

ME-pasienter må ta ansvar

Nøkkelen til å bli frisk av ME ligger nettopp i å ta ansvar for egen atferd.

TEKST

Nina Andresen

PUBLISERT 1. juli 2019

EMNER

ME-pasienter

Ansvar

ME-pasient Kristine Ruud Berdal mener i juniutgaven av Psykologtidsskriftet at det er «farlig» å koble aktivitetstilpassing til å kunne bli bedre eller frisk av ME. Hun er ikke enig i at ME-pasienter «oppretholder egen sykdom, og at nøkkelen til et friskt liv ligger i egen atferd».

LES OGSÅ

Ikke press ME-syke

Aktivitetsavpassing er et viktig mestringsverktøy, ikke en behandling. Nøkkelen til å bli frisk ligger ikke i pasientenes personlighet eller atferd, men i biomedisinsk forskning.

I mitt debattinnlegg i april 2018 siterte jeg Berdal på at alle hun kjenner med ME, «jevnlige pusher seg over sine grenser og gjør seg dårligere på denne måten». Hvis ME-pasienter blir sykere av aktivitetsnivået sitt, må de lære seg å sette grenser og velge bort aktiviteter som straffer seg. Aktivitetstilpassing er kanskje ikke tilstrekkelig for å bli frisk, men er en forutsetning. «Anstrengelsesutløst utmattelse» (PEM) virker opprettholdende på CFS/ME (Helsedirektoratet, 2014), på samme måte som et beinbrudd ikke vil gro hvis du til stadighet trækker opp bruddet.

Aktivitetstilpassing er å ta biomedisinske funn på alvor, som at ME-pasienter har unormalt høye nivåer av melkesyre etter fysisk anstrengelse (Lien et al., 2019). En ME-syk psykolog og tidligere proffsyklist fortalte i programmet «Ekko» på NRK radio (6. juni 2019) at hun brukte laktatmålinger (melkesyre) for å regulere eget aktivitetsnivå og ble gradvis bedre. I en norsk studie der ME-syke fikk opplæring i aktivitetstilpassing, var over halvparten tilbake i jobb etter 6,5 år (Nyland et al., 2014). Recovery Norge formidler flere titalls pasienthistorier som, i motsetning til det Berdal hevder, viser at nøkkelen til å bli frisk av ME nettopp ligger i å ta ansvar for egen atferd.

CFS/ME har et komplekst symptom-bilde som trenger en multifaktoriell tilnærming. Der aktivitetstilpassing ikke alltid strekker til, viser kunnskapsbasert praksis til en rekke komplementære og virksomme tilnærminger. Egen sykdomsforståelse kan begrense hva man ønsker å prøve.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 7, 2019, side 530

TEKST

Nina Andresen, psykolog og frisk av ME

+ Vis referanser

Nasjonale veileder for CFS/ME (Helsedirektoratet, 2014)

Lien K., Johansen B., Veierød M.B., Haslestad A.S., Bøhn SK, Melsom M.N., Kardel K.R., Iversen P.O. (2019). Abnormal blood lactate accumulation during repeated exercise testing in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome. *Physiological Rep.* 2019 Jun;7(11):e14138. <https://doi.org/10.14814/phy2.14138>