



Institutionen för hälsovetenskaper  
Sjuksköterskeprogrammet 120 p  
SJC810 Fördjupningsarbete i omvårdnad  
(41-60), 10 poäng

## Upplevelser av att leva med kronisk smärta

Datum: 07 01 24  
Författare: Yuka Kataoka-Nilsson  
Helene Nilsson  
Malin Sandin

Handledare: Suzanna Hägglöf  
Examinator: Vanja Berggren

# Upplevelser av att leva med kronisk smärta

Författare: Yuka Kataoka-Nilsson, Helene Nilsson och Malin Sandin

Handledare: Suzanna Hägglöf

Litteraturstudie

07 01 24

## Sammanfattning

**Bakgrund:** Kronisk smärta är vanligt hos vuxna i Sverige och besvären ökar med stigande ålder. I Sverige beräknades de samhällsekonomiska kostnaderna för kronisk smärta till cirka 87,5 miljarder kronor år 2003. **Syfte:** Att belysa upplevelser av att leva med kronisk smärta. **Metod:** En allmän litteraturstudie med systematisk artikelsökning samt innehållsanalys av artiklarna. **Resultat:** Analysen resulterade i fyra kategorier: Upplevelser av förändrad självkänsla, Begränsningar i det dagliga livet, Hantering av den kroniska smärtan samt Framtidssyn. **Slutsats:** Personer med kronisk smärta blev ofta misstrodda, missförstådda och isolerade eftersom kronisk smärta är ett problem som inte syns. Därför är det viktigt att öka kunskapen och förståelsen för personer med kronisk smärta för att underlätta deras lidande.

Nyckelord: Kronisk smärta, förändring, begränsningar, hantering

# Experiences of living with chronic pain

Author: Yuka Kataoka-Nilsson, Helene Nilsson och Malin Sandin

Supervisor: Suzanna Hägglöf

Literature review

07 01 24

## Abstract

**Background:** Chronic pain is common among adults in Sweden and the problems increase with age. In Sweden the economic costs for chronic pain was estimated to about 87.5 billion Swedish kronor in the year 2003. **Aim:** To illuminate the experiences of living with chronic pain. **Method:** A general literature study with systematic article search and a content analysis was performed. **Findings:** The analyses resulted in four categories: Experiences of changed self esteem, limitations in the daily life, coping of the chronic pain and vision of the future. **Conclusions:** Due to the fact that chronic pain is an invisible problem, people with chronic pain were often misbelieved, misunderstood and isolated. Therefore it is important to increase the knowledge and understanding for the people with chronic pain to facilitate their suffering.

**Keywords:** Chronic pain, changing, restrictions, coping

## Innehållsförteckning

<b>BAKGRUND</b> .....	<b>5</b>
<b>SYFTE</b> .....	<b>6</b>
<b>METOD</b> .....	<b>6</b>
<b>Analysmetod</b> .....	<b>7</b>
<b>RESULTAT</b> .....	<b>7</b>
<b>Upplevelser av förändrad självkänsla</b> .....	<b>7</b>
<b>Begränsningar i det dagliga livet</b> .....	<b>9</b>
<b>Hantering av den kroniska smärtan</b> .....	<b>10</b>
<b>Framtidssyn</b> .....	<b>11</b>
<b>DISKUSSION</b> .....	<b>12</b>
<b>Metoddiskussion</b> .....	<b>12</b>
<b>Resultatdiskussion</b> .....	<b>13</b>
<b>Slutsats</b> .....	<b>15</b>

## REFERENSER

Bilaga 1 Sökschema för datorbaserad litteratursökning

Bilaga 2 Artikelöversikt

## **BAKGRUND**

*"You can't think about anything else, really" "Pain is king. Pain rules" "The pain just rides on your nerves" "Pain dominates what you can do" "Pain is a monster. All you can say is that it's tormenting"* (Thomas, 2000, s. 689)

Smärta betecknas som en obehaglig sensorisk och emotionell upplevelse kopplad till verklig eller möjlig vävnadsskada, eller beskriven i termer av sådan skada, enligt IASP – International Association for the Study of Pain (McHugh & Thomas 2001).

Smärtan delas in i nociceptiv som innebär vävnadsskadesmärta, neuropatisk som innebär nervsmärta, psykogen som orsakas av psykologiska faktorer och smärta som inte är diagnostiserad. Kronisk smärta skiljer sig från akut smärta efter varaktighet. Om smärtan kvarstår mer än tre till sex månader betecknas den som kronisk (Andersson 1998). Enligt Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) (2006) finns det ett starkt samband mellan kronisk smärta och psykiska besvär såsom depression. Det har visat sig att smärtan kan leda till depression men däremot leder inte depression till smärta.

Kronisk smärta är vanligt hos vuxna i Sverige och besvären ökar med stigande ålder. Smärtorna är lokaliserade framför allt till muskler, leder och senor. Anderssons studie visar att personer med stigande ålder, hög fysisk och psykisk arbetsbelastning, låg utbildning, daglig rökning samt kvinnligt kön är riskfaktorer för att kunna få kronisk smärta (Andersson 1998). I Sverige beräknades de samhällsekonomiska kostnaderna för kronisk smärta till cirka 87,5 miljarder kronor år 2003. Större delen av dessa kostnader berodde på sjukskrivningar (SBU 2006).

I dagens svenska sjukvård används olika behandlingsmetoder som till exempel läkemedelsbehandling, psykologisk behandling och akupunktur. Även multimodal rehabilitering är ett alternativ vilket innebär ett individanpassat program som

kombinerar både medicinska och sociala åtgärder. Det saknas fortfarande effektiva och säkra läkemedel för behandling av kroniska smärttillstånd (SBU 2006). Thomas (2000) menar att när behandlingarna inte ger något resultat finns det ingen annan utväg än att personerna med kronisk smärta får lära sig att leva med smärtan. Dessutom påpekas det att kunskaperna inom sjukvården brister angående kronisk smärta. Många sjuksköterskor missbedömer att de med kronisk smärta hade mindre lidande än de med akut smärta. McHugh och Thomas (2001) anser att den kroniska smärtan påverkar individen och deras familjeliv. Personer med kronisk smärta tvingas ofta ändra sin livsstil för att kunna hantera smärtan. Många av dem förlorar möjlighet till att arbeta eller begränsas i att delta i olika aktiviteter.

Anderssons (1998) studie anser att patienter med kronisk smärta ofta är svårbehandlade. Om kronisk smärta kan förebyggas och behandlingen effektiveras medverkar minskning av både lidande och kostnader. Med vår studie vill vi kunna öka kunskapen hos sjukvårdspersonal som möter patienter med kronisk smärta i vården.

## **SYFTE**

Syftet med denna litteraturstudie var att belysa upplevelser av hur det är att leva med kronisk smärta.

## **METOD**

Studien genomfördes som en allmän litteraturstudie och baserades på vetenskapliga artiklar. I en allmän litteraturstudie beskrivs och analyseras valda studier (Forsberg & Wengström, 2003). Artiklar söktes i olika databaser och de som användes var PubMed central, ELIN@Kristianstad, PsycARTICLES, Google Scholar och Cinahl. Sökorden som användes var chronic pain, coping, living with, emotion, patient perspective, experience, qualitative, everyday life, concept, appraisal, pain behaviours och patients experience som kombinerades på olika sätt, se sökschema bilaga 1. Inklusionskriterierna var kvalitativa studier publicerade vetenskapliga tidskrifter, skrivna på svenska, norska, danska eller

6

engelska, omfattade personer med kronisk smärta mellan år 2000-2006. Exklusionskriterierna var att inte ha med cancerrelaterad smärta och barn under 18 år samt de som inte svarade mot syftet. Sökningen i databaserna resulterade i sju artiklar, ytterligare fyra artiklar inkluderades efter manuell sökning. Totalt baserades studien på 11 vetenskapliga artiklar, se artikelöversikt bilaga 2.

### **Analysmetod**

Samtliga sökta artiklar lästes av alla författarna för att diskutera fram vilka som var relevanta. Artiklarna kvalitetsgranskades med hjälp av Forsberg & Wengströms (2003) checklista för kvalitativa artiklar. Artiklarna lästes upprepande gånger och textenheter som svarade mot studiens syfte markerades och plockades ut. Textenheterna i sin tur kondenserades för att få fram kärnan av innehållet. När alla kondenserade textenheter var skapade klipptes de ut och sorterades utifrån innehåll så att de som hade liknade betydelse bildade en kategori. Därefter sammanfördes liknande kategorier till bredare kategorier.

## **RESULTAT**

Analysen av upplevelser av att leva med kronisk smärta resulterade i följande kategorier:

Upplevelser av förändrad självkänsla

Begränsningar i det dagliga livet

Hantering av den kroniska smärtan

Framtidssyn

### **Upplevelser av förändrad självkänsla**

Gemensamt för alla studierna i resultatet var att majoriteten av de med kronisk smärta upplevde en förändrad självkänsla eftersom hela deras livssituation förändrades. Det visade sig i studierna av Smith och Friedemann (1999) och Thomas (2000) att deltagarna ofta blev misstrodda vilket medförde att de satte

upp en barriär som separerade de från andra människor, vilket ledde till att de kände sig isolerade och ensamma. En kvinna i Thomas (2000) studie menade att det hade varit lättare om sjukdomen varit synlig, till exempel om hon suttit i rullstol eller gått med käpp.

*"Often you hear but are you sick, "You look so good," but so then that's a way to give yourself strength, the outside doesn't need to look bad just because the inside is bad."* (Söderberg & Lundman, 2001, s. 625)

I Smith och Friedemann (1999), Söderberg och Lundman (2001) och Thomas (2000) studier framkom det att personer med kronisk smärta kände sig mindre värda för att de inte kunde utföra samma saker som innan de fick kronisk smärta. I studien av Thomas (2000) berättade en 33-årig man att han inte längre var kapabel till att hugga ved som han tidigare gjort. Nu fick han istället be sina vänner och bror om hjälp, eftersom han bara fick sitta och titta på medförde detta en förändrad självkänsla.

*"It's like being a vase on a table, you're not doing anything. You're just there. You don't see any self-worth."* (Thomas, 2000, s. 690)

Enligt Thygesen (2001) beskrev personerna med kronisk smärta att det var svårt att tillfredsställa alla de krav samhället har på en och att vara en god mamma eller pappa, eller en god partner i ett förhållande, detta ledde till att de kände sig mindre värda.

Upplevelser av förändrad självkänsla gjorde att deltagarna i studierna av Smith och Friedemann (1999) och Thomas (2000) varit självmordsbenägna vid olika tidpunkter i livet.

Söderberg och Lundmans (2001) studie visade att personer med kronisk smärta upplevde brist på förståelse hos sina medarbetare. Detta grundades på en



upplevelse att ingen frågade hur det var med dem även om de hade varit sjukskriva över en längre tid. En del av dem som var tvungna att sluta arbeta var ledsna och kände sig mindre värda eftersom nu var de utanför det sociala systemet. En kvinna berättade att hennes arbetsledare individanpassade hennes arbetsuppgifter och därefter kunde hon fortsätta att arbeta trots sin kroniska smärta vilket förändrade hennes självkänsla i positiv riktning.

*”Then, when you get a disability benefit and you can’t go back to work, I felt it was very difficult, it was like losing something of myself... my identity... It was as if I’m nothing anymore in principle... Now I don’t even have a job; so it was very difficult.”* (Söderberg & Lundman, 2001, s. 624)

### **Begränsningar i det dagliga livet**

Enligt Busch (2005), Hallberg och Carlsson (2000), Henwood och Ellis (2004), Jerlock, Gaston-Johansson och Danielson (2005), Peolsson, Hydén och Sätterlund-Larsson (2000), Peters et al (2005), Söderberg och Lundman (2001) och Thygesens (2001) studier framkom det att personer med kronisk smärta upplevde begränsningar i det dagliga livet. Sociala aktiviteter som att gå på bio, gå till puben och shoppa var påfrestade för dem, vilket resulterade i att de drog sig undan. I Henwood och Ellis (2004) och Söderberg och Lundmans (2001) studier påpekades att en del av deltagarna kände ilska och irritation över att de var förhindrade att göra vissa fysiska aktiviteter. Enligt Thomas (2000) beskrev deltagarna att deras smärta gjorde att det kändes som att sitta i fängelse. De kände att de inte längre hade så mycket gemensamt med andra och att de inte riktigt passade in. De hade få eller inga relationer kvar där de kunde vara sig själva eller vara ärliga.

*”Pain separates you. It’s really hard to be involved with people when you’re in pain”* (Thomas, 2000, s. 692)

I studien av Thygesen (2001) upplevde deltagarna att begränsningarna som den kroniska smärtan gav var svårast att leva med. Aktiviteterna planerades på ett annat sätt på grund av att de med kronisk smärta var tvungna att ta hänsyn till sin smärta. Kroppen sade ifrån när den inte orkade mer och smärtan varierade från dag till dag. En kvinna i studien berättade att det var svårt att tvätta golven eller att motionera som tidigare.

I studien av Smith och Friedemann (1999) framkom det att begränsningarna som smärtan medförde gjorde att de kände sig utanför för att de inte kunde delta i familjens alla aktiviteter. I studien av Söderberg och Lundman (2001) visade det sig att de begränsningar som smärtan medförde påverkade deltagarnas familjerelationer. En kvinna berättar att hennes roll i familjen ändrades från att ha varit aktiv till att bli mera passiv. Hon var tvungen att fråga de andra familjemedlemmarna om hjälp. I samma studie berättade en del av deltagarna att de ofta hade dåligt samvete över att inte kunna hjälpa sina sjuka föräldrar på grund av den kroniska smärtan som begränsade dem.

I studierna av Hallberg och Carlsson (2000), Jerlock, Gaston-Johansson och Danielson (2005), och Söderberg och Lundman (2001) påverkades de sexuella relationerna hos personer med kronisk smärta, de kände inte för att vara intima längre.

Enligt studien av Söderberg och Lundman (2001) visade det sig att alla deltagarna fått begränsa sin arbetssituation i samband med deras sjukdom, från att arbeta mindre för en del till att helt sluta arbeta för andra. Majoriteten av studiens deltagare arbetade deltid. I Jerlock, Gaston-Johansson och Danielsons (2005) studie hade deltagarna problem med att fatta beslut, svårt med koncentrationen och de hade även minnessvårigheter på grund av smärtan.

## **Hantering av den kroniska smärtan**

I studier av Hallberg och Carlsson (2000), Peolsson, Hydén och Sätterlund-Larsson (2000) och Söderberg och Lundman (2001) framkom det att planering var en essentiell komponent för att hantera den kroniska smärtan. Beroende på hur intensiv deras smärta var planerade de och strukturerade upp sin dag. I Peolsson, Hydén och Sätterlund-Larsson (2000) och Söderberg och Lundmans (2001) studier beskrevs att personer med kronisk smärta utvecklade egna metoder för att underlätta saker som till exempel bakning eller städning. Personer med kronisk smärta delade upp sina uppgifter eller använde hjälpmedel för att minska belastningen och smärtan. För att hantera den kroniska smärtan tog deltagarna i Henwood och Ellis (2004) studie ett varmt bad, fick massage, eller utövade fysisk aktivitet. Medan i Hallberg och Carlssons (2000) studie hanterade de sina smärttillstånd genom att meditera, vila, eller syssla med något som de tyckte om. Studien av Hwang, Kim och Jun (2004) visade att en del klarade av att hantera sin kroniska smärta på grund av att deras familjer stöttade dem.

*”My husband is suffering from many things. He is washing dishes, clearing room. He does anything for me. He supports me very much.”* (Hwang, Kim & Jun, 2004, s. 244)

I Buschs (2005) studie berättade en yngre man att han ignorerade sin smärta för att han prioriterade sitt yrkesliv före sitt sjukdomstillstånd. Även i Peters et al. (2005) studie framkom det att personer som led av kronisk smärta hanterade sin smärta genom att ignorera den. Det var till en gräns som smärtan kunde hanteras genom att ignorera den. Efter ett tag var de tvungna att acceptera smärtan.

## **Framtidssyn**

I Busch (2005), Hallberg och Carlsson (2000), Jerlock, Gaston-Johansson och Danielson (2005) och Thomas (2000) studier planerade de med kronisk smärta sitt liv från dag till dag beroende på smärtan, utan att ha planer för framtiden. Deras aktuella hälsostatus visste de inte från en dag till en annan. I studien av Busch

(2005) oroade sig en deltagare för hur det skulle se ut i framtiden om han eller hon skulle få sitta i rullstol i resten av sitt liv. I Thomas (2000) studie uttryckte en del med kronisk smärta hopplöshet och hade självmordstankar. Behandlingarna sågs som meningslösa och de menade att det går framåt inom andra områden som att transplantera organ, men kronisk smärta är så definitiv.

*"We can go to the moon, but nobody can find something to change this"* (Thomas, 2000, s. 694)

Däremot visar Hwang, Kim och Juns (2003) studie att de med kronisk smärta inte förlorade hoppet och hade framtidsplaner som att resa med familjen. Kvinnorna i studien skulle ägna sitt liv åt sig själva något de tidigare inte gjort. Även i Söderberg och Lundmans (2001) studie hade flera med kronisk smärta hoppet kvar om att deras sjukdom skulle försvinna i framtiden, det var hoppet som höll dem uppe.

## **DISKUSSION**

### **Metoddiskussion**

Studien genomfördes som en litteraturstudie med analys av vetenskapliga artiklar. Materialet kan därför ha blivit feltolkat. Detta kan innebära att viss relevant fakta kan missats (Forsberg & Wengström, 2003). Artiklarna som användes i studien var skrivna på engelska och norska, detta kan också ha bidragit till att innebörden har misstolkats. Citaten som finns i resultatet har författarna valt att behålla på engelska för att inte gå miste om innebörden i upplevelsen.

Sökningen har gjorts i flera olika databaser, se bilaga 1, för att inte missa för studien relevanta artiklar. Sökorden kombinerades på flera olika sätt för att få ett optimalt utfall. En del av artiklarna förekom i flera olika databaser vilket tyder på att lämpliga sökord har använts. Vi valde att exkludera cancerrelaterad smärta för att upplevelser av att leva med cancersmärta eller med kronisk smärta är för oss

skilda begrepp. Anledningen till att vi hade barn under 18 år som exklusionskriterie var för att begränsa studien. Det hade kanske blivit ett annat resultat om barn hade valts i undersökningsgruppen eftersom barn inte har samma vardagsliv som vuxna det vill säga arbete och att ta hand om hem och barn. När vi sökte artiklar letade vi efter artiklar där både män och kvinnor var representerade. Av de 11 artiklar fanns det 2 artiklar där enbart kvinnor var representerade som valdes att ha med på grund av att de svarade mot syftet.

Författarna har läst alla artiklar som inkluderats i studien, därav har en givande diskussion kunnat hållas angående innehåll och tolkning. Samtliga vetenskapliga artiklar har granskats genom en checklista för kvalitativa artiklar enligt Forsberg och Wengström (2003) för att få en så hög kvalitet som möjligt på studien. I Thygesen (2001) och Hwang, Kim och Juns (2003) studier är deltagarantalet under tio därför kan studierna inte generaliseras bland alla som har kronisk smärta.

Alla studierna utom en var gjorda i västländerna, studien av Hwang, Kim och Jun (2003) var gjord i Korea. Den utmärkte sig för att deras familjeförhållande skiljer sig från västländernas.

Författarna hade olika förförståelse gällande hur det är att leva med kronisk smärta. Möjligheten finns att vår förförståelse har påverkat studien men vi har försökt vara objektiva och bortsett från detta i största möjliga utsträckning.

## **Resultatdiskussion**

Resultatet i litteraturstudien visade att personer med kronisk smärta ofta blev misstrodda och hade en känsla av att ingen förstod dem. De satte därför upp en barriär som separerade dem från andra människor, vilket ledde till att de med kronisk smärta kände sig isolerade och ensamma (Smith & Friedemann, 1999 och Thomas, 2000). Ett sätt att hjälpa personerna med kronisk smärta att bli mindre

isolerade kan vara att de får träffa andra människor i liknande situationer. Då kan de dela med sig av sina tankar och erfarenheter om hur det är att leva med kronisk smärta. Studierna av Granbom (2006), Brattberg (2002) och SBU (2006) visar att fokusgrupper har betydelse för detta ändamål. Där träffas de med kronisk smärta för att bli erbjudna gruppsamtal med tydlig struktur kring pedagogiskt material för att det inte ska bli ett ställe att sitta och ”gnälla på”, möjligheter ses istället för svårigheter. I gruppsamtalen kan de med kronisk smärta lära sig att strukturera upp sitt liv så att de kan leva med sin smärta på ett tillfredsställande sätt. Där möter de även sjukvårdspersonal som ger stöd. Enligt Brattberg kan fokusgrupperna även hjälpa till att öka självkänslan hos personerna med kronisk smärta. Det är viktigt att de med kronisk smärta har kontroll över smärtan och att de kan hantera den samt att känna meningsfullhet och kunna anpassa sig till sin livssituation. Detta är något personer med kronisk smärta kan lära sig av de andra med liknande problem i fokusgrupperna (a.a). Eftersom hela livssituationen förändras för de med kronisk smärta anser vi att det kan vara nödvändigt att de får prata med en psykolog för det bör vara psykiskt påfrestande för personen, men även för dess familj och närstående. Där kan vi som sjuksköterskor förmedla den kontakten när vi träffar på de med kronisk smärta i vården.

Antonowsky använder i sin teori begreppet KASAM som står för känslan av sammanhang, som innefattar tre komponenter, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet är förmågan att bedöma verkligheten, hanterbarhet är känslan av att ha kontroll över situationen, medan meningsfullhet är att livet är meningsfullt. Dessa tre komponenter hänger samman, finns hög begriplighet finns även oftast en hög hanterbarhet och en hög meningsfullhet. Återkommande livserfarenheter bygger upp KASAM (Antonowsky 2005). Antonowsky menar att med hög KASAM kan den kroniska smärtan hanteras genom att smärttillståndet accepteras. Genom detta begrepp förklaras varför vissa deltagare hanterar sin kroniska smärta bättre än andra. Detta kan därmed ge möjlighet till att förändra sin livssituation och meningsfullhet skapas.

Busch (2005), Hallberg och Carlsson (2000), Henwood och Ellis (2004), Jerlock, Gaston-Johansson och Danielson (2005), Peolsson, Hydén och Sätterlund-Larsson (2000), Söderberg och Lundman (2001) och Thygesens (2001) studier visade att smärtan begränsade de med kronisk smärta i det dagliga livet. Det är oundvikligt att smärtan begränsar livet, men om patienten accepterar smärtan blir det lättare att hantera den. Oftast är det en process de med kronisk smärta går igenom, där smärtan kan ta över deras liv totalt i början. Enligt Antonowsky (2005) är det lättare att ta sig ur situationen och hantera smärtan om KASAM är hög, om KASAM är låg kan det ta längre tid (a.a). Ett sätt att hantera smärtan kan vara att de med kronisk smärta använder hjälpmedel och undviker vissa moment som förvärrar smärtan.

I vår studie framkom det att personer med kronisk smärta kände sig otillräckliga på grund av att de inte kunde arbeta i samma tempo som innan (Thygesen, 2001, Jerlock, Gaston-Johansson & Danielson, 2005, och Söderberg & Lundman, 2001). Studien av Söderberg och Lundman (2001) visar att alla deltagarna fått ändra på sin arbetssituation i samband med deras sjukdom, från att arbeta mindre för en del till att helt sluta arbeta för andra. Majoriteten av studiens deltagare arbetade deltid. För att få fler med kronisk smärta att fortsätta arbeta borde arbetsplatserna kunna erbjuda individanpassade arbetsuppgifter. Dessutom bör arbetsgivaren kunna vara mer flexibel gällande arbetstempo. De dagar som smärtan är intensiv ska möjlighet ges att kunna arbeta mindre utan att känna stress. Som kollega kan förståelse ges för den begränsade arbetsförmågan. På arbetsplatsen bör det finnas hjälpmedel som underlättar arbetet (Brattberg, 2002). Författarna anser att sjukvårdspersonalen efter patientens medgivande borde informera arbetsgivaren om dess sjukdomstillstånd.

Enligt Busch (2005) och Peters et al. (2005) studier framkom det att personer som led av kronisk smärta hanterade sin smärta genom att ignorera sitt sjukdomstillstånd. Vi har svårt att förstå hur personerna kan ignorera sin smärta. Genom att ha läst artiklarna tror vi att det finns två olika smärttillstånd, molande

och mer intensiv smärta. Det bör vara den molande smärtan som kan ignoreras och inte den intensiva smärtan. Arbetsterapeuten Lena Mårtensson (2005) har i sina studier konstaterat att personer med kronisk smärta har lättare att gå vidare om de har fått en diagnos. Hon menar att då har de fått en bekräftelse och deras smärta blir tagen på allvar. Mårtensson försöker även utveckla ett självskattningsinstrument, en enkät som är tänkt att vara ett hjälpmedel för sjukvårdspersonalen och även vara till hjälp vid valet av behandlingar och rehabiliteringsåtgärder.

### **Slutsats**

Vår studie visar att planering av det dagliga livet är en viktig del i hanteringen av den kroniska smärtan. Personerna planerar från dag till dag utifrån sitt smärttillstånd. I nuläget finns det inte något botemedel för personer med kronisk smärta därför kan planering vara det bästa sättet för dem att hantera smärtan.

Slutsatsen av resultatet visar att eftersom sjukdomen är osynlig är det svårt att förstå de med kronisk smärta därmed blir de missförstådda och misstrodda, detta kan leda till att de cirkulerar runt i vården. För att dessa patienter med kronisk smärta ska kunna bemötas med förståelse borde det satsas mer på att anhöriga ska delta i rehabiliteringen. I studierna framkom det i ytterst få artiklar om bemötandet i sjukvården därför kunde det vara relevant att genomföra en sådan studie.

För att hjälpa patienter med kronisk smärta kan vi som sjuksköterskor lyssna på patienterna och ta deras smärta på allvar.



## REFERENSER

Andersson, H. Ingemar (1998). *Chronic pain*. Lund: Studentlitteratur

Antonowsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur

Brattberg, Gunilla (2002). (Elektronisk) Sverige. Tillgänglig:

<http://www.varkstaden.se/arbete.pdf> Några långtidssjukskrivnas syn på återgång i arbete. (06-12-27)

Busch, Hillevi (2005). Appraisal and coping processes among chronic low back pain patients. *Scand J Caring Sci* 19 ss. 396-402

Forsberg, C & Wengström Y (2003). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur och Kultur

Granbom, Karin (2006). Erfarenheter av förändringar i aktivitet hos kvinnor med smärtproblematik. D-uppsatts i Luleås tekniska universitet.

Hallberg, Lillemor R.-M & Carlsson, Sven G (2000). Coping with Fibromyalgia. *Scand J Caring Sci* 14 ss. 29-36

Henwood, Penelope & Ellis, Jacqueline A (2004). Chronic neuropathic pain in spinal cord injury: The patients perspective. *Pain Res Manage* vol 9 (1) ss. 39-45

Hwang, Eun Jeong, Kim, Young Hae & Jun, Seong Sook (2003). Lived experience of Korean women suffering from rheumatoid arthritis: a phenomenological approach. *International Journal of Nursing Studies* 41 ss. 239-246

Jerlock, Margaretha, Gaston-Johansson, Fannie & Danielson, Ella (2004). Living with unexplained chest pain. *Journal of Clinical Nursing* 14 ss. 956-964

McHugh, G & Thoms, G (2001). Living with chronic pain: the patient's perspective. *Nursing Standard* 15 (52) ss. 33-37

Mårtensson, Lena (2005). (Elektronisk) Sverige. Tillgänglig:  
<http://www.medicalink.se/news/showNews.cfm?newsID=2280> Personer med kronisk smärta har olika förväntningar på sin behandling. (07-01-11)

Peolsson, M, Hydén L-C & Sätterlund Larsson, U (2000). Living with Chronic Pain: a Dynamic Learning Process. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 7 ss. 114-125

Peters, Michele, Abu-Saad, Huda Huijer, Vydelingum, Vasso, Dowson, Andrew & Murphy, Margaret (2005). The patients' perceptions of migraine and chronic daily headache: a qualitative study. *Journal Headache Pain* 6 ss. 40-47

SBU- Statens beredning för medicinsk utvärdering (2006). *Metoder för behandling av långvarig smärta.*

Smith, A Ann & Friedemann, Marie-Luise (1999). Perceived family dynamics of persons with chronic pain. *Journal of Advanced Nursing* 30(3) ss. 543-551

Söderberg, Siv & Lundman, Berit (2000). Transitions experienced by women with fibromyalgia. *Health Care for Women International* 22 ss. 617-631

Thomas, Sandra P (2000). A Phenomenologic Study of Chronic Pain. *Western Journal of Nursing Research* 22(6) ss. 683-705

Thygesen, Elin (2001). Patientopplevelser og kronisk sykdom. *Vård i nord* 59 Vol 21 (1) ss. 25-29

## Sökschema för datorbaserad litteratursökning

Sökning Datum	Databas	Huvud sökord	Under sökord	Avgränsning	Antal sökträffar i databas	Valda
2006-10-02	Cinahl	Chronic pain		År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	4941	
			Chronic pain + coping	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	750	
			Chronic pain + coping + emotion	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	62	
			Chronic pain + coping + emotion + experience	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	36	0
2006-10-02	PsycINFO	Chronic pain		År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	11056	
			Chronic pain + coping	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	2976	
			Chronic pain + coping + living with	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	256	
			Chronic pain + coping + living with + emotions	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	57	
			Chronic pain + coping + living with + emotions + experience	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	54	
			Chronic pain + coping + living with + emotions + experience + concept	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	40	0
2006-10-03	Cinahl	Chronic pain		År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	4941	
			Chronic pain + patient perspective	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	15	0

2006-10-04	ELIN@Kristianstad	Chronic pain		År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	3383	
			Chronic pain + living with	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	26	3
2006-10-04	PsycARTICLES	Chronic pain		År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	315	
			Chronic pain + living with	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	54	
2006-10-04	PubMed Central	Chronic pain		År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	40573	
			Chronic pain + patient perspective	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	153	
			Chronic pain + patient perspective + coping	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	26	3
2006-10-26	Google scholar	Chronic pain		År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	359000	
			Chronic pain + patient perspective	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	16000	
			Chronic pain + patient perspective + Qualitative	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	8300	
			Chronic pain + patient perspective + Qualitative + living with	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	4760	
			Chronic pain + patient perspective + Qualitative + living with + everyday life	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	2980	
			Chronic pain + patient perspective + Qualitative + living with + everyday life + coping	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	1670	
			Chronic pain + patient perspective + Qualitative + living with + everyday life + coping +	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	1340	

			concept			
			Chronic pain + patient perspective + Qualitative + living with + everyday life + coping + concept + emotions	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	821	
			Chronic pain + patient perspective + Qualitative + living with + everyday life + coping + concept + emotions + appraisal	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	272	
			Chronic pain + patient perspective + Qualitative + living with + everyday life + coping + concept + emotions + appraisal + pain behaviours	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	89	
			Chronic pain + patient perspective + Qualitative + living with + everyday life + coping + concept + emotions + appraisal + pain behaviours + patients experience	År 2000-2006 Språk: Sv, Eng, Nor, Dan	86	1

## **Artikel nr 1**

**Författare:** Hillevi Busch

**Land:** Sverige

**År:** 2005

**Titel:** Appraisal and coping processes among chronic low back pain patients.

**Syfte:** Belysa utvecklingen av smärtrelaterade värderingar, hantering och gott uppförande och undersöka hur dessa processer påverkar de som har kroniska ländrygg smärtor.

**Urval och datainsamlingsmetod:** 22 stycken semistrukturerade intervjuer av personer som haft kronisk ländrygg smärta i mer än 3 år samt att de var mellan 18-64 år gamla.

**Genomförande och analys:** Intervjuerna bandades därefter analyserades dem direkt efter intervjun genom grounded theory. Varje intervju lästes och delades sen in i koder av författaren.

**Resultat:** Majoriteten av deltagarna ignorerade sin smärta bara för att skydda sig själv och minska på det emotionella obehaget. Processen utvecklades från psykologiskt försvar till en medveten coping strategi.

**Kvalitet:** God

## **Artikel nr 2**

**Författare:** Siv Söderberg och Berit Lundman

**Land:** Sverige

**År:** 2001

**Titel:** Transitions experienced by women with fibromyalgia

**Syfte:** Att undersöka hur kvinnorna upplevde erfarenheten av övergången till fibromyalgi.

**Urval och datainsamlingsmetod:** 25 stycken kvinnor valdes ut målmedvetet och intervjuades. De hade alla diagnosen fibromyalgi.

**Genomförande och analys:** Intervjuerna bandades och analyserades. Genom analysen fick författarna fram olika kategorier där de parades i hop och bildade olika teman, författarna använde sig utav innehållsanalys.

**Resultat:** Majoriteten av kvinnorna berättade att andra människor såg de som friska. De kände det som om de levde i två världar, den sjuka världen samt den friska världen.

**Kvalitet:** God

### Artikel nr 3

**Författare:** M. Peolsson, L. –C. Hydén och U. Sätterlund Larsson

**Land:** Sverige

**År:** 2000

**Titel:** Living with chronic pain: A dynamic learning process

**Syfte:** Belysa hur patienter klarar av att leva med kronisk smärta samt att de beskriver smärtan och hur de klarar av att hantera den i deras dagliga liv.

**Urval och datainsamlingsmetod:** 37 patienter intervjuades som alla var under behandling av deras kroniska smärta. Deltagarna skulle ha haft smärta i mer än 6 månader.

**Genomförande och analys:** Intervjuerna samlades in under ett år och patienterna fick information av studien genom brev. Därefter kontaktades de per telefon. Materialet analyserades sedan i fyra steg och de använde sig av innehållsanalys.

**Resultat:** Deltagarna beskrev deras kroniska smärta som ett dynamiskt fenomen. Det viktigaste i processen var att lära sig att känna efter och att vara flexibel gentemot smärtan, att veta när smärtan förvärrades och undvika dessa moment i vardagen.

**Kvalitet:** God

### Artikel nr 4

**Författare:** Margaretha Jerlock, Fannie Gaston-Johansson och Ella Danielson

**Land:** Sverige

**År:** 2005

**Titel:** Living with unexplained chest pain

**Syftet:** Syftet med studien var att beskriva patientens erfarenhet av oförklarlig bröstsmärta och hur smärtan påverkar deras dagliga liv.

**Urval och datainsamlingsmetod:** 19 personer (11 män och 8 kvinnor) under 70 år deltog i studien. Deltagare skulle ha haft mer än två incidenter av bröstsmärta i mer än fyra veckor. Personer som hade svårigheter att förstå svenska, och personer med angina pectoris eller myokard infarkt exkluderades.

**Genomförande och analys:** En kvalitativ studie med ostrukturerade individuella intervjuer gjordes. Intervjuerna analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

**Resultat:** Deltagarnas beskrivning visade att bröstsmärta besvärade och påverkade deras dagliga liv.

**Kvalitet:** God

### Artikel nr 5

**Författare:** Sandra P. Thomas

**Land:** USA

**År:** 2000

**Titel:** A phenomenologic study of chronic pain

**Syftet:** Syftet med studien var att undersöka människors liv med kronisk smärta.

**Urval och datainsamlingsmetod:** Deltagare blev rekryterade genom en tidningsartikel och via nätverk. 13 personer över 18 år deltog i studien.

**Genomförande och analys:** En kvalitativ studie med ostrukturerade individuella intervjuer gjordes och en mall för innehållsanalys användes.

**Resultat:** Deltagarnas frihet begränsades på grund av deras kroniska smärta, på så vis förändrades deras livssituation. De isolerade sig från andra människor och smärtan dominerade deras tanke.

**Kvalitet:** God

### Artikel nr 6

**Författare:** Penelope Henwood och Jacqueline A Ellis

**Land:** Canada

**År:** 2004

**Titel:** Chronic neuropathic pain in spinal cord injury

**Syftet:** Syftet med studien var att undersöka patientens erfarenheter av kronisk neuropatisk smärta som orsakades av ryggmärgskada.

**Urval och datainsamlingsmetod:** Strategiskt utvalda patienter registrerade på Neurospinal Service of the Ottawa Hospital, Rehabilitation Center för kronisk neuropatisk smärta. 30 patienter blev kontaktade och 24 patienter deltog i studien, tre av dessa patienter föll bort under studiens gång.

**Genomförande och analys:** En kvalitativ studie med halvstrukturerade individuella intervjuer gjordes. Intervjuerna analyserades med kvalitativ innehållsanalys.



**Resultat:** Deltagarna hanterade sin smärta genom att bada i varmt vatten eller simma för att distrahera smärtan tillfälligt. De var tvungna att lära sig att acceptera sin smärta.

**Kvalitet:** God

### Artikel nr 7

**Författare:** Eun Jeong Hwang, Young Hae Kim och Seong Sook Jun

**Land:** Korea

**År:** 2003

**Titel:** Lived experience of Korean women suffering from rheumatoid arthritis: a phenomenological approach

**Syfte:** Att undersöka och beskriva kvinnors olika synpunkter och upplevelser av att leva med reumatisk värk i Korea.

**Urval och datainsamlingsmetod:** Fem kvinnor med reumatisk värk i minst sex månader rekryterades från tre universitets sjukhus. Kvinnorna intervjuades på en plats de själva valt.

**Genomförande och analys:** Intervjuerna spelades in på band och blev därefter transkriberade. Data analyserades genom många möten emellan forskarna i studien med hjälp av fenomenologisk analys.

**Resultat:** De typiska symtomen som reumatisk värk medför leder till många svårigheter för patienten, som begränsningar i det dagliga livet. Kvinnor har det svårare än män eftersom de även har ansvaret för hushållet och barnen.

**Kvalitet:** Relativt god

### Artikel nr 8

**Författare:** A. Ann Smith och Marie-Luise Friedemann

**Land:** USA

**År:** 1999

**Titel:** Perceived family dynamics of persons with chronic pain

**Syfte:** Att frambringa beskrivningar berättade av personer med perspektiv av smärtupplevelser och familje funktioner.

**Urval och datainsamlingsmetod:** 30 Ohiobor som har kronisk smärta rekryterades målmedvetet från en avlastnings klinik för patienter med kronisk smärta.

**Genomförande och analys:** 30 semi-strukturerade intervjuer som spelades in på band för att sedan transkriberas för att analyseras med constant comparison coding procedure.

**Resultat:** Alla deltagarna i studien kände sig deprimerade, oroliga och arga. Många kände sig isolerade och ensamma. De hade svårt att uttrycka sina känslor och påpekade att andra inte förstår vad de går igenom.

**Kvalitet:** God

## Artikel nr 9

**Författare:** Lillemor R.-M Hallberg och Sven G. Carlsson

**Land:** Sverige

**År:** 2000

**Titel:** Coping with fibromyalgia

**Syfte:** Att beskriva, utifrån egna perspektiv från patienter med fibromyalgi, deras upplevelser av att leva med kronisk värk och hur de klarar situationen.

**Urval och datainsamlingsmetod:** Strategiskt urval från en heterogen grupp som resulterade i 22 kvinnor.

**Genomförande och analys:** Öppna intervjuer som spelades in på band och transkriberades ordagrant. Data analyserades med grounded theory method.

**Resultat:** Kvinnorna var helt upptagna av deras smärta och smärtan påverkade övervägande deras liv.

**Kvalitet:** God

## Artikel nr 10

**Författare:** Elin Thygesen

**Land:** Norge

**År:** 2001

**Titel:** Pasientopplevelser og kronisk sykdom – en fenomenologisk studie av leddgiktspasienters livssituasjon.

**Syfte:** Att öka kunskapen om hur det är att leva med en kronisk sjukdom som reumatisk värk och vilka konsekvenser det har för det dagliga livet och behovet av sjukvård.

**Urval och datainsamlingsmetod:** Sex personer som har haft kronisk smärta i minst två år valdes ut av Norsk Revmatikerförbunds.

**Genomförande och analys:** Icke strukturerade intervjuer som ordagrant skrevs ner i sin helhet. Analyserades med hjälp av Giorgis metod som baseras på fenomenologi.

**Resultat:** Det är förändringarna som den kroniska smärtan medför som begränsar dem i det dagliga livet. Saker som tidigare var självklara att utföra har nu blivit ett problem.

**Kvalitet:** Relativt god

### Artikel nr 11

**Författare:** Michele Peters, Huda Huijer Abu-Saad, Vasso Vydelingum, Andrew Dowson och Margaret Murphy

Land: USA

**År:** 2005

**Titel:** The patient's perceptions of migraine and chronic daily headache: a qualitative study.

**Syfte:** Belysa patienters uppfattning och erfarenheter av att hantera deras migrän och CDH - kroniska dagliga huvudvärk.

**Urval och datainsamlingsmetod:** Genom teoretiskt urval intervjuades 13 stycken, deltagarna var över 18 år.

**Genomförande och analys:** Semistrukturerade intervjuer som analyserades med grounded teorin.

**Resultat:** Patienternas uppfattning av migrän och CDH var ibland motstridig och påverkade deras beteende.

**Kvalitet:** Relativt god