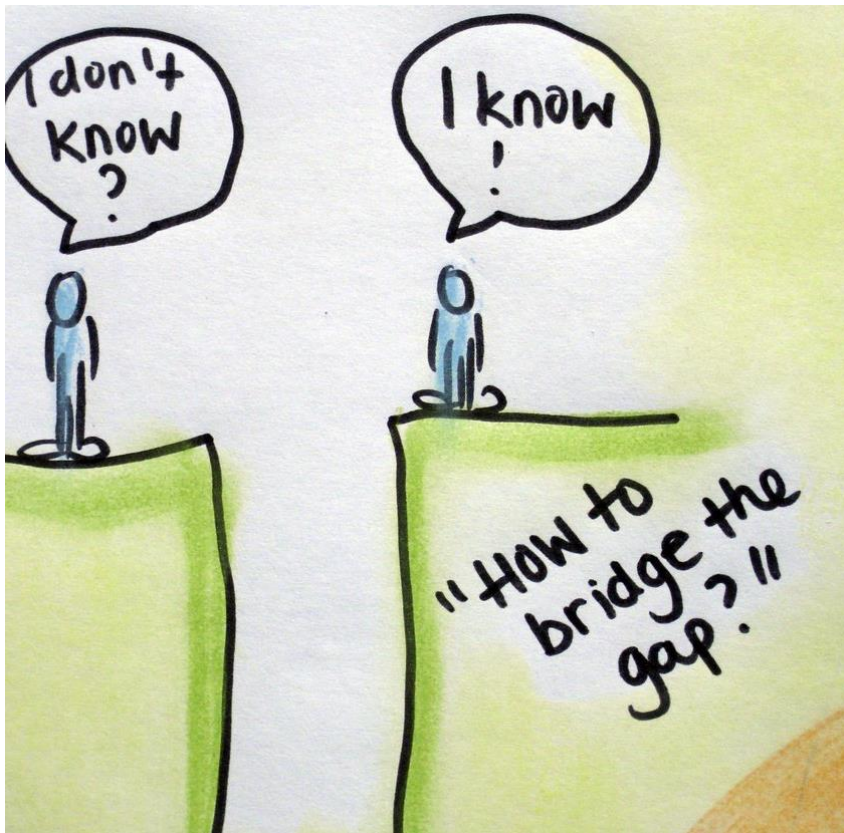


Hvordan sette ord på smerter og andre vanskelige følelser? - og kanskje forebygge «det kroniske»?



Kari Sørensen
smertesykepleier,
Oslo Universitetssykehus

Prosjekt Comfort Scale

COMFORT SCALE

 RIKSHOSPITALET
BARNETOPPEN

VÅKENHET SOVER DYPT 1 SOVER LETT 2 SØVING 3 VÅKEN OG OPPMERKSOM 4 VÅKEN OG OPPJAGET 5	RESPIRATORISK RESPENS INGEN HØSTE OG INGEN SPONTAN RESPIRASJON 1 SPONTAN RESPIRASJON MED LITEN ELLER INGEN BETYDNING FOR VENTILERINGEN 2 HØSTER AV OG TIL ELLER YTER MOTSTAND MOT RESPIRATOREN 3 PUSTER AKTIVT IMOT RESPIRATOREN ELLER HØSTER OFTE 4 KJEMPER IMOT RESPIRATOREN, HØSTER ELLER HAR LUFTHUNGER 5	ANSIKTSUTTRYKK/SPENNING ÅNSIKTSMUSKLENE ER TOTALT AVSLAPPET 1 NORMAL MUSKELTONUS I ÅNSIKTET – INGEN SYNLIGE MUSKELSPENNINGER 2 SYNLIGE SPENNINGER I ENKELTE ÅNSIKTSMUSKLER 3 SYNLIGE SPENNINGER I ALLE ÅNSIKTSMUSKLENE 4 ÅNSIKTSMUSKLENE ER FORDREID OG BARNET LAGER GRIMASER 5
ROLIGHET/ÅGITASJON ROLIG 1 LITT ENGSTELIG 2 ENGSTELIG 3 SVÆRT ENGSTELIG 4 PANISK 5	ALTERNATIVT: GRÅT PUSTER ROLIG, INGEN GRÅT 1 SUTTRER ELLER SMÅGRÅTER AV OG TIL 2 KLYNKER/LÅMRER KONTINJUELLIG 3 GRÅTER 4 SKRIKER 5	MUSKELTONUS TOTALT AVSLAPPET MUSKULATUR – INGEN MUSKELTONUS 1 REDUSERT MUSKELTONUS – MINDRE MOTSTAND ENN NORMALT 2 NORMAL MUSKELTONUS 3 ØKT MUSKELTONUS OG FLEKSJON I FINGRE OG TÆR 4 EKSTREM MUSKEL RIGIDITET OG FLEKSJON I FINGRE OG TÆR 5
FYSISK BEVEGELSE INGEN BEVEGELSER 1 AV OG TIL SVAKE ELLER SMÅ BEVEGELSER 2 REGELMESSIGE, SMÅ, ROLIGE BEVEGELSER 3 LIVLIGE BEVEGELSER BEGRENSET TIL EKSTREMITETER 4 LIVLIGE BEVEGELSER INKLUDERT HODE OG KROPP 5	NUMERISK SKALA INGEN SMERTE 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  VERST TENKELIG SMERTE	

NORSK VERSJON AV COMFORT SCALE © CS-GRUPPEN BARNETOPPEN RH



Prosjektgruppe: Eva-Lotta, Gabrielle, Marie, Beryl, Tove, Ann-Cecilie, Kari
 Veileder: Hilde Wøien
 Forankret i ledelsen (Jarle Henriksen og Øyvind Skraastad)

- Implementering: tillatelser, oversettelse, tilrettelegging, opplæring, reliabilitetstesting....
- Spørreundersøkelse: personalets holdninger til smertelindring ved prosedyrer i 2004 og 2007
- Konklusjon: smertelindring ble ikke alltid gitt i samsvar slik personalet vurderte barns smerter, tendens til mer adekvat smertelindring gjennom hele forløpet

Forskning nr 1, 2011; 6: 80-89

ORIGINALARTIKKEL › Vurdering av smertelindring og sedasjon hos barn på respirator ved hjelp av Comfort Scale



Rasmus får smertebehandling

Ragnhild Hals (leder barneprogrammet), Susanne Bengtsson (sykepleier), Merete Holmsen (spesialpedagog), Brith Ramberg (psykologspesialist), Kari Sørensen og Anne Cecilie Strand (smertesykepleiere), Lise Tuset Gustad (forsknings og fagutviklingssykepleier), Øyvind Skraastad (overlege barneanestesi), Gunnvald Kvarstein (overlege smerteseksjonen)

Smertevurdering av barn

Prosedyre

  Smertevurdering av barn 0-18 år



3. Fremgangsmåte



Smertevurdering

Smerteanamnese

Vurderingsverktøy

FAGUTVIKLING

Ny prosedyre kan gi mer kunnskap og kompetanse om barns smerte

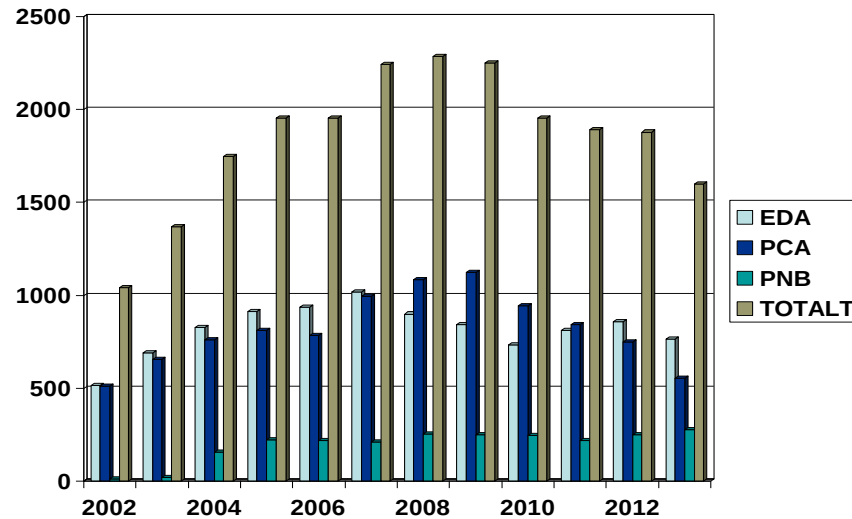
Det er utarbeidet en nasjonal fagprosedyre for smertevurdering av barn, som kan være et hjelpemiddel for helsepersonell i klinisk praksis. Denne artikkelen presenterer utdrag fra prosedyren.



Eva Carlssen, Kari Sørensen, Anja H. Smeland, Hanne Reinertsen

Sykepleien, 2018

Endringer krever omstilling



Epiduralanalgesi ved postoperativ/akutt smertebehandling

[Helsebiblioteket.no](#) > [Fagprosedyrer](#) > [Ferdige](#)

> Epiduralanalgesi ved postoperativ/akutt smertebehandling

Hensikt og omfang

Fremgangsmåte

Vedlegg

Referanser

Utarbeidelse

Utgitt av:

Oslo universitetssykehus

Helsepersonell prosedyren gjelder for:

Alt helsepersonell som har ansvar for pasienter med epiduralkateter

Versjon:

1.0

Pasienter prosedyren gjelder for:

Pasienter innlagt i sykehus, som får epiduralanalgesi for kortvarig smertelindring

REVIDERES NÅ

Helsekompetanse



Helse- og omsorgsdepartementet

Strategi

Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen
2019–2023



«Det som utløste smerten er ikke nødvendigvis det som opprettholder den...»



Langvarig smerte hos barn og ungdom

- Tverrfaglig barnesmerteteam
 - Trengs de?



Aftenposten, 11.02.16: *Celine var en «perfekt» tenåring. Så begynte de mystiske smertene.....*

Frykten tar tak og slipper ikke, hverken hos Celine eller foreldrene. Kan hun dø?

...men så fikk jeg følelsen av å bli trodd., og at det jeg følte var liksom helt normalt! ... Og det liksom - det hjalp...

Scandinavian Journal of Pain 15 (2017) 106–112



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Scandinavian Journal of Pain

journal homepage: www.ScandinavianJournalPain.com



Clinical pain research

Adolescents' experience of complex persistent pain

Kari Sørensen^{a,b,*}, Bjørg Christiansen^c

^a Department of Pain Management and Research, Oslo University Hospital, Norway

^b Lovisenberg Diaconal University College, Norway

^c Department of Nursing and Health Promotion, Faculty of Health Sciences, Oslo and Akershus University College of Applied Sciences, Postbox 4, St. Olavs pl., N-0130 Oslo, Norway



HIGHLIGHTS

- The adolescents experienced pain that developed from bad to worse.
- They reported unpleasant bodily expressions and altered emotional wellbeing.
- They experienced a threatened identity and a risk of being stigmatised.
- They strived to keep up with friends and preserve normality.

... han ville fortsette og det ga meg motivasjon, når han sier at du kommer til å bli frisk liksom., - det er veldig godt å høre...

Ta i bruk verktøy og muligheter som finnes

- Helt sjef!
 - lærings- og mestringstilbud for unge som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre

mestring.no

Nasjonal kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse



Kurslederne



Bruk av internett

YouTube:

Smertevurdering FPS-R



Smertevurdering av barn ved hjelp av FPS-R (ansiktssmerteskala)

Oslo universitetssykehus HF
for 2 år siden • Sett 402 ganger
Sykepleier forklarer hvordan du kan kartlegge smerter hos barn. Filmen er
laget av Tverrprofesjonell videreutdanning i smerte ved ...

Kartlegging av EDA



Spotify:



“Bare et lite stikk”

- PhD-prosjekt
- Smerte og frykt ved gjentatte subkutane injeksjoner hos barn med barneleddgikt
- Hvordan oppleves det og hva trenger barn og foreldre fra helsepersonell for å oppleve mestring i dagliglivet?
 - 3 kvalitative studier med bruk av video observasjon, individuelle intervju og fokusgruppe intervju



Foto: Øystein Horgmo, UiO



Med brukerrepresentant

Veiledere



