

Problemløsnings-terapi (PLT)

- engasjert for mennesker

Gro Strømnes Dybedal
Spesialist i klinisk nevropsykologi, ph.d.,
Alderspsykiatrisk avdeling



Diakonhjemmet
Sykehus

Temaer i foredraget:

- Hva slags type terapi er PLT?
- Hjerneorganisk betinget svikt i eksekutiv funksjon (evne til problemløsning, planlegging og initiativtaking) – konsekvenser for psykoterapi
- Hvor stor spesifikk effekt har PLT sammenlignet med vanlig støtteterapi for pasienter med depresjon og mild eksekutiv svikt?
- Modifisering av PLT ved mild til moderat demens

PLT

1971; Første artikkel om PLT: D´Zurilla & Goldfried:

- Følelser er nyttige signaler om problemer
- God problemløsning kan minske psykisk lidelse
- Pasienten ansvarliggjøres og aktiviseres i sin egen behandling



www.pixabay.com

PLT ved depresjon i eldre år

Hos eldre brukes PLT mest ved depresjon

Psykoterapi er effektiv behandling *

PLT er en spesifikk form for kognitiv atferdsterapi



Foto; Mikegi, Pixabay.com

* Huang mfl., 2015. A systematic review and meta-analysis of psychotherapy for late-life depression. Am. J Geriatr Psychiatry, 23, 261-273

Hva er PLT:

- En type **kognitiv** atferdsterapi fordi det er fokus på å:
 - Stimulere til rasjonell og planmessig problemløsning
- PLT minner om standard kognitiv terapi, men arbeidsmåten er enklere og krever mindre forkunnskaper



www.pixabay.com

Hva er PLT?

- En type kognitiv **atferdsterapi** fordi:
 - Endring av atferd er målet
 - Hensiktsmessig problemløsning fremfor unngående eller impulsiv tilnærming
- Lære teknikker, for eksempel for avspenning
- Hjemmelekser
 - Trene på rasjonell problemløsning
 - Øke antall aktiviteter i hverdagen som gir følelse av glede og mestring

Hjelp til å konkretisere problemer

- Kartlegge problemer
- Vage problemer er uhåndterlige
- Lurt å starte å øve seg på enklere problemer



www.pixabay.com

Eksempel på konkretisering

	Vagt	Konkret
Problem	Jeg utsetter	<ul style="list-style-type: none">- Ikke flyttet mannens ting fra soverommet etter han døde- Overveldet, gråter om kvelden- Sover ofte på sofaen
Mål		
Hindring		

	Vagt	Konkret
Mål	Å få ting gjort	<ul style="list-style-type: none">- Leverer medisinsk utstyr og medisin etter mannen innen slutten av måneden- Pakke bort tøy
Hindring	Vet ikke hvor jeg skal begynne	<ul style="list-style-type: none">- Føler seg trist og ensom- Trenger praktisk hjelp

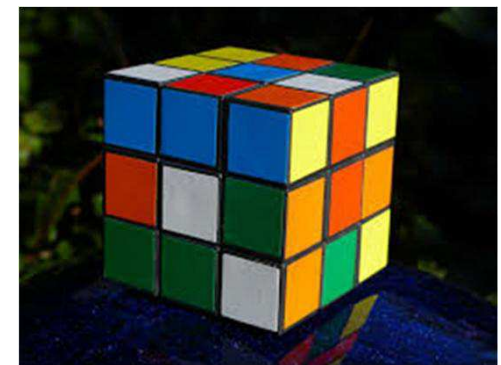
Problemløsnings skjema

Problemdefinisjon:

- **Mål:**



	Fordeler	Ulemper
Løsning 1		
Løsning 2		
Løsning 3		

Valg:



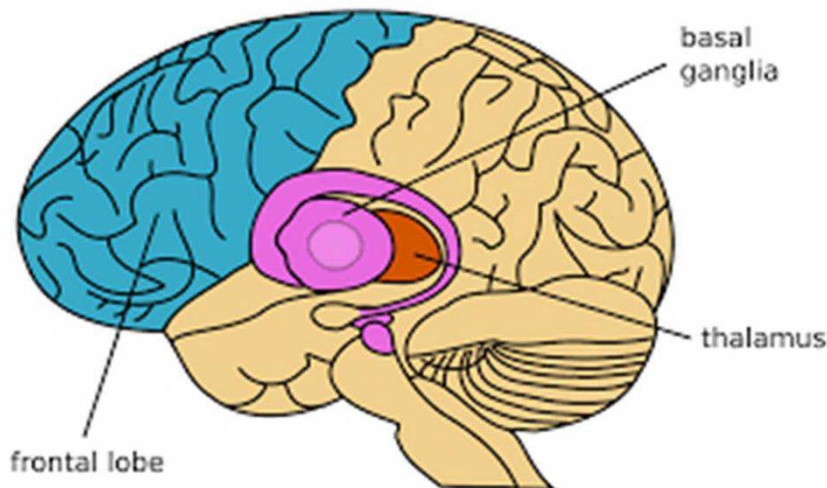
www.pxhere.com

Problemløsnings skjema

- **Steg for å nå mål:**
 - **A**
 - **B**
 - **C**
- **Aktiviteter for uka:**
- **Vurderes etter 1 uke: Tilfredshet?**
 -  
 - **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Svekket eksekutiv funksjon hos eldre deprimerte personer

- Disponert for depresjon
- Dårlig respons på antidepressiva
- **Stabile trekk knyttet til hjerneforandringer:**
- Psykomotorisk langsomhet, nedsatt initiativ
- Redusert evne til planlegging og mental fleksibilitet



Leevanjackson & John Henkel, Wikimedia Commons

Dysfunksjon i fronto-striatale baner

Eksekutiv funksjon kan forverres ytterligere og forbigående under pågående depresjon

PLT ved eksekutiv svikt

- PLT rasjonell tilnærming ved eksekutiv svikt; minske pasientens funksjonssvikt innen problemløsning
- Hjelp pasienter å styre livet sitt bedre, redusere stress og bli mindre deprimerte

Psykoterapi for eldre deprimerte med mild eksekutiv svikt

- Støtteterapi er den beste kontrollgruppe i psykoterapistudier *
- Støtteterapi har i seg selv veldig god effekt *
- PLT er den eneste psykoterapi som er validert mot en støtteterapi-kontrollgruppe *

* Huang mfl., 2015. A systematic review and meta-analysis of psychotherapy for late-life depression. Am. J Geriatr Psychiatry, 23, 261-273

- PLT har en positiv tilleggseffekt sammenlignet med støtteterapi. SMD 0.33 (α). Pilotstudier viser større effekt
- En SMD på 0.33 er liten, men allikevel på gruppenivå minst like stor som effektstørrelsen av medikament- placebo forskjell for depresjon i eldre år

Referanse:

α : Arean PA, Raue P, Mackin RS, et al: Problem-solving therapy and supportive therapy in older adults with major depression and executive dysfunction. Am J Psychiatry 2010 (n = 221)

Eldre med depresjon og eksekutiv svikt

- Positiv effekt av PLT funnet for polikliniske pasienter med mild eksekutiv svikt
- Deltagere i studien til Arén mfl. (2010) hadde MMSE > 24. Alder snitt 73 år, 15 års utdannelse. Snitt MMSE 28 og Trail making test del B 140 sek. Korrigert for alder og utdannelse: TMT B - snitt på 15. persentil
- Pasienter i alderspsykiatrien har ofte dårligere kognitiv funksjon
- Alexopoulos, Kiosses, Arén mfl. har derfor senere utviklet flere modifiserte former for PLT

For hvem er PLT / CBT mest virksomt?*

- Kognitiv atferdsterapi virker best for eldre som har
 - Relativt god somatisk helseOg som
 - Følger opp hjemmeoppgaver
 - Bruker strategier de lærer
 - Leser selvhjelps litteratur de får

* Chand & Grossberg, Current Psychiatry, 2013.

Ved signifikant kognitiv svikt:

- Behandling krever mer ressurser fra behandler og andre
- Tettere oppfølging nødvendig
 - Mellom timer (påminning pr telefon, bruk av huskehjelpemidler) og / eller
 - Involvere pårørende eller andre støttepersoner

PLT for deprimerte eldre

1. **Standard** – passer også ved mild eksekutiv svikt

Modifiserte former for PLT for eldre:

1. **Engage** (Alexopoulos, Aréan mfl.)
2. Kiosses & Alexopoulos. **PATH-D**, versjon for pasienter med depresjon og demens. Hjemmebesøk, involvere pårørende.

Oppsummering

- «Vanlig» PLT kan egne seg for eldre deprimerte pasienter med normal kognitiv funksjon eller med mild eksekutiv kognitiv svikt
- Ved større grad av kognitiv svikt trenger pasienten mer støtte og struktur. Pårørende bør da om mulig involveres
- Gode manualer er tilgjengelige. Ta kontakt ved ønske om å få videresendt manualer (engelsk); grostromnes.dybedal@diakonsyk.no