

Forventninger til, og kort- og langtidseffekt av mestringskurs for personer med kronisk smerte ved frisklivssentral

Torunn Hatlen Nøst,
PhD- stipendiat
Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie, NTNU

1

Kronisk smerte



Smerter i tre måneder eller mer

Rammer omtrent 1/3 av den voksne befolkningen i Norge

Høyere forekomst blant kvinner, i høyere aldersgrupper og blant de med lav utdanning og inntekt

2



Bilde: karmemex.blogspot.com

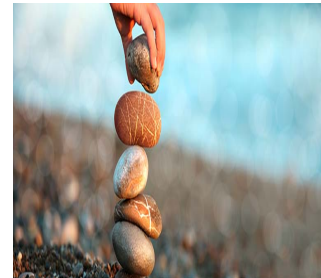
Fysiske og psykiske konsekvenser

Forbruk av helsetjenester

Begrenset deltakelse i arbeidslivet, familieliv og i sosiale aktiviteter

3

Smertebehandling



Medikamentell behandling

Ikke-medikamentelle
behandlinger

Fysioterapi og fysisk aktivitet
Psykologiske tiltak

*Å mestre et liv med kroniske
smerter*

4

Mestre kronisk sykdom



Opplæring og støtte

Mestringskurs

5

Hensikt

Bidra med kunnskap om mestringstilbud for personer med kronisk smerte ved en frisklivssentral

- Utforske forventninger til lett tilgjengelig smertemestringstilbud ved frisklivssentral
- Undersøke effekt av mestringskurs for personer med kroniske smerter ved frisklivssentral

6

Metode

Kvalitativ studie

Randomisert kontrollert studie

7

DELTAGERE SØKES TIL FORSKNINGSTUDIE «Mestring av langvarige smerter»

NTNU har i samarbeid med Trondheim kommune igangsatt et forskningsprosjekt for å undersøke effekt av tiltak ved Friskliv og mestring.

Til denne studien søker vi personer

- over 18 år
- med smerteforbindinger i mer enn 3 måneder
- som kan delta i gruppediskusjoner på norsk
- Som kan delta i lett fysisk aktivitet i en time

Detakeres i studien innebarer å bli tilfeldig fordelt (vedtørring) til å delta på kurset «Mestring av langvarige smerter» eller «Fysisk aktivitet i gruppe».

Studien er godkjent av Regional komite for medisinsk og helsefaglig forskning.

Kan dette være noe for deg?

Ta kontakt med doktorgradstipendiat Torunn Hatten Maest
e-post: torunn.hatten@ntnu.no, tlf 73 47 29 34.



NTNU
Kunnskap for en bedre verden



8

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 208 personer tok kontakt | 77 % muskelskjelettsmerter |
| 121 deltakere inkludert | 63 % smerter i 10 år eller mer |
| 88 % kvinner | 46 % hel eller delvis uføretrygd |
| Gjennomsnittsalder 53 år (23- 74 år) | 17 % helt eller delvis sykemeldt |

9

| Intervensjonsgruppe | | |
|---------------------|--|---|
| Tema | | Gruppebasert kurs om mestring av langvarige smerter |
| 1. | Hva er smerte? En aktiv hverdag | |
| 2. | Hvilke utfordringer kan smerte gi i hverdagen – hva stopper meg? | Teori og fysiske øvelser |
| 3. | Mål – hva vil jeg oppnå og hvordan? | Gruppediskusjoner og erfaringsutveksling |
| 4. | Hvordan mestre hverdagen bedre? | To instruktører med helsefaglig bakgrunn |
| 5. | Jeg klarer – jeg har valg! | |
| 6. | Veien videre | Ukentlige samlinger á 2 ½ t i 6 uker |

10

| Kontrollgruppe | |
|---|--|
|  | <p>Lett fysisk aktivitet i gruppe utendørs</p> <p>Ledet av to instruktører med erfaring fra fysisk aktivitet</p> <p>Ukentlige samlinger á 1 t i 6 uker</p> |

11

| Forventninger | |
|--|---|
| 21 individuelle intervju | 4 menn og 17 kvinner |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hvilke forventninger? - Hva kunne bli endret? - Innvirkning på hverdagen - Mestringsstrategier - Tidligere brukte helsetjenester | <p>Smerter i 10 år eller mer</p> <p>Erfaring fra flere andre helsetjenester</p> <p>Håp om at det finnes noe som kan gjøre at de ble bedre</p> |

12

Håp om en bedre hverdag



Foto: pøtere.com

Nytt og uprøvd

Få ny kunnskap og friske opp kunnskap

13



Fortsette å utvikle seg som menneske

Møte andre i lignende situasjon

Tilgang til helsepersonell på en enkel måte

14

Effekt

Spørreskjema og fysisk test

3, 6 og 12 måneder

Pasientaktiveringsmål

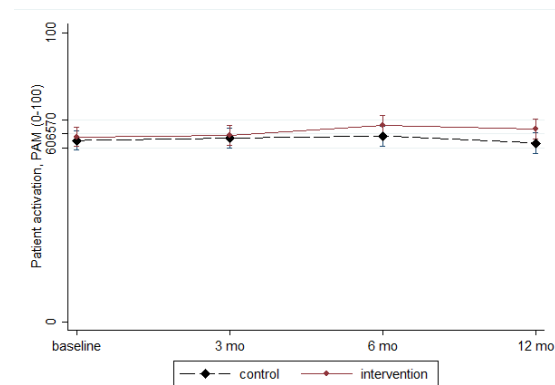
Sekundære utfallsmål (bl.a. mestringstro, smerte, livskvalitet, generell helse)

Intervensjonsgruppe n= 60

Kontrollgruppe n= 61

6 kursgrupper og 6 kontrollgrupper

15



16

Mindre opplevd smerte siste uke for begge gruppene

Bedre generell helse for begge gruppene

Bedre skåre for sitte-stå test for begge gruppene

17

Implikasjoner for praksis



Lett tilgjengelige mestringstilbud viktig

Sosial støtte

Hvordan nå de som trenger tjenesten mest?

18

Implikasjoner for videre forskning



Erfaringer

Lengre tidsperspektiv

Inkludere mål på håp og sosial støtte

19

Oppsummering og konklusjon

Håp- viktig drivkraft for opprettholde mestringsstrategier

Sosial støtte- for mestring av et liv med kronisk smerte

Ingen forskjell mellom gruppene etter 3 måneder

Forskjell i pasientaktivering etter 12 måneder

20



Tiltak for opprettholdelse av
mestringsstrategier

Bidrag i behandling av kroniske
smerter

Frisklivssentral- en egnet arena for
å tilby smertemestringskurs

21

Takk for oppmerksomheten



22