

Sluttrapport

Trivsel tross smerte

Smertemestringsseminar for en bedre hverdag



Forord

Trivsel tross smerte er et prosjekt som ble initiert og igangsatt av Kristin Levinsen, styremedlem i Personskadeforbundet LTN Asker og Bærum. Etter flere ulykker og kroniske sykdommer slet hun daglig med kroniske smerter. Hun ønsket gjennom dette seminaret å hjelpe andre som lever med kroniske smerter til å få en bedre hverdag. Kristin var en aktiv pådriver i prosjektet, men fikk dessverre ikke vært med på gjennomføringen da hun gikk bort to måneder før seminaret.

Kristin har bidratt til at Personskadeforbundet LTN har satt søkelys på kroniske smerter og hvilke utfordringer det kan medføre, både fysisk, psykisk, emosjonelt og sosialt. Vi er takknemlige for alle erfaringer hun ga og hvor mye hun har betydd for forbundet, både lokalt og nasjonalt.

Sammendrag:

Mange av våre medlemmer lever med kroniske smerter og vesentlige funksjonsnedsettelse, og mange bor på steder hvor det er begrensede tilbud til oppfølging av deres situasjon ut over medisinsk, farmakologisk hjelp. Vi ønsket derfor å gi medlemmer som lever med kroniske/langvarige smerter (utover 3 mnd. varighet), og som ønsker å lære mer om hvordan mestre smertene bedre et helgeseminar.

Noen av målene var at deltagerne skulle få økt kunnskap om og forståelse av langvarige smerter, bli utrustet til å identifisere faktorer de kan påvirke i sitt eget liv og kunne praktiske måter å konstruktivt håndtere smerten på, konkretisere egne mål og hvordan oppnå de samt bli motiverte til å gjøre noe med det de kan påvirke.

1. Bakgrunn for prosjektet

Personskadeforbundet LTN er en organisasjon for alle som er påført eller berørt av skade, uavhengig om denne er en konsekvens av en ulykke eller sykdom. Mange av medlemmene lever med kroniske smerter og vesentlige funksjonsnedsettelse, og mange bor på steder hvor det er begrensede tilbud til oppfølging. Vi ønsket derfor å bidra til at våre medlemmer får en bedre hverdag tross smerter og begrensninger ved å arrangere et praktisk rettet seminar med søkelys på å lære konkrete måter å håndtere smertene på.

Kroniske smerter påvirker for mange de fleste områdene av livet; både mentalt, emosjonelt med høy korrelasjon med angst og depresjon, og det fører for mange til sosial isolering. Ved å lære å mestre smertene bedre vil intensiteten av smerten kunne reduseres og ved dette mulig kunne bidra til sekundære positive effekter som mer aktivitet, bedret mental og emosjonell tilstand, for noen også bedre relasjoner innad i familie og andre sosiale arenaer.

2. Målsetting og målgruppe

Det overordnede målet for prosjektet var at deltagerne på seminaret skulle få økt kunnskap om og forståelse av langvarige smerter, bli mer utrustet til å identifisere faktorer de kan påvirke i sitt eget liv, kunne praktiske måter å konstruktivt håndtere smerten på samt bli motiverte til å gjøre noe med det de kan påvirke.

Delmålene var at deltagerne skulle sitte igjen med:

- Kunnskap om hva smerter er; hva som skjer i kroppen og spesielt i hjernen/nervesystemet
- Kunnskap om hvordan smerter påvirker andre områder enn det biologiske/fysiske; emosjonelt, sosialt, eksistensielt og slik hvordan de andre livsområdene kan ha en positiv innflytelse på smertetilstanden.
- Bli bevisstgjort viktigheten av verdier i livet og kunne identifisere og skalere verdiene i eget liv nå
- Få konkretisert egne mål og hvordan oppnå dem
- Kunne teknikker med pusten for å dempe smertetilstanden og/eller stressnivå
- Kunne grunnleggende teknikker for å bringe tanker og fokus til her og nå for slik å kunne bedre ta gode valg i møte med hver enkelt situasjon
- Kunne konkrete tegn for kroppssignaler de kan trene med og signaler de skal justere etter
- Motivert til å finne eller gjenoppta fysisk aktivitet hjemme

Målgruppen var medlemmer av Personskadeforbundet LTN som lever med kroniske/langvarige smerter, og som ønsker å lære mer om hvordan de kan mestre smertene i hverdagen bedre. Det ble også åpnet for å inkludere pårørende som lever sammen med deltakeren og som ønsker å vite mer om smerter og slik lettere kunne lever sammen med den som har slike smerter.

3. Prosjektgjennomføring/Metode

Seminaret ble avholdt fredag 3. til søndag 5. desember 2021 på Gardermoen med 27 deltagere. Grunnet Covid-19 ble seminaret utsatt, men med riktig tilrettelegging og smitteverntiltak fikk vi gjennomført uten særlig frafall. Alle deltagerne bodde på hotellet og det ble derfor mye tid til erfaringsutveksling og til å knytte bekjenskaper. Deltagerne fylte ut taushetserklæringer slik at alle skulle være trygge på at dette var et fora man kunne dele fritt.

Ved påmelding fikk deltagerne noen spørsmål de skulle besvare slik at de allerede da startet litt refleksjoner samt at vi kunne tilpasse temaene litt etter gruppen som skulle delta.

Foredragsholdere på kurset var:

Ingunn Stanghelle Velarde; fysioterapeut med spesialisering innen nevromuskulær rehabilitering med Record slyngebehandling. Hun har lang erfaring med workshops og forelesninger om smertemestring og stressmestring, både for pasienter og behandlere. Hun er utdannet kommunikolog og jobber som personlig Coach. Hun var fagansvarlig for seminaret.

Heidi Trydal; psykologspesialist med spesialisering i klinisk voksenpsykologi, Kognitiv terapeut og intensiv korttidsterapi. Hun har hovedstilling ved avdeling for smerte og sammensatte symptomlidelser ved St. Olavs hospital og bistilling som universitetslektor på NTNU.

Seminaret var et praktisk- pedagogisk seminar med variasjon mellom forelesning, gruppearbeid, individuelt arbeid og praktiske øvelser.

Første dagen fikk deltagerne en forelesning med tema **Hva er smerte**. Det ble gått gjennom teori om sentral sensitivisering og om hjernens funksjon ved langvarig smerte. Det ble også gått gjennom hvordan å skille mellom mekanisk skade og smerte uten fysiske skade samt funn på billeddiagnostikk vs. smertetilstand.

Dag to startet med forelesning om **Verdier og mål**. Om ACT (Acceptance and Commitment Therapy som hjelp til smertemestring, Bevisstgjøring av faktiske verdier i eget liv nå, og om måloppnåelse. Det ble lagt inn Individuelt arbeid med «verdikompass» og hvordan å følge viktige verdier i livet selv om smertene er til stede.

Det fortsatte med en forelesning om **Fysisk aktivitet og tilpasning ved smerter**. Her ble det gått gjennom hva som skjer ved fysisk aktivitet i forhold til smerter, Kriterier for hvile vs. aktivitet og Kriterier for type smerter å trene med vs. stoppe ved. Det var også praktisk trening med Mindful Movements og andre øvelser

Siste dag fikk deltagerne en forelesning om **Pust og mindfulness** i tillegg til praktiske øvelser.

Deltagerne på seminaret var aktivt deltagende, og det ble også en del erfaringsutveksling i plenum både under og etter forelesningene.

Grunnet smittevern ble gjennomføringen noe annerledes enn planlagt og vi valgte derfor å ha to nettsamlinger i etterkant av konferansen med repetering av utvalgte tema, erfaringsutveksling og noen praktiske øvelser. Her tok vi også med tilbakemeldingene vi fikk fra evalueringsskjemaene og gikk da mer inn på temaene aktivitet samt pust og oppmerksomt nærvær.

Gjennomføringen av seminaret ble utsatt på grunn av covid-19 og det ble derfor også noen endringer i prosjektgruppen. Prosjektleder Wenche Solløst gikk av med pensjon og rådgiver Birte Sand Rismyhr overtok. Brukermedvirker Kristin Levinsen gikk dessverre bort grunnet sykdom, men styreleder Julie Kvamme i PLTN Asker og Bærum, som har jobbet tett med

Kristin Levinsen overtok rollen og ble med resterende planlegging og gjennomføring av seminaret.

4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Med et slikt praktisk-pedagogisk seminar med variasjon mellom forelesning, gruppearbeid, individuelt arbeid og fysiske øvelser på konkrete «verktøy» og hjelpemidler til god smertemestring, mener vi at deltakerne blir utrustet til å få en bedre hverdag med økt livskvalitet selv om den fysiske tilstanden er uendret.

Deltagerne fylte ut evalueringsskjema ved slutten av konferansen og fikk tilsendt et nytt evalueringsskjema ca to måneder etter konferansens slutt for å se om deltagerne hadde hatt nytte av kunnskapen i dagliglivet etter konferansen. Evalueringene var anonyme.

Resultater fra evalueringsskjema etter endt konferanse:

70% av deltagerne var kvinner og 30 % var menn.

90% hadde selv kroniske smerter, mens resterende var pårørende til en med kroniske smerter. 2 deltagere var både pårørende og hadde kroniske smerter.

En del av spørsmålene hadde scorealternativ 1-5. 1 er i liten grad - 5 er i stor grad.

I hvilken grad var temaene relevante for deg? Gjennomsnittsscore 4,5.

I hvor stor grad ble forventningene til seminaret innfridd? Gjennomsnittsscore 4,5.

I hvor stor grad var seminaret nyttig for deg? Gjennomsnittsscore 4,2.

Hvordan vurderte du seminaret i sin helhet? Gjennomsnittsscore 4,7

Noen spørsmål hadde påstander med alternativ enig, delvis enig og uenig.

Jeg har mer kunnskap om og/eller forståelse av smerte. 91% helt enig og 9% delvis enig.

Jeg er mer oppmerksom på verdier i livet mitt. 78% helt enig og 22% delvis enig.

Jeg vet mer om hvordan jeg kan ta vare på det som er viktig for meg. 65% Helt enig og 35% delvis enig.

Jeg kan mer om å bruke puste for å håndtere smerte. 57% helt enig og 43% delvis enig

Jeg vet mer om hva jeg kan gjøre for å tilpasse fysisk aktivitet til min tilstand. 39% helt enig og 61% delvis enig.

Noen spørsmål med mulighet for utdypning:

Er det noe konkret du ønsker å gjøre annerledes i din hverdag etter seminaret?

68% svarte ja, 0%nei og 32% vet ikke.

Utdypningen for de som svarte ja var;

Mindfulness, mer fokus på verdier, prioritere annerledes, lytte til meg selv, trene, avspenning, fysisk aktivitet og være bevisst på egne signaler.

Var det noe du savnet på dette seminaret?

39% svarte ja og 61% svarte nei.

Utdypning for de som svarte ja var;

Mer om trening, hjelpemidler, mer pauser og flere praktiske øvelser.

Resultater ca. to måneder etter konferansen:

Her fikk vi ikke inn alle skjemaene, noe vi også var forberedt på. Siden evalueringene var anonyme var det også vanskelig å purre enkeltvis, men vi fikk svar fra 2/3 av deltagerne. Ingen pårørende svarte.

Smerter:

I hvor stor grad har du hatt nytte av noe av kunnskapen om smerte i hverdagen?

Gjennomsnittsscore: 3,8

Hvordan har du hatt nytte;

Kunnskap om smerte, andre har det verre, lærte noe om grep for å få en bedre hverdag, hvordan bruke mindfulness, lære om hva smerte faktisk er, lærte å flytte fokus, blitt mer bevisst, kjennetegn på hvor grensen går og verktøy for å få det bedre.

Verdier:

I hvor stor grad er du mer oppmerksom på dine verdier i hverdagen? Gjennomsnittsscore: 4,1.

Har du tatt noen nye valg som er i tråd med det som er viktig for deg? 73% svarte ja, 27% svarte nei.

Hvis ja; hvilke endringer har du gjort?

Bedre balanse mellom trening og hvile, flinkere si nei, høre på meg selv, mer oppmerksom på hva kroppen trenger, innsett at det er mulig å ha det bra selv om jeg ikke kan gjøre alt jeg ønsker lengre, mer egentid,

Fysisk aktivitet:

I hvor stor grad har du greid å tilpasse aktivitetsnivå etter kroppens egne signaler?

Gjennomsnittsscore 3,9

Har du gjort noen ønskelige justeringer/endringer i hverdagen knyttet til fysisk aktivitet?

74% svarte ja, 26% svarte nei.

Utdyping fra de som svarte ja;

Jevnlig fysisk aktiv istedenfor skippertak, lytte mer til kroppen og være mer fornøyd med det jeg klarer, sier mer nei til det som er for tungt, år tur hver dag, tilpasser treningsplan etter dagsform, startet med trening igjen, er mer ute, er mer aktiv.

Oppmerksomt nærvær:

I hvor stor grad har kunnskapen om pust og oppmerksomt nærvær vært nyttig i hverdagen?
Gjennomsnittsscore 4,2.

I hvilken grad har du tatt i bruk pusten som et verktøy? Gjennomsnittsscore 4,2.

5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Et kurs om kroniske smerter og verktøy for å meste hverdagen bedre var svært etterlengtet, og det var derfor stor pågang ved påmelding. Tilbakemeldingene, både muntlig og gjennom evalueringene, har vært at dette har vært svært nyttig og en stor del har også tatt i bruk flere av verktøyene de fikk i praksis. Videre vet vi at flere også har kontakt med hverandre i etterkant, noe som kan ha en stor verdi når en lever med usynlige plager.

Etter konferansen valgte vi å tilby deltagerne to digitale samlinger der vi hadde søkelys på de to temaer som fikk lavest score i evalueringsskjemaene.

Underveis i prosjektet har vi støtt på en del utfordringer. Konferanser måtte utsettes og endres noe grunnet covid-19 samt at flere deltagere i prosjektgruppen har blitt byttet ut, men alt i alt har gjennomføringen gått noenlunde som planlagt og både prosjektgruppen og deltagerne er fornøyde med resultatet.

Prosjektet har gjort at vi har hatt mer søkelys på kronisk smerteproblematikk og mestring i hverdagen. Kunnskapen vi har tilegnet oss gjennom dette prosjektet vil vi som organisasjon ta med oss videre for å skape et bedre tilbud for der som lever mer kroniske smerter, både gjennom politisk påvirkning og gjennom tilbud til medlemmer. Vi har plan en plan om å ha en smertemåned der vi i våre kanaler skal ha fokus på kroniske smerter. Dette skal gjøres ved å ha digitale temakvelder hver uke og et eget temanummer i vårt medlemsmagasin LeveMed om kroniske smerter. Dette skal gjennomføres høsten 2022 eller vår 2023.