

Smärta – går det att mäta?



Anna Cederbom

Specialistsjukgymnast inom äldres hälsa

Doktorand, Mälardalens högskola, Nationella forskarskolan i vårdvetenskap, KI



Karolinska

Lite bakgrund

- *50-70% av alla äldre lever med smärta*
- *Fler kvinnor än män*
- *Hela livssituationen påverkas*
- *Kvinnor rapporterar sämre livskvalitet än män med smärta*
- *Underrapporterad och underbehandlad*
- *Tillhör inte det biologiska åldrandet*

”Total pain”

Fysiologisk

Psykologisk



Smärta

Existentiell

Social

Att ha i bakhuvudet

- *Äldre beskriver sin smärta med färre ord*
- *Pratar inte gärna om sin smärta*
- *När vi möter en person med smärta ska grundsynen alltid vara att all smärta som personen uttrycker är verklig oavsett vilken uppfattning jag som vårdpersonal kan ha kring om och hur ont personen har.*

Hur gå till väga?

- *Smärtanalys och smärtskattning är en förutsättning för effektiv behandling*

- *Låt undersökning och anamnes ta tid*

”Greta ser inte ut att ha ont, har aldrig pratat om att ha problem med värk ?!”

- *Nöj dig inte med ett nej – gräv där du står!*

- *Låt Greta berätta och förklara med egna ord*

- *Avbryt inte*

Fortsättning

Teamarbete

Fråga och lyssna på närstående och personal

Använd Gretas egna ord vid dokumentation

Olika mätinstrument

- *VAS*
- *VDS, verbal deskriptiv skala*
- *NRS, Numeriska skolor*
- *Multidimensionella*
MPIs kortversion , Multidimension Pain Inventory
MPQ, McGill pain
- *Ansiktsskolor*
- *Observation*
t ex Checklist for Nonverbal Pain indicators, CNP –

Smartbeteenden

- *Ansiktsuttryck*
- *Vokalisering, gråt, tal, ojande*
- *Aktivitet, kroppsspråk, skyddande, vaggande*
- *Ändrat socialt beteende, aggressivitet, drar sig undan*
- *Ändrad aktivitet och rutiner, mat, sömn, vila*
- *Ändrad mental aktivitet, förvirring, irritation, oro*

Ha helhetsperspektivet

- *Inte lätt att påverka smärtan i sig*
- *Eller veta var smärtan härstammar ifrån*
- *Men vi kan förhoppningsvis påverka de konsekvenser smärta ger*

Sammanfattning

- *Låt undersökning och anamnes ta tid*
- *Undersök smärtan ur alla dess olika dimensioner*
- *Låt Greta berätta och beskriva själv*
- *Använd någon form av mätinstrument*
- *Fråga och lyssna på vårdpersonal*
- *Teamarbete*

Iva daimers olika liv

- *Greta 83 år,
är änka och bor ensam i villa. Har gravt nedsatt
funktion och får daglig hjälp från hemtjänsten.
Har ständig kraftig värk, ont all sin vakna tid. På en skala
från 0 till 6 ger hon värken en 5:a i intensitet.
Har förslitningar och Parkinson. Kan inte sitta eller ligga
för länge på samma sätt, men har ibland så ont att hon
inte kan ta sig ur sängen utan hjälp. Är trots detta nöjd
med sin tillvaro. Känner sig aldrig ensam och är inte
mörkrädd. Hon upplever hemtjänsten och barnen som
omtänksamma och litar på att få den hjälp hon
behöver. Hon väljer oftast att inte beklaga sig för att
inte i onödan belasta barnen. Hon anser att livet, trots
värken, är meningsfullt och innehållsrikt*

- Iris 87 år

Iris pratar inte om hur smärtan känns. I stället talar hon hela tiden om hur den begränsar henne från att göra det hon vill göra och hur värken försämrar hennes relationer till andra i hennes närhet. Hon har värk i sina händer sedan många år tillbaka och skattar en 2:a i smärtintensitet. Iris är missnöjd med det mesta, hon vill inte ha hemtjänst eftersom hon tycker att de städar för dåligt och inte som hon vill ha det. Hon upplever att ingen förstår henne eller vill ta hennes problem på allvar. När Iris är hos doktorn för värken säger hon skämtsamt att "jag går väl på övertid" men blir besviken då han skrattar i stället för att fråga hur det är fatt. Värst är det att hennes närmaste inte tar henne på allvar.

Och här kommer svaret på dagens fråga:

- *Ja, det går att mäta smärta hos äldre men det är bara lite mer komplicerat.*

*Tack för att ni lyssnade
Sara. cederbom@mdh.se*