



## Kronisk utmattelsessyndrom

Mellom 10 000 og 20 000 personer i Norge er kronisk utmattet. Det er nå utarbeidet en ny oversikt over hva slags behandling som hjelper.

### Mange plager

Diagnosen kronisk utmattelsessyndrom, også kalt ME, kan stilles hvis et menneske har vært vedvarende trøtt og utmattet i mer enn seks måneder. Svekkelsen skal ha redusert evnen til å utføre dagliglivets aktiviteter.

Enkelte er sengeliggende. I tillegg er det vanlig å ha plager som svekket hukommelse og nedsatt konsentrasjon, sår hals, muskel- og leddsmerter, hodepine og søvnforstyrrelser. Andre fysiske og psykiske årsaker til symptomene må være utelukket. Det finnes ingen laboratorieprøver, røntgenbilder eller andre undersøkelser som entydig kan bekrefte diagnosen.

### Ny rapport

Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten har etter oppdrag fra Helsedirektoratet utarbeidet en oppdatert oversikt om hvilke tiltak som kan være til hjelp for dem som er rammet av sykdommen. Man har vurdert effekten på livskvalitet, utmattelse og arbeidsevne. Rapporten er basert på en grundig gjennomgang av systematiske studier publisert fram til februar 2011.

### Hva hjelper?

Det viste seg at kognitiv adferdsterapi og gradvis økende fysisk trening trolig reduserer graden av utmattelse. Livskvaliteten og evnen til å delta i arbeidsliv eller skole blir kanskje også litt bedre av disse tiltakene. Kognitiv atferdsterapi innebærer at man får hjelp til å til å revurdere fastlåste tankemønstre, tenke positivt og gjøre det som beriker ens liv. Det finnes foreløpig lite dokumentasjon av god kvalitet om nytten av medisiner, kosttilskudd og alternativ behandling for mennesker med kronisk utmattelsessyndrom.

Kilde: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, 2011