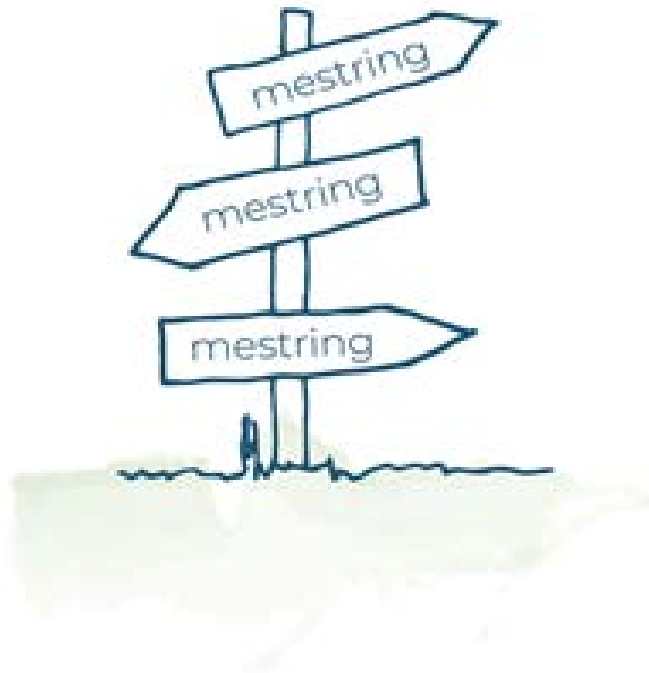


Gruppebehandling

Erfaring fra MUST-studien

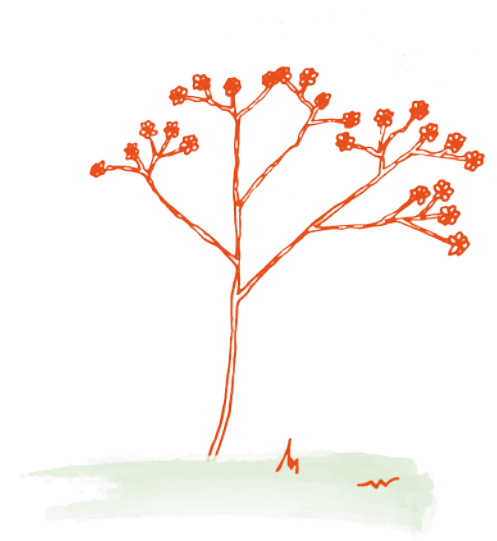


Sabina Tünte, overlege
Liv Forberg Laukholm, psykomotorisk fysioterapeut
Avd. for smertebehandling, OUS

MUST

Mestring - utredning- smerte- terapi

- Bakgrunn
- Multisenter behandlingsstudie
- 600 pasienter
- Randomisert i 3 ulike grupper
 - ACT (Acceptance and commitment therapy)
 - ACT + mindfulness
 - Læringsgruppe
- 8 ganger – 4 timer
- Mål med studien



Målet for Læringsgruppen



- Kunnskap for bedre mestring og livskvalitet
- Erfaringsutveksling og refleksjon
- Informere om ulike mestringsstrategier – ikke øve

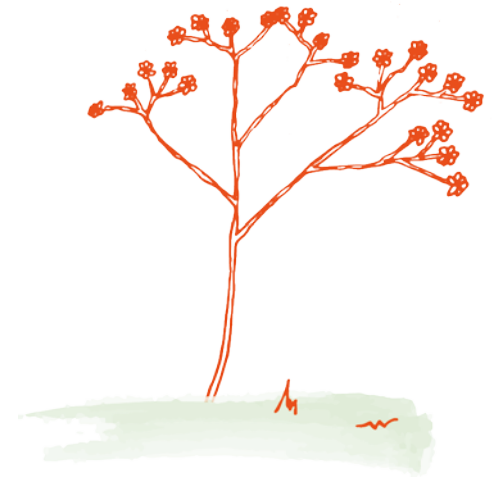
For å lykkes med gruppe

- Åpen/lukket gruppe
- Antall samlinger
- Varighet hver samling
- Antall pasienter
- Lokalitet



Gruppesammensetning

- Diagnosespesifikk gruppe vs generell smerte
- Alder
- Kjønn
- Språk/kultur
- Sosiale faktorer



Gruppeledere

- Kunnskapsnivå
- Gruppeterapierfaring



Indre faktorer i gruppen

- Innhold

- CBT
- ACT
- Edukasjon
- Avspenning/mindfulness
- Trening
- Samtale

- Gruppedynamikk

- Interaksjon mellom deltakere



Læringsgruppens temaer:



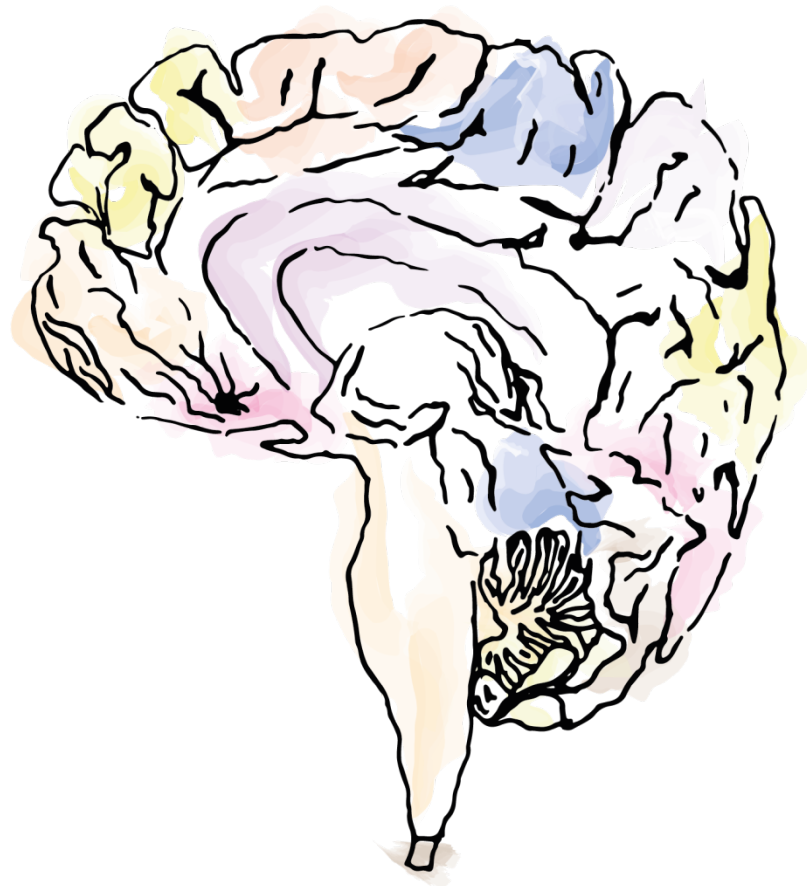
Introduksjon

- Bli kjent
- Smertehistorie
- Validering

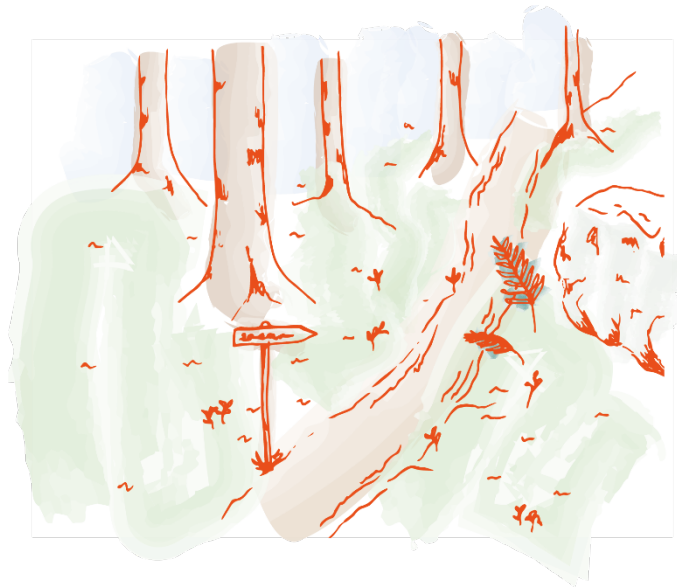
Smerte er det den enkelte oppfatter det er



Smertefysiologi



Hva skjer ved langvarige smerter



Stress

Parasympatisk nervesystem
(hvile og fordøyelse)

trekker
sammen
pupillen
mer spytt

roer hjertet

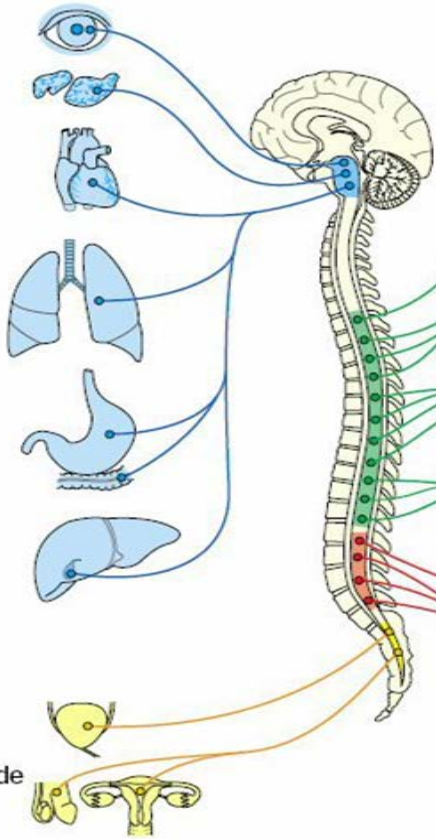
avslappet
pusting

stimulerer
fordøyelsen

stimulerer
gallen

urinblæren
trekker seg
sammen

økt blodmengde
til kjønns-
organene



Sympatisk nervesystem
(sloss eller flykte)

utvider
pupillen

mindre spytt

øker puls

øker pusting

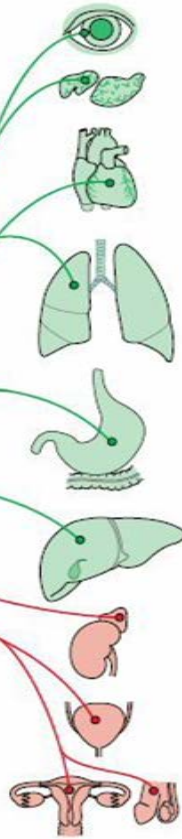
hemmer
fordøyelsen

stimulerer
frigjøring
av glukose

produserer
adrenalin

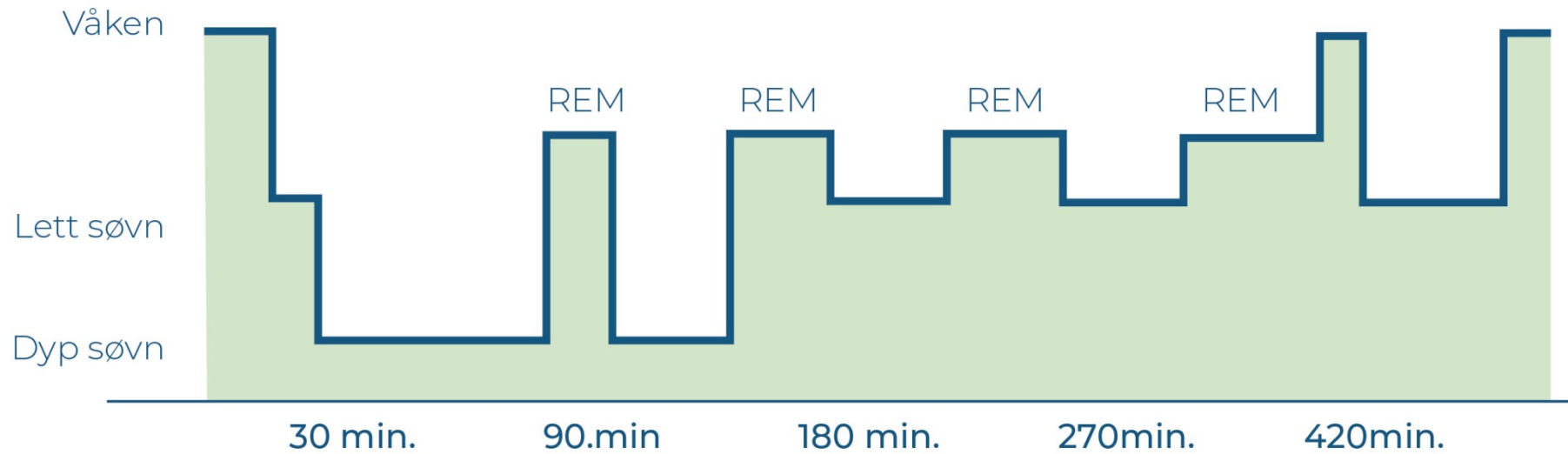
avslappet
urinblære

reduserer
blodtilstrømming
i kjønnsorganene



Søvn

- I en vanlig søvnsyklus er det ulike søvnstadier



- Hjerneaktiviteten og fysiologiske prosesser i kroppen er ulike i de ulike søvnstadiene

Fysisk aktivitet

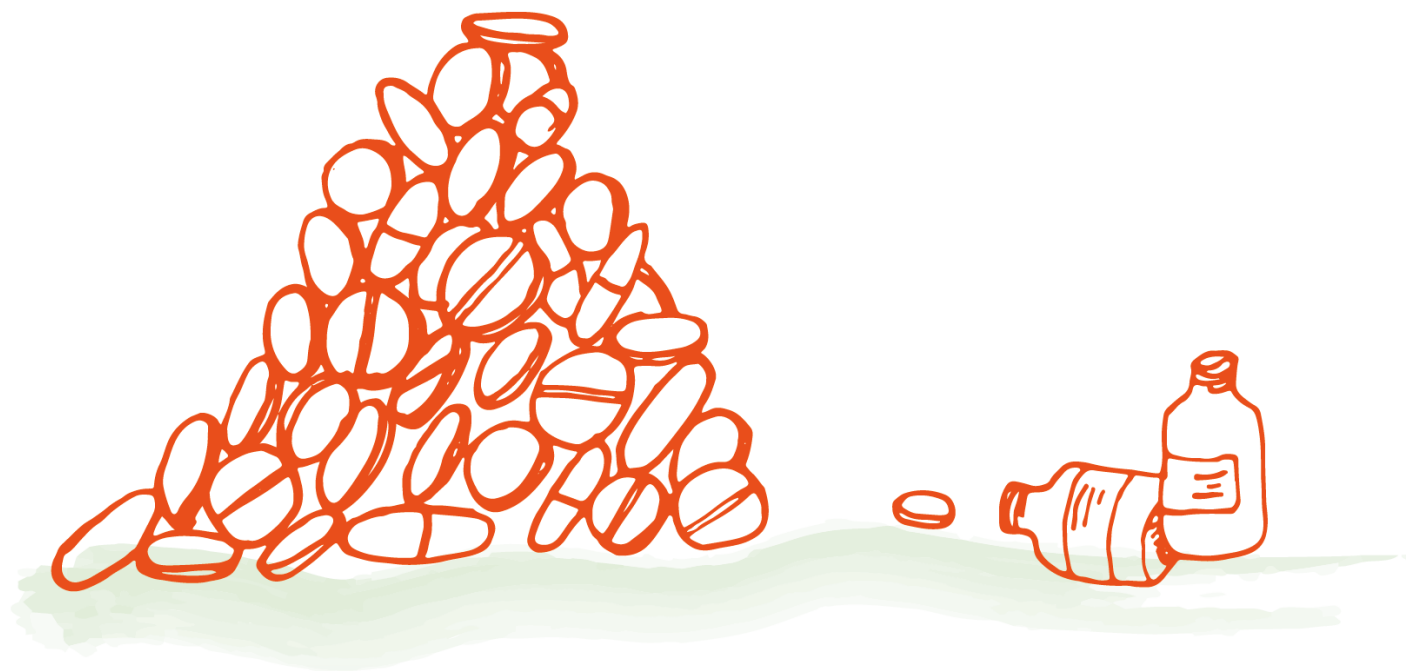
“En typisk go` dag!”



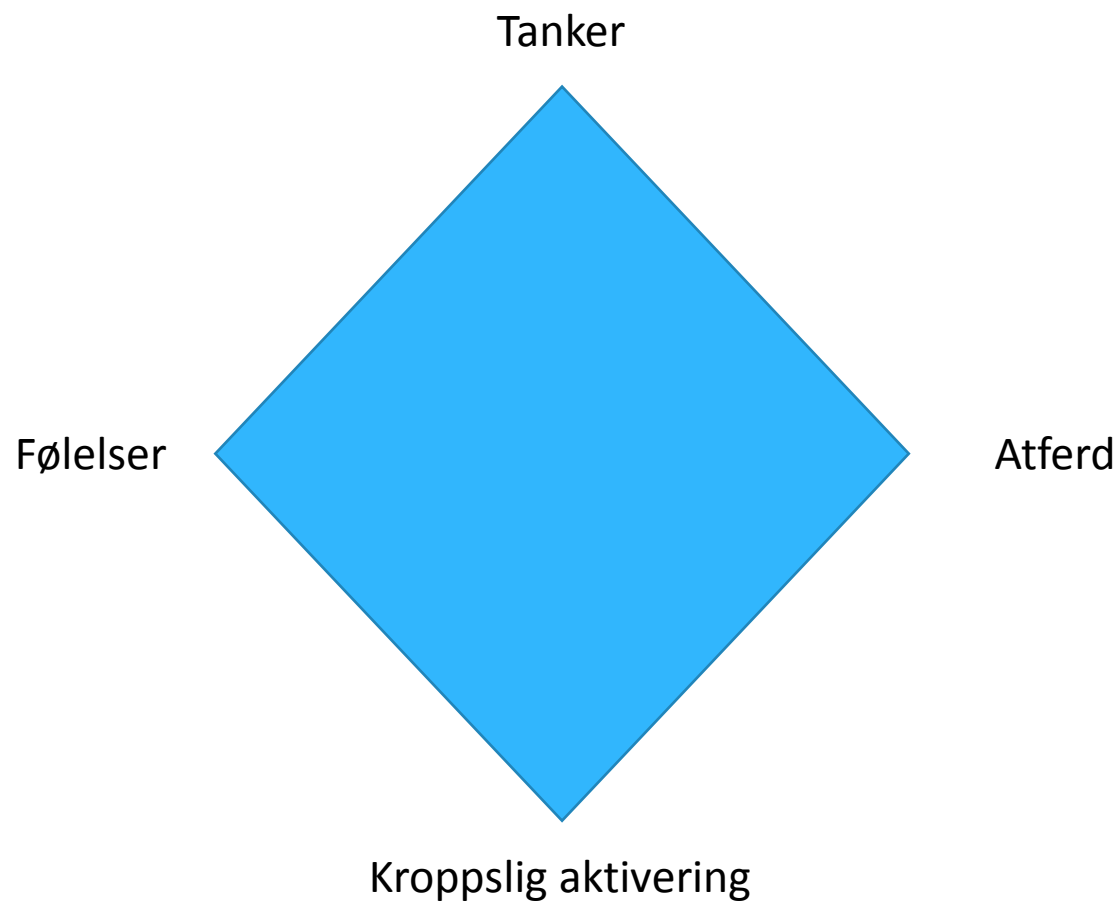
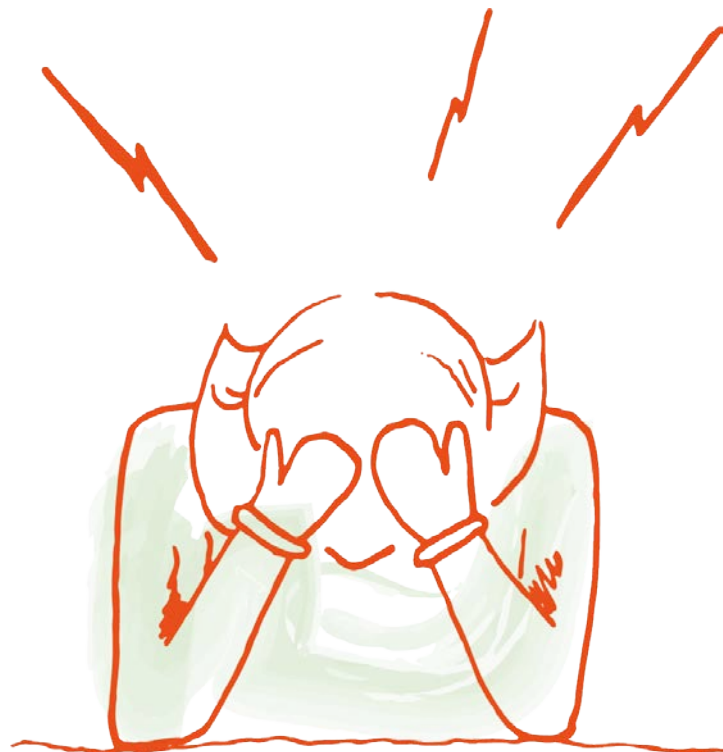
“Dagen derpå”



Medikamenter



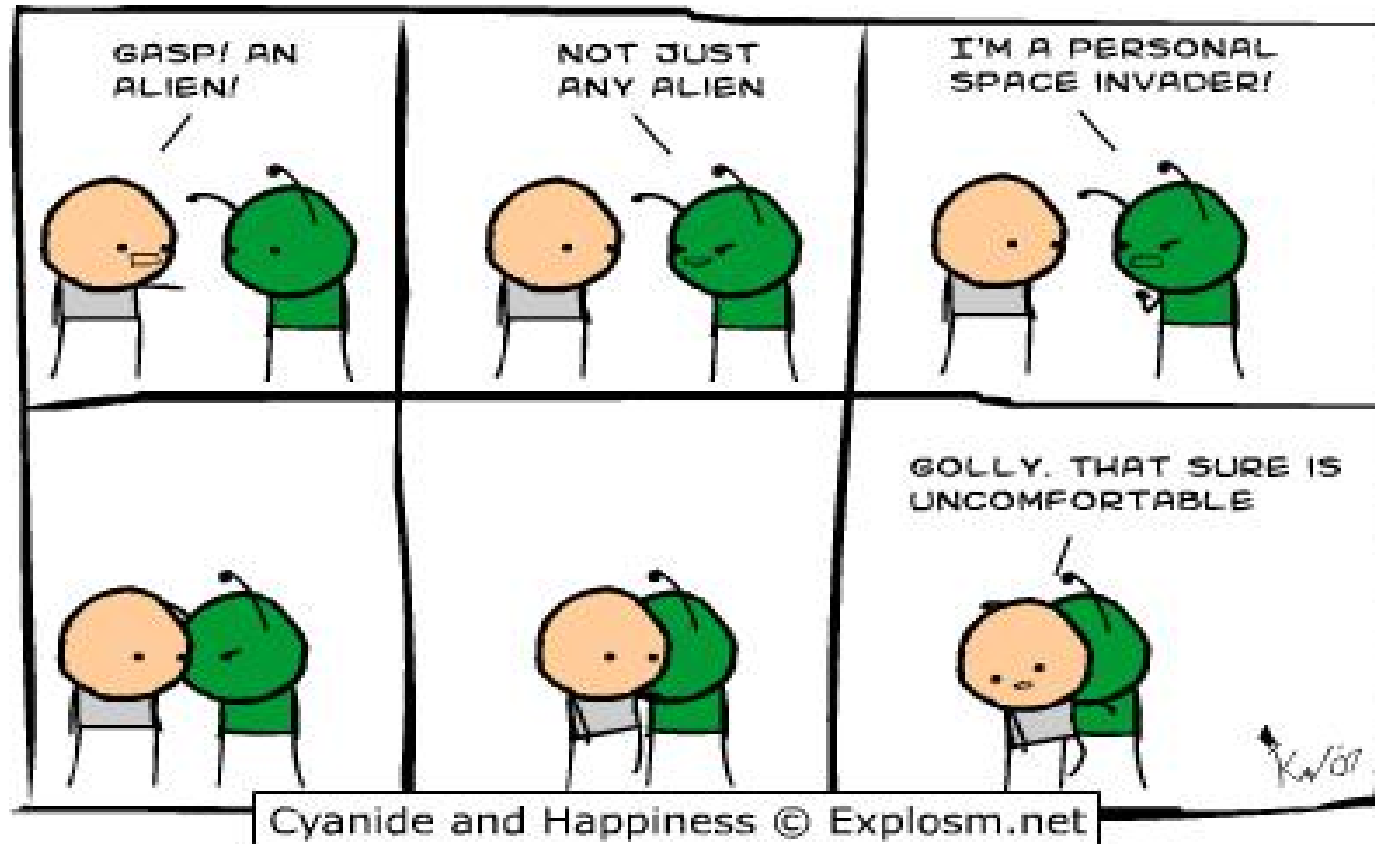
Psykisk helse



Kosthold



Kommunikasjon



Forventninger

Forstå mer om
smerter

Få ro i sjela

Å kunne bruke
mindre
medisiner

Avspennings-
teknikker

Få bedre kontroll på
smertene

Aksept

Bidra til forskning

Stressmestring

Aksept for å være
slik jeg er

Leve på en bra
måte med
smerter

Tilbakemeldinger

Fint å være med andre i samme situasjon

50% informasjon
50% gruppedynamikk

Savner mer øvelser på tiltak

Vil anbefale til andre

Kommer til å savne gruppen

Det tar tid å få på plass dynamikk i gruppa

Enda mer om kommunikasjon

Litt mer styrende gruppeledere

Aksept er et vanskelig tema

Gruppe-sammensetning kan være avgjørende

Våre personlige erfaringer

- Se pasienten i annen sammenheng
- Få til et skifte fra passiv til aktiv deltaker
- Viktig med kunnskapsformidling og erfaringsutveksling
- Forståelse åpner dør mot endring
- Gruppedynamikk og tilhørighet
- Smerte definerer ikke deg som person



Kilder

Bernard, H., Burlingame, G., Flores, P., Greene, L., Joyce, A., Kobos, J. C., Leszcz, M., MacNair-Semands, R. R., Piper, W. E., McEneaney, A. M., Feirman, D., & Science to Service Task Force, American Group Psychotherapy Association (2008). Clinical practice guidelines for group psychotherapy. *International journal of group psychotherapy*, 58(4), 455–542.

Cameron, J. E., Voth, J., Jaglal, S. B., Guilcher, S., Hawker, G., & Salbach, N. M. (2018). "In this together": Social identification predicts health outcomes (via self-efficacy) in a chronic disease self-management program. *Social science & medicine* (1982), 208, 172–179.

Hughes, L. S., Clark, J., Colclough, J. A., Dale, E., & McMillan, D. (2017). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-Analyses. *The Clinical journal of pain*, 33(6), 552–568.

Jensen M. P. (2011). Psychosocial approaches to pain management: an organizational framework. *Pain*, 152(4), 717–725.

Lorig, K. R., & Holman, H. (2003). Self-management education: history, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 26(1), 1–7.

Wilson, D., Mackintosh, S., Nicholas, M. K., & Moseley, G. L. (2016). Harnessing group composition-related effects in pain management programs: a review and recommendations. *Pain management*, 6(2), 161–173.