

# Ergoterapeutisk livsstilsintervention til patienter med kroniske non-maligne smerter - et randomiseret kontrolleret forsøg

Af: [Svetlana Solgaard Nielsen](#), Cand. San., Ph.D-studerende

Hovedvejleder: [Jeanette Refstrup Christensen](#), Ph.D.

## Baggrund

Omkring hver femte dansker lider af kroniske smerter. Kroniske smertetilstande karakteriseres ofte med længere varighed, gradvis spredning af smerteområdet og hyppigt komorbiditet med andre kroniske sygdomme. Evidencen peger på, at kroniske sygdomme uanset ætiologi har en række fælles mekanismer, hvor især livsstil og sundhedsadfærd bliver påvirket på en negativ måde. Inaktivitet, usunde og uhensigtsmæssige spisevaner, manglende struktur på dagligdagen, og efterfølgende tab af vanlige sociale roller og aktivitetsidentitet sætter gang i en ond spiral som ofte er svær at bryde. Patienter med langvarige smerter, og især dem med en eller flere andre kroniske diagnoser, har behov for støtte og vejledning i at foretage et sundere valg i hverdagen.

Livsstilsorienteret behandling af kroniske sygdomme tilbydes i dag af ergoterapeuter i USA, på universitetsklinikken for The University of Southern California (The USC). The USC's ergoterapeuter har i 1988 udarbejdet et livsstilsorienteret behandlingsprogram Lifestyle Redesign(R) som efterfølgende har været afprøvet i to store randomiserede forsøg blandt ældre og viste sig at være både effektivt, og omkostningseffektivt. Konceptet omfatter i dag behandling af en række kroniske sygdomme som diabetes, overvægt og fedme, kroniske smerter samt multiple kroniske tilstande. Den dag i dag findes der få danske erfaringer med Lifestyle Redesign(R)-konceptet indenfor kommunal ældrehabilitering og socialpsykiatri. Smerteklinikkerne i Danmark som står overfor patienter med en meget kompliceret diagnose og sygdomshistorik, ofte med flere sameksisterende kroniske sygdomme, har p.t. ikke et ergoterapeutisk behandlingstilbud målrettet fremme af aktivitet og deltagelse i hverdagslivet via vane- og livsstilsændringer.

Med inspiration i Lifestyle Redesign(R)-programmet er der udviklet en ergoterapeutisk livsstilsorienteret intervention som et tillæg til det nuværende multidisciplinære behandlingstilbud til ambulante kroniske smertepatienter på Næstved sygehus. Interventionen sigter mod en højere livskvalitet trods kronisk smertetilstand, alene eller kombineret med en eller flere andre kroniske diagnoser. Effekten af den ergoterapeutiske livsstilsorienterede intervention som en del af det multidisciplinære tilbud leveret af læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, psykologer og socialrådgivere bliver undersøgt i samarbejde mellem Afdelingen for fysioterapi og ergoterapi, Slagelse (Næstved, Slagelse og Ringsted sygehuse) og Tværfagligt smertecenter (Næstved sygehus) med henblik på inklusion af den ergoterapeutiske kompetence i det eksisterende multidisciplinære behandlingstilbud.

Projektet overholder etiske hensyn i relation til sundhedsforskning der involverer mennesker og er godkendt af Den Regionale Videnskabsetiske Komité (SJ-703) og Datatilsynet i Region Sjælland (REG-052-2018) samt registreret i ClinicalTrials.gov (NCT03903900), hvor eventuelle ændringer i projektet afrapporteres.

## Formål

Projektet vil undersøge den ekstra effekt af en ergoterapeutisk livsstilsorienteret intervention integreret i den nuværende behandling af kroniske smertepatienter. Projektet gennemføres som et klinisk lodtrækningsforsøg. Patienterne bliver undersøgt ved opstart og afslutning af den ergoterapeutiske livsstilsorienterede intervention samt 1 år efter opstart med måling af livskvalitet, smerte, aktivitetsudførelse og -deltagelse (subjektiv og observeret), aktivitetsbalance, smerterelateret mestringsevne og udvalgte fysiologiske parametre med relation til livsstil. Efter 1 år forventes patienter, der modtager den

ergoterapeutiske livsstilsorienteret behandling i tillæg til nuværende behandling at opleve signifikante større forbedringer sammenlignet med patienter, der alene modtager den nuværende behandling. Forsøget er ikke forbundet med bivirkninger, risici, komplikationer eller ulemper. Begge grupper deltagende i projektet forventes at opnå forbedringer i deres tilstand.

### Metode

Til hovedstudiet vil projektet rekruttere 228 ambulante smertepatienter fra patientkohorten tilknyttet Tværfagligt smertecenter i Næstved som vil blive fordelt ved lodtrækning i en behandlings- og en kontrolgruppe. Pilotafprøvningen (feasibility studie) omfatter yderligere 20 patienter.

Der inkluderes patienter mellem 18 og 65 år med kroniske smerter af min. 3 mdr. varighed opstået på baggrund af en ikke-cancerbetinget lidelse. Hermed hører multisyge patienter med diabetes, forhøjet blodtryk, overvægt og fedme, gigt, slidgigt og ryg sygdomme til målgruppen for projektet. Fra deltagelse i projektet ekskluderes patienter der har akutte smerter, cancer-relaterede smerter, ustabil medicinindtag af smertestillende præparater i de sidste 4 uger, indtag af medicin med opioid equivalent > 30 mg dagligt, hovedpine/ migræne, aktuell depressionsdiagnose, aktuelt stof- eller alkoholmisbrug og alvorlige psykiatriske lidelser som skizofreni, skizoaffektive forstyrrelser og psykotiske tilstande.

Den ergoterapeutiske intervention vil blive leveret af uddannede ergoterapeuter fr tilstande a Ergoterapiafsnittet på Næstved sygehus sideløbende med anden tværfaglig behandling udført af læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, psykologer og socialrådgivere ansat i Tværfagligt smertecenter i Næstved.

Den ergoterapeutiske livsstilsorienterede intervention tilbyder deltagerne individuelle og gruppesessioner på sygehuset og i patienternes eget hjem over en periode på 12 uger. Via undervisning, erfaringsdeling, refleksionsøvelser og praktisk afprøvning bliver der arbejdet med individuelle mål relateret til meningsfuld aktivitet og deltagelse, regelmæssig bevægelse i dagligdagen og øget bevidsthed om egne spisevaner og rutiner. Professionel støtte til realistisk målsætning, logbog, peer-støtte og kontakten med en interventionsterapeut min. hver 14. dag sikrer effektivt målarbejde, fastholdelse af motivationen og gradvise forbedringer i daglig aktivitetsudførelse og -deltagelse samt livsstil.

Primært effektmål for projektet er helbredsrelateret livskvalitet vurderet ved hjælp af EQ-5D-5L Index som opererer med domænerne Bevægelighed, Personlig pleje, Sædvanlige aktiviteter, Smerte/ ubehag og Angst/ Depression. Dette effektmål giver mulighed for en cost-effectiveness analyse på et senere tidspunkt.

Sekundære effektmål repræsenterer to fokusområder:

A. Aktivitetsudførelse og -deltagelse undersøgt via ergoterapeutiske tests Canadian Occupational Performance Measure (COPM); Assessment of Motor and Process Skills (AMPS); Occupational Balance Questionnaire (OBQ) og Pain Self-Efficacy Questionnaire (PSEQ), hvor både selvrapporterede og observerede data om aktivitetsudførelse og -deltagelse med betydning for livskvalitet indsamles.

B. Livsstilsrelaterede parametre undersøgt ved hjælp af bevægelsessensorer (actigraph units) som måler daglig bevægelsesaktivitet; blodtryk; Body Mass Index (BMI); taljemål og bioimpedance målt med verificeret udstyr, hvilket bidrager til vurderingen af patienternes objektive helbredsstatus og livsstilsrelaterede risici.

Andre effektmål: Quantitative sensory testing (QST) ved anvendelse af Controlled Cuff Pressure Algometry (CCPA)

Ligeledes registreres der compliance for behandlingen og uønskede sensationer (advers events) undervejs i forløbet.

### Stadie I projektforsøg

Projektet er i dag i sin opstartsfasen, hvor undersøgelsesprocedurerne og interventionen afprøves i et pilotstudie (feasibility) som vil kvalitetssikre lodtrækningsforsøget (hovedstudiet). Pilotundersøgelsen forventes afsluttet primo oktober 2019 og vil informere videre beslutningstagning om hovedstudiets design og forløb.

Opdateret: 29-08-2019