

Innhold

Forord	17
KAPITTEL 1 Kreftpasientenes utfordringer	19
Vanlige utfordringer	23
Usikkerhet og venting.....	23
Forstyrrelser av dagliglivet	23
Reduksjon av selvet.....	24
Å finne mening i kreften	24
Å dele byrdene	25
Å bli selvhjulpen.....	25
Å finne en vei videre i livet.....	26
Endring av livshistorien.....	26
Helseutfordringer	27
Livsstilsendringer	27
Funksjonsforandringer	28
Endret kroppsbilde	28
Hodet fungerer ikke som før.....	29
Svekket energi	29
Symptombelastning	29
Verdien av forholdet til andre	30
Positiv selvvurdering	30
Kreftsykdom og kreftforløp	31
Kreft som kronisk sykdom.....	32
Kreftsykdom og metaforer.....	33
Synspunkter på litteratur om erfaringer med kreftsykdom	35
Oppsummering	36

KAPITTEL 2 Samtale med kreftpasienter	37
Grunnleggende kommunikasjon	38
Faser i samtalen	38
Graden av mestring	38
De fire perspektivene	39
Spørsmål som åpner og lukker	39
Pasientsentrert kommunikasjon	42
Å mestre usikkerhet	42
Å svare på følelser	43
Å møte sinne	45
Følelser hos helsepersonell	45
Å utveksle informasjon	45
Å ta avgjørelser	48
Å fremme et godt forhold	49
Å fremme egenomsorg	50
Felles beslutningsprosess	50
Å skape avstand til pasienten	52
Samtale om prognose	54
«Men den dagen og timen kjenner ingen ...» (Matt 24,36)	54
Samtaletrening	55
Oppsummering	56
KAPITTEL 3 Sårbarheten for psykiske reaksjoner	57
Den biopsykososiale modellen	59
Personlighetsbasert sårbarhet	60
Grunntrekkene	60
Motivasjon og mestringsmåter	62
Narrativet	68
Den personlige sårbarheten	69
Sentrale sårbarhetsfaktorer	70
Høy nevrotisisme	70
Type D-personlighet	70
Pessimisme (lav optimisme)	70
Manglende sosiale ferdigheter	71
Usikker tilknytning	71
Modellering av sykdomsangst	72
Sårbare tankemonstre	72
Sosiale sårbarhetsfaktorer	73
Motstandskraft	75

Typiske psykiske reaksjonsmønstre etter alvorlige belastninger	77
Psykiske symptomer/lidelser under diagnostisering og behandling .	78
Oppsummering	80
KAPITTEL 4 Personlighet og kreft	81
De tre nivåene i personligheten.....	81
Personlighetsutviklingen	82
Måling av personligheten	82
Finnes det en kreftdisponerende personlighet?	84
Personligheten og utvikling av kreftsykdom	84
Personligheten og risiko for kreftsykdom	86
Personligheten og screening for og rådgivning ved kreftsykdom	87
Personligheten og kreftdiagnosen	88
Personligheten og kreftspesifikk dødelighet.....	89
Personligheten og det å være kreftoverlever	89
Kan kreftsykdom endre personligheten?	90
Personlighet og kreftforebygging	91
Fremtiden krever mer komplekse forskningsdesign.....	92
Personlighetsforstyrrelser og kreftsykdom	94
Oppsummering	98
KAPITTEL 5 Tilpasningsforstyrrelser og kreft.....	100
Hva er livstruende belastninger?.....	101
Psykiatrisk klassifikasjon	102
DSM-klassifikasjonen.....	103
ICD-10-klassifikasjonen	104
Psykiske belastningssymptomer	105
Intrusjonssymptomer	105
Unnvikelsessymptomer.....	106
Negative endringer i tanker og følelser	106
Økt aktiveringsnivå («arousal»).....	106
Varighet og konsekvenser.....	107
Akutt belastningslidelse (ABL).....	107
PTSD	108
Subsyndromal eller partiell PTSD.....	109
Tilpasningsforstyrrelse	110
Forekomst.....	110
Instrumenter for skåring av belastningssymptomer.....	110
Risikofaktorer for tilpasningsforstyrrelser	112

Kreftbelastningen	113
Betydningen av tidligere livstruende belastninger	115
Kreftsymptomer og belastningssymptomer	115
Forekomsten av tilpasningsforstyrrelser hos kreftpasienter	116
Akutt belastningslidelse (ABL) hos kreftpasienter	117
PTSD hos kreftpasienter	118
Tilpasningsforstyrrelser hos nærmeste pårørende	122
Kan livstruende belastninger bidra til kreftutvikling?	122
Behandling	123
Oppsummering	124
KAPITTEL 6 Posttraumatisk vekst	125
Posttraumatisk vekst og kreftsykdom	126
Faktorer knyttet til posttraumatisk vekst	128
Hva er meningsfylte kontrollgrupper?	132
Måling av posttraumatisk vekst	132
Posttraumatisk vekst og helse	134
Posttraumatisk vekst og parforhold	135
Teori om posttraumatisk vekst	135
Å finne fordeler («benefit finding»)	135
Måling av «å finne fordeler»	136
Faktorer knyttet til «å finne fordeler»	138
Teori om «å finne fordeler»	138
Mening med livet	138
Salutogenese	139
Positiv psykologi	140
Begrepsmessig ramme	141
Positiv psykologi og kreftsykdom	142
Den positive tenkningens tyranni	142
Oppsummering	144
KAPITTEL 7 Psykisk plage og angstreaksjoner	145
Psykisk plage	146
Forekomst	146
Screening for psykisk plage	147
Behandling ved psykisk plage	148
Psykiatriske angstlidelser hos kreftpasienter	150
Angst for progresjon og tilbakefall (APT)	151
Lav toleranse for usikkerhet	159

Påtrengende tanker	160
Katastrofetenkning	160
Dødsangst	161
Oppsummering	163
KAPITTEL 8 Søvnproblemer	165
Utredning av søvnproblemer	165
Insomni	166
Uheldige følger av insomni	167
Behandling	167
Søvnforstyrrelser hos kreftpasienter	170
Forekomst	172
Predisponerende faktorer	172
Utløsende faktorer	172
Vedlikeholdende faktorer	173
Insomni og kreftforløpet	173
Effekten av behandling	175
Sovemidler	175
Kognitiv atferdsterapi ved insomni (CBT-i)	175
Kan søvnforstyrrelser fremkalle kreft?	176
Drømmer og kreftpasienter	176
Oppsummering	178
KAPITTEL 9 Kognitive problemer	179
Subjektive kognitive problemer	180
Objektive kognitive problemer	183
Bildeundersøkelser av hjernen	187
Kreftbehandling og kognitiv påvirkning	188
Alder og kognitive problemer	189
Mekanismer bak kognitive problemer	189
Risikofaktorer for kognitiv svikt	190
Behandlingsmuligheter	191
Oppsummering	192
KAPITTEL 10 Arbeidsliv og økonomi	193
Rammefaktorer	194
Hva er arbeidsevne?	196
Sykmelding ved kreft	198
Tilbake til arbeid	200

Arbeidsrettet rehabilitering	202
Sysselsetting og arbeidsløshet	203
Levekår	205
Arbeidssituasjonen etter kreftdiagnosen	205
Uføretrygd	207
Inntektsforhold	208
Tidlig alderspensjon	208
Oppsummering	209
KAPITTEL 11 Kroppsbildet	211
Hva er kroppsbildet?	212
Komponenter ved kroppsopplevelsen	213
Teorier om kroppsbildet	213
Kartlegging av kroppsbildet	215
Spørreskjema for måling av kroppsbildet	217
Kroppsbildet i eldre alder	218
Kroppsbildet og kreftundersøkelser	219
Kroppsbildet hos kreftpasienter	219
Kroppsbildet hos brystkreftpasienter	221
Kroppsbildet ved hode- og halskreft	222
Kroppsbildet ved prostatakreft	223
Kroppsbildet ved kolorektal kreft	224
Psykologisk behandling ved kroppsbildeproblemer	224
Brystrekonstruksjon	224
Utfordringer	224
En modell for forståelse av resultatene ved brystrekonstruksjon	227
Norske forhold	228
Oppsummering	230
KAPITTEL 12 Seksualitet	232
Den fysiologiske seksualresponsen	232
Den totale seksualresponsen	233
Seksuelle dysfunksjoner	235
Kartlegging av seksuallivet	237
Seksuallivet i befolkningen	240
Utfordringer i forskningen på seksualitet hos kreftpasienter	242
Holdninger hos helsepersonell	242
Kartlegging av seksuelle problemer	244
Behandlingens betydning	246

Partnerens synspunkter	247
Seksualrådgivning og -terapi.....	248
Seksuell rehabilitering.....	250
Studier om seksualterapi for kreftpasienter.....	251
Norske studier.....	251
Oppsummering	252
KAPITTEL 13 Sorgreaksjoner	254
Forekomst	255
Sorgforløp	256
Akutt sorg.....	257
Kjennetegn på vedvarende sorg.....	257
Kognitive problemer.....	258
Smertefulle følelser.....	259
Helseproblemer.....	260
Økt mortalitet.....	260
Sosial tilbaketrekning og isolasjon.....	260
Forstyrret rollefungering.....	260
Vedvarende sorglidelse.....	260
Risikofaktorer for vedvarende sorglidelse	262
Patologisk grubling	263
Påtrengende minner	264
Båndet til avdøde.....	264
Sorg og avhengighet.....	264
Sorg og skyldfølelse	265
Screening for patologiske sorgreaksjoner	266
Differensialdiagnostikk.....	266
Sorg hos etterlatte.....	268
Sorgteori.....	269
Sorgterapier	271
Oppsummering	274
KAPITTEL 14 Religiøsitet, åndelighet og eksistensiell meningsdannelse.....	275
<i>Av Torgeir Sørensen</i>	
«Hvorfor lever jeg?».....	276
Frihet	276
Ensomhet	276
Mening.....	276

Døden	277
Definisjoner	279
Religion og helse	280
Religiøsitet og kreft	282
Forklaringsmodeller for lavere forekomst av kreft blant religiøst aktive.....	282
Å ha kreft – erfaringer fra dagliglivet	284
Livskvalitet	285
Dybdekunnskap om religiøsitet, åndelighet og kreftsykdom	288
Religiøs mestringsteori – religionens funksjon i møte med alvorlig sykdom.....	290
Meningsdannelse	292
Kritikk og etikk.....	294
Klinisk relevans	295
Sykehuspresten.....	295
I behandling.....	297
«Spiritual history»	299
Integrering av livssyn i helsesammenheng.....	299
Oppsummering	300
KAPITTEL 15 Psykoterapi ved kreft	302
Psykoterapi for kreftpasienter.....	304
Psykoterapi og overlevelse	304
Psykoterapi for reduksjon av angst og depresjon.....	307
Psykoterapi for bedring av livskvalitet.....	307
Psykoterapi for smertelindring.....	307
Psykoterapi for spesifikke krefttyper.....	308
Cochrane-vurderinger	309
Parterapi.....	311
Virkemekanismer for psykoterapi	312
Avsluttende refleksjon	312
Oppsummering	313
KAPITTEL 16 Livsstilsendringer	315
Motivasjon for forandring	316
Teori om livsstilsendring.....	317
Den transteoretiske modellen (TTM).....	317
Sosial-kognitive teorier (SKT).....	321
Teorien om planlagt atferd (TPA).....	321

Selvbestemmelsesteori (SBT)	322
Motiverende intervju og helsedialog	323
Kortvarig rådgivning	324
Telefonintervensjoner	325
Selvhjelp	326
Lærings- og mestringssentre.....	327
Livsstilsintervensjoner på internett.....	328
Effektene av livsstilsintervensjoner hos kreftpasienter	328
Samlet betydning av livsstilsendring	331
Oppsummering	332
KAPITTEL 17 Barn og ungdoms reaksjoner på kreftsykdom	
hos mor eller far	333
Forekomsten av kreft hos foreldre med mindreårige barn	334
Utfordringer i familien	337
Belastninger hos den kreftsyke.....	337
Belastninger hos partneren	338
Foreldrerollen	338
Familiefungering	340
Mindreårige barns reaksjoner	341
Tenåringers reaksjoner.....	342
Metodeproblemer i feltet	343
HUNT-studiene	344
Er mindreårige barn av foreldre med kreft psykisk sykere?	347
Hvor mye hjelp og støtte trenger de mindreårige?	347
Mindreårige barn med foreldre i palliativ fase	349
Kartlegging av barn og foreldre	349
Oppsummering	352
Etterord	354
Referanser	356