

Dansk psykolog har udviklet ny og effektiv behandling til patienter med helbredsangst

På Aarhus Universitetshospital har psykolog Trine Eilenberg udviklet en ny og meget effektiv behandling til patienter, som lider af helbredsangst, også kaldet hypokonder tilstand.

Helbredsangst rammer ca. 5 % af den danske befolkning og kan blive både langvarig og invaliderende. Mange rammes allerede i en ung alder og for nogen bliver tilstanden kronisk. Alligevel diagnosticeres og behandles helbredsangst kun sjældent, og der har tidligere ikke været noget behandlingstilbud i Danmark.

Behandlingsmetoden er baseret på Acceptance & Commitment Therapy, også kaldet ACT.

”Der er ikke nogen, som tidligere har undersøgt, om denne behandling kan hjælpe mennesker med svær helbredsangst,” fortæller Trine Eilenberg.

”I udlandet har man lavet undersøgelser af andre behandlingsformer, men resultaterne har ikke været ret gode, og i næsten alle studier kan vi se, at en meget stor del af patienterne har afbrudt behandlingen i utide.”

I Trine Eilenbergs undersøgelse gennemførte 94 % af patienterne behandlingen og 85 % angav, at de var yderst tilfredse.

Behandlingsmetoden er blevet undersøgt videnskabeligt i et ph.d.-projekt, og resultaterne viser bl.a., at 69 % af patienterne har fået reduceret deres symptomer signifikant, mens 27 % er blevet helbredt for deres helbredsangst.

Undersøgelsen

Der er foretaget først et pilotstudie og derefter en randomiseret kontrolleret undersøgelse af behandlingens effekt.

I pilotstudiet blev 34 patienter med svær helbredsangst behandlet. Dette studie viste, at metoden var acceptabel for patienterne, at den var mulig at gennemføre og at patienterne fik det bedre.

Derefter gennemførte man en stor randomiseret undersøgelse med 126 patienter, som ved lodtrækning blev fordelt, så halvdelen modtog den nye specialiserede behandling, mens resten fungerede som kontrolgruppe og ikke modtog nogen behandling.

Efter projektperioden oplevede 2/3 af de patienter, som havde modtaget behandling, en markant forbedring, mens der ikke var nogen ændring for patienterne i kontrolgruppen. Effekten blev fastholdt, og ved en opfølgende kontrol 6 måneder efter endt behandling var der fortsat og uændret signifikant og positiv effekt af behandlingen.

Fremtiden

”Undersøgelsen giver nyt håb for patienter med helbredsangst,” fortæller Trine Eilenberg.

”Det er en gruppe hårdt ramte mennesker, som ikke har haft nogen mulighed for at få behandling før nu. Vi kan se, at patienterne havde fire gange så meget sygefravær som mennesker uden helbredsangst i året før de kom i behandling. Meget tyder altså på, at det har store ikke kun

personlige men også samfundsøkonomiske konsekvenser at lide af svær og ubehandlet helbredsangst. Vi kan se, at behandlingen virker, men vi ved ikke, om patienterne bliver ved med at være raske, eller om nogen af dem får tilbagefald. Det vil jeg gerne undersøge i løbet af de næste år.”

Trine Eilenberg forsvare sit ph.d.-projekt den 16/01 kl. 14 i DNC Auditoriet, (Palle Juul-Jensen Auditorium), bygning 10, Aarhus Universitets-hospital, Nørrebrogade 44, 8000 Aarhus C. Titlen på projektet er ”Acceptance and Commitment Group Therapy (ACT-G) for health anxiety: A randomised, controlled trial”. Yderligere oplysninger: Psykolog og Ph.d.-studerende Trine Eilenberg. Tlf. 26852585. triel@rm.dk