

## **Støttende behandling af krop og sind til kræftpatienter i rehabiliteringsfasen.**

En artikel af Marianne Garst, Nordlys Massage Terapeuternes blad "NMT" 2001 ©.

I 1998 aftalte jeg, med Kræftens Bekæmpelse i Lyngby, om at lave et pilotprojekt, der skulle påvise effekten af kropslig intervention med henblik på at reducere angst og stress hos kræftpatienter i rehabiliteringsfasen. Behandlingerne skulle bestå af terapeutisk berøring, massage og samtale.

Herhjemme lever der ca. 175.000 mennesker der har eller har haft kræft. Mange bliver behandlet med operation, kemoterapi og/ eller strålebehandling. Disse behandlinger er imidlertid ofte forbundet med fysiske og psykiske gener samt en følelse af træthed og energiforladthed.

Efter afsluttet sygdoms- og behandlingsforløb kommer der ofte en svær periode, hvor den ofte ubearbejdede proces, patienterne har været igennem, kommer til syne. Mange vil på dette tidspunkt gerne have hjælp til at bearbejde deres reaktioner.

Der findes forskellige tiltag til at hjælpe kræftpatienter med at reducere deres angst og anspændthed, men herhjemme findes der ikke, i det offentlige regi, nogle tilbud der fokuserer på det kropslige aspekt, som en mulig støtteforanstaltning til at reducere stress. Fra udenlandske undersøgelser og egne erfaringer vidste jeg, hvor brugbart et redskab terapeutisk berøring og massage er, men det kunne være spændende at se, hvad en struktureret undersøgelse kunne pege på. Formålet med pilotprojektet var, at afdække hvad de hyppigste fysiske og psykiske klager omhandlede, og om hvor vidt terapeutisk berøring, massage og samtale, kunne være med til at reducere træthed og forskellige stresssymptomer, som klienterne led under i efterforløbet.

### **Projektet**

I projektet indgik 10 klienter, der hver modtog seks behandlinger med en uges mellemrum. De var alle kvinder og i alderen 34 til 58 år. Heraf var de syv i arbejde igen og seks havde hjemmeboende børn.

Før opstart af behandling interviewede jeg dem om deres fysiske og psykiske symptomer og de fik udleveret et angstregistreringsskema, som de skulle udfylde. Dette skema bliver brugt i internationale sammenhænge og siger noget om den akutte angst og om, hvor belastet klienten er. Efter behandlingernes ophør udfyldte de et tilsvarende skema, og det blev så bearbejdet på EDB. Derudover førte jeg journal i forbindelse med hver behandling, og til sidst bad jeg dem skriftligt svare på, om de syntes behandlingerne havde været dem til hjælp i forhold til deres tilstand.

Klienterne havde mange symptomer. Alle havde forhøjet angst / stress niveau, hvilket især drejede sig om angst for tilbagefald, men der var også mange andre psykiske symptomer, såsom uro, tristhed og depression.

Alle klienter havde tillige muskelspændinger og smerter med forskellig årsagsbaggrund. En del havde ofte hovedpine ligesom der var flere med sen bivirkninger. Derudover berettede syv om søvnforstyrrelser og træthed. Om at de aldrig følte sig udhvilede og flere havde derfor svært ved at overkomme deres arbejde. Halvdelen havde problemer i forhold til deres krop, hvilket handlede om kropsaccept efter operation og problemer med seksualitet og berøring. Desuden var der problemer med koncentration, svimmelhed, ekstra hjerteslag, mave-tarmfunktionen og uoverkommelighedsfølelser etc.

### **Stressteorierne**

I forbindelse med projektet fordybede jeg mig i nogle af stressteorierne, hvilket bl.a var brugbart da jeg skulle gøre resultaterne op. Jeg delte klienterne op i to grupper i forhold til effekt.

Den ene gruppe omfattede de klienter, hvor behandlingerne havde den mindste effekt på deres symptomer. Disse klienter befandt sig enten i "alarmfasen" eller "udmattelsesfasen. Alarmfasen" er den første fase, hvor hele kroppens stressmekanismer er aktiveret. Det var typisk klienter, der lige havde gennemgået højdosis kemoterapi behandling, eller hvor der lige var konstateret tilbagefald af sygdom.

I "udmattelsesfasen" er kroppens ressourcer opbrugt p.g.a. langvarige belastninger, og flere klienter der var i denne fase havde været tæt på sammenbrud. To klienter var i antidepressiv behandling, og der var klienter der nærmest kunne betegnes som værende i kronisk sorg, hvilket havde forbindelse med deres bagved liggende livshistorie. Den anden gruppe omfattede klienter, der allerede var i gang med en personlig proces. Det var i denne gruppe, der kunne påvises det største fald i angstniveau og den største symptomreduktion i bl.a søvnforstyrrelser og træthed. Disse klienter havde en bedre jordforbindelse og var bedre istand til at rumme usikkerheden. Flere var ved at slippe sygdomsrollen og var parat til at lave de ændringer, den nye situation krævede. Det kunne dreje sig om ændret livsstil, hvor de blev mere opmærksomme på egne behov og vigtigheden af, at passe på sig selv. Det var også fortrinsvis her, at kvinderne talte om de positive aspekter ved deres sygdom. På trods af al smerten havde deres liv og deres holdning til livet ændret sig i en positiv retning.

### **Effekten**

Effekten var altså forskellig for de forskellige grupper, men generelt kan det siges, at alle havde haft gavn af behandlingerne.

Alle faldt i angst / stressniveau og alle havde en effekt på mindst et af følgende symptomer. Angst, søvnproblemer, træthed, hovedpine, lindring af nogle former for smerter og uro, samt begyndende accept af den ændrede krop.

Alle klienter gav udtryk for, at de havde været glade for behandlingerne og flere udtrykte taknemmelighed over at have fået et tilbud, hvor de bare kunne modtage uden at skulle give. Ved at lave denne undersøgelse, er jeg blevet styrket i min antagelse om de negative virkninger af stress og dens betydning i sygdom - sundhedsproblematikken. Massage og terapeutisk berøring kan være en hjælp for mange kræftpatienter i deres sygdoms - og behandlingsforløb, og en mulighed for at få bearbejdet de forskellige problematikker patienterne bliver konfronteret med i forbindelse med at have fået kræft.

I den gruppe, som deltog i denne undersøgelse, var der en åbenhed i forhold til at modtage denne form for behandling, som ikke nødvendigvis vil være hos alle mennesker. Grundlaget for undersøgelsen er tillige spinkelt, da bl.a antallet af behandlinger er få og det er over en kort periode, men på trods af dette er resultaterne gode, og de viser interessante perspektiver som også er i overensstemmelse med internationale undersøgelser.

### **Perspektiver**

Det er derfor mit håb, at denne undersøgelse kan være med til at bane vejen for en større undersøgelse og bidrage til, at denne form for behandling kan blive et støttetilbud til kræftpatienter på lige fod med de allerede eksisterende tilbud.

Det ser da også ud til, at der er åbninger rundt omkring. Både på Rigshospitalet og i Kræftens Bekæmpelse er der projekter i gang om Krop & Kræft og i det ene ved jeg, at der skal indgå massage. Jeg er selv blevet free-lance arbejde med massage og terapeutisk berøring i Kræftens Bekæmpelse og det er meningen, at jeg skal interviewes om disse behandlinger af deres journalist.

Sammenhæng mellem sygdom og sundhed interesserer mig meget og at få lov til at være med, føles spændende og meningsfuldt.