit helbred?	0	1	2	3	4
6.	Tilbagevendende tanker om at du fejler noget, og som du har svært ved at slå ud af hovedet?	0	1	2	3	4

Forskning viser, at effekten
er sammenlignelig med
vanlig ambulant behandling.



domstankerne i din dagligdag? Hvordan påvirker sygdomstanker dit humør og din hverdag?

Du kan bruge de seks screeningsspørgsmål fra Whiteley Index, som også indgår i Common Mental Disorders Questionnaire (CMDQ). Svarer en patient "En hel del" eller "Virkelig meget" til flere af spørgsmålene, kan der være tale om betydelige helbredsangst.

Hvornår er helbredsangst behandlingskrævende?

En vis grad af sygdomsbekymring er vigtig for vores selvomsorg, så vi søger relevant hjælp rettidigt. Mange patienter med sygdomsbekymringer hjælpes godt af deres praktiserende læge. Men er der tale om vedvarende sygdomsbekymringer, som påvirker patientens velbefindende og dagligdag, er helbredsangsten behandlingskrævende.

KORT OM HELBREDSANGST

- Kernesymptomet er rumination, som er et andet ord for persisterende, invaliderende tanker.
- Tankerne kredser typisk om frygt for kræftlidelser, neurologiske lidelser, hjertelidelse – i sjældne tilfælde demens, skizofreni eller virussygdomme som SARS, ebola, HIV eller corona.
- Patienterne er ofte overopmærksomme på kropslige symptomer og tolker naturlige signaler fra kroppen som tegn på alvorlig sygdom.
- Den største plage for patienterne er ikke symptomerne i sig selv, men sygdomsbekymringerne.

Almindelig sygdomsbekymring ved nye symptomer eller globale epidemier

Tilbagevendende og tiltagende sygdomsbekymringer

Svære og vedvarende sygdomsbekymringer med funktionsnedsættelse (helbredsangst)

Kontinuum for helbredsangst

Hvilke henvisningsmuligheder er der?

Patienter kan henvises fra alle regioner (på en almindelig sygehushenvisning) til evidensbaseret internetbehandling eller gruppebehandling ved Funktionelle Lidelser, Aarhus Universitetshospital. Internetbaseret behandling kan tilgås uanset geografisk bosted og uden for vanlig arbejdstid. Patienter, der vælger internetbehandling, er glade for fleksibiliteten, og forskning viser, at effekten er sammenlignelig med vanlig ambulant behandling.

Herudover kan patienter fra Region Hovedstaden henvises til Klinik for Funktionelle Lidelser, Frederiksberg Hospital, og patienter fra Region Sjælland kan henvises til Center for Funktionelle Lidelser i Køge. I Region Nordjylland og Region Syddanmark er det almenpsykiatrien, der varetager behandlingen af helbredsangst.

Referencer kan fås ved henvendelse til forfatterne. //

Se, hvordan
du håndterer
helbredsangst



En vis grad af sygdoms-
bekymring er vigtig for
vores selvomsorg, så vi
søger relevant hjælp rettidigt.

SÅDAN HÅNDTERER DU HELBREDSANGST I ALMEN PRAKSIS

1. LÆR AT SKELNE MELLEM HELBREDSANGST OG SOMATISK SYGDOM:

Helbredsangst og somatisk sygdom kan optræde samtidigt og være individuelt behandlingskrævende. Ved en nyligt påvist alvorlig sygdom (f.eks. malign tumor) er der ofte en naturlig bekymring for sygdommen, men kan angsten inddæmmes og til tider skubbes til side, er der ikke tale om helbredsangst. Typisk kredser helbredsangsten ikke om kendte sygdomme.

2. SÆT NAVN PÅ ANGSTEN, OG STOL PÅ DIN FAGLIGE VURDERING:

Spørg ind til sygdomstanker og sværhedsgraden ved hjælp af spørgeskemaet. Opsummer og valider patientens oplevelse: "Du fortæller mig, at du er plaget af svære, vedvarende sygdomstanke, der går ud over din hverdag. Det lyder som helbredsangst - det er en almindelig og velkendt angstlidelse, som der findes god behandling for". Stå fast på din sundhedsprofessionelle vurdering, hvis der ikke er indikation for yderligere undersøgelse. Undersøgelser uden medicinsk indikation beroliger ikke patienten, men kan tværtimod fastholde patienten i angsten. Når lægen står ved sin vurdering på en klar og indfølelse måde, kan det tage noget af ansvaret fra patientens skuldre.

3. NORMALISER KROPSLIGE SYMPTOMER:

Patienter med helbredsangst tolker ofte naturlige signaler fra kroppen som tegn på alvorlig sygdom, samtidig med at de overvurderer sygdomsrisikoen. Normaliser kropslige symptomer, bl.a. ved at gennemgå almindelige angstsymptomer og kroppens

stressrespons. Oplevelsen af symptomer kan induceres, hvis man frygter et bestemt symptom - lidt som hvis man tænker på lus, og det begynder at krible i hovedbunden. Hjælp patienten med at forstå sammenhængen mellem overdrevent kropsligt fokus og symptomoplevelsen. Hvis patienten forstår sammenhængen, kan man træne at flytte og minimere fokus på symptomet.

4. LAV KONKRETE AFTALER OM HELBREDSANGSTEN:

Helbredsangsten overvindes gradvist, når patienten hjælpes til at udfordre angsten og dermed øge tolerancen for uvished. Tal med patienten om at begrænse tiden, som patienten bruger på sygdomsbekymringer, f.eks. vælge et fast tidsrum hver dag, hvor patienten afsætter 15 minutter til at fokusere på helbredsangsten. I den resterende tid skal patienten øve sig på at parkere tanker indtil det aftalte tidsrum. Det kan forværre angsten, hvis patienten har tendens til at google symptomer eller læse på netdoktor. Hjælp patienten med at stoppe eller begrænse dette. Til sidst kan du hjælpe patienten med at skelne mellem nye, akutte symptomer og velkendte, ikke-akutte symptomer, som fluktuerer i intensitet. Velkendte symptomer, som patienten måske er blevet undersøgt for, kan med fordel ses an 1-3 uger. De fleste gange vil symptomet forsvinde eller forandre sig, hvilket øger patientens kendskab til og tolerance over for almindelige kropslige signaler.