

# Kognitiv atferdsterapi ved kronisk utmattelsessyndrom fra pasientens perspektiv

Dr. Koolhaas, Dr. de Boorder, Prof. van Hoof

## Sammendrag

### Bakgrunn

De senere år har kronisk utmattelsessyndrom, også kalt myalgisk encefalomyelitt (ME/CFS), fått mye oppmerksomhet i vitenskapelig litteratur. Årsaksforholdene er imidlertid fortsatt ikke avklart, og det gjenstår enda å få klarlagt hvorfor noen personer er mer utsatt for denne tilstanden enn andre. Videre er det fortsatt ingen konsensus når det gjelder behandling av ME/CFS. De ulike behandlingsformene kan deles i to grupper; de farmakologiske og de psykososiale terapiene. De fleste vitenskapelige artiklene om behandling vektlegger den psykososiale tilnærmingen.

Den psykologiske intervensjonen for ME/CFS som det er mest forsket på, er kognitiv atferdsterapi. Flere artikler om dette emnet er publisert de senere år. I disse studiene rapporteres at denne intervensjonen kan føre til vesentlig bedring hos 30 % - 70 % av pasientene, men det rapporteres sjelden noen detaljer om negative effekter. Denne pilotstudien ble iverksatt for å finne ut om pasientenes erfaringer med denne terapien bekrefter de påståtte prosentandelene. Videre undersøkte vi om denne terapien har effekt på yrkesdeltakelse, og om den muligens kunne øke antall pasienter som mottar opplæring, deltar i sportslige aktiviteter, opprettholder sosiale kontakter eller utfører husarbeid.

### Metode

Ved hjelp av et spørreskjema som ble sendt til ulike støttegrupper på internett, ble det samlet inn subjektive erfaringer fra 100 pasienter som fikk denne behandlingen. Deretter ble disse erfaringene analysert.

### Resultater

Bare 2 % av dem som svarte, rapporterte at de betraktet seg selv som fullstendig friske når terapien var avsluttet. Tretti prosent rapporterte "en bedring" som et resultat av terapien, og samme prosentandel rapporterte "ingen endring". Trettiåtteprosent oppga at terapien hadde hatt en negativ effekt, og de fleste av disse rapporterte til og med en vesentlig forverring.

Deltakelse i kognitiv atferdsterapi viste seg å ha liten effekt på antall timer pasientene var i stand til å opprettholde sosial kontakt eller utføre husarbeid. Et slående resultat er det antall pasienter som var i lønnet jobb, eller som studerte, mens de deltok i kognitiv atferdsterapi, som fikk en negativ effekt. Det negative resultatet for dem som var i lønnet arbeid, var statistisk signifikant. Kognitiv atferdsterapi førte imidlertid til en økning av antall pasienter som gjenopptok sportslige aktiviteter.

En subgruppeanalyse viste at de pasienter som var involvert i rettslige prosesser for å få tilkjent uføreytelse samtidig som de gikk i kognitiv atferdsterapi, skåret ikke høyere enn dem som ikke var involvert i slike prosesser. I de tilfeller der målet med terapien var fullstendig helbredelse, var ikke resultatet bedre. Lengden på terapien hadde dessuten ingen betydning for resultatene.

## **Konklusjoner**

Denne pilotstudien, som er basert på ME/CFS-sykes subjektive erfaringer, bekrefter ikke de høye suksessratene som med jevne mellomrom hevdes ved forskning på effekten av kognitiv atferdsterapi for ME/CFS. Totalt sett viser kognitiv atferdsterapi ved ME/CFS ingen bedring av velvære; flere pasienter rapporterer forverring i tilstanden heller enn bedring.

Vår konklusjon er at påstandene i vitenskapelig litteratur om effekten av denne terapien, basert på forsøk i strengt kontrollerte universitetsomgivelser, er overdrevet og derfor villedende. Funnene ved undergruppeanalysen er i strid med rapporterte funn fra forskning i strengt kontrollerte omgivelser.

## **Referanse**

Koolhaas MP, de Boorder H, van Hoof E. Cognitive behaviour therapy for chronic fatigue syndrome from the patient's perspective (Cognitieve gedragstherapie bij het chronische vermoeidheidssyndroom (ME/CVS) vanuit het perspectief van de patiënt). Amsterdam: Persbericht, 28. februar 2008. ISBN 978-90-812658-1-2

<http://home.planet.nl/~koolh222/cgtbijmecvsvanuitperspectiefpatient2008.pdf>

[http://www.nieuwsbank.nl/\\_payment/order/798758896/inp/2008/02/28/v019.htm](http://www.nieuwsbank.nl/_payment/order/798758896/inp/2008/02/28/v019.htm)

Oversatt av *Eva Stormorken*