



Fatigue fra to fronter

Som den første nogensinde vil Astrid Jensen Damgaard fra Dansk Gighospital i et internationalt ph.d.-projekt undersøge, om man ved at kombinere kognitiv adfærdsterapi og fysisk aktivitet kan mindske fatigue hos patienter med inflammatorisk gigt.

Tekst: Dorte Rigmor Jungersen | **Foto:** Lea Meilandt

? *Hvad er udfordringen ved fatigue?*

Selvom vi et langt stykke ad vejen er i stand til at behandle landets ca. 80.000 inflammatoriske gigtpatienter medicinsk, dør 40–60% stadig med en altoverskyggende træthed, der er invaliderende for dem i hverdagen. Fatigue er en uforudsigelig træthed, som kan slå ned når som helst, og som påvirker alle aspekter af din hverdag. Du kan vågne efter en lang lur og fortsat føle dig så overvældende udmattet, at du ikke magter at rejse dig for at hente en kop kaffe.

? *Hvad er det særlige ved jeres projekt?*

Forskningen viser, at enten fysisk aktivitet eller kognitiv adfærdsterapi kan afhjælpe fatigue. Det nye er, at vi undersøger, om man ved at kombinere de to indsatser kan opnå en endnu bedre effekt. Vi vil først udvikle og derefter afprøve det på 20 danske og 20 svenske patienter, ligesom vi samarbejder med *Danmarks nationale videncenter for rehabilitering og palliation*, som har stor viden om fatigue. Fatigue er så meget mere end 'bare' at være træt. Derfor vil vi også forsøge at formidle viden om det på en måde, så også de pårørende og arbejdsgiverne forstår, hvordan det opleves.

? *Hvad håber du på?*

At vi på sigt får et gruppebaseret ambulans tilbud, som giver mening for patienterne, og som mindsker deres fatigue. Vi tror ikke, at vi helt vil kunne fjerne den, men at du som patient vil kunne fungere bedre i din hverdag og opnå en højere livskvalitet. I dag har mange velmedicinerede patienter nærmest kun energi til at gå på arbejde. Tænk, hvis de fik energi til både at varetage deres job – og have et liv ved siden af. ■



Støttet af
Gigtforeningen
med 568.000
kroner

CV

Astrid Jensen Damgaard,
31 år

Fysioterapeut med
en sundhedsfaglig
kandidatgrad og nu
ph.d.-studerende på
Dansk Gigthospital i
Sønderborg.

Vinder af Sønderjysk
ph.d. Cup i 2023.

Fritid: Jeg bor sammen
med en bager og kok
og går selv meget op
i at nørde forskellige
teknikker i køkkenet,
f.eks. til at opnå den
perfekte bearnaisesauce.
Desuden løber jeg, går
i fitnesscentret og er i
det hele taget glad for at
være fysisk aktiv.

