



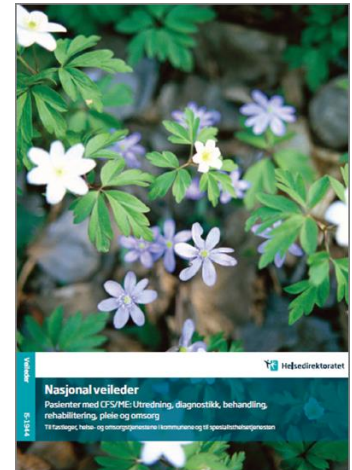
SAMHANDLING I REHABILITERINGSFELTET  
08.12.15, Scandic Dyreparken, Kristiansand

# Mestring for pasienter med CFS/ME ved Sørlandets rehabiliteringssenter

ved Kjersti Widding, overlege Sørlandets rehabiliteringssenter

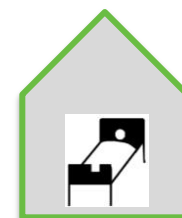
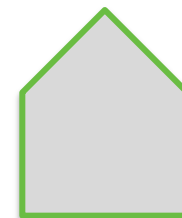
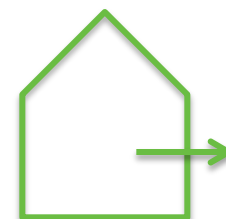
# CFS/ME

- «*CFS/ME er en sykdom som ikke har noen sikker og entydig årsak*»
- Kjennetegn:
  - **Langvarig, betydelig**, og til tider invalidiserende **utmattelse**
  - **Forverres av mental, sosial eller fysisk anstrengelse** og lindres ikke som normalt av hvile
    - Forverrelsen kan være forsinket med timer eller mer, og restitusjonstiden er forlenget.
  - Karakteristiske **tilleggssymptomer** som følger utmattelsen
    - Generaliserte smerter, søvnforstyrrelser, kognitive problemer mm



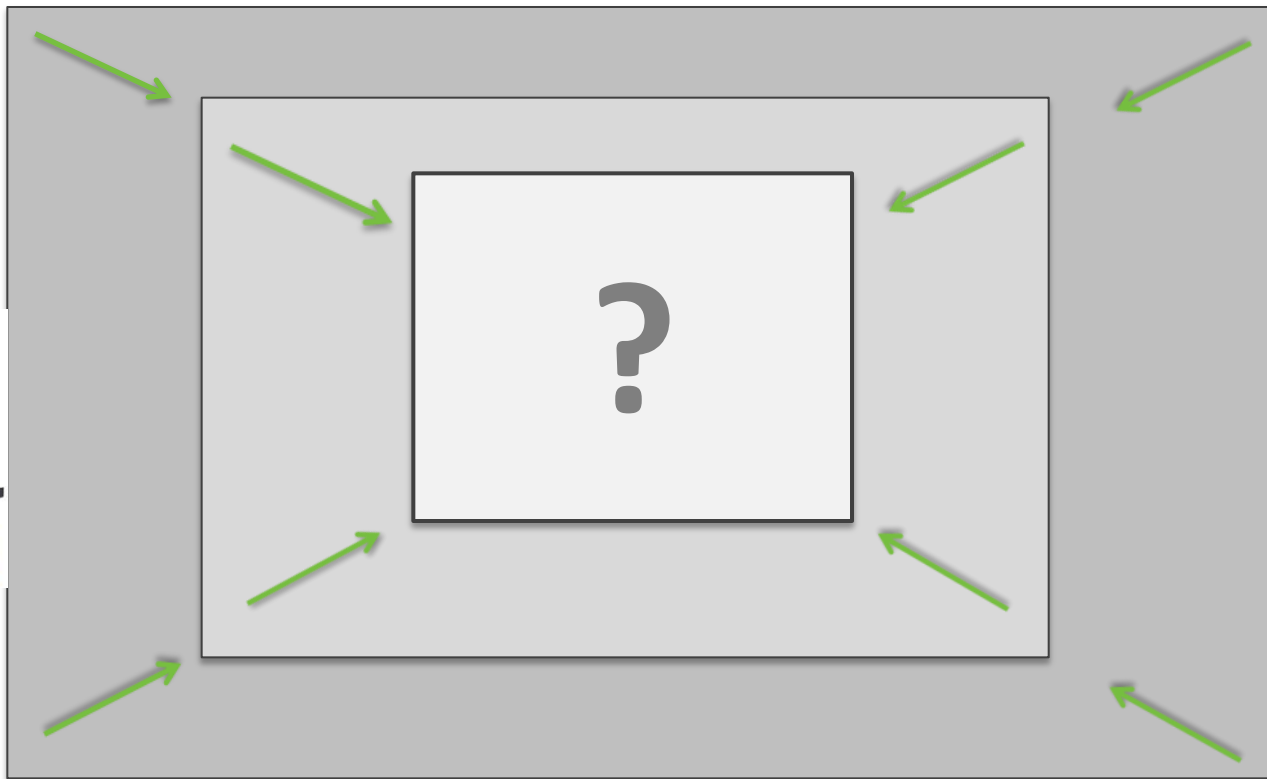
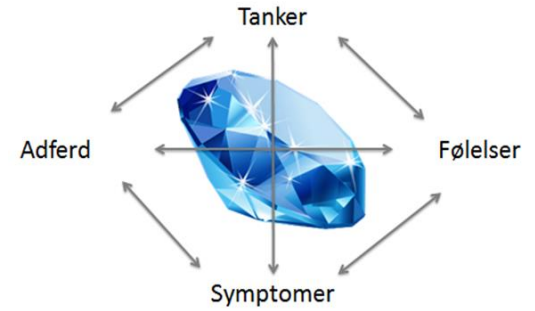
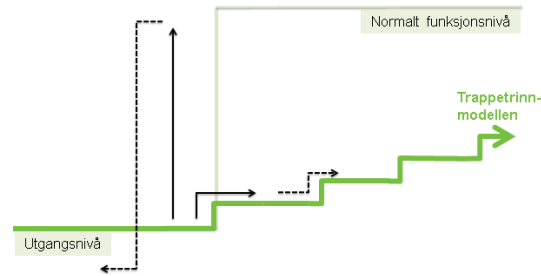
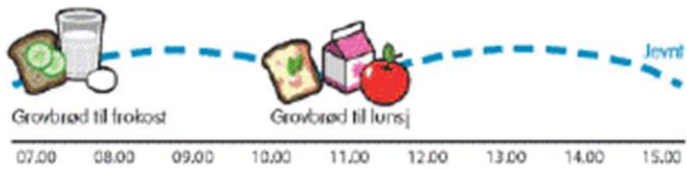
# Gradering av CFS/ME

- Mild
  - Mobil pasient, tar vare på seg selv, klarer personlig hygiene, klarer lett husarbeid med noen vansker
- Moderat
  - Nedsatt mobilitet, begrensning i alle typer daglige aktiviteter velge mellom dusjing eller frokost
- Alvorlig
  - Ligger det meste av døgnet, klarer bare helt enkle dagligdagse ting som å vaske ansiktet og pusse tenner, gå på do. Alvorlige kognitive problemer og ofte avhengig av rullestol
- Svært alvorlig
  - Sengeliggende, ikke i stand til daglig hygiene. Overømfintlig for sanseinntrykk



# Mestring ved CFS/ME





Søvnvansker




Stressmestring



# Chalder Fatigue Questionnaire

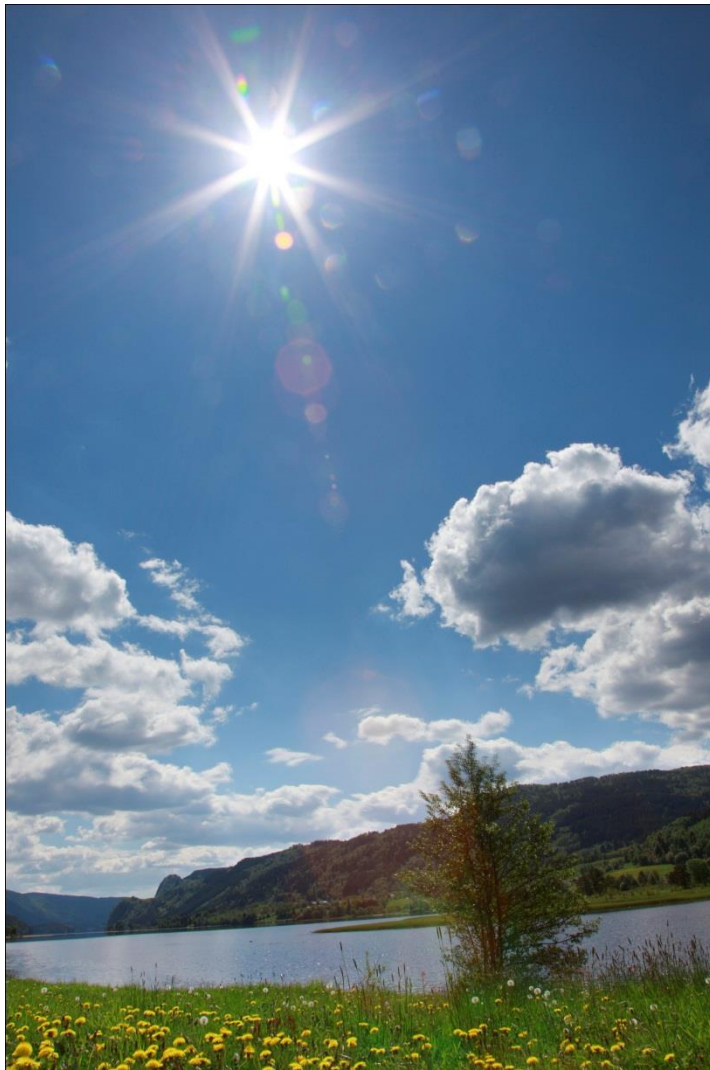
Oppgitt i gjennomsnitt score

Svarprosent 66%

 = Signifikant







Takk for  
oppmerksomheten!

