

SWEDPOS

Svensk Förening för Psykosocial Onkologi & Rehabilitering

Ångest och depression vid cancer

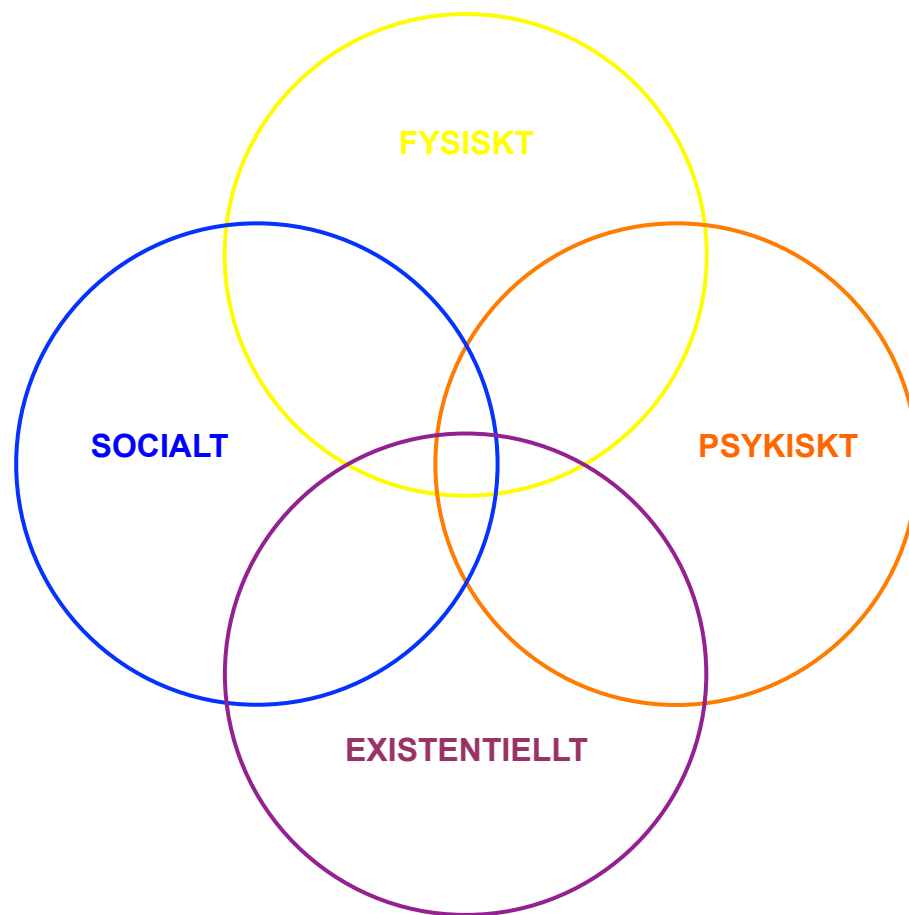
Pia Dellson
Enheten för cancerrehabilitering
Skånes onkologiska klinik
Skånes universitetssjukhus

Psykiska problem inom cancervården

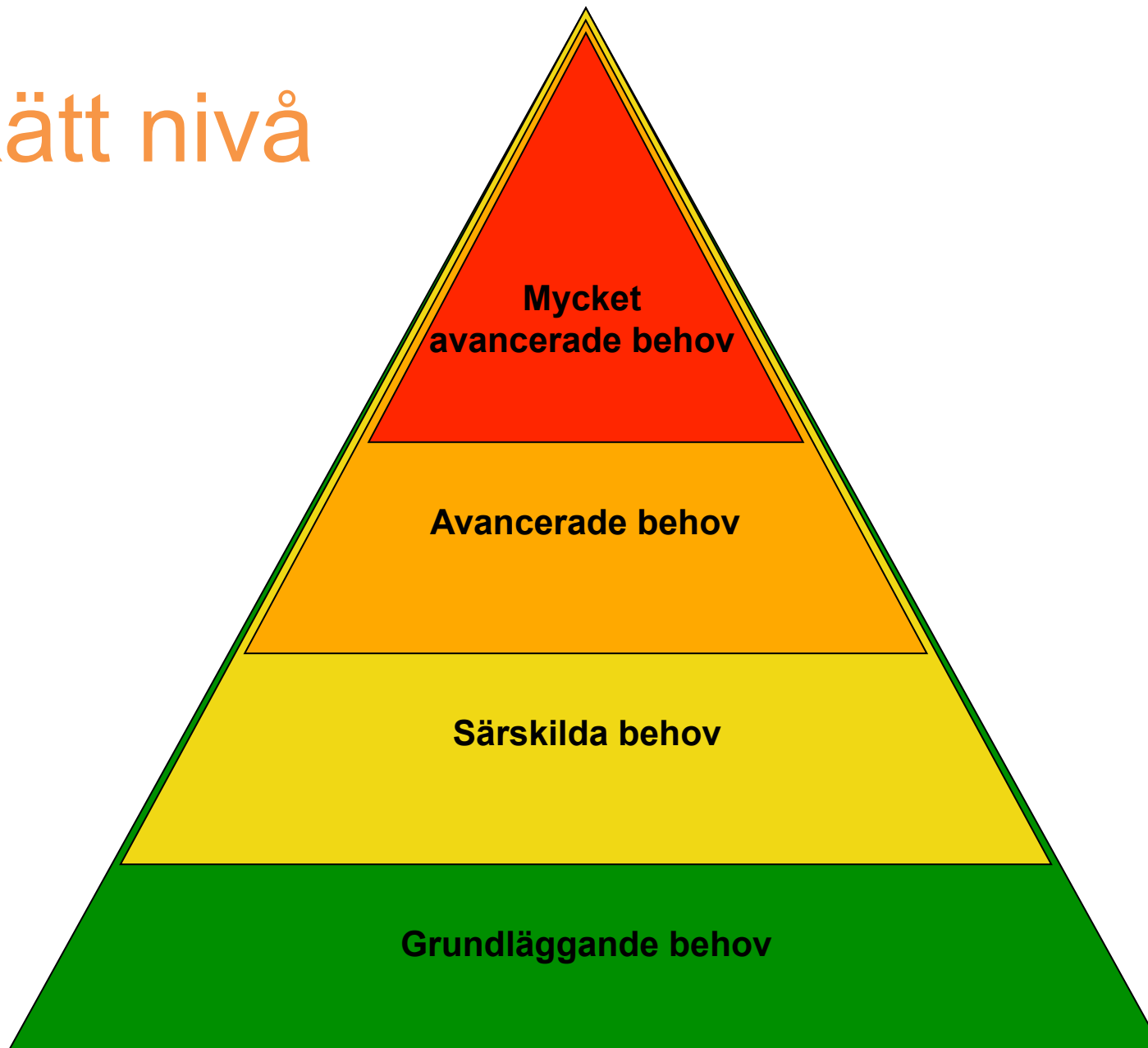
- Ofta sekundära till fysiska problem
- Ofta beroende på informationsbrist och missförstånd
- Försvårar samarbete och compliance
- Hinder för behandling och palliering av cancersjukdom och biverkningar



Alla dimensioner påverkar varandra



Rätt nivå



Vanliga psykiska problem

- Sömnstörning
- Ångest
- Depression
- Utmattningssyndrom



Behandlingar

- Fysisk aktivitet
- Psykologisk behandling
- Mediciner



Sömnproblem



Sömnstörning - orsaker

Tidigt och viktigt psykiatriskt symptom!

- Oro
- Mediciner (kortison)
- Smärta
- Mat, kaffe, alkohol
- Ljus, ljud
- Depression / mani / psykisk sjukdom



Farmaka vid sömnstörning

- Propavan – förlänger sömnen, ej beroendeframkallande
- Zolpidem/Zopiklon – insomning, beroendeframkallande
- Nitrazepam/Flunitrazepam – tyngre sömnmedel, palliativ situation
- Om långvarigt problem:
byt till antidepressiva!



Ångest



Ångestsymptom

Fysiska:

Hjärtklappning, andnöd, yr, rastlös, kallsvettig, muntorrhet

Psykiska:

Uppvarvad, rädd, irriterad, arg, labil, nedsatt koncentration och sömnsvårigheter



Ångest – utlösande faktorer

Fysiska orsaker

- Kortison
- Primperan
- Smärta
- Utsättning
- konfusion

Psykiska orsaker

- Cancer
- Katastroftänkande
- Ensamhet, brist på kontinuitet



När ska man behandla ångest?

Påtagligt lidande

Signifikant försämrad funktion i
livssituationen



Farmakologisk ångestbehandling

- Atarax
- Theralen

- Sobril (lättstyrt)
- Stesolid (mer långverkande, jämnare effekt)
- Inte Xanor! (starkt beroendeframkallande)
- Lyrica (långverkande, tappar gradvis effekt)

• **SSRI om >1 månads ångest!**



Depression



Psykiska symptom vid depression

- Dysfori, nedstämdhet, ”gråhet”
- Minskat intresse och glädje
- Svaghetskänsla eller brist på energi
- Skuldkänslor eller känslor av värdelöshet
- Minskad koncentrationsförmåga
- Obeslutsamhet
- Dödsönskningar, suicidtankar, suicidplaner



Fysiska symptom vid depression

- Psykomotorisk hämning (utslätad mimik, svarslatens)
- Trötthet
- Sömnproblem
- Aptitförlust och viktnedgång
- Minskad libido

Dessa symptom förekommer även ofta vid cancer och cancerbehandling!



Beteenden vid depression

- Isolerar sig, vill inte träffa folk, inte gå ut, inte tala i telefon
- Kan inte ta några initiativ. Sitter och stirrar i väggen
- Kan inte fatta beslut, villrådig
- Kan inte koncentrera sig. Inte läsa (fackbok, roman, eller inte ens tidningen), inte se på teve eller följa en film
- Minns inte saker, glömmer vad man skulle handla
- Tänker pessimistiskt, allt är kört



Tumregel

Depression handlar om:

- **Farten** (långsam)
- **Dynamiken** (bara nere)
- **Tiden** (>1 mån)

Fråga:

Känner du dig nedstämd nu?

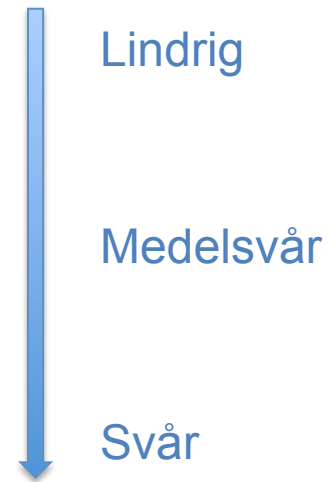
Har du varit deprimerad tidigare?

HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)

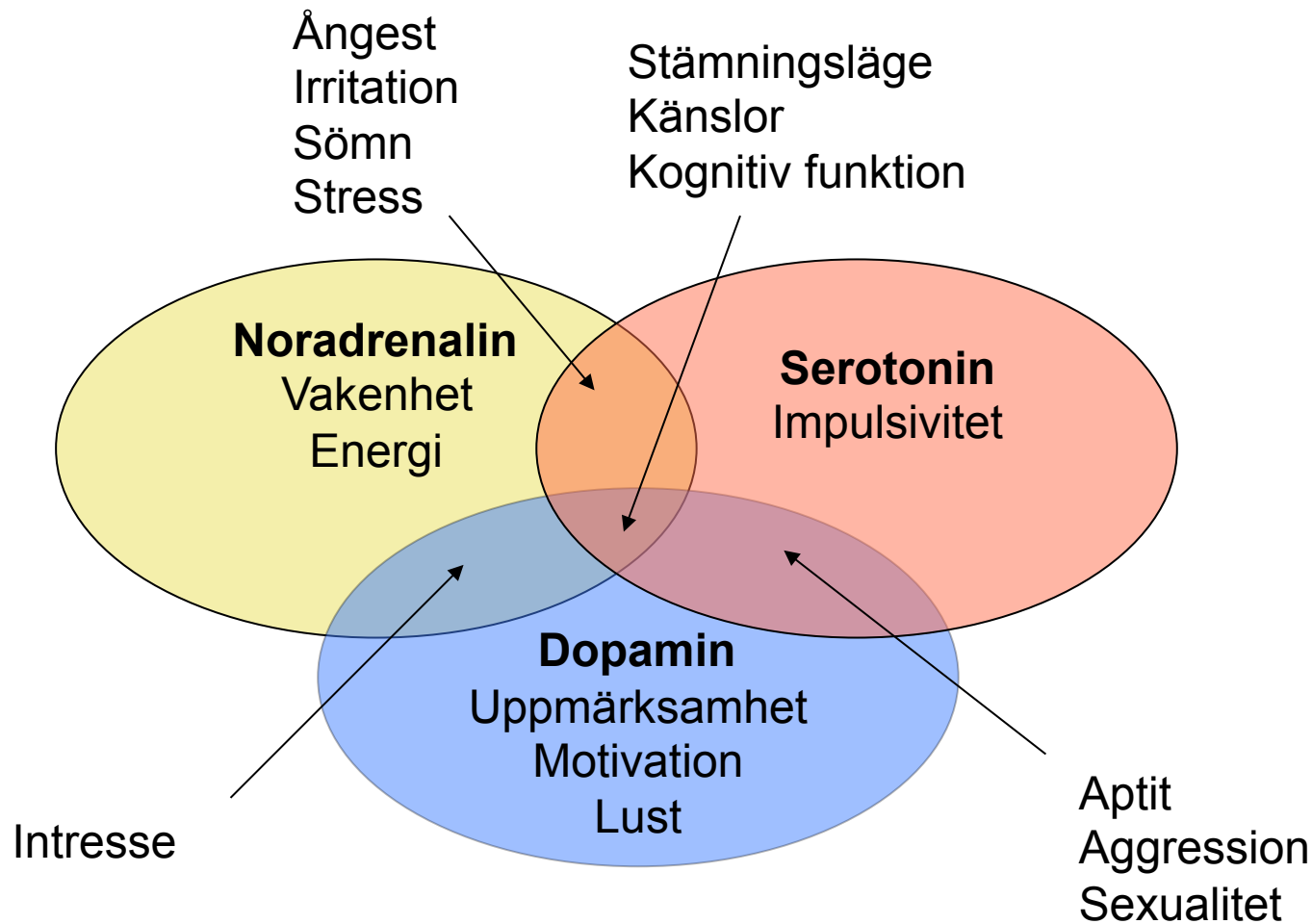


Behandling av depression

- Fysisk aktivitet
- Psykologisk behandling
- Psykofarmaka
- ECT



Signalsubstanser vid depression



Antidepressiv medicinering

- Patienten har ofta fördomar och föreställningar
- Målet är att personen ska **känna igen sig själv** igen!
- Eventuella biverkningar först – effekt sen



Antidepressiv medicinering

Vid ihållande nedstämdhet > 1 månad

➤ SSRI:

- Citalopram (Cipramil)

➤ SNRI:

- Venlafaxin (Efexor)
- Mirtazapin (Remeron)

Oxascand (Sobril) 10 mg x 3-4
kan behövas första veckorna



Antidepressiv medicinering

Mirtazapin (Remeron)

Bättre sömn och aptit samt minskad oro

Ger få sexuella biverkningar

15 mg till natten för sömn

30 mg ger SSRI-effekt

45 mg ger SNRI-effekt



Biverkningar av SSRI

Framför allt under insättandet. Avtar efter 2-3 veckor.

- Sexuella biverkningar 50% (kvarstår ofta under beh)
- Illamående 25%
- Huvudvärk 20%
- Yrsel 15%
- Muntorrhet 15 %
- Förstoppning 15%
- Trötthet 10%
- Svette 10%



Nya farmaka vid depression

- Bupropion (Voxra)
 - dopamin och noradrenalin
- Agomelatin (Valdoxan)
 - melatoninsystemet
- Vortioxetin (Brintellix)
 - multimodal



Behandling av depression

- Behandla 3-4 veckor
 - Utvärdera effekten!
 - Gå upp i tillräcklig dos
 - Byta/kombinera
-
- Efter god effekt behåll dosen i 12 mån
 - Trappa ut under månad/månader



Tamoxifeninteraktion

- Tamoxifen bryts ned av CYP2D6 till aktiv metabolit (endoxifen)
- **Citalopram** (Cipramil), **venlafaxin** (Efexor) och **mirtazapin** (Remeron) påverkar inte CYP2D6
- Undvik ffa **fluoxetin** (Fontex), **paroxetin** (Seroxat), **duloxetin** (Cymbalta) och **bupropion** (Voxra)
- Hämmar CYP2D6 kraftigt



Suicidbedömning

- Livsleda
- Önskan att inte vakna
- Suicidtankar
- Planer
- Suicidförsök (fråga om tidigare + släkten)

- Suicidtankar vanliga hos cancerpatienter som ”säkerhetsventil”
- Ökad suicidrisk vid diagnosbeskedet



Utmattningssyndrom

- Påfrestning som pågått > 6 månader
- Symptom som varat > 2 veckor

- Trötthet som ej går att vila bort
- Kognitiva symptom
- Ljus- och ljudkänslighet
- Irritabilitet
- Sömnsvårigheter
- Kroppsliga stressymptom

- KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)



Sjukskrivning

- Skriv både cancerdiagnosen och den psykiska diagnosen på intyget
- Skriv varje diagnos separat, så kan de räknas som samsjuklighet
- Beskriv de psykiska symptomen noga
- Beskriv konsekvenserna



Beskriva psykiska symptom

- Funktionsnedsättning (status):
 - Nedstämd, nedsatt koncentration och minne, initiativlöshet
 - Fatigue (cancerbehandlingsrelaterad trötthet)
- Aktivitetsnedsättning (konsekvenser):
 - Kan inte/har svårt att planera, genomföra och kontrollera resultatet av en arbetsuppgift
 - Snabbt uttröttad, behöver vila ofta/efter 2 timmar



Cancerrehabilitering till alla berörda



För multiprofessionell kunskap inom cancerrehabilitering:

- Öppen för alla som har intresse för cancerrehabilitering
- Valfri medlemsavgift 0-500:-
- Nationell konferens Onkologidagarna 18-19/3 2015
- Bli medlem på hemsidan www.swedpos.se/bli-medlem/
- Kontakt info@swedpos.se

SWEDPOS

Svensk Förening för Psykosocial Onkologi & Rehabilitering