

# Oppmerksomt nærvær etter brystkreft har liten positiv effekt

For kvinner med brystkreft har oppmerksomt nærvær trolig en marginal positiv effekt på fatigue, angst, depresjon og søvnkvalitet sammenliknet med vanlig oppfølging.

Therese Kristine Dalsbø

Seniorrådgiver  
Område for helsetjenester, Folkehelseinstituttet

Marita S. Fønhus

Seniorforsker  
Område for helsetjenester, Folkehelseinstituttet

---

Brystkreft

mindfulness

Oppmerksomt nærvær

Sykepleien Forskning 2020 15 (79336) (e-79336)  
DOI: 10.4220/Sykepleienf.2020.79336

Det viser en Cochrane-oversikt.

## Hva sier forskningen?

I systematiske oversikter samles og vurderes tilgjengelig forskning. I denne systematiske Cochrane-oversikten var spørsmålet som følger: Hva er effekten av oppmerksomt nærvær (mindfulness-based stress reduction) hos kvinner som har brystkreft sammenliknet med vanlig oppfølging? Resultatene viser at aktivt nærvær

- muligens gir liten eller ingen forskjell i livskvalitet

- trolig gir en liten reduksjon i fatigue
- trolig gir en liten reduksjon i angstsymptomer
- trolig gir en liten reduksjon i depresjonssymptomer
- trolig gir en liten bedring i søvnkvalitet

Ingen av studiene rapporterte data om overlevelse eller uønskede hendelser.

Tabell 1. Effekten av aktivt nærvær versus vanlig oppfølging hos kvinner med brystkreft

Hva skjer?	Med vanlig oppfølging	Med aktivt nærvær	Tillit til resultatet <sup>1</sup>
Livskvalitet Aktivt nærvær gir muligens liten eller ingen forskjell i livskvalitet sammenliknet med vanlig oppfølging (målt opptil to år etter at tiltaket ble gitt)	119,3  poeng på en skala der høyere skåringer indikerer bedre livskvalitet	0 færre poeng  på samme skala (fra 5,82 høyere til 5,82 lavere)*	Liten
<small>*Tallene i parentes viser feilmarginen (95 % konfidensintervall) – et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter.  <sup>1</sup>Tilliten til resultatet handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten.</small>			

Tabell 2. Effekten av aktivt nærvær versus vanlig oppfølging hos kvinner med brystkreft

Hva skjer?	Hvor stor er forskjellen?	Tillit til resultatet <sup>1</sup>	Tallene bak
Fatigue Aktivt nærvær gir trolig en liten reduksjon i fatigue sammenliknet med vanlig oppfølging (målt opptil tre til fem måneder etter at tiltaket ble gitt)	▲▲▲  Liten	⊕⊕⊕○  Middels	0,31 SMD <sup>2</sup> mindre fatigue (-0,84 til +0,23)*
Angst Aktivt nærvær gir trolig en liten reduksjon i angstsymptomer sammenliknet med vanlig oppfølging (målt opptil tre til seks måneder etter tiltaket ble gitt)	▲▲▲  Liten	⊕⊕⊕○  Middels	0,28 SMD <sup>2</sup> mindre angstsymptomer (-0,49 til 0,07)*
Depresjon Aktivt nærvær gir trolig en liten reduksjon i depresjonssymptomer sammenliknet med vanlig oppfølging (målt opptil tre til seks måneder etter at tiltaket ble gitt)	▲▲▲  Liten	⊕⊕⊕○  Middels	0,32 SMD <sup>2</sup> mindre depresjonssymptomer (0,03 til 0,56)*
Søvnkvalitet Aktivt nærvær gir trolig en liten bedring i søvnkvalitet sammenliknet med vanlig oppfølging (målt opptil tre til fem måneder etter at tiltaket ble gitt)	▲▲▲  Liten	⊕⊕⊕○  Middels	0,27 SMD <sup>2</sup> mindre søvnproblemer (-0,63 til +0,08)*
<small>*Tallene i parentes viser feilmarginen (95 % konfidensintervall) – et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter.  <sup>1</sup>Tilliten til resultatet handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten.  <sup>2</sup>Standardized Mean Difference. SMD er brukt fordi primærstudiene har målt utfallene på ulike måter. Når vi forenkler tolkningen av SMD, er 0,2 en «liten effekt», 0,5 er en «moderat effekt», og 0,8 er en «stor effekt».</small>			

## Bakgrunn

Brystkreft er den vanligste krefttypen hos kvinner. I underkant av 4000 kvinner får brystkreft hvert år. Det var 623 kvinner og seks menn som døde av brystkreft i 2017. Tall fra Kreftregisteret viser at overlevelsen har økt de senere årene.

Hos helsenorge.no er det samlet informasjon om brystkreft, behandling, samvalgsverktøy og pakkeforløp. Der er det også omtalt at ulike teknikker for stressmestring, deriblant mindfulness, kan være nyttig for dem som får fatigue etter kreftbehandling.

Mindfulness er en retning innen psykologien. På norsk er mindfulness beskrevet som oppmerksomt nærvær. Treningen tar sikte på å lære den enkelte å være bevisst til stede i det som skjer i øyeblikket på en åpen, aksepterende og ikke-dømmende måte.



## «Formålet er å gjøre det enklere å leve med sykdommen.»

Den retningen innen mindfulness som handler om stressreduksjon, har røtter innen buddhismen og kalles mindfulness-based stress reduction (MBSR). Dette er en psykososial behandlingsform utviklet for pasienter med kroniske smerter eller stress. Formålet er å gjøre det enklere å leve med sykdommen.

### Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av Cochrane-oversikten gjorde et søk i aktuelle forskningsdatabaser i april 2018 og fant 14 randomiserte, kontrollerte studier, hvorav ti studier med til sammen 1571 kvinner hadde rapportert data på en slik måte at de kunne inngå i metaanalysene.

De fire studiene som ikke er med i analysene, hadde til sammen 185 personer. Åtte av de ti studiene hadde kun inkludert kvinner med brystkreft i tidlig stadium, mens de resterende to ikke hadde en slik avgrensning.

Alle studiene inkluderte kvinner som var ferdig med behandlingen for brystkreft. Kun fire av studiene utførte intervensjonen slik den er beskrevet i manualen. Studiene var utført uten blinding, noe som fører til at det er høy risiko for at systematiske skjevheter kan ha oppstått.

Tilliten til resultatene er derfor trukket ned fra høy til middels og liten. Av de ti studiene som var med i metaanalysene, var seks fra USA og resten utført i Sverige, Danmark, England og Kina.

Studiene var utført i 2008 og 2014, men tre av studiene inneholdt ingen opplysningen om når de var utført. De resterende studiene var i all hovedsak litt enklere i omfang, med færre møter og mindre oppmerksomhet på hjemmeøvelser.

I systematiske oversikter søker man etter og oppsummerer studier som svarer på et konkret forskningsspørsmål. Studiene blir funnet, vurdert og oppsummert ved å bruke en systematisk og forhåndbeskrevet fremgangsmåte. (Les mer: [Cochrane Consumer Network](#).)

## Tillit til resultatet (GRADE)

Når vi oppsummerer studier og presenterer et resultat, er det viktig å si noe om hvor mye tillit vi kan ha til dette. Det handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten. GRADE er et system vi bruker for å kunne bedømme tilliten til resultatet. I GRADE vurderer vi blant annet:

- hvor godt studiene er gjennomført
- om studiene er store nok
- om studiene er like nok
- hvor relevante studiene er
- om alle relevante studier er fanget opp

## Referanse

Schell LK, Monsef I, Wöckel A, Skoetz N. Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2019;(3). Art.nr.: CD011518. DOI: [10.1002/14651858.CD011518.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD011518.pub2)

Les hele Cochrane-oversikten her: [Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer](#)