

# AZ ALACSONY INTENZITÁSÚ PSZICHOTERÁPIA ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI

Vincze Ágnes

Klinikai szakpszichológus

2018.10.16.



SEMMELWEIS EGYETEM

Általános Orvostudományi Kar  
Semmelweis Egyetem I. sz. Belgyógyászati Klinika  
<http://bel1.semmelweis.hu>



# LIPI

## Low intensity psychosocial interventions

### Alacsony intenzitású / küszöbű pszichoszociális intervenciók



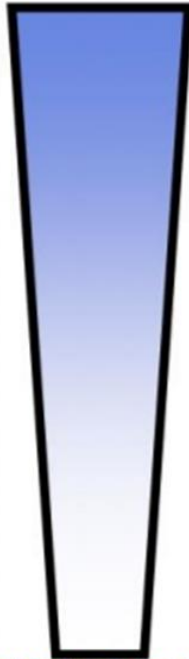
# Az egészségügyi ellátási rendszer nemzetközi változtatási igényének okai

- Költséghatékonyabb és hatékonyabb ellátási modell
  - Prevenció kapjon nagyobb hangsúlyt
- Esélyegyenlőtlenség – nem mindenkinek van lehetősége a professzionális beavatkozáshoz való hozzáférésre (pl. területi okok miatt)



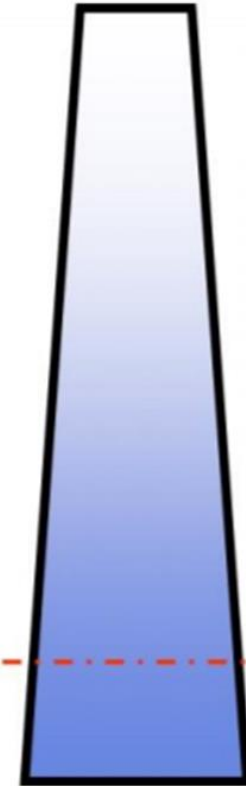
# Magyarországi strukturális problémák

magyarországi  
állapot



- fekvőbeteg ellátás
    - regionális intézmény - centrumok
    - megyei súlyponti kórházak
    - térségi intézmények, szakkórházak
  - járóbeteg szakellátás
    - Járóbeteg (nem kórház...) központok
    - szakrendelők, gondozó intézetek, praxisok
- 
- alapellátás
    - háziorvos – ügyelet - egészségház
    - fogászat
    - ifjúság- és foglalkozás egészségügy
- 
- laikus szint
    - laikus önszerveződések
    - családi- és önsegítés

kívánt  
állapot



<http://www.posztner.org/temak/egeszseguy>

# További változtatásra ösztönző tényezők

- szemléletváltás a betegellátásban: redukcionista helyett interdiszciplináris
- komplex ellátási modellek létrejötte
  - pl. a depresszió előfordulási gyakoriságának nem várt növekedése
  - testi betegségekhez társuló pszichológiai problémák (változtatják a betegség lefolyását)
  - pszichoterápiák fejlődése (a hatékonyon belül a leghatékonyabb kutatása)

Tömegek szorulnak rá + az egyszerű beavatkozások is hatékonyak.



# „Low intensity” intervenció

- „Alacsony küszöbű” :
  - Az evidenciákon alapuló terápiákhoz való hozzáférés küszöbének csökkentése
  - Célcsoport kiterjesztése:
    - Alapellátás
    - Szomatikus betegek
    - Enyhe, szubklinikus pszichiátriai zavar

Szélesebb körben elérhető, célzott, professzionális segítség

- „Alacsony intenzitású” beavatkozás:
  - A lehető legkisebb, legkevésbé intenzív beavatkozás, aminek az aktuális helyzetben a legnagyobb a terápiás haszna.



# Alacsony intenzitás

1. A legminimálisabb intervencióval a terápiás haszon maximalizálása
2. A terápiás idő csökkentése
  - Egynél több páciens egyidőben (csoport)
  - Kevesebb vagy rövidebb ülések
3. A páciens választásának maximalizálása: flexibilis terápiás formák kínálása
  - Internet által közvetített beavatkozások
  - Kommunikációs média használata: telefon, email
4. Egyéni ütemezésű, lépésenkénti haladás



# 2 fő alapelv és a hatékonyság biztosítása: 1. lépésenkénti haladás („stepped care”)

## NICE – 4 lépcsős ellátási modell

Focus of the intervention	Nature of the intervention
<b>STEP 4:</b> Severe and complex <sup>1</sup> depression; risk to life; severe self-neglect	Medication, high-intensity psychological interventions, electroconvulsive therapy, crisis service, combined treatments, multiprofessional and inpatient care
<b>STEP 3:</b> Persistent subthreshold depressive symptoms or mild to moderate depression with inadequate response to initial interventions; moderate and severe depression	Medication, high-intensity psychological interventions, combined treatments, collaborative care <sup>2</sup> , and referral for further assessment and interventions
<b>STEP 2:</b> Persistent subthreshold depressive symptoms; mild to moderate depression	Low-intensity psychosocial interventions, psychological interventions, medication and referral for further assessment and interventions
<b>STEP 1:</b> All known and suspected presentations of depression	Assessment, support, psycho-education, active monitoring and referral for further assessment and interventions

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg123/chapter/1-guidance>



# 2 fő alapelv és a hatékonyság biztosítóka:

- 2. Kollaboráció: multi-professzionális együttműködés
  - strukturális ápolási terv
  - utánkövetés
  - interprofesszionális kommunikáció
  - meglévő kezelési formák optimalizálása
- Liaisoni együttműködés



# iapt

## Improving Access to Psychological Therapies

- NICE evidencián alapuló terápiák implementációja
- Para-professzionális szakemberek kiképzése (PWP: psychological wellbeing practitioner)

### Elérhetőség kiterjesztése:

- Keretek: 6-8 alkalom, 30-35 perces ülés
- Terapeutánként 45 aktív eset egy időben
- Évi 175-250 páciens

### Terápiás célkitűzés:

- munkába való mielőbbi visszatérés elősegítése
- szociális beilleszkedés javítása
- klinikai tünetek javulása

# LIPI – terápia hatótényezői

## Nem specifikus hatótényezők

- Empátia
- Feltétel nélküli elfogadás
- Kongruencia



## Specifikus hatótényezők

- LIPI: magasan standardizált, strukturált, rövid intervenciók
- Normalizáló, gyógyulás-fókuszú attitűd
- Én-hatékonyság és önmenedzsment facilitálása
- Bibliográfián alapuló közös anyagok
  - klinikai gyakorlat heterogenitása csökken



# LIPI indikációi

## 1. Alapellátás

- Szűrés, prevenció

## 2. Szomatikus betegségek

- **Krónikus:** Pl. belgyógyászat (diabétesz, magas vérnyomás, stb.), gasztroenterológia (IBD, IBS, GERD, stb.), onkológia, nőgyógyászat (PCOS, endometriózis), bőrgyógyászat (psoriasis), pulmonológia (asztma, COPD)
  - HOZZÁTARTOZÓK!
- **Akut:** sebészet, traumatológia, aneszteziológia - krízisintervenció

## 3. Szubklinikus pszichiátriai zavarok

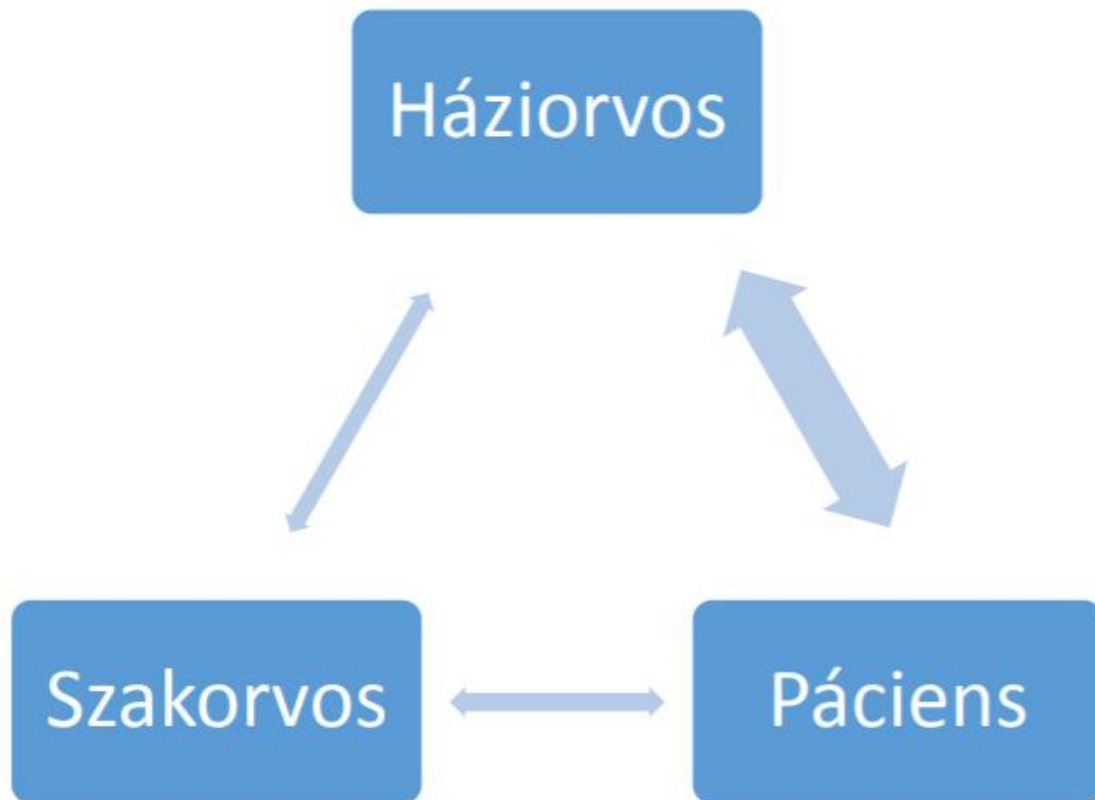
- Perzisztens szubklinikus depressziós tünetek,



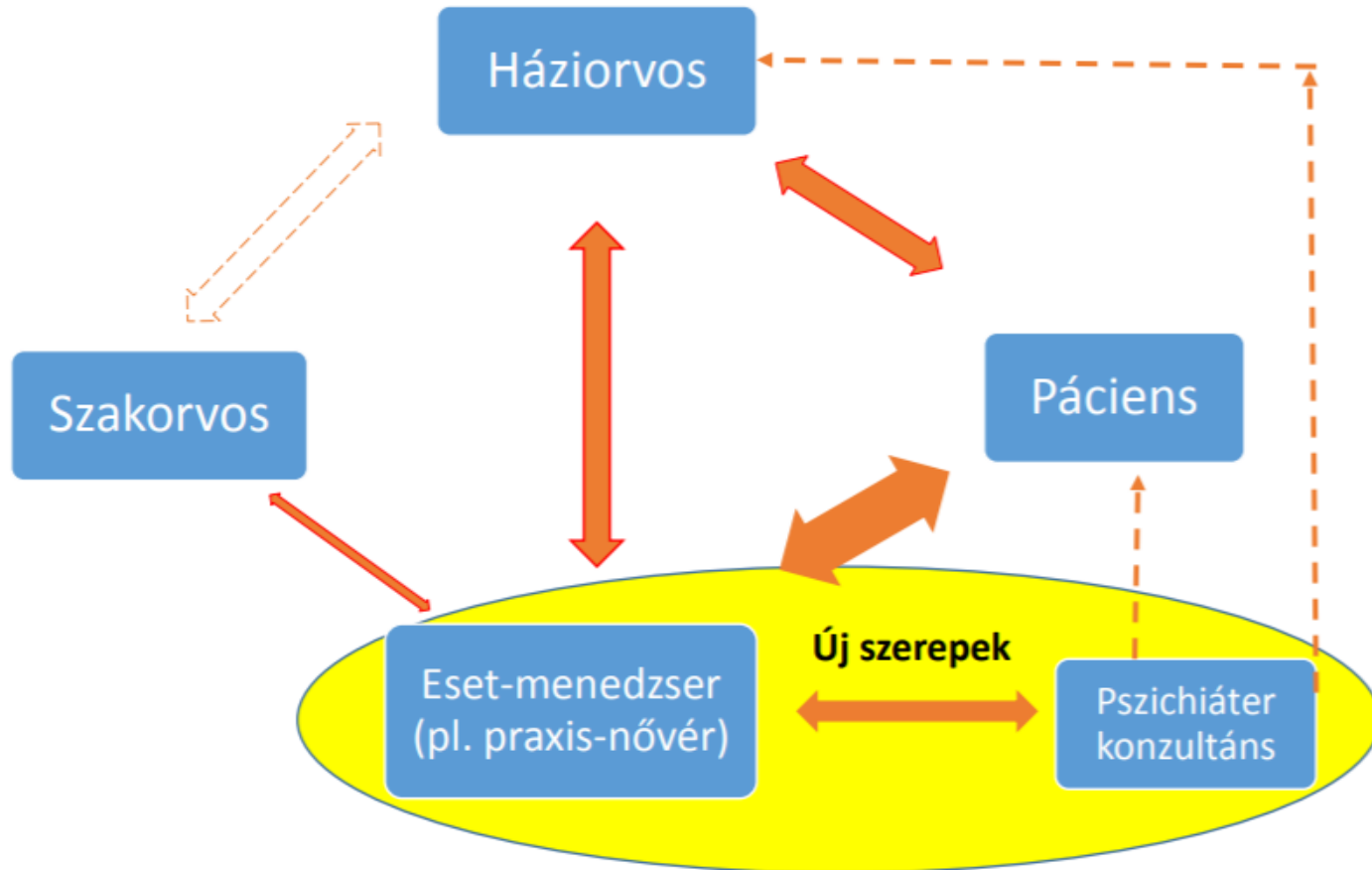
# 1. Alapellátás



# Hagyományos alapellátási modell



# Kollaboratív gyógyítás modellje







# Mit tehet a háziorvos és egyéb szakemberek?

- Pl. szubklinikus depresszió esetén:

- figyelmes meghallgatás
- tevékenységnapló
- aktivitásmonitorozás
- nyomonkövetés



- Prediabetes: elhízott beteg – pl. fogyást segítő app (evésnapló)

-> alapvető kommunikációs eszközök, pszichoedukáció telemedicina, önsegítő csoportok stb.

-> szemléletformálás és szakember képzés

# Motivációs interjú










Pl. egészségmagatartás befolyásolása vagy pl. diabétesz önmenedzselés



Lépés megnevezése	Betegből kiváltott reakció	Kommunikációs cél
1. Empatikus meghallgatás	A beteg érzi, hogy számít a véleménye, ez szükséges	Megismerni a beteg álláspontját és attitűdjét információhoz jutni
2. Diszkrepancia keltése	A beteget a gondolkodásában rejlő ellentmondások megvilágításával arra készítetem, hogy gondolja végig a helyzetét	A beteget nyitottabbá tenni a változásra
3. Ellenvetések kezelése	A beteg végiggondolja a változtatás lehetőségét, számos nehézséget lát, és ezt el is mondja	Kideríteni, hol akadnak majd nehézségek a megvalósítással, és ezekre célzottan megoldást találni a beteggel közösen (ne mi mondjuk el rögtön a megoldást)
4. A beteg megerősítése és a felelősség átkeretezése	A beteg belátja, hogy neki is aktívan tennie kell, ugyanakkor érzi a támogatásunkat	A gyakorlati javaslatok megfogalmazása, a közvetlen célok kitűzése ismét a beteggel közösen (nem pedig orvosi előírások formájában)

# Önmenedzselés, énhatékonyság

**CROHN ASSISTANT**

-  Véreredmények
-  Tünetek
-  Gyógyszerezés
-  Étkezés
-  Vizsgálatok
-  Széklet
-  Beállítások
-  Adat exportálás
-  Kilépés

 Crohn Assistant - Medication

**CROHN ASSISTANT**

**Valószínűleg elfogy a gyógyszer ezen a napon: 2015.09.25.**

**Gyógyszer:**  humira

**Darab/doboz:**  12

**Gyakoriság:** heti 

**Típus:** injekció 

**Adagolás:**  1 x  1

**Felbontás ideje:**  12 2015.07.03.

Még nem bontottam ki

# 2. LIPI szomatikus betegségekben

## Stages Of Chronic Illness



# Krónikus szomatikus betegségek - LIPI

## 1. A **diagnózis** megismerése

- akut krízisállapotban intervenió
- premorbid pszichiátriai betegségek,
- premorbid személyiségjellemzők explorációja
- szuicid veszély felmérése,
- pszichodiagnosztika, állapotfelmérés

## 2. A **krónikus betegség** lefolyása

- posztkomorbid szorongás, depresszió
  - megváltozott, szokatlan magatartás; testséma zavar;  
önértékelési zavar; izolációs tendencia

### 3. A betegség progressziója

- adherencia problémák
- együttműködésre való képtelenség, vagy a kezelés szükségességének elvitatása

### 4. Remisszió

- visszaeséstől való állandó félelem (Damoklész kardja szindróma),
- fokozott szorongás, egészségszorongás diagnosztikája, kezelése

### 5. Relapszus és recidíva

- önerőből feldolgozatlan halálfélelem, tehetetlenség érzés, passzív halálvágy

### 6. Terminális állapotokban

- Érzelemkifejezés
- Család támogatása



# Akut ellátás pl. intenzív osztály



## 1. Zajok és fények

- perceptuális depriváció,
- Változó intenzitás, frekvencia, időtartam → nő a szimpatikus IR aktivitás, szívritmus, metabolizmus, oxigén felhasználás
- szétszabdalt, töredezett, értelmetlen hangok; 70 dB

## 2. Megzavart cirkadián ritmus

## 3. Kommunikáció

## 4. Szedáció: infofelvétel, ébresztés

## 5. Lélegeztetés: kiszolgáltatottság, „respirációs szókinccs” (tüsszentés, sóhajtás, légzési formák) hiánya

# 3. Szubklinikus és egyéb pszichológiai, pszichiátriai zavarok

## Depresszió, szorongás



1. **Beating the Blues** (8\*1-2 órás ülések), interaktív, videók

→TAU-nál hatékonyabb, interakció a szorongásszinttel

2. **COPE**



3. **Pánik/fóbia**



# LIPI OCD-ben (Lovell et al, 2017)



Lovell et al. (2017). Low-intensity cognitive-behaviour therapy interventions for obsessive-compulsive disorder compared to waiting list for therapist-led cognitive-behaviour therapy: 3-arm randomised controlled trial of clinical effectiveness. *PlosMed*, 14(6).



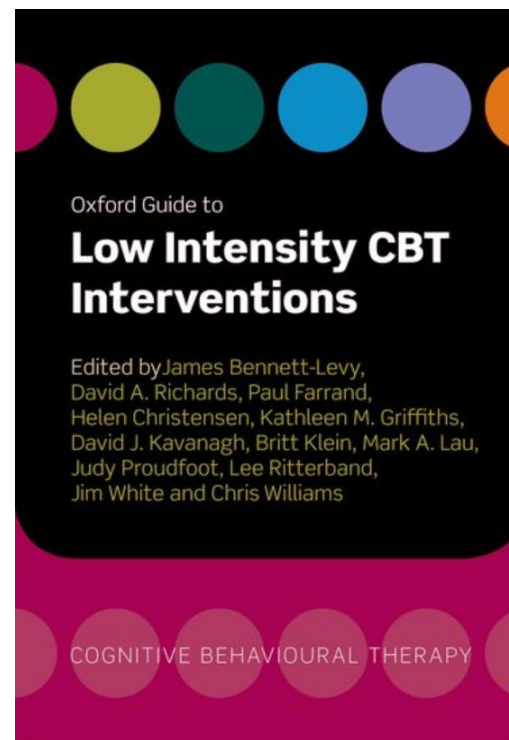
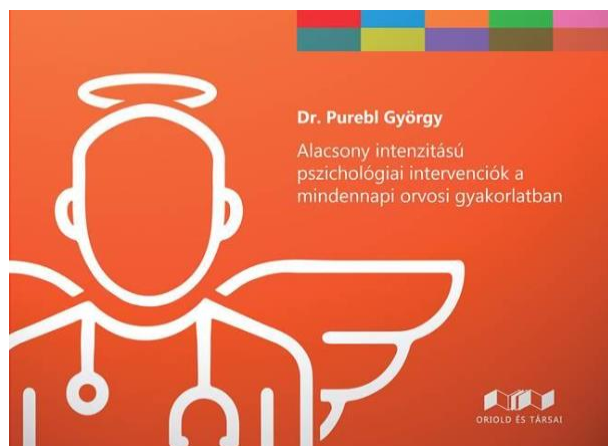
# LIPI pszichózisban: CBTp

- NICE: 16 ülés  $\leftarrow \rightarrow$  LIPI: 9 ülés
- Intervenciók fele csoportban
- LIPI CBTp fókuszában
  - Pszichózishoz kapcsolódó distressz
  - Distresszt okozó hanghallás (Mortan et al, 2011)
  - Delúziók (Freeman, Dunn et al, 2015)



# Felhasznált irodalom

- Antal-Uram Dóra 2017-es előadása
- Purebl: Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók a mindennapi orvosi gyakorlatban



- Kósa Karolina: Alapellátás-fejlesztési modellprogram bemutatása:  
[http://demin.hu/files/userfiles/DEMIN\\_XVI/DEMIN\\_XVI-E/DEMIN\\_XVI-E-Kosa.pdf](http://demin.hu/files/userfiles/DEMIN_XVI/DEMIN_XVI-E/DEMIN_XVI-E-Kosa.pdf)
- Low Intensity CBT Interventions (eds. Lewy, Richards etc.)