

Kommunikasjon mellom pasienter med muskel skjelett smerter og sykepleiere

Hilde Eide,
Professor, Studieleder
Fakultet for helsevitenskap
Fagkonferanse om fibromyalgi
Drammen 10. mars 2012

- Betydningen av å lytte
- Hva skal man lytte etter?
- Må det skje f2f?
- Presentere 2 studier

Et oppstykket helsevesen

- "De ser enten et kne, ryggen, eller hoften, det er ingen som har sett helheten"

(Eide 2008,
i Rustøen og Wahl, *Ulike tekster om smerte. Fra nocicepsjon til livskvalitet*)

Gå veien alene?

"Jeg føler fastlegen har gitt meg opp..."

Helsebekymringer – Gylne øyeblikk

- Viktige anliggender kommuniseres hovedsakelig indirekte som hint
- Viktige anliggender må oppdages
- (Eide et al, Social Science & Medicine, 2004
Eide & Eide i Pasienten og sykdommen, 2007
Eide , Sibbern, Finset , Johannesen, Miaskowski, Rustøen 2011)

Hvordan vite om det er vesentlig?

- En utfordring å fange opp det som er viktig for pasienter
- Pasienter med fibromyalgi formidler gjennomsnittelig 13 hint til helsebekymringer i en 30 minutters inntakssamtale med sykepleiere
(Hilde Eide, Tonje Sibbern, et al. J of Clinical Pain 2011)

VR-CoDES – En metode for å Identifisere gyldne øyeblikk



Bekymring	Et tydelig og utvetydig uttrykk for en negativ følelse	Jeg er nokså fortvilet om dagen
Hint	Vage ord, for å beskrive negative følelser	Jeg har det ikke helt bra
	Verbale hint om underliggende bekymringer	Jeg har utholdelige smerter. Kroppen er som en strikk og jeg vet ikke hvordan dette skal gå?
	Ord / uttrykk som fremhever fysiologiske korrelater til emosjonelle tilstander	Jeg må tvinge meg til å spise
	Nøytrale ytringer som nevner temaer som kan være spesielt viktige - livshendelser	Mannen min har fått kreft Kona mi døde
	Repetisjon av noe som er sagt før	
	Nonverbalt uttrykk for følelse	(Zimmermann et al. PEC 2011)

Utvalget på smerteklinikken



- 58 pasienter med fibromyalgi (49 kvinner)
- Innkomsamtalen med sykepleier ble videofilmet
- Alder: 47.6 (SD 10.7)
- Varighet av smerten: 14.2 (SD10.1)
- Verste smerte: 9.2 (SD 0.85)
- Angst og depresjon: 75% sterkt belastet
- 801 hint and helsebekymringer (74% hint)
- Gjennomsitt per samtale 13.8 (SD 4.8)

oslo university college
faculty of nursing

Fibromyalgia Patients' Communication of Cues and Concerns - Interaction Analysis of Pain Clinic Consultations



- Pasienten uttrykte flest hint, mest om smerte, relasjoner og emosjonelle reaksjoner
- Både mangel på empatisk tilbakemelding og usesifikk empatisk respons førte til flere uttrykte hint
- Flere helsebekymringer når sykepleierene responderte med spesifikk empati rettet mot følelsen

(Eide et al, 2011)

Empatisk presishet



- Hvor godt kan vi forstå den andre?
- Hvor godt forstår en forsker pasienten?
- Gir sykepleierne en respons som tyder på at de forstår pasienten?



Hvor empatisk presise er sykepleierens responser?



Respons type	Concern	Hint
Utenfor pasientens perspektiv	2.6 %	12.4%
Forskyver pasientens oppmerksomhet	3.2 %	13.6%
Implisitt anerkjennelse	11.4 %	45.1%
Gir en ikke følelserettet forklaring	3.6 %	16.9 %
Eksplisitt rettet mot følelsen	5.4 %	13%

(Hilde Eide, Tonje Sibbern, Tone Johannessen, Journal of Advanced Nursing, 2011)



Er disse helsebekymringene pasientens eller forskerens?



- Pasientene så sin egen video sammen med forsker – stoppet når de sa noe som var vesentlig for dem

P: «Det er ganske tungt (å være i full jobb), men jeg er heldig – ledelsen forstår det hvordan det er.»

P: «Det blir mange spørsmål (jobb og kolleger), jeg vet det er godt ment men jeg orker ikke de spørsmålene. Jeg blir lei av dem.»

(Hilde Eide, Tom Eide, Arnstein Finset, Tone Rustøen, Patient Education and Counseling 2011)

P: «Er det noen vits i å leve når man skal ha det så vondt?»

P: «Det tapper for energi – Går helt i kjelleren.»

(Eide 2008, i Rustøen og Wink)

Hva er hjelpsom kommunikasjon i følge pasientene?	
Temaer	Pasientene ønsker / liker
“Å bli lyttet til”	<ul style="list-style-type: none"> • Noter • Spør og tydeliggjør • Speiler og parafraserer • Toner seg inn nonverbalt • Aksepterende og ikke dømmende holdning
“Balansere sårbarhet og kontroll”	<ul style="list-style-type: none"> • Ønsker å vite hva de kan forvente • Oppleve god relasjon før man går inn på sårbare forhold • Ikke ta opp ting som pasienten ikke opplever er relevant situasjonen
“Stimulere atferdsendring”	<ul style="list-style-type: none"> • Spørre om konsekvenser av atferd som er begrensende • Spørre om det er mulig å gjøre noe annet / forholde seg anderledes
“Det praktiske rundt konsultasjonen”	<ul style="list-style-type: none"> • Være forberedt • Informere om hva, hvordan og hvorfor
“Hvordan brukes bakgrunnsinformasjon”	<ul style="list-style-type: none"> • Bruke informasjonen i samtalen • Ikke gjenta det som allerede er kjent

Opplevelse av nærhet og kontakt – er det mulig på avstand?

- Er en relasjon basert på skriftlige meldinger hjelpende?
- Må vi se hverandre?
- Må vi være i samme rom?
- Samtale - asynkron dialog - vs indre dialog

Verdibasert smertemestring

Olof Kristjansdottir; Høgskolen i Oslo og Akershus (stipendiat)
 Egil Fors, NTNU, St.Olavs Hospital
 Arnstein Finset, UIO
 Sigrid Hørven Wigors, Jøløy Kurbad
 Sandra van Dulmen, NIVEL
 Erlend Eide, E-design (teknologi)
 Tonje Stensrud UIO (medterapeut)
 4 masterstudenter

- Finansiert av NFR – prosjekt nr. 182014





Utvikling av teoribaserte intervensjoner - eksempel

- Kognitiv atferdsterapi (CBT) er en vesentlig del av flerfaglig rehabilitering som er anbefalt for personer med langvarige utbredte muskel skjelettsmerter
 (Goldenberg et al Jama 2004, Häuser et al GMS 2008)
- Web-baset CBT tilnærminger har gitt gode resultater i forhold til mange pasientgrupper.
 (Barak et al, Journal of Technology in Human Services 2008, Anderson, Journal of behaviour therapy 2009)
- Intervensjoner basert på dagbokregistreringer on-line diaries og daglig skriftlig situasjons feedback er en lovende tilnærming
 (Hilde.Eide@hiby.no, Orleans et al, J Psych Res)

Atferdsendring og akseptering

- Regelmessig aerobic trening predikerer positiv effekt på pasientenes symptomer
 (Hørven Wigors & Finset 2007, Häuser et al DÅI 2009)
- Kontekstuell CBT som “Acceptance og commitment terapi” og “mindfulness based CBT” ser også lovende ut
 (Dahl Ja et al, Beh Ther 2004, Mc Cracken et al, J Beh Med 2007, McCracken & Vowles, Health Psychology 2008, Wicksell, Karolinska Institute 2009)

”Verdibasert smertemestring – på vei mot et godt liv”

- Bygger på CBT og 3. generasjons CBT; ACT
- Stephen Hayes (psykiske lidelser)
- Lance McCracken (smerter)
- JoAnne Dahl (smerter, epilepsi, overvekt)
- Richard Wicksell (smerter hos barn og unge)
- og smertemestringsskole fra Jøløy kurbad

Acceptance and Commitment therapy - ACT

(Hayes et al, Beh Res Ther 2006)



Arbeide mot	Komme vekk fra
Bevissthet om egne verdier	Uklare verdier
Forpliktende handlinger basert på egne verdier	Handlinger (som ikke er i tråd med verdier) bestemt av smerte, tankefeil, unngåelse av smertefulle følelser
Tilstedeværelse her og nå	Fokus på fortid og fremtid
Akseptering (av det som er som det er og som ikke kan forandres)	Unngåelsesatferd og unngåelse av negative tanker og følelser (slutte å kjempe på feil område)
Innhold i tanker får mindre innflytelse på følelser og atferd	Sterk innflytelse av negative tanker

Utvalget



- 140 kvinner ble randomisert til enten mobiloppfølging eller websideinformasjon
- 95% med fibromyalgi
- Gjennomsnittsalder: 44 år (18-69 år)
- Gjennomsnittssmerter: 62 (på 0-100 VAS)
- Gjennomsnittsvarighet av smertene: 14 år

Veiledningstilbudet



1. Møte ansikt til ansikt

2. Internettkoblet mobiltelefon

- 3 daglige dagbokskjemaer i 5 uker

- 1 daglig skriftlig tilbakemelding i 4 uker

Akkurat nå.....
Følelser
Atferd
Tanker



ON-LINE DAGBOKSKJEMAER

SITUASJONSKRIFTLIG FEEDBACK



Feedback basert på:
Dagbokskjemaer
pasientens mål og
ACT



(Kristjansdottir m fl BMC-Musculoskeletal disorders, 2011)

verdibasert smertemestring
fokus på livskvalitet

Et godt liv fremover - nye venner Verdier Oppgaver Forskergruppen Nyttige lenker

Forskergruppen

Avdeling for sykepleierutdanning, Høgskolen i Oslo (prosjektansvarlig):
Prosjektleder Hilde Eide, PhD. (hilde.eide@su.hio.no)
Stipendiat Ólöf Kristjansdóttir MaSci (olof.birna.kristjansdottir@su.hio.no)
Mestringsveileder Torje Stensrud, MaPsych.
Erlend Eide (teknologi)
Jeløy Kurbad
Overlege Sigrid Høven Wigers, PhD
St. Olavs Hospital
Overlege Egil Fors, PhD
Avdeling atferdsfag, Universitetet i Oslo
Professor Arstein Finset, PhD
NIVEL (The Netherlands Institute for Health Services Research)
Senior researcher Sandra van Dulmen, PhD

Nyttige lenker:

- Mestring
- Trening
- Følelser
- Tanker
- Avspenning og helse
- Søvn
- Nærhet til andre og relasjoner
- Positiv stress
- Arbeid
- Løring
- Små skritt - ros
- Min konto
- Opprett innhold
- Administrer
- Logg ut

Act- elementer Oppgaver og tilbakemeldinger

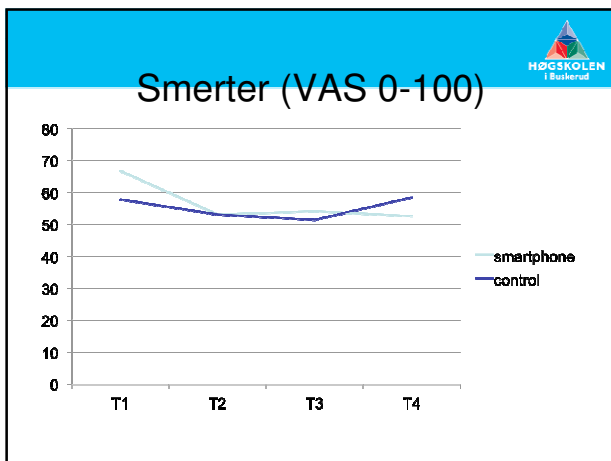
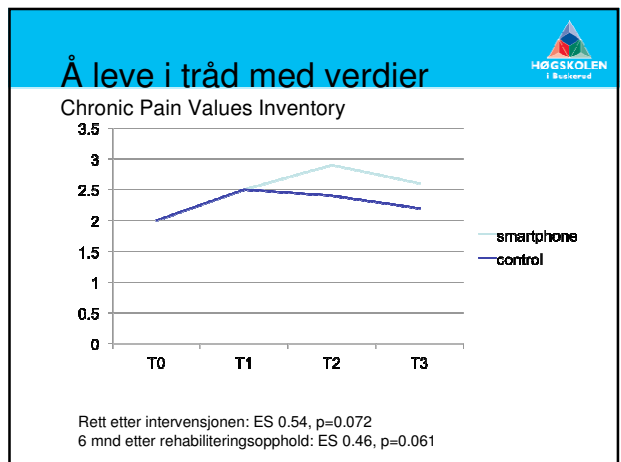
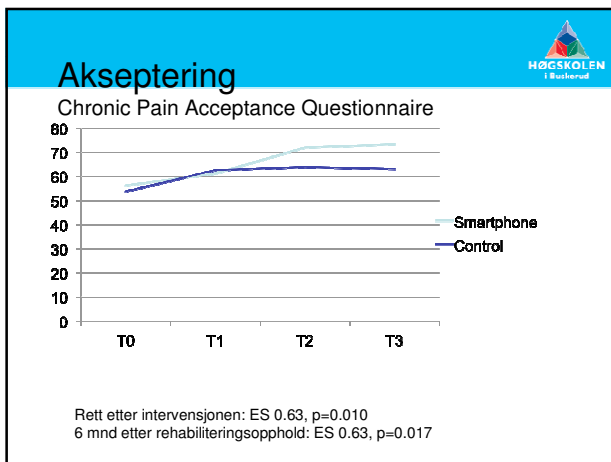
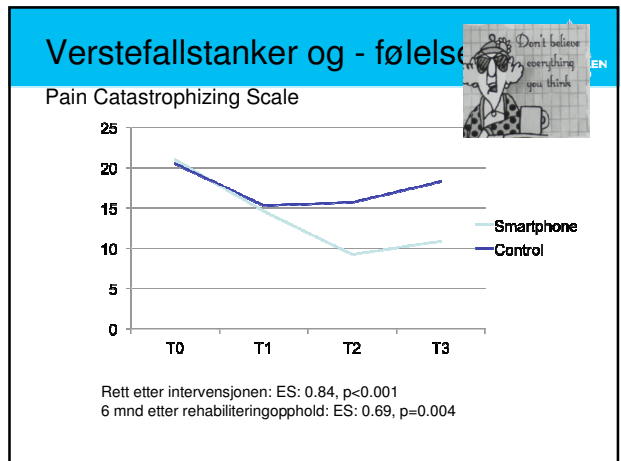
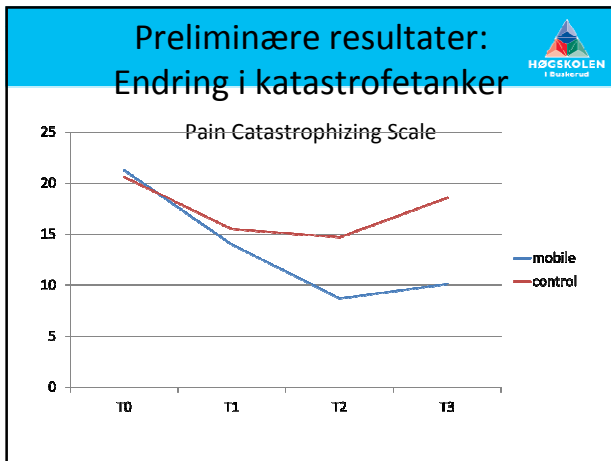


Act- elementer	Oppgaver og tilbakemeldinger
Verdier	Reflektere i helgene
Verdibasert aktivitet	De 2 første ukene fokus på trening, kosthold, og det de ønsker støtte til Utfordrer noe ift områder der det er avstand ift verdier og hvor de er de 2 siste ukene
Selvbidet	Oppfordres til å kjenne etter hva de ønsker, hva som er godt for dem. Verdiøvelsene bidrar her til å kjenne etter hvor de er Roser
Her og nå	Full oppmerksomhet i dagliglivet
Acceptance	Pusteøvelser, avspenning, Oppmerksomhet
Willingness	Ros for aktivitet på områder som er smertefulle

Dagbokskjemaer – innhold



Spørsmål	Morgen	Midt på dagen	Kveld
Smerte	X	X	X
Planlegging av aktivitet	X	X	X
Evaluering av aktivitet		X	X
Tanker		X	
Følelser	X		X
Søvn	X		
Evaluering av tilbakemelding			X
Kommentarfelt	X	X	X
Antall spørsmål	21	35	27
Tidsbruk	2 min	4 min	3min



Hva sier deltakerne?

- Oppfølgingen "utvider bevisstheten", oppleves som motiverende, støttende
- Ambivalens: Utfordring med teknologi, Utfordrende - kan gi dårlig samvittighet, relasjonen

(Elma Jelin, Granum V, Eide H. Experiences of a web-based nursing intervention - interviews with women with chronic musculoskeletal pain, *Pain Management Nursing* 2012)

Lovende resultater



- Tilbudet bør videreutvikles sammen med personene som har langvarige muskelskjelettsmerter
- Hvordan kan resultatene fra disse studiene brukes videre?

Spørsmål? - Innspill



- Kontakt: Hilde.Eide@hibu.no