

UTBILDNINGSDAG ALLMÄNMEDICIN
SYDOST
ARTIPELAG 260521

INTRO TILL FUNKTIONELLA TILLSTÅND

Carl Sjöström
Specialist psykiatri & rehabiliteringsmedicin
callesjostrom@gmail.com
www.stokapsykkonsult.com





Känna igen ett
funktionellt tillstånd

Förklara ett
funktionellt tillstånd

Minska iatrogena
skador



Känna igen
ett
funktionellt
tillstånd

VAD ÄR SJUKDOM?

	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM
Anamnes	Typisk
Psykiska symtom	Kan finnas
Kroppsliga symtom	Specifika
Diagnostiskt stöd	Tydligt, validerat
Svar på åtgärd	Typiskt
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig

Följande talar för att patienten lider av en väldefinierad, somatisk sjukdom

1. **Få**, specifika, karakteristiska symptom eller symtommönster
2. **Konstant** symtomlokalisering
3. **Distinkt** variation i intensitet, inklusive distinkta perioder med försämring eller förbättring
4. Ett **fåtal** lindrande eller förvärrande faktorer
5. **Huvudsakligt** besvär kan identifieras
6. **Klar** och distinkt beskrivning
7. **Väldefinierad effekt** av specifik behandling



Drain the symptoms dry

- Ta kommandot i konsultationen genom att efterfråga om det finns fler kroppsliga symtom än dem som patienten beskrivit.

Ofta styrker symtomrikedomen den funktionella diagnosen



	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	ICKE VÄL DEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM
Anamnes	Typisk	Typisk-Atypisk
Psykiska symtom	Kan finnas	Kan finnas
Kroppsliga symtom	Specifika	Diffusa
Diagnostiskt stöd	Tydligt, validerat	Otydligt, överlappande
Svar på åtgärd	Typiskt	Atypiskt
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig	Otydlig

	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	ICKE VÄL DEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	
Anamnes	Typisk	Typisk-Atypisk	Atypisk
Psykiska symtom	Kan finnas	Kan finnas	Kan finnas
Kroppsliga symtom	Specifika	Diffusa	Diffusa, växlande
Diagnostiskt stöd	Tydligt, validerat	Otydligt, överlappande	Inga
Svar på åtgärd	Typiskt	Atypiskt	Oförutsägbar
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig	Otydlig	Finns inte

	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	ICKE VÄL DEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	INTE SJUKDOM ”=PSYKIATRI”
Anamnes	Typisk	Typisk-Atypisk	Atypisk
Psykiska symtom	Kan finnas	Kan finnas	Kan finnas
Kroppsliga symtom	Specifika	Diffusa	Diffusa, växlande
Diagnostiskt stöd	Tydligt, validerat	Otydligt, överlappande	Inga
Svar på åtgärd	Typiskt	Atypiskt	Oförutsägbar
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig	Otydlig	Finns inte





Somatik

Psykiatri

	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	ICKE VÄL DEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	INTE SJUKDOM "=PSYKIATRI"
Anamnes	Typisk	Typisk-Atypisk	Atypisk
Psykiska symtom	Kan finnas	Kan finnas	Kan finnas
Kroppsliga symtom	Specifika	Diffusa	Diffusa, växlande
Diagnostiskt stöd	Tydligt, validerat	Otydligt, överlappande	Inga
Svar på åtgärd	Typiskt	Atypiskt	Oförutsägbar
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig	Otydlig	Finns inte

The Headlines app

NYHETERNA

EXTRA

**NYA RÖN:
INGEN
SJUKDOM
ÄR OCKSÅ EN
SJUKDOM**

	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	ICKE VÄL DEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	FUNKTIONELLT TILLSTÅND
Anamnes	Typisk	Typisk-Atypisk	Typisk – för funktionellt tillstånd
Psykiska symtom	Kan finnas	Kan finnas	Kan finnas
Kroppsliga symtom	Specifika	Diffusa	Positiv diagnostik möjlig i vissa fall
Diagnostiskt stöd	Tydligt, validerat	Otydligt, överlappande	I vissa fall
Svar på åtgärd	Typiskt	Atypiskt	Förklaringsmodell grundläggande
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig	Otydlig	Börjar finnas

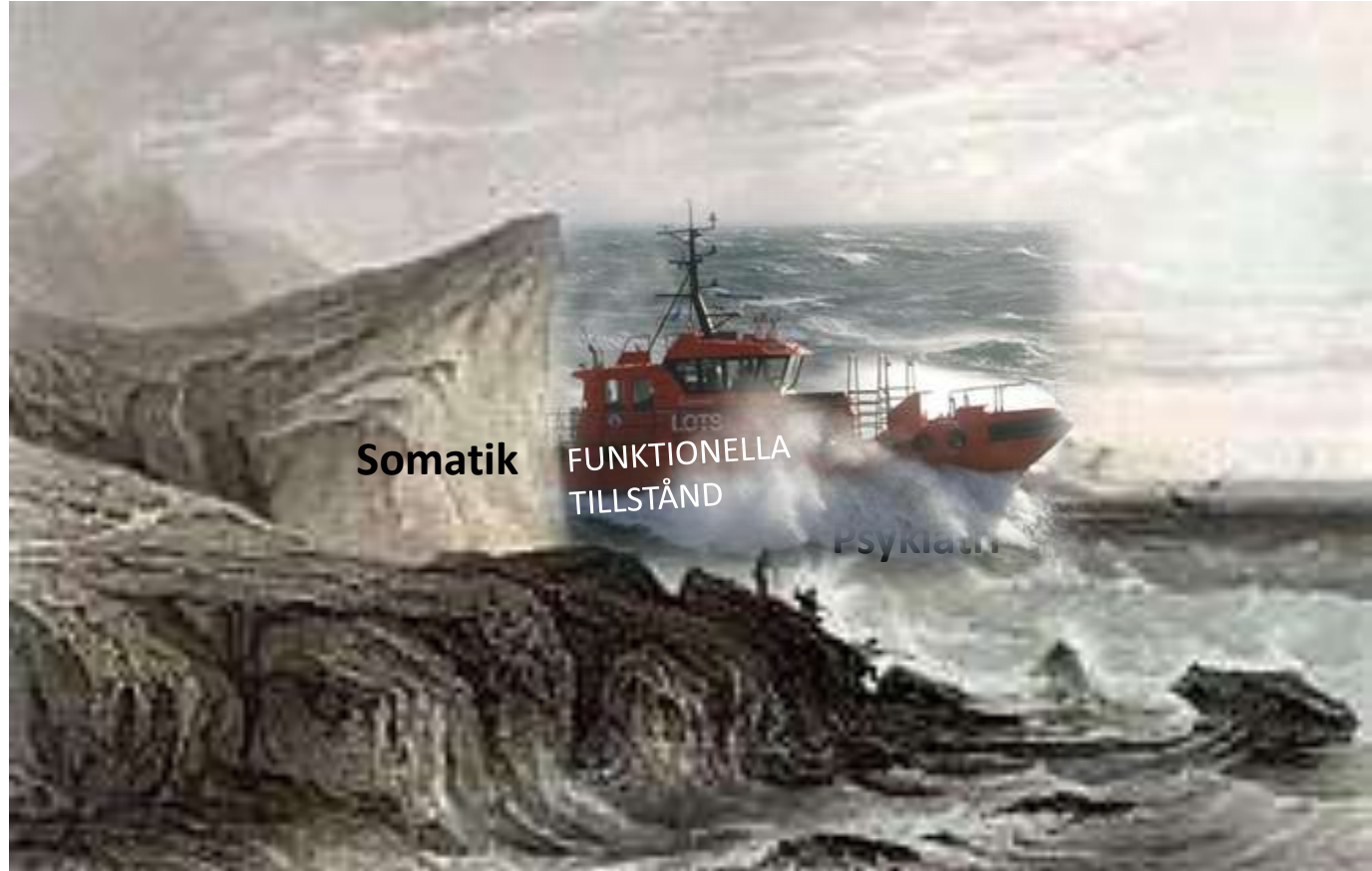
The Headlines app

NYHETERNA

EXTRA

**FUNKTIONELLA
TILLSTÅND:
KLYFTAN MELLAN
PSYKIATRI
OCH SOMATIK ÄR
BORTA**





Somatik

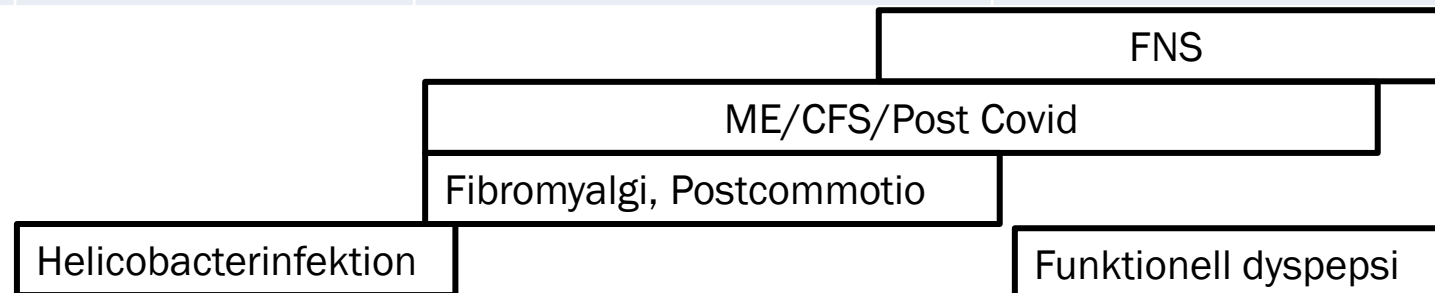
FUNKTIONELLA
TILLSTÅND

Psykiatri

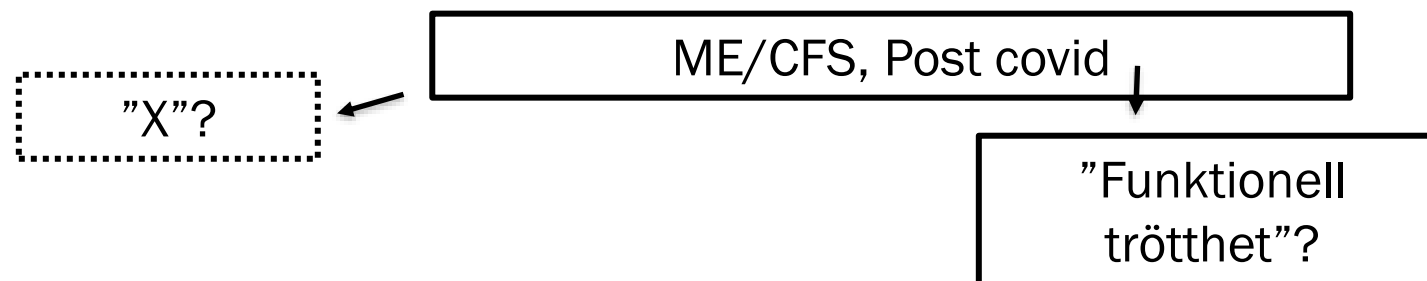
	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	ICKE VÄL DEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	FUNKTIONELLT TILLSTÅND
Anamnes	Typisk	Typisk-Atypisk	Typisk – för funktionellt tillstånd
Psykiska symtom	Kan finnas	Kan finnas	Kan finnas
Kroppsliga symtom	Specifika	Diffusa	Positiv diagnostik möjlig i vissa fall
Diagnostiskt stöd	Tydligt, validerat	Otydligt, överlappande	I vissa fall
Svar på åtgärd	Typiskt	Atypiskt	Förklaringsmodell grundläggande
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig	Otydlig	Börjar finnas

	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	ICKE VÄL DEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	FUNKTIONELLT TILLSTÅND
Anamnes	Typisk	Typisk-Atypisk	Typisk – för funktionellt tillstånd
Psykiska symtom	Kan finnas	Kan finnas	Kan finnas
Kroppsliga symtom	Specifika	Diffusa	Positiv diagnostik möjlig i vissa fall
Diagnostiskt stöd	Tydligt, validerat	Otydligt, överlappande	I vissa fall
Svar på åtgärd	Typiskt	Atypiskt	Förklaringsmodell grundläggande
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig	Otydlig	Börjar finnas

Exempel



	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	ICKE VÄL DEFINIERAD SOMATISK SJUKDOM	FUNKTIONELLT TILLSTÅND
Anamnes	Typisk	Typisk-Atypisk	Typisk – för funktionellt tillstånd
Psykiska symtom	Kan finnas	Kan finnas	Kan finnas
Kroppsliga symtom	Specifika	Diffusa	Positiv diagnostik möjlig i vissa fall
Diagnostiskt stöd	Tydligt, validerat	Otydligt, överlappande	I vissa fall
Svar på åtgärd	Typiskt	Atypiskt	Förklaringsmodell grundläggande
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig	Otydlig	Börjar finnas



	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJKDOM	ICKE VÄL DEFINIERAD SOMATISK SJKDOM	FUNKTIONELLT TILLSTÅND
Anamnes	Typisk	Typisk-Atypisk	Varierar
Psykiska symtom	Kan finnas		
Kroppsliga symtom	Specifika		variation under stress
Diagnostiskt stöd		Starkt, överlappande	Saknas
Svar på åtgärd		Atypiskt	Stark placebo/ nocebo
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig	Otydlig	Finns inte

**HA MED FUNKTIONELLT TILLSTÅND
SOM DIFFERENTIALDIAGNOS FRÅN
BÖRJAN**

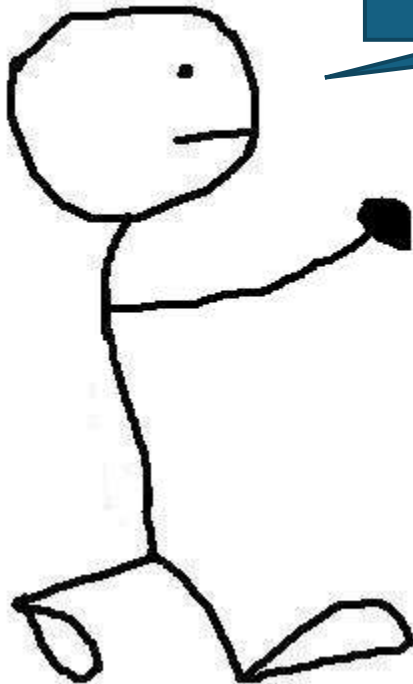
	VÄLDEFINIERAD SOMATISK SJKDOM	ICKE VÄL DEFINIERAD SOMATISK SJKDOM	FUNKTIONELLT TILLSTÅND
Anamnes		Typisk-Atypisk	Var den
Psykiska symtom	Kan finnas		
Kroppsliga symtom	Specifikt		variation under stress
Diagnostiskt stöd		Starkt, överlappande	finnas
Svar på åtgärd		Atypiskt	Stark placebo/ nocebo
Tillhörighet i sjukvård	Tydlig	Otydlig	Finns inte

STRÄVA EFTER POSITIV DIAGNOSTIK

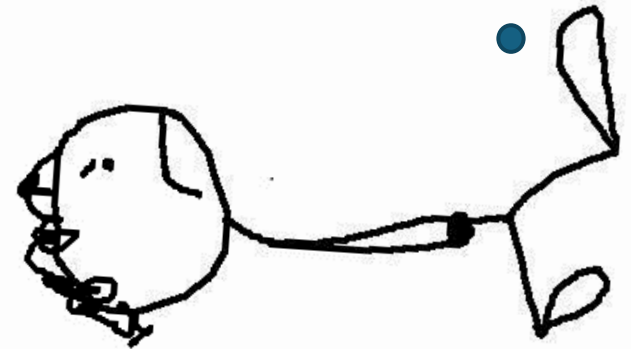
HA MED FUNKTIONELLT TILLSTÅND SOM DIFFERENTIALDIAGNOS FRÅN BÖRJAN

EXKLUSIONSDIAGNOSTIK

Vi hittar inget fel, du
får komma tillbaka
om det inte blir
bättre



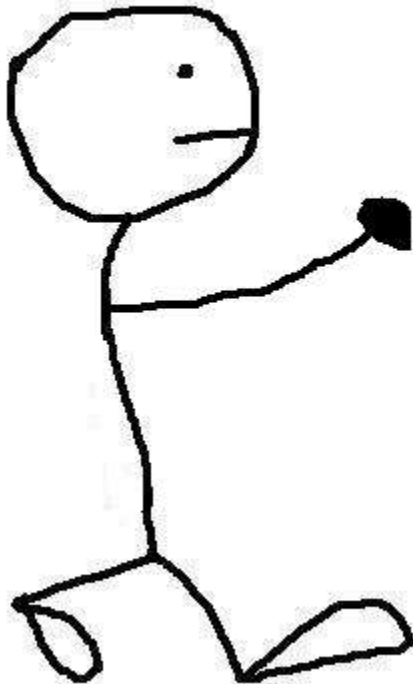
here we go
again...



EXKLUSIONSDIAGNOSTIK



EXKLUSIONS DIAGNOSTIK



Det kan nog
vara
psykiskt!



wtf... jag
åker hem
och
googlar

POSITIV DIAGNOSTIK



Funktionella tillstånd - värdet av *positiv diagnostik!*

- “Inte bara” en uteslutningsdiagnos, utan **stabila** och **typiska** tecken på att det är funktionella mekanismer och inte sjukdom eller skada.
- Lättare att kommunicera.
- Lättare att berätta när man kommer hem.



Vanliga funktionella symtom

De flesta symtom du kan komma på kan **helt eller delvis** upprätthållas av funktionella mekanismer.

Det är inte symtomet i sig, utan symtomens mönster eller karaktär som hjälper oss att förstå om funktionella eller strukturella orsaker är viktigast.

Att känna igen funktionella symtom

Några av de **symtommönster** som ökar sannolikheten för att de orsakas av funktionella mekanismer är:

1. När du har symtom i **olika kroppsdelar**/upplever symtom från **flera delar** av kroppen.
2. När dina symtom **kommer och går eller förändrar sig mycket**.
3. När dina symtom har **samband med hur stressad du känner dig**.

Men det finns inga strikta regler. Om symtomen kvarstår och du inte är säker på vad de beror på är det en bra idé att låta en läkare undersöka dem.

Allmänna symtom

- trötthet
- sömnproblem
- energibrist
- koncentrationssvårigheter (hjärndimma)
- påverkan på minnet
- huvudvärk
- klåda

Andning och cirkulation

- bröstsmärta
- obehag i bröstkorgen (trånghets känsla)
- kraftiga hjärtslag eller hjärtrusningar (palpitationer)
- vimmelkantighet, yrsel
- andfåddhet
- lufthunger

Mage-tarm

- illamående
- förstoppning
- diarré
- uppblåsthet
- magsmärtor
- halsbränna
- klumpkänsla i halsen

Muskuloskeletala

- ryggsmärta
- nacksmärta
- käkspänningar (med eller utan tandgnissling)
- ledsmärta
- myalgi (muskelvärk)

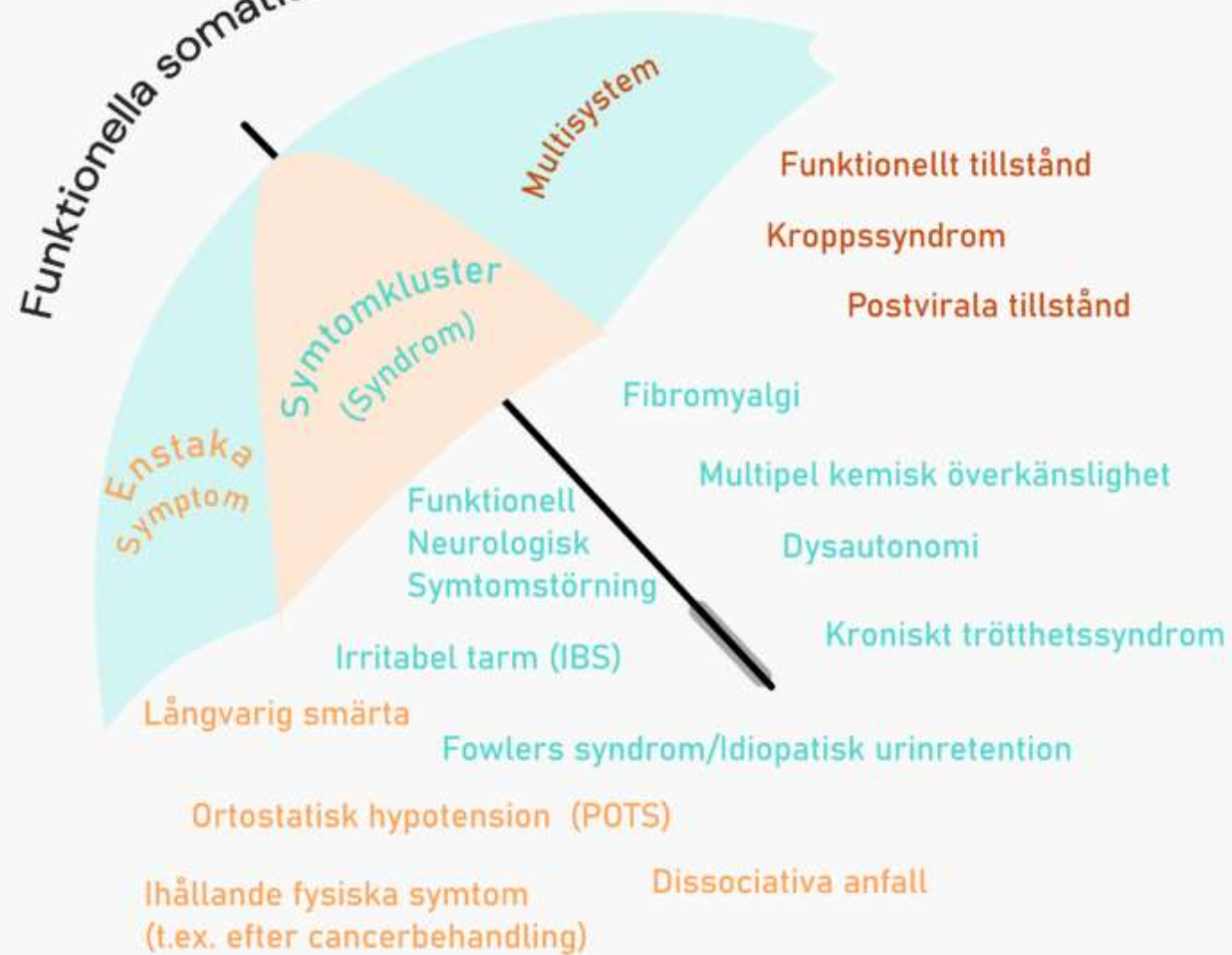
Neurologiska

- förlamning eller lokaliserad svaghet
- domningar eller stickningar
- försämrad koordination eller balans
- anfall
- sluddrigt tal

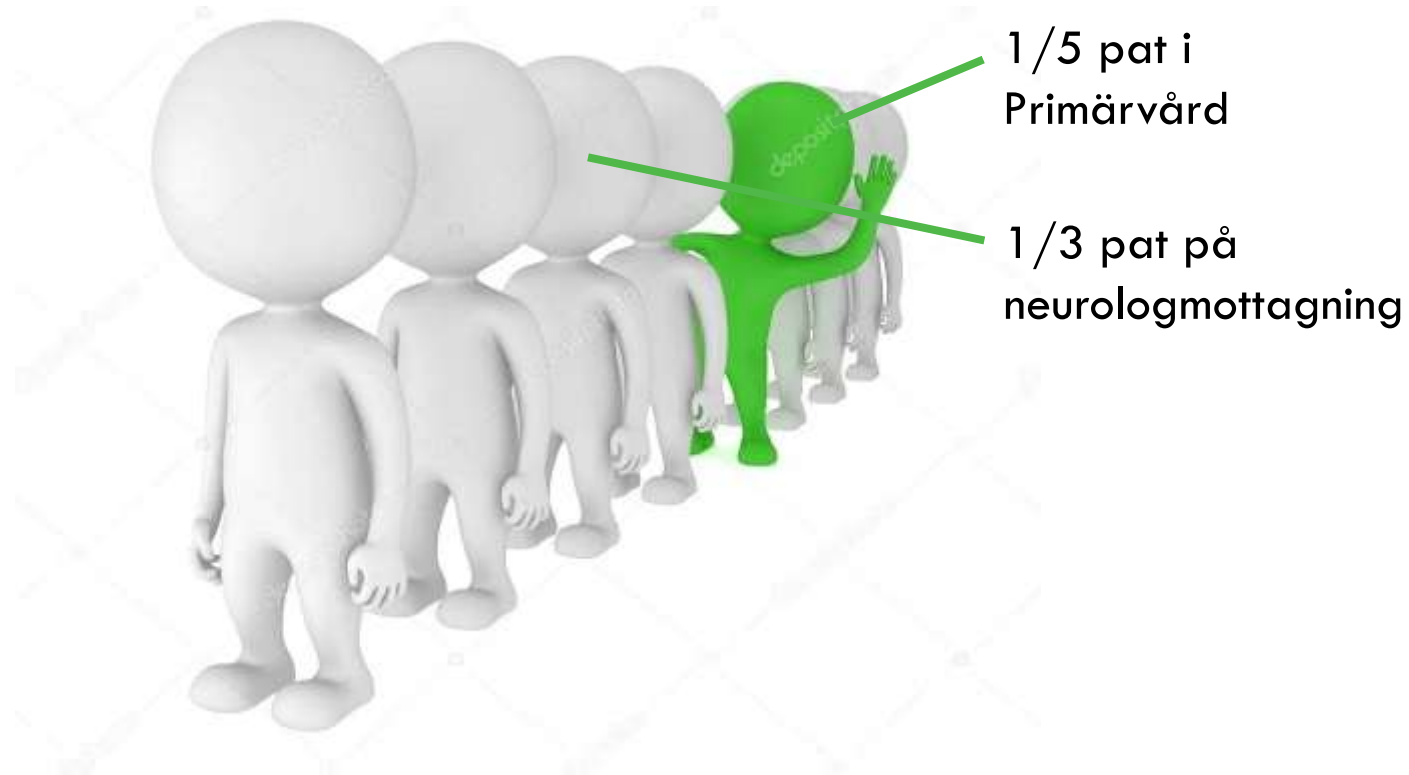
Urogenitala

- ofta kissnödig (överaktiv blåsa)
- urinretention (att inte kunna kissa)
- sveda när man kissar
- bäckensmärta
- samlagssmärta
- sexuell dysfunktion

Funktionella somatiska symtom



RISKUTSATTA "STORKONSUMENTER"



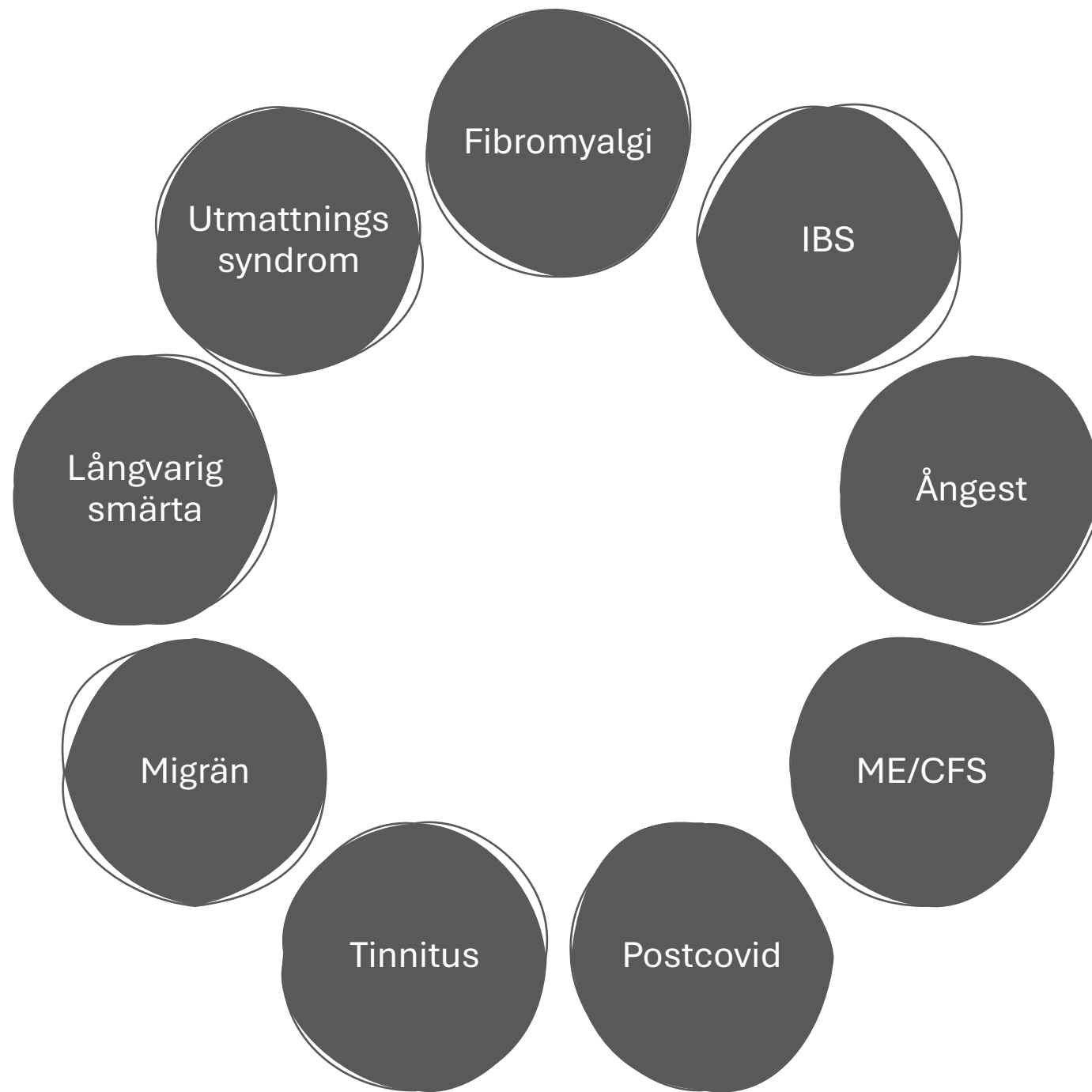
RISKUTSATTA "STORKONSUMENTER"

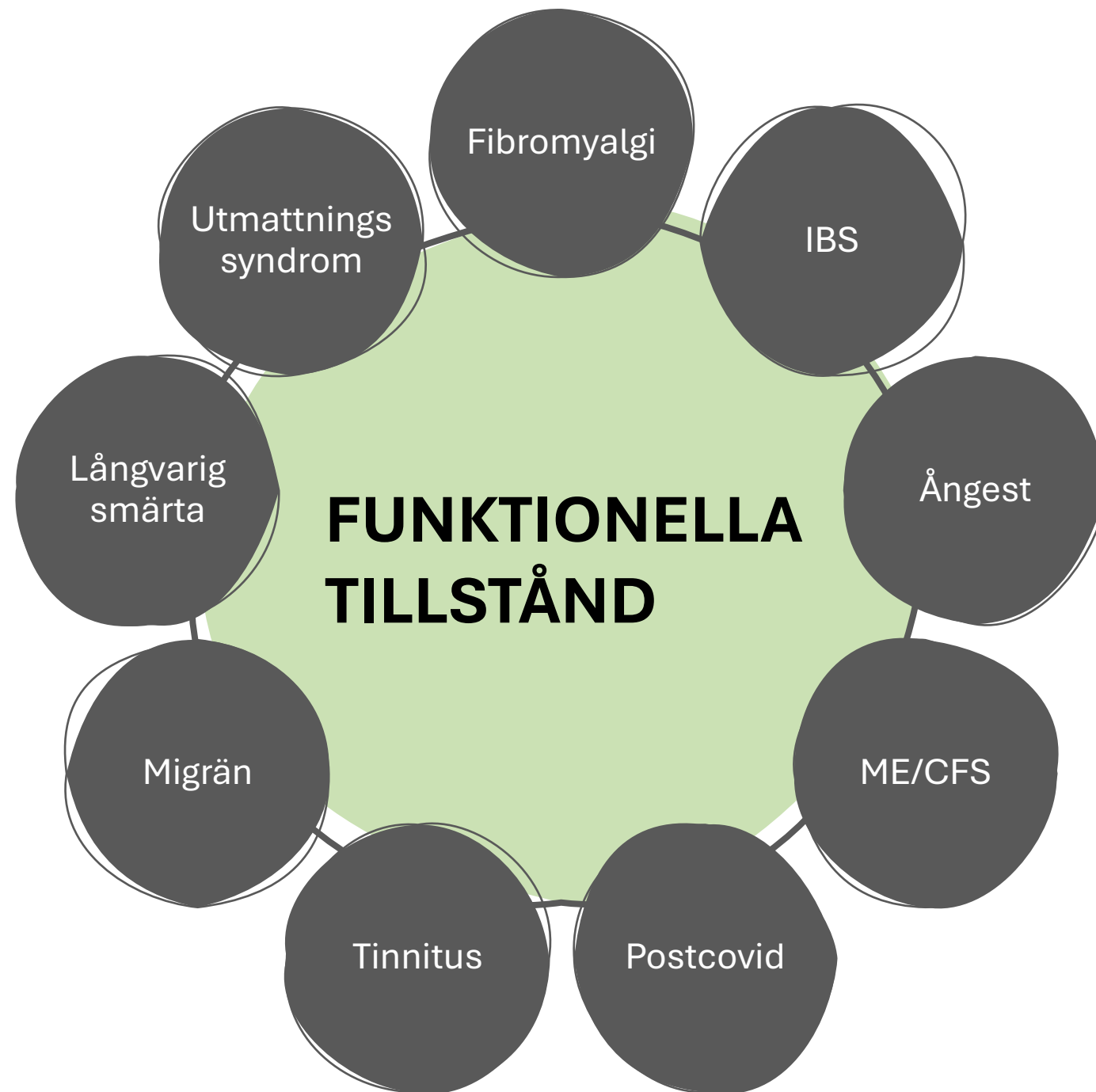


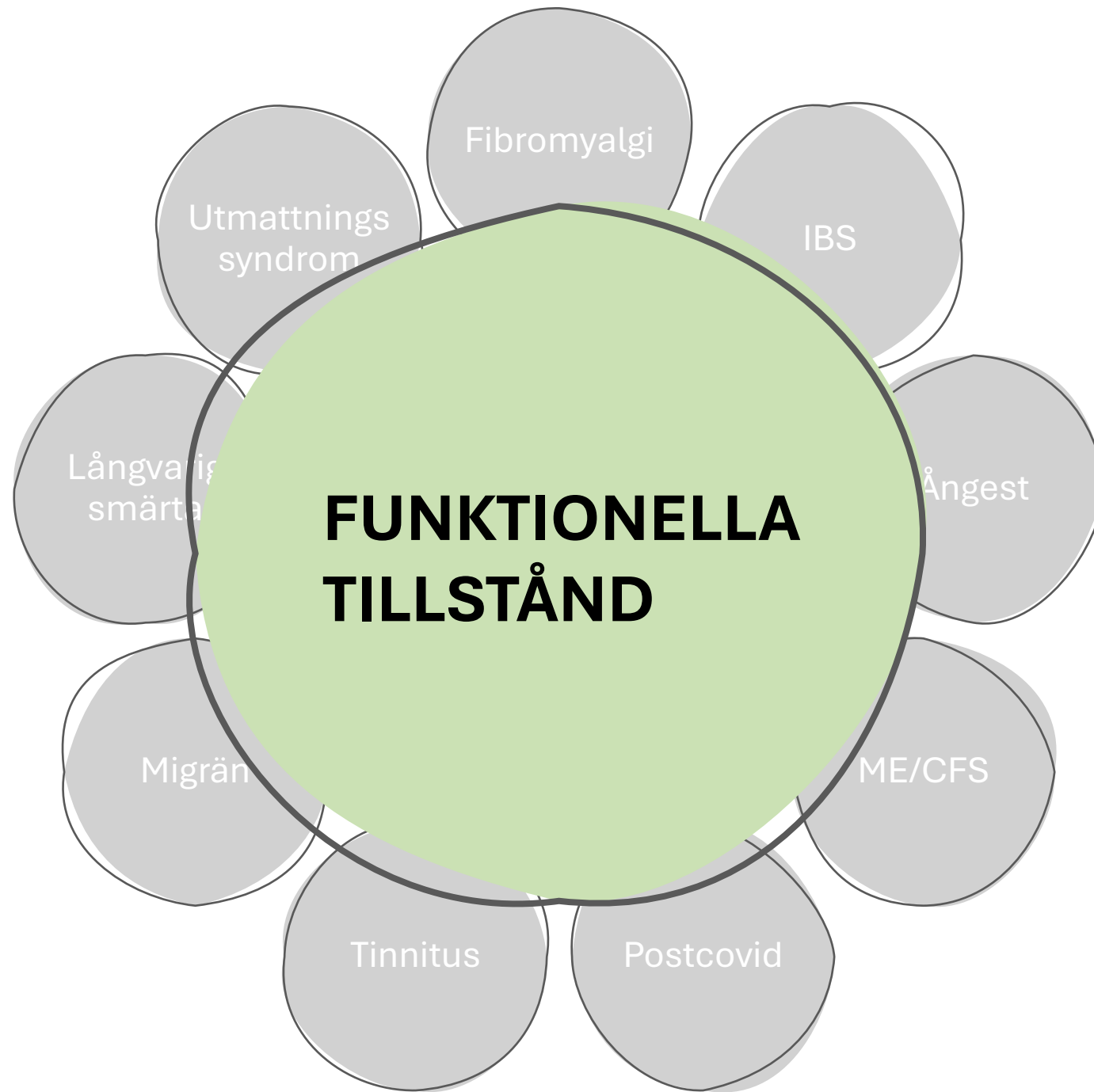
Somatiseringspatienter (vs icke-somatiserande kontroller):

- Använder i högre utsträckning flera vårdinsatser samtidigt
- Missar oftare tider och byter oftare läkare
- Opereras oftare
- Utsätts för större risker för vårdskada
- Dubbelt så många primärvårdsbesök
- Dubbelt så många akutbesök
- Dubbelt så många inläggningar

Specialitet	”Funktionellt syndrom”
Immunologi/Allergi	Sjuka hus-syndrom, Elöverkänslighet, Infraljudsöverkänslighet
Endokrinologi	Subklinisk Hypothyreos
Gastroenterologi	IBS, dyspepsi
Gynekologi	Bäckensmärta, PMS
Infektion	Kroniskt trötthetssyndrom (ME/CFS), Kronisk Borrelia, Postcovid
Kardiologi	Atypisk bröstsmärta, Syndrom X
Kirurgi	Atypisk buksmärta, urogenitala besvär
Lungmedicin	Hyperventilationssyndrom
Neurologi	Spänningshuvudvärk, Funktionella neurologiska tillstånd
Odontologi	Temporomandibulär leddysfunktion, atypisk ansiktssmärta
Ortopedi	Whiplash
Psykiatri	Kroppssyndrom, neurasteni
Reumatologi	Fibromyalgi, Ländryggssmärta
Smärtvård	Nociplastisk smärta
Öron-näsa-hals	Globus, yrsel, tinnitus









Förklara ett
funktionellt
tillstånd

FUNKTIONELLT

Vad är ett funktionellt tillstånd – Sammanfattning i 3 punkter

- 1) **Verkligt tillstånd** - d v s inte inbillat eller påhittat.
- 2) Beror på **PROBLEM** med **FUNKTIONEN** i systemet, och inte på en skada eller sjukdom.
- 3) Funktionsstörningen utgår från normala *fysiologiska reaktioner* som blivit för starka eller långvariga.

Dissociation
Neurologiska
symtom
Ångesttillstånd

Biomedicinsk
sjukdom

Filterstörning
Nya symtom
Ljud/ljuskänslighet
Långvarig smärta



Sympatiska

Auton
nervsys

Psykologi/
psykiatri

Symtom

as
er
lla
ska

Parasympatiska

"Stressymtom"
Trötthet
Hjärtrytm
Magbesvär

Sociala
förhållanden

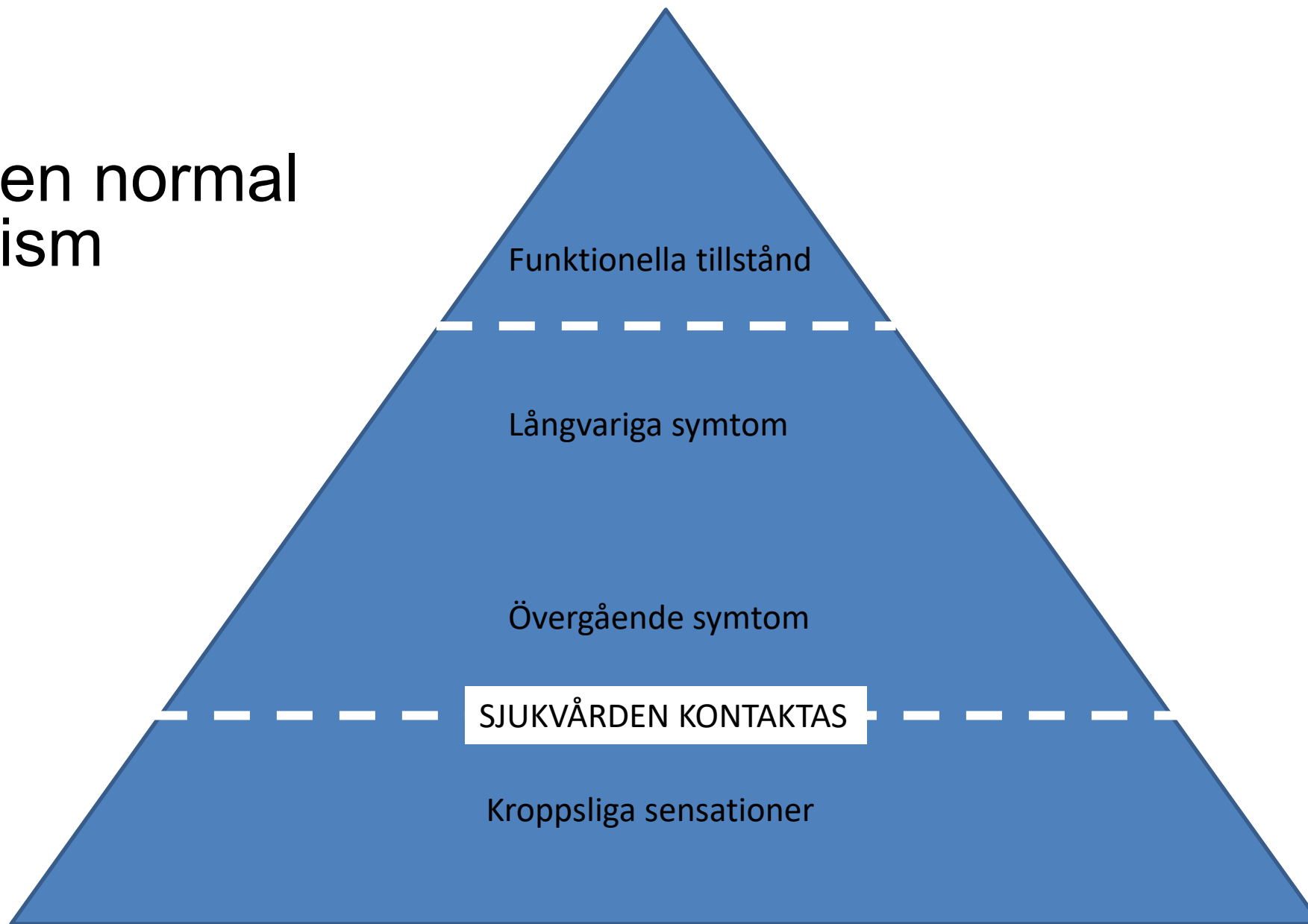
Förlängd
sjukdomsrespons
Långvarig feber
Sjukdomskänsla
Trötthet



Kozłowska, Scher,
Helgeland 2020



Det är en normal
mekanism



Översättning från danska Carl Sjöström 2025



Endast 5% fel diagnos

KAN DET VARA NÅGOT ANNAT?

Risken att missa något

- Är väldigt liten!
- I 3-4% av fallen hittar man organisk orsak till symtomen – då oftast lindriga, behandlingsbara tillstånd (Fink 1997, Crimlisk 1998, Stone 2005)
- Troligen mindre risk att missa hos dessa patienter!



EFTER OMFATTANDE
TESTNING OCH PROV-
TAGNING KAN VI MED
SÄKERHET FASTSLÅ
ATT DU LIDER AV
TILLTAGANDE
ORO!

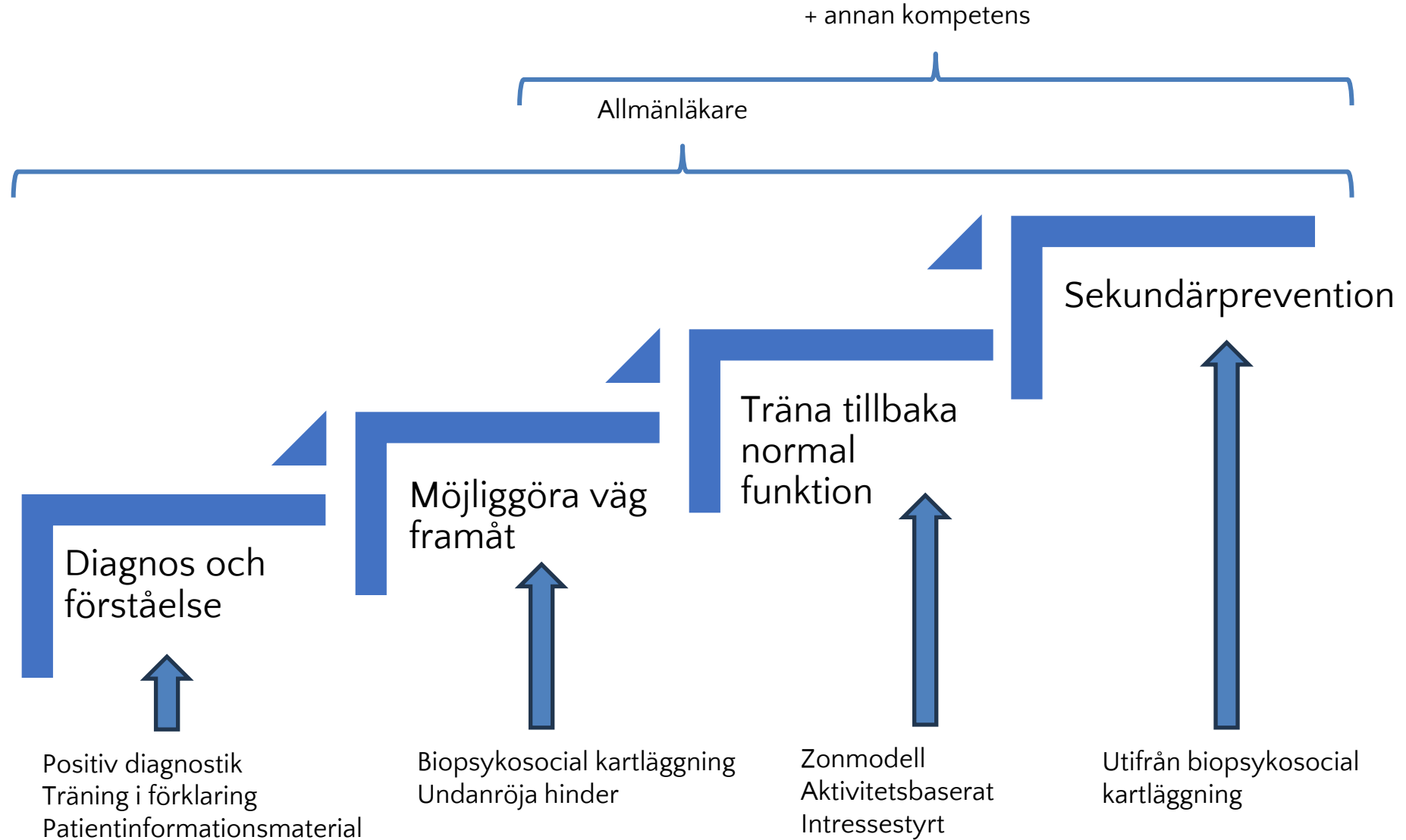
BEHANDLINGS- PRINCIPER

*Diagnostik och förklaringsmodell
alltid nödvändig*

Primärvård alltid basen



Behandlingstrappa i Primärvård



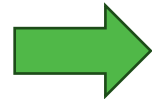
Behandlingssteg 1

ÖVERENSKOMMELSE OM DIAGNOS OCH FÖRKLARINGSMODELL

Konsultationsmodell

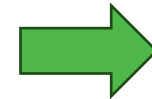
• PATIENTENS DEL

- Öppna frågor
- Ta reda på patientens:
 - - Tanke
 - - Oro
 - - Önskan
- Sammanfatta



• LÄKARENS DEL

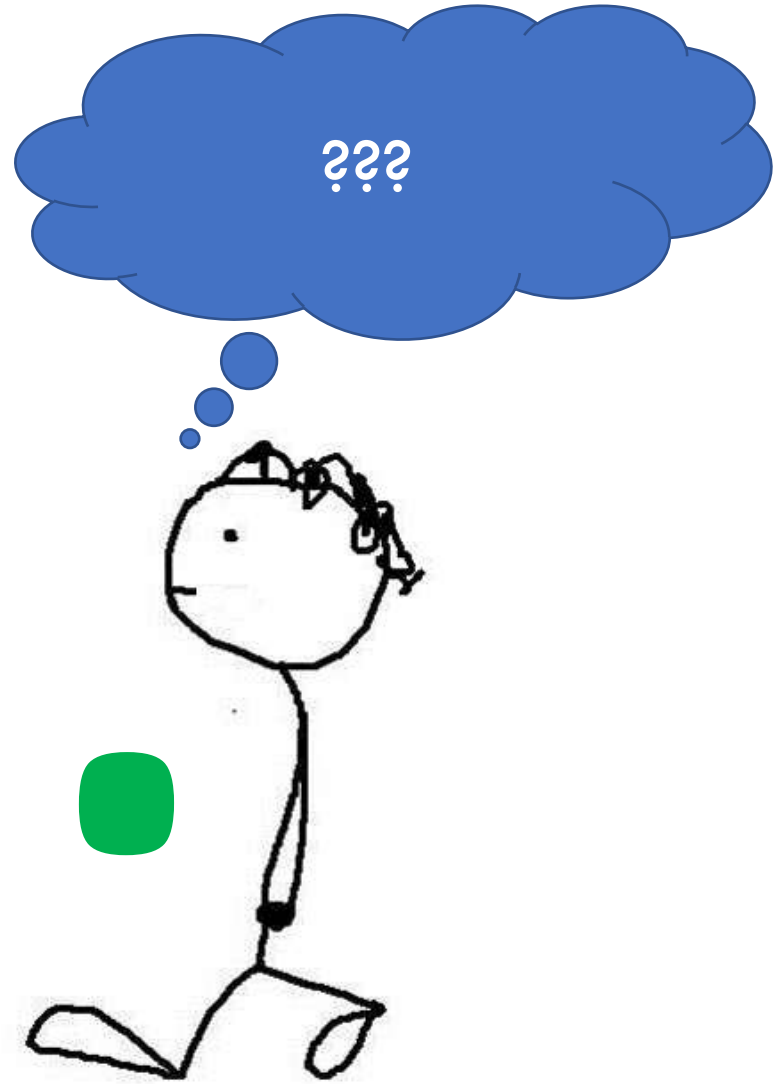
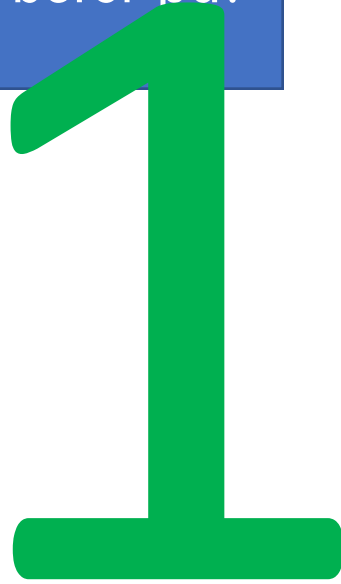
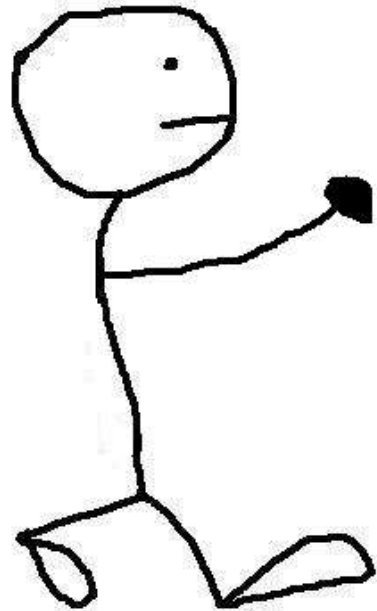
- Fördjupad anamnes
- Klinisk undersökning
- Provtagning
- För/emot diffdiagnos



• GEMENSAM DEL

- Sammanfatta
- Förhandling
- Gemensam förståelse
- Beslut
- Plan framåt

Vad tror du själv att
dina symtom beror på?



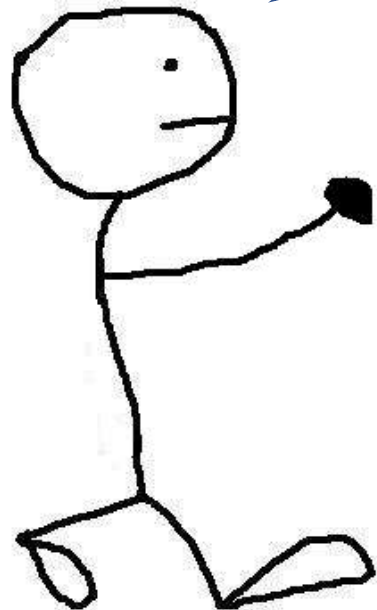


2

A large green number '2' is positioned between the two stick figures.

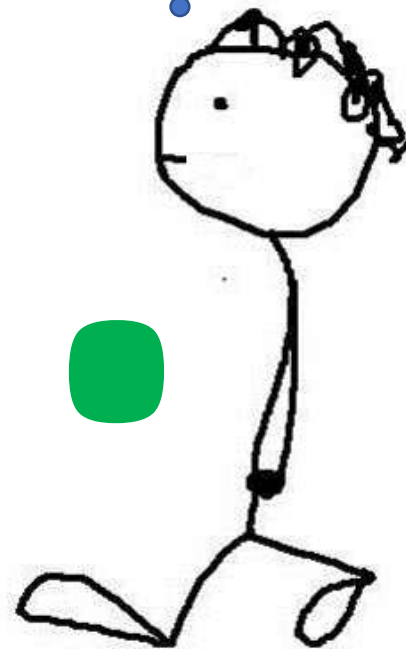
Skulle det vara ok att jag försöker förklara?

g för
är
s om



3

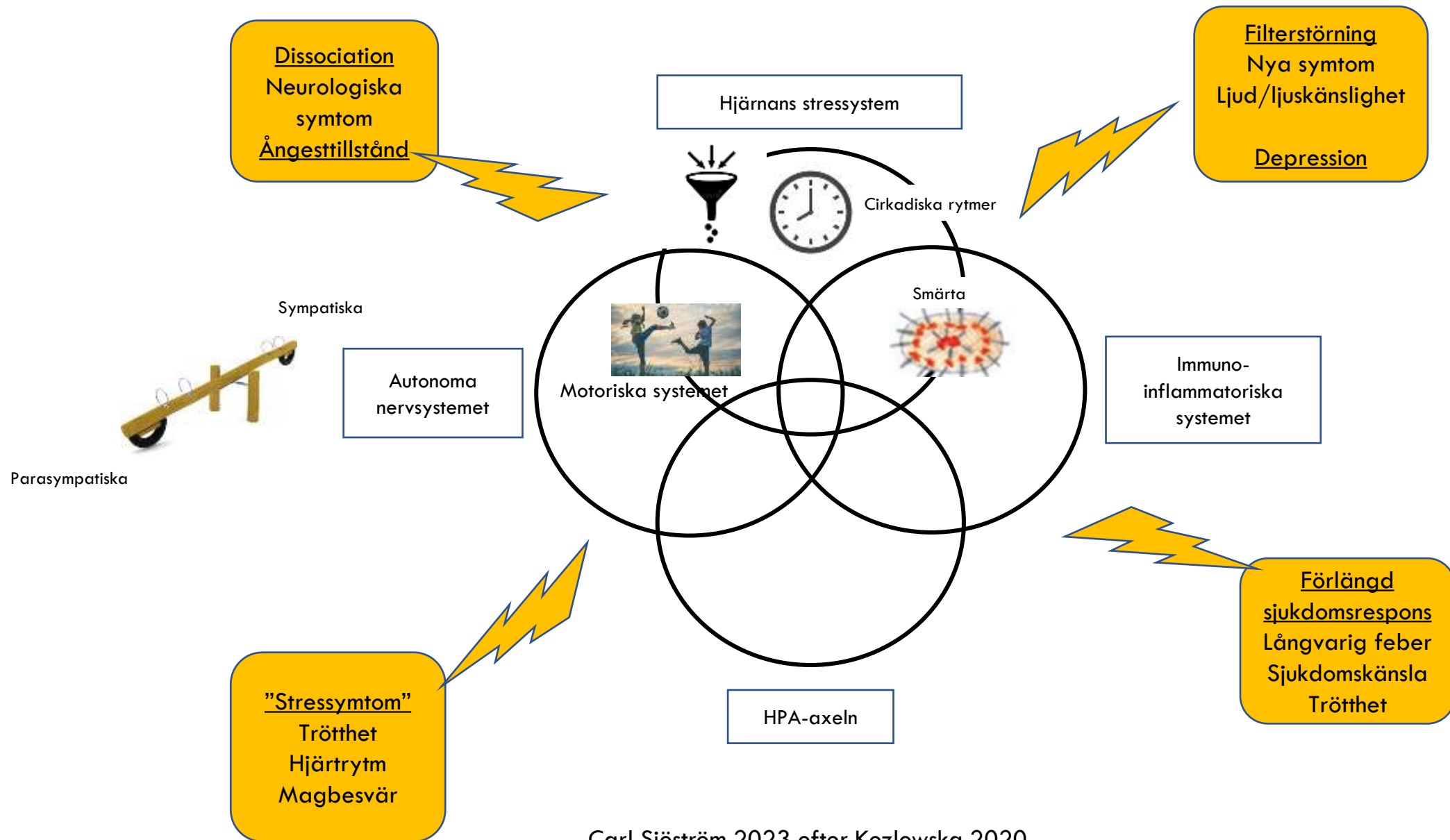
Jag är beredd att ge det ett försök

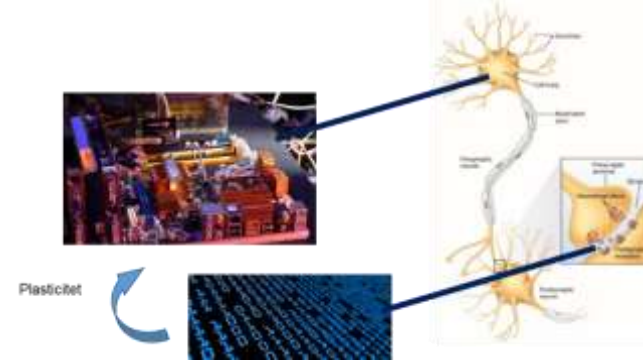




Gemensam nämnare förklaringsmodeller

”DYSREGLERAT FÖRSVARSSYSTEM”

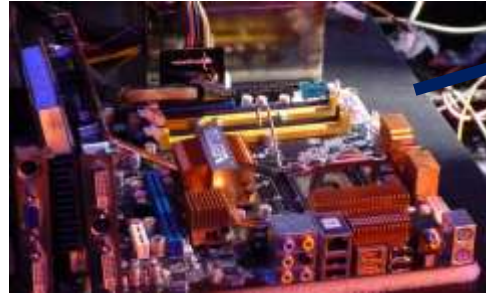




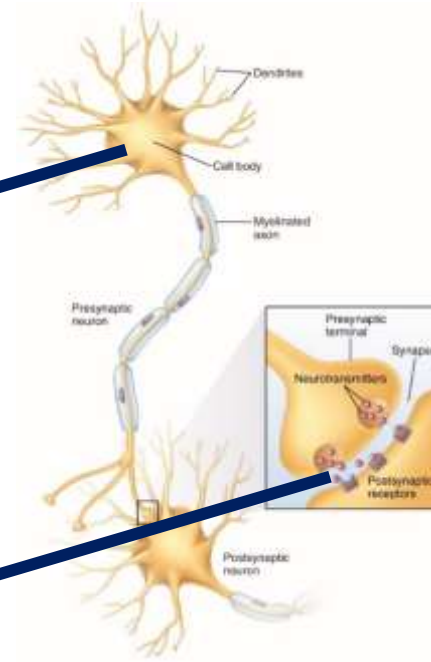
MJUKVARA VS HÅRDVARA

Gemensam nämnare förklaringsmodeller

Mjukvara/Hårdvara

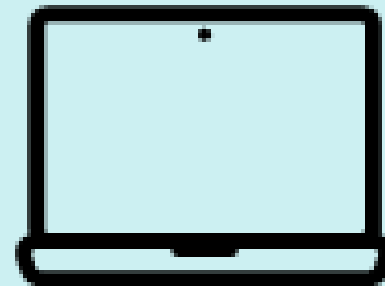


Plasticitet



Glitch i mjukvaran

Det skulle gå att likna din kropp vid en dator. Hårdvaran – alltså kroppen – är intakt, men det har blivit en glitch i mjukvaran.



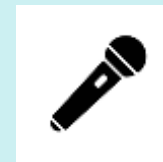
Olika språk

Det är som att hjärnan och kroppen pratar olika språk just nu – vi ska hjälpa dem att börja förstå varandra igen.



Högtalaranläggningen

Tänk på din kropp som en **högtalaranläggning** med:
Mikrofoner utplacerade överallt i kroppen



(Detta kallas nociceptorer och finns i hela din kropp)

Förstärkare som förstärker signalen från mikrofonen



(Signalen från nociceptorerna tas emot i ryggmärgen där de förstärks och skickas vidare till hjärnan)

Högtalare som gör att du hör signalen



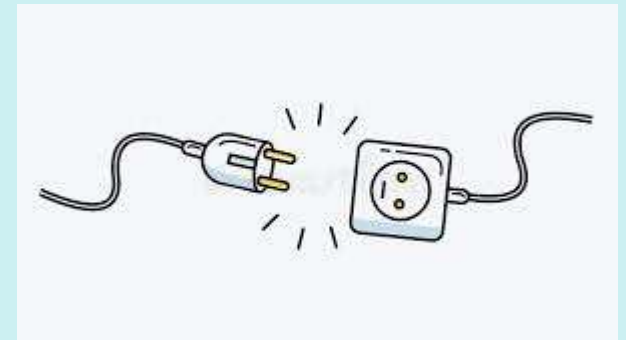
(Detta är din hjärnas uppmärksamhetscenter)

Tänk dig sedan att volymrattarna på alla ställen fastnat på max.

Kopplingarna funkar inte

Signaler från vissa områden i din hjärna når inte fram dit de ska – det gör att du inte kan utföra det som du vill kunna göra.

Vi ska försöka hjälpa dig att få tillbaka kopplingen.



Filtermodellen

Vi har som ett filter i hjärnan som hjälper oss att sortera intryck som inte är viktiga. Vid stress, oro eller osäkerhet kan detta filter bli glesare, vilket gör att vi uppfattar fler kroppsliga signaler än vanligt. Det betyder inte att något är fel i kroppen, eller i hjärnan, utan enbart att fler signaler når hjärnan och att signalerna tolkas annorlunda.



Brandlarmet och brödrosten

Det är som när ett brandlarm går igång för att någon rostat ett bröd. Det finns en signal som brandvarnaren reagerar på. Signalen är så pass liten att brandvarnaren egentligen inte hade behövt reagera på den, men brandvarnaren reagerar som att det brinner.



Volymratten

Volymen på kroppens signaler är uppvriden, vilket gör att signalerna upplevs och uppmärksammas mer än de hade behövts. Signalerna är verkliga, men volymreglaget är uppvridet så mycket att signalerna blir mer högljudda än de hade behövt.



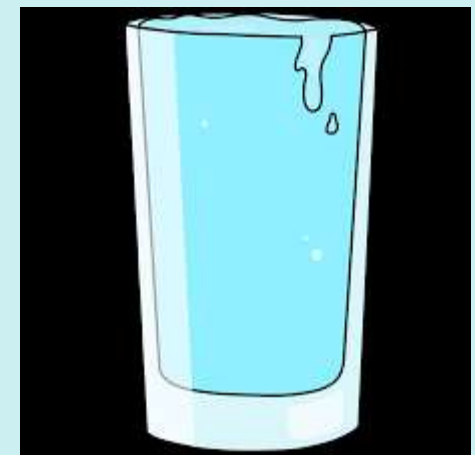
Stressrespons

*Vid ett funktionellt tillstånd är kroppen i ett slags stresstillstånd.
Många funktionella symtom liknar de normala kroppsliga
reaktionerna som vi får vid stress.*



Bägaren rinner över

Tänk dig att varje människa har en inre bägare som fylls med olika typer av belastning. För många är bägaren lagom stor och har en viss marginal innan den blir full. Men för vissa, särskilt vid ökad sårbarhet eller långvarig stress, kan bägaren vara mindre eller redan nästan full. När fler belastningar tillkommer kan bägaren rinna över, och kroppen signalerar med symtom.



Kroppen har gått i baklås

Det är som att kroppen har gått i baklås och vi behöver hjälpas åt att låsa upp den lite i taget.



Hotfokuseringsmodellen

Vi är skapta för att uppmärksamma saker som kan vara hotfulla. När hjärnan inte vet om ett symptom är farligt eller inte så fokuserar den på symtomet och kan ha svårt att tänka på annat. När vi kan konstatera att symtomet inte är farligt så kan hjärnan släppa fokus och återgå till att uppmärksamma det du vill fokusera på.



Konsertmetaforen

*Efter en konsert kan det ringa i öronen även när musiken har tystnat.
Kroppen kan fortsätta skicka signaler även efter att det som utlöste
dem är borta.*



Slottsfästningsmetaforen

Kroppens anpassningssystem har blivit så vaksamma och försöker skydda dig så mycket att de signalerar till dig hela tiden – även för saker som är helt ofarliga.



Snöbollen

När något av kroppens anpassningssystem har börjat fungera dåligt drar det gärna med sig de andra systemen och blir som en snöboll som blir större och större. På samma sätt kan flera system återställas när ett av systemen börjar fungera bättre.



Hjärnans karta

Hjärnan har som en karta över kroppen så att den ska förstå var saker händer. Ibland blir det fel i hjärnans uppdatering av kartan så att den uppfattar fel. Den kan till och med göra så att vi tror att vi har en del av kroppen som vi inte har, eller att vi inte har en del av kroppen som vi faktiskt har. Eller att en del av kroppen fortfarande är skadad fast den redan läkt. Vi kan hjälpa hjärnan att få en bättre karta genom att lära om.



PATIENTINFORMATION

Ta patientens behov av information på allvar

Om inte vi ger förklaring – vem gör det då?

Bodysymptoms. SYMPTOM MEKANISMER INTERAKTIONER FÖREBISER BERÄTTELSE VÄLKOMNA FRÅGOR (FAQ)

ENGLISH

DA

NEDERLANDS

FRANÇAIS

ESPAÑOL

SVENSKA

Välkommen till Bodysymptoms.

Utforska de mekanismer som ligger bakom vanliga funktionella symptom.

Hello.

www.bodysymptoms.org



Chloe Saunders



Bodysyn

Utforska de mekanismer som ligger bakom

Huvudämnen

- Hormoner
- Dysfunktionell andning
- Sömn-vakenhetscykeln
- Symtommönster
- Dissociation
- Uppmärksamhet
- Förståelse för symtomen
- Kroppslig stress
- Hantering av obehag
- Sensorisk sensitisering
- Inflammation och autoimmunitet
- Det neuroimmuna systemet
- Träning och inflammation
- Symtom och internet
- Den förutsägande hjärnan
- Mikrobiomet
- Reglering av nervsystemet
- Förändring och osäkerhet



2011 + 2021: www.neurosymptoms.org



Sparade artiklar / Rekommendera



Sök



Sparade artiklar / Rekommendera

Hem Syptom ^ Orsaker v Behandling v Personliga berättelser Media v FAQ Om Svenska faktablad

Specifika FNS-symtom v

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| Funktionell svaghet | Funktionella (dissociativa) anfall |
| Funktionella rörelserubbningar | Funktionella sensoriska symtom |
| Funktionell tremor | Funktionella kognitiva symtom |
| Funktionell dystoni | Funktionella tal- och sväljsymtom |
| Funktionell gångrubbning | Funktionell yrsel (PPPY) |
| Funktionella ansiktssymtom | Funktionella ryckningar (Myokl...) |
| Funktionella tics | Blåssymtom och FNS |
| Funktionella dropattacker | Funktionella synrubbningar |

Vanliga associerade symtom v

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| Trötthet/Fatigue | Dissociativa symtom |
| Smärta | Sömnpromblem |
| Huvudvärk | Postcommotiosyndrom |
| Oro/Paniksyndrom | Sjukdomsångest |
| Complex regional pain syndrom... | Nedstämdhet |
| Andra symtom (IBS, Dyspepsi, B... | |

فارسی

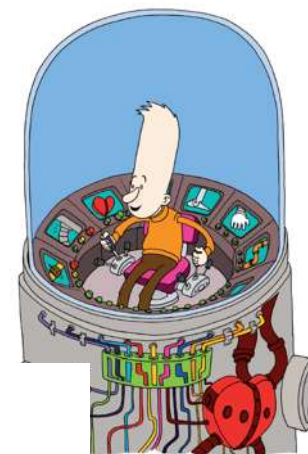
Prof. Jon Stone

Patientinformation Funktionella tillstånd

Symtom

I vardagen upplever alla människor symtom, som inte är tecken på en sjukdom i kroppen. Vid funktionella tillstånd uppstår det symtom med en sådan svårighetsgrad som gör att de leder till oro eller påverkar personen i vardagen. Symtomen har blivit en sjukdom. Ibland handlar det om många symtom, och man kan dela in dem som i tabellen nedan. För vissa människor med ett funktionellt tillstånd ändrar sig symtomen eller flyttar runt i kroppen.

Typiska symtom vid funktionella tillstånd	
Allmänna symtom	Trotthet, Koncentrationssvårigheter, Huvudvärk, Minnessvårigheter, Yrsel.
Symtom från mage och tarm	Frekventa lösa avföringar, Magvärk, Uppblåsthet, Spännings- eller tyngdkänsla i magen, Diarré, Sura uppstötningar, Illamående, Brännande känsla i bröstet eller övre magen.
Symtom från hjärta och lungor	Hjärtklappning, Tryck över bröstet, Andfåddhet utan ansträngning, Varm- eller kallsvettnin, Muntorrhet.



Styrelsen, som styr och övervakar hela kroppen, är "eller" som svarar bort oviktiga signaler till dig.



KOMFORT-UTVECKLING ÖVERBELASTNING
Konsten är att söka utmaning utan att bli överbelastad. Och utan att stå still.



www.svenskpsykiatri.se/subsektioner/konsultationspsykiatri-2/

INFORMATION OM FUNKTIONELLA TILLSTÅND

När kroppen säger ifrån

TRAUMA

MIN SON ÄR ALLVARLIGT SJUK

JAG BLIR PRESSAD AV MIN CHEF

JAG RAMLADE PÅ CYKELN

JAG VAR MOBBAD I SKOLAN

MAMMA VAR OCKSÅ SJUK

JAG HAR NYSS SKILT MIG

DET BÖRjade NÄR JAG HADE INFLUENZA

Att leva med ett funktionellt tillstånd

Inte alla med ett funktionellt tillstånd kan bli friska, men nästan alla kan bli bättre. De människor som inte kan bli friska kan lära sig att leva med det funktionella tillståndet, på samma sätt som man kan lära sig att leva med t.ex. astma.

Det är viktigt för människor med ett funktionellt tillstånd att undvika överbelastning och stora mängder stress. Det är samtidigt viktigt att man låter sig utmanas och inte blir rädd att närma sig sina egna gränser. En del människor med ett funktionellt tillstånd kan ha en tendens att variera mycket i sin aktivitetsnivå, vilket ofta leder till en förväring av symtomen.

Peters utmaning: att hitta balansen mellan aktivitet och vila

"Jag har alltid varit en sån som aldrig gör något halvdant. När jag började att springa tränade jag mig snabbt upp till att springa maraton. På mitt arbete lämnade jag aldrig något ofärdigt. Och när jag skulle fixa något i mitt hus slutade jag först när det var perfekt."

Peter blev långsamt bättre när han fick behandling. Men han upplevde också bakslag.

"Det svåraste var nog mitt eget dåliga tillamod. Jag kunde helt enkelt inte acceptera att det skulle gå så långsamt. När jag första gången märkte att jag blev bättre blev jag så glad att jag tog på mig löparskorna och sprang 5 km. Det ledde till att jag låg i sängen hela nästa dag."

Patientinformation smärta



Långvarig smärta
– vad är det och vad kan
jag göra åt det?



regiongavleborg.se



Patientinformation autonoma nervsystemet



Viktigt på Riktigt

[Hem](#) [Guider](#) [Böcker](#) [Appar](#) [Länkar](#) [För sjukvården](#) [Kontakta oss](#)

Vad är viktigt på riktigt för dig?

Förbättra din egen och/eller dina patienters hälsa

Viktigt på riktigt har som mål att bidra till individers hälsa. Vi litar på människor och deras förmågor att förbättra sina egna liv och att sjukvårdens viktigaste uppgift är att främja hälsa. Viktigt på riktigt är politiskt och ekonomiskt obundet. Viktigt på riktigt är helt gratis och reklamfri för dig som individ och dig som arbetar i vården.

Välkommen!

Viktigt på riktigt nu finns och är kvalitetsgranskad av legitimerad sjukvårdspersonal (arbetasterapeut, läkare, fysioterapeut, KBT-psykoterapeut) från Region Östergötland och Region Kalmar.

Kontakta oss gärna på hp@viktigtpa riktigt.se med feedback, önskemål eller förslag.

Patient information postcommotio

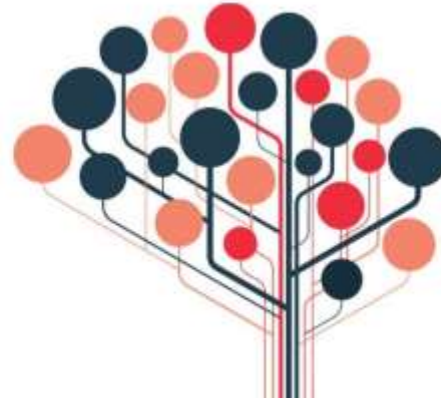


Head injury symptoms

Welcome

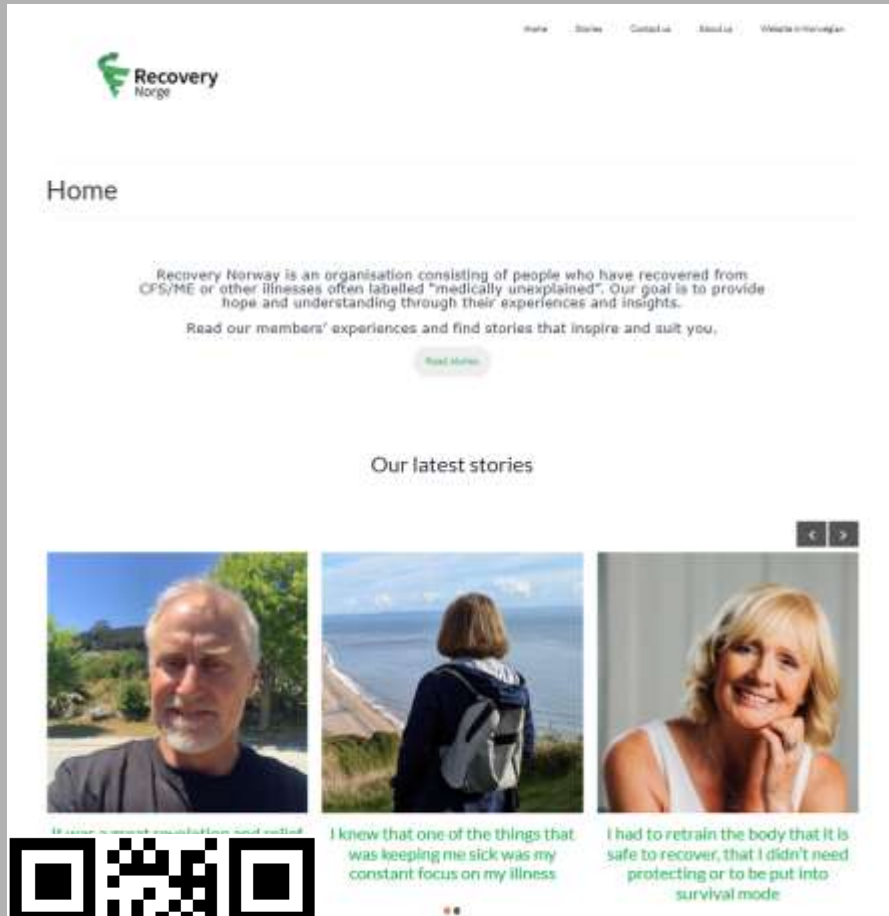
This website has been designed to provide information on mild head injury, concussion and mild traumatic brain injury (MTBI).

It also contains many practical tips and tools to help with recovery.



www.headinjurysymptoms.org

TA HJÄLP AV PATIENTBERÄTTELSE



The screenshot shows the homepage of Recovery Norway. At the top left is the logo for Recovery Norway, which consists of a green stylized 'R' followed by the text 'Recovery Norway'. To the right of the logo is a navigation menu with links for 'Home', 'Stories', 'Contact Us', 'About Us', and 'What is chronic pain?'. Below the logo, the word 'Home' is displayed. A paragraph of text describes the organization: 'Recovery Norway is an organisation consisting of people who have recovered from CFS/ME or other illnesses often labelled "medically unexplained". Our goal is to provide hope and understanding through their experiences and insights. Read our members' experiences and find stories that inspire and suit you.' Below this text is a 'Read More' button. Further down, there is a section titled 'Our latest stories' with a left and right arrow icon. This section features three story cards. The first card shows a man's face with the text: 'It was an unexpected event that led to my chronic condition'. The second card shows a person from behind looking out at a lake with the text: 'I knew that one of the things that was keeping me sick was my constant focus on my illness'. The third card shows a woman's face with the text: 'I had to retrain the body that it is safe to recover, that I didn't need protecting or to be put into survival mode'.



The screenshot shows the homepage of Living Proof. The header has a blue background with the text 'Living PROOF' in white, where 'PROOF' is in a larger, spaced-out font. To the right of 'Living' is a white starfish icon. Below the header is the tagline 'New insights into chronic pain and illness'. A navigation menu below the header includes links for 'Home', 'About', 'The Science', 'Resources', 'Success Stories', 'Blog', and 'News & Events'. The main content area features a large image of a person with their arms raised in a gesture of triumph or relief. To the right of the image is a white box with the text 'Welcome to Living Proof' and a paragraph: 'We are a UK-based social enterprise that aims to raise awareness of the latest scientific research on chronic pain and many other persistent health conditions, helping people regain their health.'





Minska iatrogena skador

Diagnosen är viktig

- Diagnos = ett namn och en inramning
- För patientens acceptans och sjukdomsidentitet
- För omgivningens förståelse
- För försäkringssystemet
- För forskning

MEN...

- Diagnoser kan misstolkas
- Diagnoser kan ha en stark negativ iatrogen påverkan



Exempel symtom	Funktionell modell	Diagnos ICD 10	Patientinformation
Ökade symtom vid oro IBS Långvarig trötthet	Fysiologiska anpassningar till uppmärksamhet, "Filterstörning"	F 45 Kroppssyndrom K 59.9 IBS F 48.0 Asteni	www.1177.se (IBS) www.bodysymptoms.org
Fibromyalgi CRPS	Förändringar i Smärtsinnet	R 52.2 Långvarig smärta	www.retrainpain.org
Postinfektiös trötthet ME/CFS	Förlängd/överdriven sjukdomsrespons	G 93.3 Postinfektiös trötthet F 48.0 Asteni	www.recoverynorway.org www.bodysymptoms.org
Funktionell yrsel Funktionella hjärtbesvär	Fysiologisk anpassning till ångest	F 44 Funktionell neurologisk symtomstörning F 45 Kroppssyndrom	www.funktionellasymptom.se www.1177.se (Ångest)
Sömnsvårigheter Trötthet Magbesvär	Somatiskt uttryck av depression	F 32 Depression	www.1177.se (Depression)
Svettningar Magbesvär Andfåddhet Kognitiva svårigheter Trötthet	Fysiologisk anpassning till långvarig stress	F 45 Kroppssyndrom R-diagnos utifrån symtom F 43.2 Anpassningsstörning Z –diagnos tex Krisreaktion	www.viktigtpåiktigt.nu www.bodysymptoms.org
Funktionella anfall Funktionell förlamning Funktionell blindhet	Dissociation	F 44 Funktionell neurologisk symtomstörning	www.funktionellasymptom.se
	Funktionella symtom, multisystem	R-diagnos utifrån symtom F 45 Kroppssyndrom	www.bodysymptoms.org

VÅRD

Undvik lågvärdevård

utan

// och bli en klokare kliniker

VÄRDE

Oskar Lindfors, David Gyll, Johan Bengtsson
& Minna Johansson (red.)

BIO-PSYKO-SOCIAL HANDLÄGGNING AV FUNKTIONELLA TILLSTÅND I PRIMÄRVÅRD

	Biologiskt	Psykologiskt	Socialt
Prevention (T ex milda och övergående symtom, undran, oro, hälsokoll)	<ul style="list-style-type: none">• Gör bara absolut nödvändiga undersökningar och behandlingar	<ul style="list-style-type: none">• Bemöt förväntningar• Normalisering	<ul style="list-style-type: none">• Stötta egen hantering och aktiviteter• Undvik sjukskrivning

BIO-PSYKO-SOCIAL HANDLÄGGNING AV FUNKTIONELLA TILLSTÅND I PRIMÄRVÅRD

	Biologiskt	Psykologiskt	Socialt
Prevention (T ex milda och övergående symtom, undran, oro, hälsokoll)	<ul style="list-style-type: none"> • Gör bara absolut nödvändiga undersökningar och behandlingar 	<ul style="list-style-type: none"> • Bemöt förväntningar • Normalisering 	<ul style="list-style-type: none"> • Stötta egen hantering och aktiviteter • Undvik sjukskrivning
Mild till måttlig funktionell störning (T ex normal stressreaktion)	<ul style="list-style-type: none"> • Avbryt onödiga utredningar och behandlingar 	<ul style="list-style-type: none"> • Normalisering • Kvalificerade förklaringar baserade på patientens sjukdomsuppfattning och förväntningar 	<ul style="list-style-type: none"> • Stötta egen hantering och aktiviteter • Uppmuntra stöd från socialt nätverk • Undvik sjukskrivning

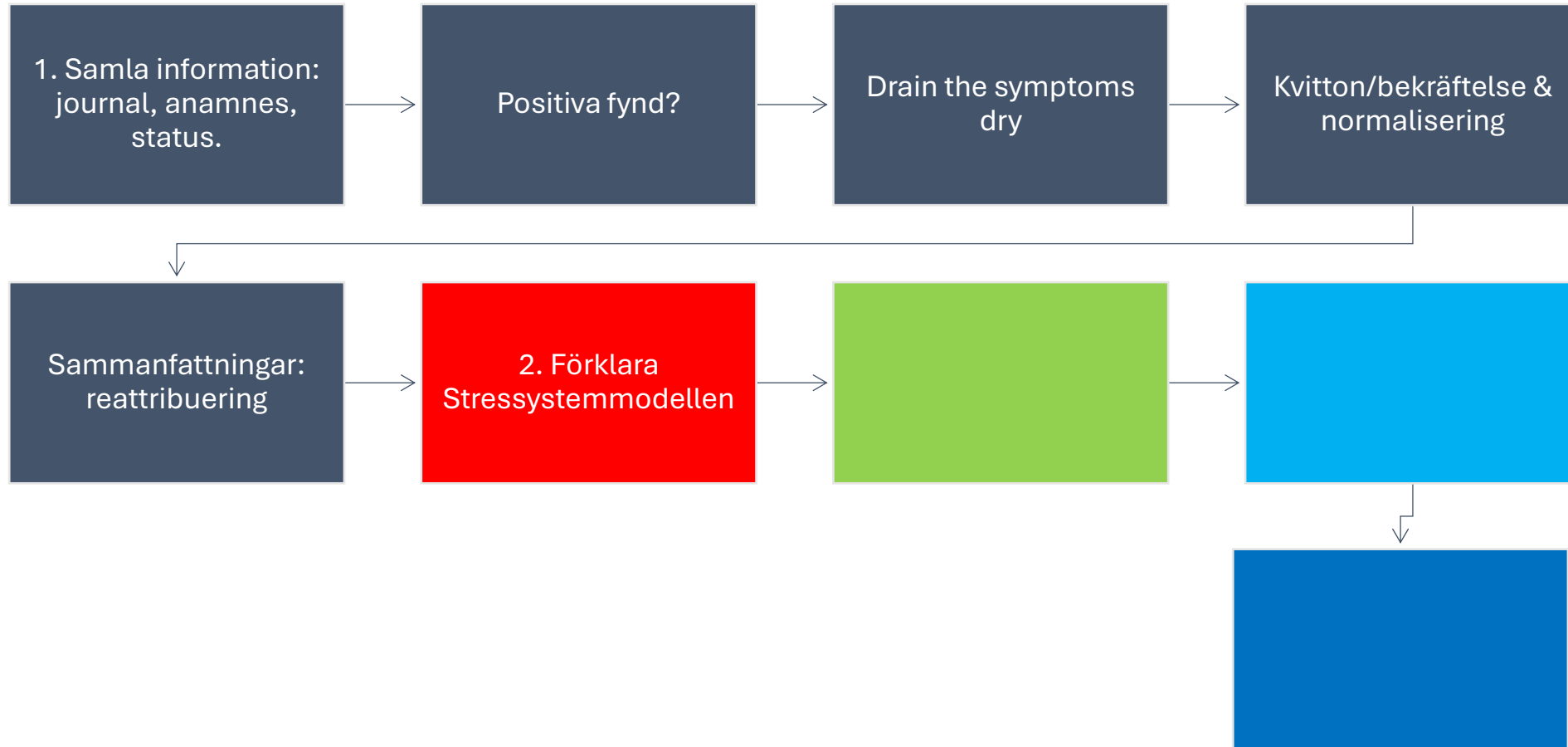
BIO-PSYKO-SOCIAL HANDLÄGGNING AV FUNKTIONELLA TILLSTÅND I PRIMÄRVÅRD

	Biologiskt	Psykologiskt	Socialt
Prevention (T ex milda och övergående symtom, undran, oro, hälsokoll)	<ul style="list-style-type: none"> • Gör bara absolut nödvändiga undersökningar och behandlingar 	<ul style="list-style-type: none"> • Bemöt förväntningar • Normalisering 	<ul style="list-style-type: none"> • Stötta egen hantering och aktiviteter • Undvik sjukskrivning
Mild till måttlig funktionell störning (T ex normal stressreaktion)	<ul style="list-style-type: none"> • Avbryt onödiga utredningar och behandlingar 	<ul style="list-style-type: none"> • Normalisering • Kvalificerade förklaringar baserade på patientens sjukdomsuppfattning och förväntningar 	<ul style="list-style-type: none"> • Stötta egen hantering och aktiviteter • Uppmuntra stöd från socialt nätverk • Undvik sjukskrivning
Svårare funktionella syndrom (T ex mycket långvariga besvär, multisystemtillstånd, låg funktionsnivå)	<ul style="list-style-type: none"> • Avbryt onödiga utredningar och behandlingar (ev. "sista undersökning" för att avsluta utredningsspår) • Överväg läkemedel (SNRI/TCA) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ställ diagnos! • Ta reda på mer om patientens kontext • Överväg psykologisk behandling • Överväg remiss för second opinion 	<ul style="list-style-type: none"> • Stötta aktiviteter • Proaktiva kontakter (FK/Soc/AF) • Planera kontakten • Bredda insatserna

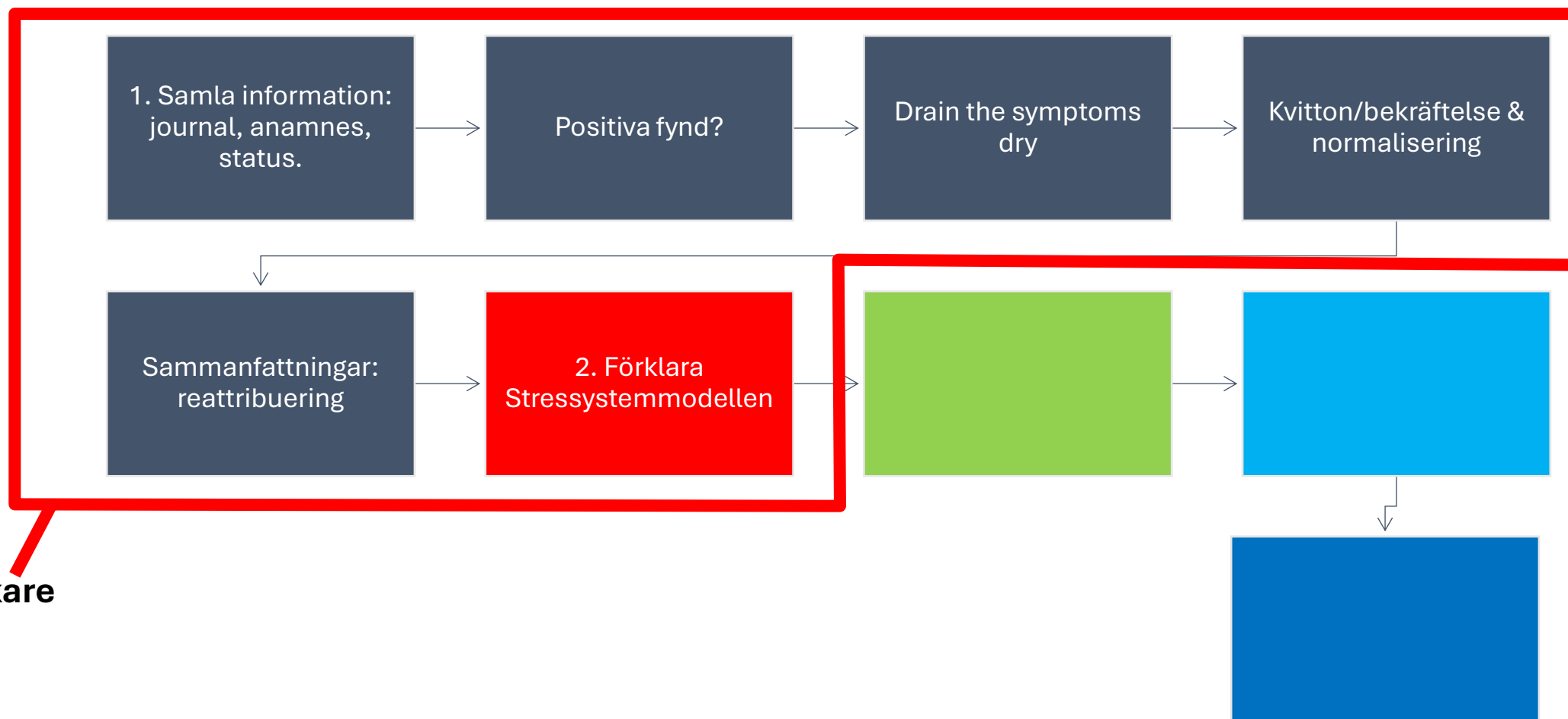
TEAMARBETE I PRIMÄRVÅRD



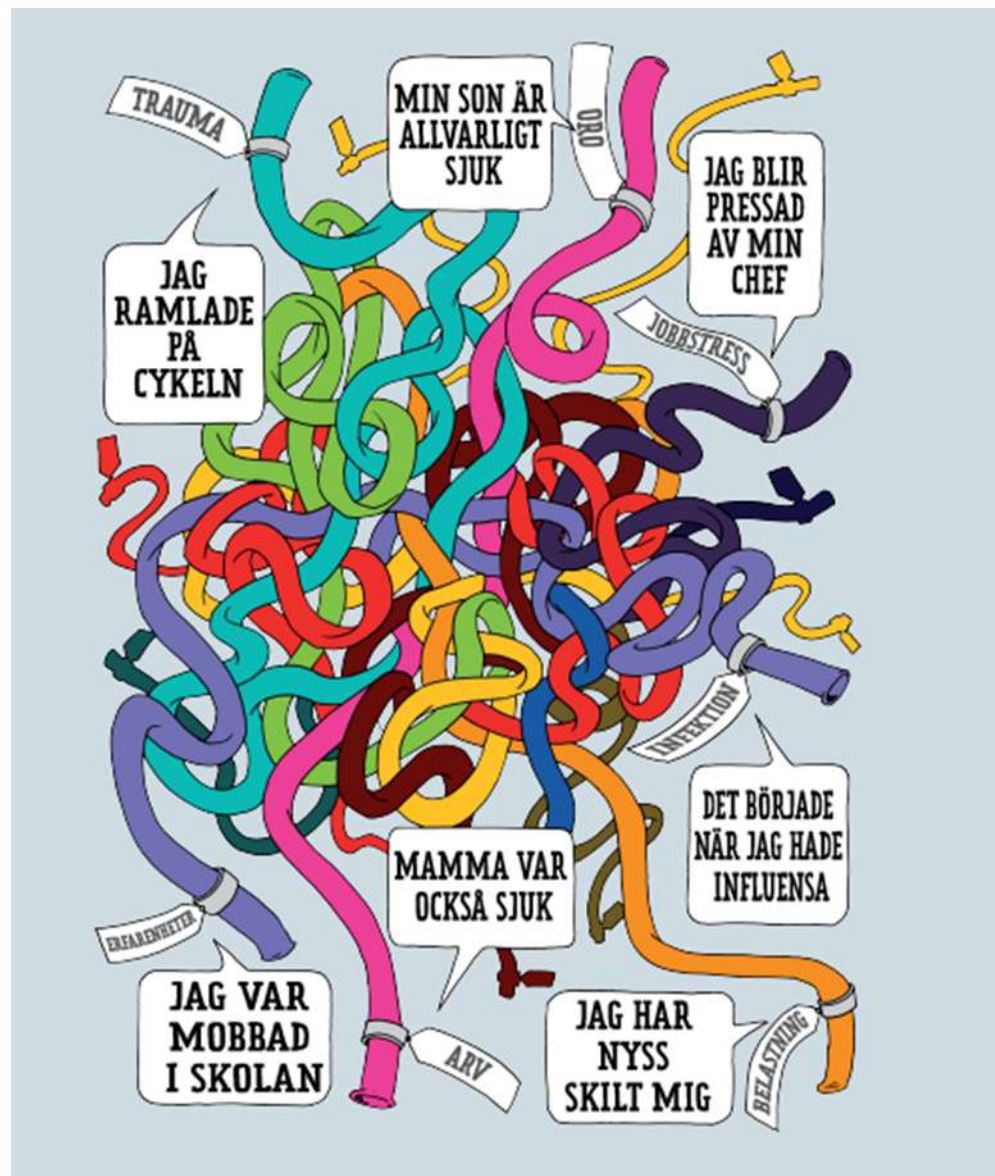
Lathund handläggning komplexa patienter



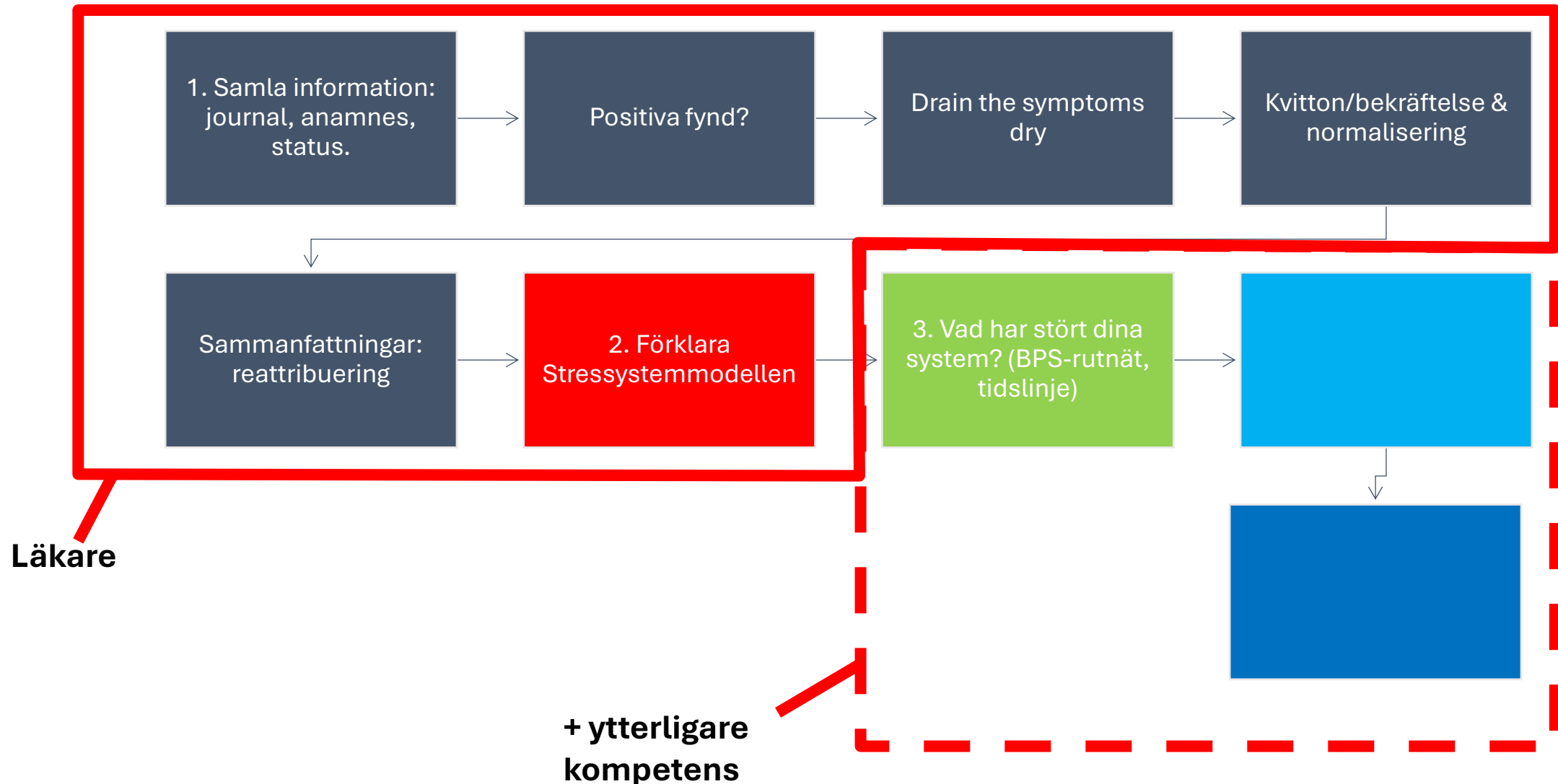
Lathund handläggning komplexa patienter



Läkare



Lathund handläggning komplexa patienter



VAD HAR STÖRT JUST **DINA** SYSTEM?

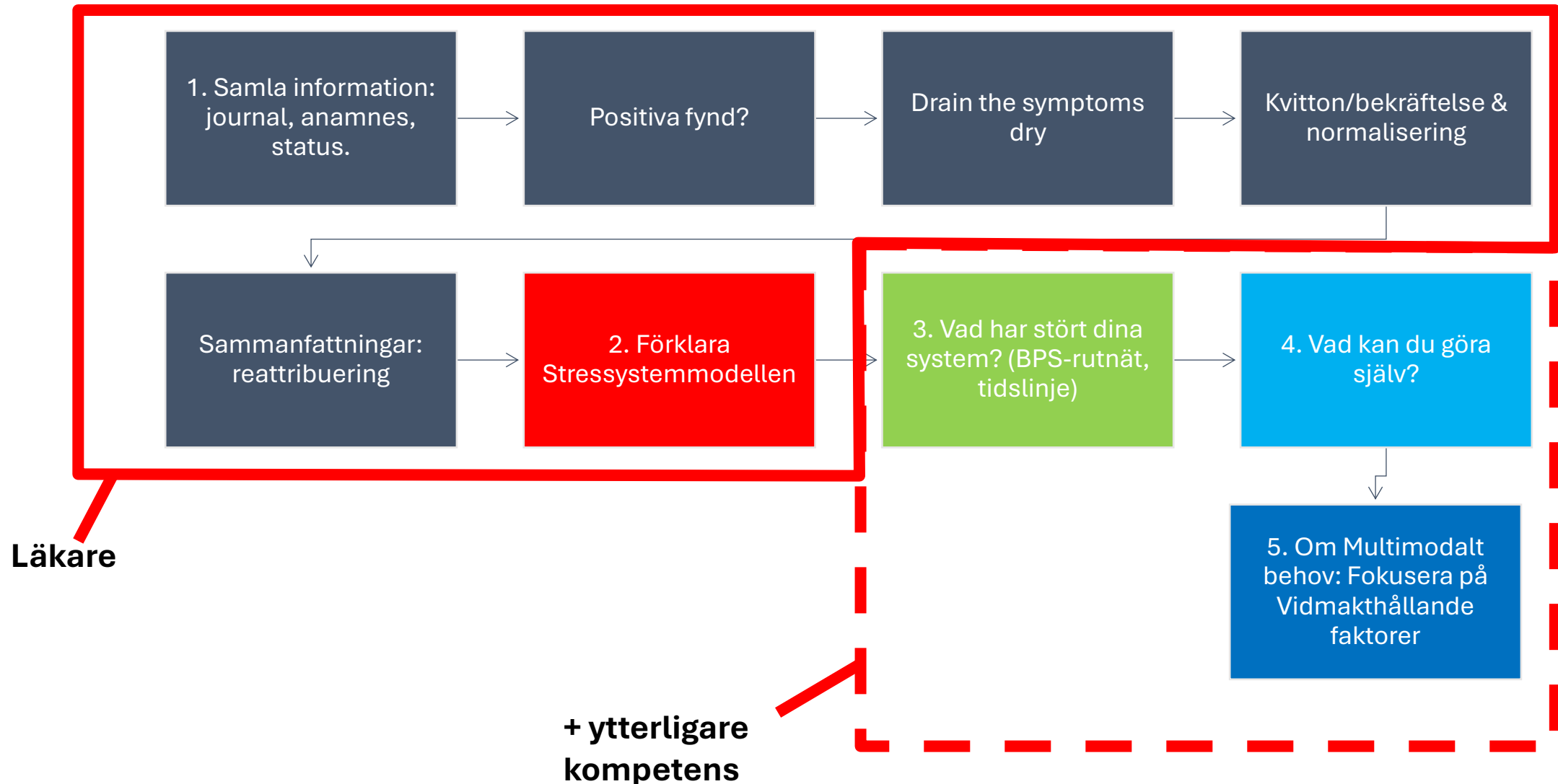
	Det som fanns före (Ökade risken)	Det som utlöste (Triggers)	Upprätthållande (Vad gör att systemen inte går tillbaka till det normala igen?)
Biologiska			
Psykologiska			
Sociala			
Iatrogena			

BIOPSYKOSOCIAL TIDSLINJE



År						
Bio						
Psyko						
Socialt						

Lathund handläggning komplexa patienter



LYCKA TILL!

callesjostrom@gmail.com

www.stokapsykkonsult.com/blogg

