

Smertemestring hos pasienter med revmatoid artritt

Maria Nyholm
Ruth Kristine Vik
Thivaragha Vethalingam
Vårin Kverndalen

Bakgrunn:

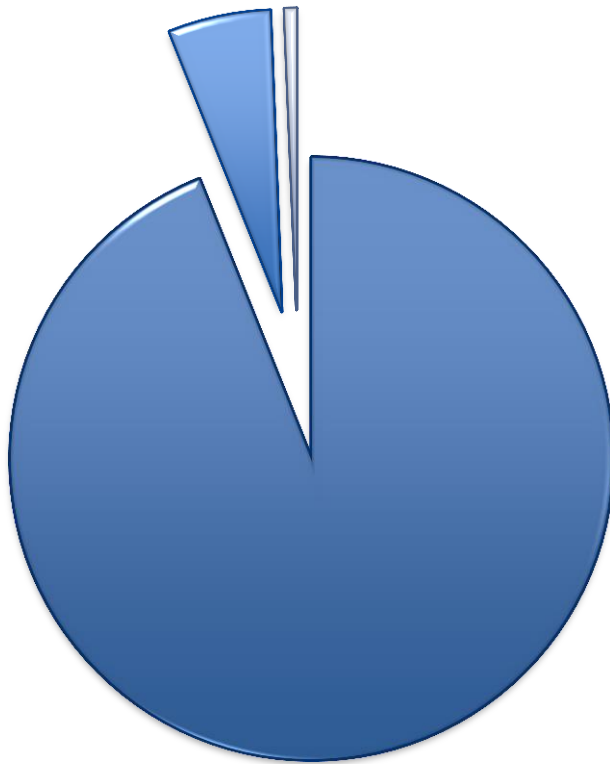


Hvordan kan sykepleier hjelpe pasienter med RA til bedre smertemestring?

- * Vi ønsker å bedre kvaliteten på smerteoppfølgingen.
- * Evidensbasert verktøy som sykepleiere kan bruke for å hjelpe pasienter med RA for å mestre smerter i hverdagen på en bedre måte.



Pasienter med RA



■ Befolkning i Norge

■ Personer med
Revmatisk sykdom

■ Personer med
Revmatoid Artritt

Smarter

- * Smerte er en ubehagelig sensorisk og emosjonell opplevelse som følge av en faktisk eller potensiell vevsødeleggelse. Smerte er alltid subjektiv.
- * Vedvarende smerte betyr at samme type smerte har vart i mer enn tre måneder.

(International Assosiation for the study of Pain)

Mestring

- * "Når våre viktige verdier eller mål blir utfordret, truet eller tilintetgjort, opplever vi en psykologisk stressituasjon. Mennesket vil søke å imøtegå, unngå eller klare denne stressituasjonen på forskjellig vis."

R.S. Lazarus (1922-2002), psykiater.

TILTAK FOR SMERTEBESTRØMNING

- * Kartlegge smerter
- * Gode mål
- * Smerteopplæring og smertebestring



Smertekartleggingsskjema

Smerteutbrudd	Når startet smertene? Hvor lenge varer smertene? Hvor ofte oppstår smertene?
Smerteforverring og -forbedring	Hva fremkaller smerter? Hva gjør det bedre? Hva gjør det verre?
Smertetype	Hvordan føles det? Kan du beskrive det?
Smertelokalisering	Hvor er smertene? Sprer smertene seg?
Smerteintensitet	Hvilken intensitet har smertene, på en skala fra 0-10, der 0 er fravær av smerter, og 10 er verst tenkelige smerter? Akkurat nå På det beste På det verste Gjennomsnittlig
Tidspunkt og behandling	Er smertene konstante? Kommer og går smertene? Er det noe spesielt tidspunkt smertene er spesielt sterke? Hvilke legemidler og behandling benytter du deg av nå? Hvor effektivt er dette? Opplever du bivirkninger av legemidler eller behandling?
Forståelse og innvirkning	Hva mener du er årsaken til smertene? Opplever du andre symptomer med smertene? Hvilken innvirkning har smertene på deg og familien din?
Mål	Hva er dine mål for smertene? Hva er ditt ønskede mål, og hva er et akseptabelt smertenivå, på en skala fra 0-10, der 0 er fravær av smerter, og 10 er verst tenkelige smerter? Er det andre syn på eller følelser rundt disse smertene som er viktige for deg eller din familie? Er det noe annet du ønsker å si om smertene dine som ikke er snakket eller spurt om?

(RNAO, 2013)

GODE MÅL

- * Forebygge, forutse og være i stand til å håndtere smerter.
- * Redusere alvorlighetsgraden, forbedre fysisk funksjon, bedre søvn og livskvalitet.
- * Oppfølging av sykepleier gir bedre resultat.

SMERTEOPPLÆRING OG SMERTEBESTRØMNING

- * Undervisning, tro og interesse.
- * Årsak til smerter og faktorer som opprettholder smerter.
- * Sykdomsforståelse.
- * Sammenheng mellom kropp, tanke, følelse og atferd.

IMPLEMENTERING

Forberedelser

- * Felles erkjennelse av forbedringspotensial
- * Opprette prosjektgruppe
- * Fag- og forskningslitteratur
- * Innledende kartleggingsundersøkelser



(Helsebiblioteket, 2014)

IMPLEMENTERING

Planlegging

- * Spørreskjemaundersøkelse til både sykepleiere og pasienter
- * Felles oversikt over situasjonen rundt
- * Finne løsninger
- * Sykepleiekonsultasjoner
- * Målinger i tidsserier som presenteres i personalmøter



(Helsebiblioteket, 2014)

Kilder

Lærum, E. et al., (2013) *Et muskel og skjelettrengskap. Forekomst og kostnader knyttet til skader, sykdommer og plager i muskel- og skjelettsystemet*. Hentet fra http://www.formi.no/images/uploads/pdf/rapport_mussp_online.pdf

Fjerstad, E. (2011) *Frisk og kronisk syk – et psykologisk perspektiv på kronisk sykdom*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Helsebiblioteket (2014, 6. november). Modell for kvalitetsforbedring. Hentet fra <http://www.helsebiblioteket.no/kvalitetsforbedring/slik-kommer-du-i-gang/modell-for-kvalitetsforbedring>

Helsedirektoratet (2013) Nasjonalt handlingsprogram med retningslinjer for palliasjon i kreftomsorgen. Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/387/nasjonalt-handlingsprogram-for-palliasjon-i-kreftomsorgen.pdf>

IASP (2015). Hentet fra <http://www.iasp.org>

Matthias, M.S., Edward, J.M., Myers, L.J., Sargent, C. & Bair, M.J. (2012). An Expanded View of Self-Management: Patients' Perceptions of Education and Support in an Intervention for Chronic Musculoskeletal Pain I *Pain Medicine* (13) 1018-1028

Norsk Revmatikerforbund (2015, 12. mars) Hentet fra <http://www.revmatiker.no>

RNAO (2013). Assessment and Management of Pain. Third Edition. *Best practice Guidelines*. Hentet fra: http://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/AssessAndManagementOfPain_15_WEB- FINAL_DEC_2.pdf