

Smerter – menneskelige og økonomiske omkostninger

- ▶ Ca. 19 % af danskerne lider af kroniske smerter.
- ▶ For den enkelte betyder det nedsat livskvalitet og funktionsniveau, ligesom mange også får angst og depression.
- ▶ På et samfundsøkonomisk plan medfører kroniske smerter betydelige udgifter. Fx går mennesker med kroniske smerter dobbelt så ofte til lægen som mennesker uden smerter.
- ▶ Formålet med LÆR AT TACKLE kroniske smerter er at give deltagerne redskaber til bedre at kunne mestre problemer i hverdagen som følge af kroniske smerter.
- ▶ Programmet bygger på det princip, at patienter underviser medpatienter efter et struktureret undervisningsmateriale. Kurset er udviklet på Stanford Universitet.

Mere information?

Se hjemmesiden www.patientuddannelse.info

Kontaktoplysninger

Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber

Telefon 22 67 10 12

e-mail: nhf@sundkom.dk

Chefkonsulent Lea Hegaard

Telefon 22 66 26 71

e-mail: la@sundkom.dk

Kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

Kurset støttes af TrygFonden

TrygFonden



BESLUTNINGSTAGERE

LÆR AT TACKLE

Kroniske smerter



Komiteen for Sundhedsoplysning

 Sundhedsstyrelsen

LÆR AT TACKLE kroniske smerter

LÆR AT TACKLE kroniske smerter er en videreudvikling af LÆR AT TACKLE kronisk sygdom, der er udviklet på Stanford Universitet.

Målgruppe

Patientuddannelsen henvender sig til mennesker, der lider af kroniske eller langvarige smerter. Det vil sige smerter, der varer mere end 3-6 måneder eller længere end den forventede tid for helbredelse efter fx en ulykke. De patienter, der kan have gavn af programmet, er patienter med:

- ▶ Kroniske muskel-skelet-smerter (fx nakke- skulder- eller ryg-smerter)
- ▶ Fibromyalgi
- ▶ Piskesmæld
- ▶ Refleksdystrofi (Regional pain syndrome)
- ▶ Belastningsskader
- ▶ Kronisk prostatitis – prostatodyni (Chronic Pelvic Pain Syndrome – CPPS)
- ▶ Nervesmerter
- ▶ Kronisk hovedpine
- ▶ Morbus Crohns sygdom
- ▶ Muskelsmerter relateret til sclerose.

Programmets effekt

Danske og internationale studier har påvist, at mennesker, der deltager på kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter, opnår følgende effekter:

- ▶ Mindre depression og angst
- ▶ Mindre smerter
- ▶ Øget livskvalitet
- ▶ At være mindre begrænset af smerter
- ▶ Bedre helbredstilstand
- ▶ Øget tiltro til egne evner (self-efficacy)¹

I 2010-2013 blev kursets effekter evalueret på danske patienter. Evalueringen er gennemført af Aarhus Universitets-hospital, Forskningsenheden for Funktionelle Lidelser og Psykosomatik.

Programmets sammenhæng til smertebehandling og andre forløb

Programmet er designet til at understøtte smertebehandling og korresponderer med øvrige forløb og behandlinger. Programmet giver deltagerne redskaber til at koordinere de ting, der er nødvendige for at håndtere deres helbred og er med til at holde dem aktive trods sygdom.

Temaer på kurset

- ▶ Redskaber til at håndtere symptomer, fx smerte, træthed, social isolation, nedtrykthed og dårlig søvnkvalitet
- ▶ Øvelse i et let træningsprogram, der kan udføres af mennesker med smerter
- ▶ Korrekt brug af medicin
- ▶ Effektiv kommunikation med familie, venner og sundheds-personale
- ▶ Sund kost
- ▶ Pacing – balance mellem aktivitet og hvile
- ▶ Vurdering og valg af nye behandlingsformer

Deltagerne gennemfører ugentlige handleplaner, deler erfaringer og hjælper hinanden med at løse problemer relateret til håndtering af sygdommen.

Effektiviteten af programmet ligger i selve undervisningsmetoderne, der er baseret på begrebet om self-efficacy².

Kurserne omfatter høj grad af deltagerinvolvering, hvor gensidig erfaringsudveksling og støtte fra gruppen er med til at styrke deltagerens self-efficacy, dvs. troen på egne evner til at sætte sig mål og gennemføre adfærdsændringer, så målet nås.

Referencer

- 1 LeFort S et al: Randomized controlled trial of a community-based psychoeducation program for the self-management of chronic pain. Pain 1998; 74: 297-306. Ersek M et al: Results of a randomized controlled trial to examine the efficacy of a chronic pain self-management group for older adults [ISRCTN 11899548]. Pain 2008; 138: 29-40
- 2 Bandura, A. Self-Efficacy. Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review 1977; (2): 191-215.

Dansk studie er under publicering.