

Forventninger til smertemestringskurs

En ny doktorgrad ser på hva personer med kroniske smerter håper å få ut av mestringskurs.

Doktorand

Torunn Hatlen Nøst

«Chronic pain self-management: Expectations towards and effect of chronic pain self-management intervention at a Healthy Life Centre in public primary care»

Frisklivssentraler tilbyr mestringskurs for personer med kroniske smerter, det vil si smerter som varer mer enn tre måneder. I sitt doktorgradsarbeid har Torunn Hatlen Nøst sett nærmere på hvilke forventninger deltakerne har til kurset på kort og lang sikt.

- Doktorand: Torunn Hatlen Nøst
- Disputas: 18. januar 2019
- Utgått fra: NTNU, Fakultet for medisin og helsevitenskap

Tre svar fra Nøst

1. Hva tilfører denne forskningen av ny innsikt?

Forskningen tilfører ny innsikt om forventninger deltakere har til å delta på smertemestringskurs i regi av frisklivssentral, samt om effekt av å delta på et slikt smertemestringstilbud.

2. Hvilke metoder har du brukt og hvorfor? En kvalitativ intervjustudie og en randomisert kontrollert studie ble gjennomført. I den randomisert kontrollerte studien ble intervensjonsgruppen tilbudt et gruppebasert kurs om mestring av kronisk smerte. Kurset besto av teori, øvelser med vekt på bevegelighet, samt gruppediskusjoner og utveksling av erfaringer. Kontrollgruppen ble tilbudt lett fysisk aktivitet utendørs i gruppe som besto av gåtur og enkle styrkeøvelser. Aktivitetene hadde ukentlige økter over en periode på seks uker, og resultatene ble målt etter 3, 6 og 12 måneder. Det primære utfallsmålet var pasientaktivering målt med Patient Activation Measure (PAM). Den kvalitative studien inkluderte intervju med et utvalg av deltakerne fra den randomisert kontrollerte studien. Deltakerne ble stilt spørsmål om forventninger til deltakelse i tilbudet, hvordan smertene virket inn på hverdagen deres, hva de gjorde for å håndtere et liv med kroniske smerter og hvilke helsetjenester de tidligere hadde prøvd på grunn av kroniske smerter.

3. Hvem vil kunne dra nytte av forskningen i klinisk praksis? Resultatene av doktorgradsarbeidet er av nytte for dem som skal etablere smertemestringstilbud i kommunene. I tillegg gir studien kunnskap av relevans for alle som gir helsehjelp til personer med kroniske smerter, uavhengig av tjenestenivå ved å belyse utfordringer med å finne frem og få tilgang til helsetjenester som kan støtte oppunder mestring av kroniske smerter.