

Bild 1



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Vad är ångest?

- Ångestsymtom är en naturlig del av livet och ingår normalt i kris- och sorgereaktioner, svåra diagnosbesked, kroniska sjukdomstillstånd och vård i livets slutskede (RCC, 2021).
- Förmågan att känna ångest är en av människans viktigaste skyddsfunktioner, på samma sätt som smärta är organismens reaktion på fysisk skada (RCC, 2021).
- Oro är "Själens/Psykets varningssignal" (Peter Strang, 2018).
- Too little anxiety kan kill through neglect, whereas too much can lead to decompensation, and psychiatric or even physical illness (Stevens & Price, 2000).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bild 4

## Skilj på oro och ångest

- Rädsla/Oro

- Man vet varför man är orolig
- Oron får en att reagera
- Man kan gör något åt själva saken

- Ångest

- Orolig men utan fokus
- Svår ångest kan förlama

- Samtal kan hjälpa att patienten att ta sig från ångest till oro.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vad är nedstämdhet/depression?

- Depression kännetecknas av sänkt grundstämning, ångest, psykomotorisk hämning, sömnsvårigheter och minskad aptit. Livet kan kännas meningslöst och man kan sakna livsgnista. (*hjärnfonden.se*).
- Upp till 30% av patienter inom palliativ vård kan diagnosticeras med depression
- Obehandlad depression påverkar livskvalitet negativt, ger sämre symptomkontroll, högre risk för suicid och önskan om dödshjälp.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Diagnostiska funderingar

- Oro eller ångest
- Nedstämd eller ledsen
- Är du nedstämd?
- Sömn
- Tidigare episoder av nedstämdhet eller oro/ångest i livet
- Beroendesjukdom
- Anhörig anamnes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bild 7

## Vanliga orsaker till oro/ångest i palliativ vård

- Allmän oro kring sjukdomen
- Symtom som exv. smärta, andnöd, hypoglykemi kan skapa oro
- Kroppslig oro pga mediciner (exv Primperan, Betapred, Antikolinergika)
- Abstinens
- Oro p.g.a förvirringstillstånd/konfusion
  
- Dödsångest

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Behandling av oro och ångest

- Skapa lugn, närvaro, lyhördhet
- Kroppskontakt – hålla handen, taktill massage
- Samtal! – skapa struktur i kaos
- KASAM – känsla av sammanhang (*Antonovsky*)
  - Begriplighet
  - Hanterbarhet
  - Meningsfullhet
- Behandla ev fysisk orsak till ångest (smärta, andnöd, illamående etc.)
- I vissa fall – ge läkemedel mot ångest.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Bild 9

## Läkemedel vid vanlig ångest

- Benzodiazepiner
  - Oxazepam (Oxascand®), Diazepam (Stesolid®), Lorazepam (Temesta®), Alprazolam Depot (Xanor Depot®)
  - Sömntabletter, Zopiklon®, Zolpidem®
  - Midazolam (Dormicum®)
- SSRI
  - Samtidig nedstämdhet
  - Citalopram (Cipramil®), Sertralin, m fl
- Mirtazapin
  - Samtidig sömnstörning, direkt ångestlindring
- Pregabalin (Lyrica®)
  - Samtidig neurogensmärta
- Neuroleptika (Olanzapin, Haldol m fl)
  - Samtidigt konfusion, illamående

Start low go slow!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Bild 11

## Läkemedel vid svår ångest

- Midazolam i lågdos via sc pump
  - 0,2-0,4mg/tim som dagdos, nattetid 0,4-0,6mg/tim
  - Ev tillägg Haldol 1-2mg/dygn
- Målet ej sedering

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Faktorer som bidrar till underbehandling med läkemedel

- Oro och ångest ses som "ofrånkomligt"
- Missuppfattning att det bara handlar om samtal
- Missuppfattning att läkemedel hindrar bearbetning av döendet
- Missuppfattning att SSRI inte hinner verka hos döende cancerpatienter

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

