

Populärvetenskaplig sammanfattning av studie: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Wallbing (2024) HOPE, ett kort personcentrerat program för skolungdomar med långvarig smärta som kan minska problem med insomni. *Sömn och Hälsa*, 11, s. 26–31. <http://doi.org/10.59526/soh.11.22204>

HOPE, ett kort personcentrerat program för skolungdomar med långvarig smärta som kan minska problem med insomni

Ulrika Wallbing, Fil.dr., Leg. Fysioterapeut Spec. Mental hälsa, Avd. för Fysioterapi, Institutionen för Neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, Karolinska Institutet, Stockholm

Artikeln är baserad på en publicerad studie: Wallbing, U., Nilsson, S., Lundberg, M., Wigert, H., & Kemani, M. K. (2023). Help overcoming pain early, a brief person-centred intervention for adolescents with chronic pain in a school setting, may improve symptoms of insomnia. *Frontiers in Pain Research*, 4, 1264355–1264355. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1264355>

Ungdomar med långvarig smärta och insomni har ofta sämre hälsa och välbefinnande än andra. Denna studie visar att HOPE, en personcentrerad intervention via skolsköterskor i elevhälsan gav små men signifikanta minskningar av ungdomars problem med insomni och förbättring av deras upplevda hälsa. HOPE är ett arbetssätt som skolsköterskor kan använda för att hjälpa ungdomar att hantera smärta och sömn på ett bättre sätt.

Introduktion

Många ungdomar lider av långvarig smärta och insomni, vilket kan påverka deras hälsa och välbefinnande (Finan et al., 2013; Haraldstad et al., 2011). I denna studie definierades ungdomar som personer i åldersgruppen 13–19 år och långvarig smärta som ett tillstånd som varat i

minst tre månader. Insomni innebär att personen sov för lite eller för dåligt under en längre tid, och hade problem med att somna, sova ostört eller vakna för tidigt (World Health Organization, 1992). Det har i tidigare forskning påvisats att det ofta finns ett ömsesidigt samband mellan långvarig smärta och sömnproblem (Finan et al., 2013; Fishbain et al., 2010), vilket innebär att smärta kan försämra sömnen, men också att dålig sömn kan förvärra smärtupplevelsen. Det tyder på att effektiv smärtlindring kan behöva ta hänsyn till både smärta och sömnproblem (Bjurstrom & Irwin, 2016; Finan et al., 2013). Ungdomar behöver åtta till tio timmars sömn per natt för att må bra, och för lite sömn kan leda till påverkan på hälsa (Hirshkowitz et al., 2015). Sömnbrist under en längre tid kan få konsekvenser bland annat i form av ökad irritabilitet, nedsatt kognitiv funktion (Anderson et al., 2009) och koncentration, beslutsfattande och motivation, samt ökad risk för ångest och depression (Carskadon, 2011). Besvären kan göra det svårt att klara av att gå i skolan, umgås med kompisar och delta i fritidsaktiviteter (Haraldstad et al., 2011). Därför är det viktigt att erbjuda tidiga insatser som kan hjälpa ungdomarna att hantera dessa problem.

Syfte

I den här studien (Wallbing et al. 2023) utvärderade forskarna effekterna av en intervention som kallas Help Overcoming Pain Early (HOPE), som erbjöds av skolsköterskor till ungdomar med långvarig smärta i skolmiljön via elevhälsan (Nilsson et al., 2019).

Metod

HOPE beskrivs mer utförligt i tidigare artiklar (Fors et al., 2020; Golsater et al., 2019; Rosvall, 2020; Wigert et al., 2021) och kan sammanfattas enligt nedan. HOPE bestod av fyra individuella träffar med skolsköterskan och ungdomen. Träffarna bestod av två huvuddelar. För det första ingick utformningen av en personcentrerad hälsoplan där individuella mål sattes. För det andra ingick en utbildningsdel som syftade till att förklara sambandet mellan stress, smärta och relaterade problem utifrån ett biopsykosocialt perspektiv. Den här delen innehöll också personligt anpassade sätt att hantera smärta, stress och sömnbesvär och inkluderade strategier för att uppnå struktur, aktivitetsbalans och återhämtning, genom fysisk aktivitet och avslappningsövningar.

Skolsköterskans utbildningsmaterial om sömn innehöll specifika områden som togs upp i samtal med ungdomar när de diskuterade sömnproblem. Dessa inkluderade att identifiera faktorer som underlättar sömn, som lämplig rumstemperatur, ett tillräckligt tyst och mörklagt rum och att minimera skärmtid och smartphoneaktivitet i samband med läggdags. Dessutom gavs information om hur en tupplur, fysisk aktivitet, matintag och vissa mediciner påverkar sömnen. Slutligen främjades strategier som fysisk aktivitet och avspänningstekniker för att effektivt hantera kvälls- och nattstress, oro och ångest.

Forskarna använde sig av data från en tidigare studie i vilken HOPE jämfördes med en väntelista-kontrollgrupp. Det primära utfallsmåttet i den studien var tillit till sin egenförmåga i dagliga aktiviteter (self-efficacy in daily activities) (Fors et al., 2020). I den aktuella studien som redovisas här inkluderades alla ungdomar som hade fått HOPE-interventionen, även de som först hade varit i väntelista-kontrollgruppen.

Insomni och självskattad hälsa mättes med frågeformulär innan och efter behandlingsprogrammet och vid en uppföljning efter sex månader. Minimal Insomnia Symptom Scale (MISS) användes för att bedöma symtom på sömnlöshet, och självskattad hälsa (SRH) utvärderades med hjälp av en enskild fråga. Andra variabler som mättes innan behandlingen påbörjades var ålder, kön, smärtlokalisering, smärtpåverkan, skolfrånvaro och depressiva symtom (mätta med Center for Epidemiological Studies Depression Scale for Children) (Nilsson et al., 2019).

Resultat

Resultaten indikerade att ungdomarna som deltog i HOPE hade små men signifikanta förbättringar av sina symtom på insomni vid sexmånadersuppföljningen, och små men signifikanta förbättringar av sin självskattade hälsa både efter programmet och vid sexmånadersuppföljningen.

Etiska och metodologiska överväganden

Studien följde etiska riktlinjer enligt Helsingforsdeklarationen (World Medical Association, 2013) och godkändes av Etikprövningsnämnden i Göteborg (Diarienummer 172-16). Alla deltagare i studien, eller

närmast anhöriga, fick information och gav sitt skriftliga samtycke till att delta.

Forskarna påpekar att studien har flera begränsningar, till exempel att den inte någon jämförelsegrupp och att det inte går att utesluta att andra faktorer än HOPE kan ha bidragit till förändringarna. Samtidigt är detta en av få studier som har följt upp ungdomar under sex månader och med flera mätpunkter. Därför behövs mer forskning för att fastställa HOPE:s effektivitet och förklara hur och för vilka programmet fungerar bäst.

Slutsats

Sammanfattningsvis visar studien att det finns skäl att vidare utvärdera HOPE i framtida studier, och att det kan vara ett användbart program för att ge tidig hjälp till ungdomar med långvarig smärta och symtom på insomni i skolmiljön, innan de behöver utökade insatser. Genom en personcentrerad arbetsmodell kan skolsköterskan möta ungdomarna och ge dem förutsättningar att förändra sin situation. Eftersom skolsköterskan oftast når alla ungdomar kan detta vara en betydelsefull tidig insats som kan göra potentiell skillnad för dessa ungdomar.

ORCID

Ulrika Wallbing: <https://orcid.org/0000-0003-3001-3315>

Referenser

Anderson, B., Storfer-Isser, A., Taylor, H. G., Rosen, C. L., & Redline, S. (2009). Associations of executive function with sleepiness and sleep duration in adolescents. *Pediatrics*, *123*(4), e701–707.
<https://doi.org/10.1542/peds.2008-1182>

Bjurstrom, M. F., & Irwin, M. R. (2016). Polysomnographic characteristics in nonmalignant chronic pain populations: A review of controlled studies. *Sleep Med Rev*, *26*, 74–86.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.03.004>

- Carskadon, M. A. (2011). Sleep's effects on cognition and learning in adolescence. *Prog Brain Res*, *190*, 137–143. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53817-8.00008-6>
- Finan, P. H., Goodin, B. R., & Smith, M. T. (2013). The association of sleep and pain: an update and a path forward. *J Pain*, *14*(12), 1539–1552. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.08.007>
- Fishbain, D. A., Cole, B., Lewis, J. E., & Gao, J. (2010). What is the evidence for chronic pain being etiologically associated with the DSM-IV category of sleep disorder due to a general medical condition? A structured evidence-based review. *Pain Med*, *11*(2), 158–179. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2009.00706.x>
- Fors, A., Wallbing, U., Alfven, G., Kemani, M. K., Lundberg, M., Wigert, H., & Nilsson, S. (2020). Effects of a person-centred approach in a school setting for adolescents with chronic pain-The HOPE randomized controlled trial. *Eur J Pain*, *24*(8), 1598–1608. <https://doi.org/10.1002/ejp.1614>
- Golsater, M., Nilsson, S., & Wigert, H. (2019). Dealing with adolescents' recurrent pain problems in school health care-Swedish school nurses' view. *Nurs Open*, *6*(4), 1626-1633. <https://doi.org/10.1002/nop2.371>
- Haraldstad, K., Sorum, R., Eide, H., Natvig, G. K., & Helseth, S. (2011). Pain in children and adolescents: prevalence, impact on daily life, and parents' perception, a school survey. *Scand J Caring Sci*, *25*(1), 27–36. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2010.00785.x>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*, *1*(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>

Nilsson, S., Wallbing, U., Alfven, G., Dalenius, K., Fors, A., Golsater, M., Rosvall, P. A., Wigert, H., & Lundberg, M. (2019). Development of the Help Overcoming Pain Early (HOPE) Programme Built on a Person-Centred Approach to Support School Nurses in the Care of Adolescents with Chronic Pain-A Feasibility Study. *Children (Basel)*, 6(9).
<https://doi.org/10.3390/children6090095>

Rosvall, P. A. (2020). Perspectives of students with mental health problems on improving the school environment and practice. *Education Inquiry* 11(3), 159–174
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/20004508.2019.1687394>

Wallbing, U., Nilsson, S., Lundberg, M., Wigert, H., & Kemani, M. K. (2023). Help overcoming pain early, a brief person-centred intervention for adolescents with chronic pain in a school setting, may improve symptoms of insomnia. *Frontiers in Pain Research*, 4, 1264355–1264355. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1264355>

Wigert, H., Fors, A., Nilsson, S., Dalenius, K., & Gosater, M. (2021). A Person-Centred Approach When Encountering Students With Recurrent Pain: School Nurses' Experiences. *J Sch Nurs*, 37(4), 249–258.
<https://doi.org/10.1177/1059840519864158>

World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva, WHO.

World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. (2013). *JAMA : The Journal of the American Medical Association*, 310(20), 2191–2194.
<https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Datum för inskick: 2024-02-06

Datum för acceptande: 2024-02-28

Datum för publicering: 2024-03-15