

Lær at tackle kroniske smerter

Udbytte af kurset i de 4 testkommuner i efteråret 2010

Rapport baseret på spørgeskemadata fra kursusedtagere

i Slagelse, Thisted, Aabenraa og Aarhus



v. Mimi Mehlsen

Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser

Komiteen for Sundhedsoplysning

TrygFonden




Århus Universitetshospital
ARHUS SYGEHUS

Resumé

I efteråret 2010 deltog fire testkommuner i den første danske afprøvning af patientuddannelsen: Lær at tackle kroniske smerter. Blandt 99 tilmeldte borgere til i alt 8 kurser, besvarede 88 kursister et spørgeskema inden kursusstart og 72 besvarede et spørgeskema umiddelbart efter kursets afslutning. Der var stor aldersspredning blandt kursisterne (26-80 år), der var et flertal af kursister med kort til mellemlang uddannelse, hovedparten var ikke på arbejdsmarkedet. Kursisterne havde en langvarig historie med smerter, gns. over 10 år. Effekttundersøgelsen viste sig, at kurset havde en positiv effekt på kursisternes funktionsbegrænsning, katastrofetanker om smerterne og evne til at finde nogle positive aspekter ved den påvirkning smerterne har haft på deres liv. Til gengæld ændrede kurset ikke på niveauet af smerte, tiltroen til at kunne håndtere smerten, oplevelsen af stigmatisering og social begrænsning eller overordnet livstilfredshed. Kursisterne angav generelt at være tilfredse med kurset og ville anbefale andre med smerter at komme på kurset (score 3,23 på en skala fra 0-4). De fandt, at der var en positiv stemning på kurset, instruktørerne var gode til at undervise, de mødte forståelse blandt de andre kursister og genkendte deres problemer. Der var dog regionale forskelle mellem testkommunerne i deltagertilfredshed.

Det skal bemærkes, at selvom evalueringen af kurset i testkommunerne giver grund til optimisme, må vi afvente resultaterne af den store randomiserede undersøgelse, som foregår i disse måneder, før vi videnskabeligt kan drage en endelig konklusion om kursets effekt.

Abstract

Four Danish municipalities participated in the first test of Danish adaptation of the Stanford Chronic Pain Self-Management Programme during the autumn of 2010. A total of 99 citizens were included in the program, eighty-eight of these answered the baseline questionnaire and 72 the first follow-up questionnaire immediately after the course. The age of participants ranged from 26 to 80 years, the majority had a short to intermediate education but was not currently working. The participants had a long history of pain, on average more than 10 years. The study showed a reduction in functional limitations and pain catastrophizing and an increase in benefit-finding after the course. No effects were found on self-reported pain, self-efficacy, stigma or social constraint, or life satisfaction. The participant generally rated the course as satisfactory and stated they would recommend the course to other pain patients (score 3.23 on 0-4 point likert scale). The evaluated the atmosphere at the course as positive, the instructors were good teachers and they experienced understanding from the other participants and recognized their problems. There were however regional differences among the four municipalities in participants' ratings.

The results from the pilotstudy are promising but we still have to await the results from the randomized controlled trial, which are currently conducted, before more substantiated conclusions can be drawn.

Baggrund

I efteråret 2010 igangsatte Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med fire kommuner et testforløb af undervisning og materiale i den danske version af Stanford programmet *Chronic Pain Self-Management Programme*. Det var generalprøven på tilpasningen af undervisningen til danske forhold og den danske oversættelse af manual og undervisningsmateriale.

Ved samme lejlighed afprøvede Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser en spørgeskemapakke, der skal indgå i en større effektevaluering af de første egentlige kurser, som startes i begyndelsen af 2011. Der blev udsendt et baseline spørgeskema til borgere tilmeldt kurset umiddelbart inden kursusstart og en uge til 14 dage efter kurset var slut blev der igen udsendt et skema med de samme mål samt en evaluering af kurset. Der planlægges yderligere udsendelse af et 6-måneders opfølgningsskema, men disse resultater foreligger endnu ikke. I denne rapport beskrives et udvalg af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen baseret på de to første besvarelser fra deltagerne i de fire kommuners testkurser.

Det skal bemærkes, at selvom den foreliggende evaluering af kurset i testkommunerne giver grund til optimisme, må vi afvente resultaterne af den store randomiserede undersøgelse, som foregår i disse måneder, før vi videnskabeligt kan drage en endelig konklusion om kursets effekt.

Testkommunerne og kursisterne

Slagelse, Thisted, Aabenraa og Aarhus var testkommuner. Disse kommuner afholdt til sammen 8 kurser med et varierende antal deltagere.

	Kvinder	Mænd	Pårørende	I alt	Spørgeskemaer*	Deltagelsesprocent
Slagelse - 2 kurser	10	5	1	16	13	81%
	15	2	0	17	14	82%
Thisted – 1 kursus	10	3	0	13	12	92%
Aabenraa – 2 kurser	9	4	0	13	12	100%
	8	1	1	10	8	80%
Aarhus – 3 kurser	7	0	0	7	7	100%
	12	1	0	13	11	85%
	11	0	0	11	11	100%
I alt	81	15	2	99	88	89%

*Baseline skemaer

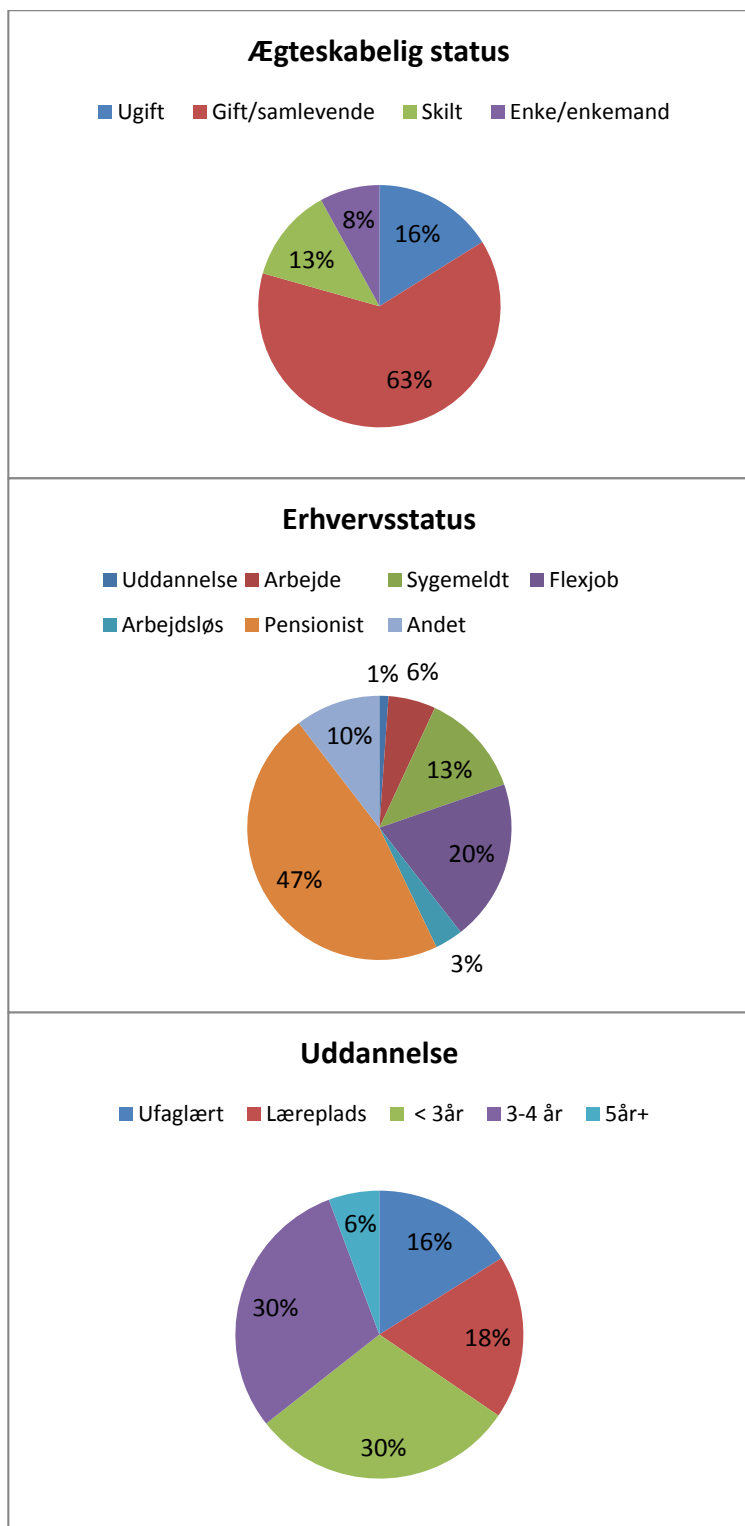
Svarprocenten for baselinespørgeskemaerne udsendt til kursisterne inden kursusstart var generelt høj i alle kommuner, og en samlet deltagerprocent på 89 betyder at indkomne svar kan betragtes som forholdsvis repræsentative for kursisterne. Faktisk indkom der i alt 91 skemaer, hvor de sidste fire skemaer kom fra borgere, der var tilmeldt kurset, men som af en eller anden grund ikke kom til at starte på det.

Efter kurset indkom 72 svar på opfølgningsspørgeskemaet. Det betyder, at svarprocenten for spørgeskema 2 var på 73% for alle kursister.

Deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen

Resultaterne i denne rapport er baseret på besvarelserne fra de 87 kursister, som startede på det planlagte kursus, dvs. besvarelser fra pårørende og frmeldte inden kursusstart er ikke medtaget.

Der var en stor aldersspredning blandt kursisterne, den yngste var 26 den ældste var 80 år gennemsnitsalderen var 52 år (SD: 12,4).



Hovedparten af kursisterne var gift eller samlevende 63% og 29% havde hjemmeboende børn. 1/3 levede alene.

Den overvejende del af kursisterne var ikke aktive på arbejdsmarkedet, kun 7% var på enten i arbejde eller under uddannelse.

Uddannelsesniveaue var relativt højt, idet 2/3 havde en form for videregående uddannelse. Desuden havde 44% en gymnasial ungdomsuddannelse. Der var kun 16% ufaglærte på kurset og 13% med under 9 års skolegang.

De fleste kursister havde levet med betydelige smerter i en årrække, gennemsnitligt i mere end 10 år (SD: 9,8). Der var dog betydelig variation i smertehistorien otte kursister havde haft smerter i mindre end et år, mens en kursist havde haft smerter i 45 år.

Der blev ofte angivet flere årsager til smerterne. Den mest almindelige årsag til smerte var slid/ arbejdsskade angivet af 38%. Dette efterfulgtes af sygdom (32%), ulykke (29%), operation (24%), færre angav medfødte lidelser og bivirkning af behandling som årsager (7-9%), mens 16% ikke kendte årsagen til deres smerter.

Effekten af kurset

Den umiddelbare effekt af kurset kan evalueres ved ændringer i en række spørgeskemabaserede mål¹. Spørgeskemaerne er internationalt anvendte skalaer, som blev udsendt til kursisterne. I nedenstående tabel ses en oversigt over kursisternes gennemsnitlige score på disse mål² før og efter kurset.

	N	Før Mean (SD)	Efter Mean (SD)	Signifikans t	Effektstørrelse Cohen's d
Smerte (0-100 mm VAS-skala)	62	57.1 (17.2)	54.3 (19.1)	1.318	0.167
Funktionsbegrænsning	67	14.1 (4.8)	12.5 (5.0)	4.495***	0.530
Tro på håndtering af smerter (Self-efficacy)	67	21.6 (8.6)	22.3 (9.0)	-0.651	0.080
Katastrofetanker (Pain catastrophizing)	67	25.3 (10.0)	20.5 (9.4)	5.129***	0.618
Stigmatisering	68	19.9 (7.4)	18.7 (7.3)	1.707	0.209
Social begrænsning	66	13.2 (3.0)	13.1 (3.2)	0.345	0.035
Livstilfredshed	67	18.4 (7.8)	17.8 (6.9)	0.914	0.119
Positive elementer i livet (Benefit-finding)	67	45.0 (12.8)	48.5 (13.4)	-2.992**	0.359

Kursistens smerteproblemer i hverdagen blev målt i form af selvrapporeret smerte, funktionsbegrænsning pga. smerter. Her ses det, at der skete et fald i funktionsbegrænsning fra før kurset til efter kurset. Der var ingen signifikant ændring i smerteniveau, men kursisterne oplevede sig i mindre omfang begrænsede i deres hverdag efter kurset. I relation til kursisternes mangeårige smerteproblemer er det måske den væsentligste effekt, man kunne efterspørge umiddelbart efter kurset.

Vi målte ændringer i kursistens indstilling til sine smerter i form af såkaldt *self-efficacy*, dvs. troen på at kunne håndtere sine smerter) og *pain catastrophizing*, som er panikagtige katastrofetanker om smerterne.

¹ Det er yderligere planlagt at evaluere langtidseffekten af kurset efter 6 måneder samt at vurdere ændringer i forbrug af sundhedsydelser ved hjælp af registerbaserede data.

² Der indgik desuden spørgsmål til livskvalitet, depression, angst, sygdomsopfattelse, men disse er endnu ikke opgjort.

Netop disse to aspekter af den psykologiske tilpasning til smerter er kendt som de væsentligste faktorer i den betydning smerterne har for folks livskvalitet og funktion i dagligdagen. Her fandt vi, at kursisterne efter kurset var mindre tilbøjelige til at få katastrofetanker, når de havde smerter.

Vi fandt dog ikke, at der skete nogen ændring i kursisternes tro på, at de kunne håndtere smerterne. Da kurset retter sig mod at opøve tacklingen af smerter og andre effektevalueringer af kurset har vist en forbedre self-efficacy var dette fund i nogen grad overraskende. Imidlertid viser yderligere analyser, at der i en kommune (Aarhus) faktisk sker en signifikant forbedring i kursisternes self-efficacy fra 20.4 til 24.6 ($p < 0.05$), men dette modsvarer af et svagt fald i de øvrige testkommuner.

Herudover målte vi på, hvordan kursisterne oplever andres reaktioner på deres smerter, om de føler sig stigmatiserede og begrænsede i deres omgang med andre fordi de ikke kan tale om deres smerter. Her fandt vi ingen umiddelbar effekt af kurset.

Endelig undersøgte vi, om der skete ændringer i positive aspekter i kursisternes liv, enten i livstilfredshed eller i deres evne til at finde nogle positive elementer i det smerterne har betydet for deres liv, såkaldt *benefit-finding*. Kursisternes vurdering af deres livstilfredshed ændrede sig ikke som følge af kurset. Men der var en signifikant stigning i benefit-finding, altså evnen til at pege på områder, hvor livet med smerter havde ført noget godt med sig.

Evalueringen af kurset

Udover de ovennævnte mål til bestemmelse af ændringer under kursusforløbet, blev der efter kurset udsendt en række evalueringsspørgsmål til forløbet.

Kursisterne, der havde besvaret skemaet havde gennemsnitligt været til 5 kursusgange (SD: 1.3). Der var i alt 7 kursister, der angav de var stoppet i kursusforløbet, 5 angav de var stoppet pga. sygdom, 3 pga. travlhed, 2 pga. de ikke fik noget ud af kurset (der kunne angives flere grunde).

Den gennemsnitlige evaluering af kurset fremgår af nedenstående tabel

Spørgsmål	Gennemsnit*	SD
Er du glad for at have været på kurset?	2.89	1.069
Var instruktørerne på kurset gode til at undervise?	3.03	1.037
Skabte instruktørerne en god stemning på kurset?	3.21	1.103
Havde instruktørerne forståelse for dine problemer?	3.06	1.149
Genkendte du problemer og oplevelser, som de andre deltagere havde?	3.18	0.893
Har du lært noget om at håndtere smerter af de andre deltagere?	1.58	1.130
Tror du, at de andre deltagere har lært noget om at håndtere smerter af dig?	1.44	0.924
Oplevede du, at de andre på kurset forstod dig?	2.82	1.044
Synes du, at du kunne forstå de andre?	3.11	0.831
Synes du det var hyggeligt at komme på kurset?	3.08	1.100
Synes du det var ubehageligt at komme på kurset?	0.09	0.522
Håber du at se mere til nogle af de andre på kurset i fremtiden?	1.33	1.070
Vil du anbefale andre at komme på kurset?	3.23	1.187

*Svar fra 0=Slet ikke til 4= I høj grad.

Af evalueringen fremgår det, at kursisterne vil anbefale kurset til andre med varige smerter. Det har overordnet set har været en positiv oplevelse for kursisterne at være på kursus, de oplevede forståelse for deres problemer og genkendte de andre kursisters oplevelser. Instruktørerne skabte en god stemning og der kursisterne fandt generelt, at de var gode til at under vise. Det skal dog bemærkes, at der er forskelle i tilfredshed mellem testkommunerne, hvilket bør indgå i testkommunernes og de pågældende instruktørers videre arbejde med kurset.