



## Sálfræði virkar – fræðsluefni: Þrálátir verkir meðal aldraðra

### Hvað eru þrálátir verkir?

Verkir sem hverfa ekki og eru til staðar í nokkra mánuði eða lengur eru kallaðir þrálátir verkir.

Oft eru þrálátir verkir afleiðing sjúkdóma eða meiðsla sem eru til til staðar lengur en gera hefði mátt ráð fyrir miðað við eðli vandans. Stundum er ekki hægt að finna orsök þráláttra verkja í lækni skoðun. Besta leiðin til að aðstoða einstaklinga með þráláttra verki er í flestum tilvikum að hjálpa þeim að læra að takast á við þá.

Verkir geta verið mismunandi (t.d. sviði, stunguverkur og sláttur), þeim fylgja oft neikvæðar tilfinningar (t.d. reiði, ótti) þeir geta haft áhrif á líkamlega og andlega líðan einstaklingsins.

Verkir geta einnig haft áhrif á líkamlega virkni einstaklingsins og gert honum erfiðara fyrir að ganga, beygja sig, lyfta eða sitja. Það getur truflað daglega virkni, svo sem að baða sig, elda, þrifa og vinna.

Verkir geta truflað svefn eða matarlyst og minnkað orku. Þeir geta haft áhrif á stöðu einstaklinga og tengsl við vini og fjölskyldu. Verkir geta haft áhrif á einbeitingu og minni og ýtt undir einkenni þurrings, kvíða og þunglyndis.

Sálfræðingar gegna lykilhlutverki í að hjálpa fólki að takast á við þráláttra verki og þær afleiðingar sem þeir hafa á líðan þess.

### Hversu algengir eru verkir á meðal eldra fólks?

Verkir verða algengari eftir því sem fólk eldist. Rannsóknir hafa sýnt að á eins árs tímabili upplifa flestir aldraðir einstaklingar að minnsta kosti eitt alvarlegt verkjavandamál sem mörg hver verða þrálát. Algeng verkjavandamál á meðal aldraðra eru:

- Gigtarverkir
- Bakverkir
- Verkir í fótleggjum
- Verkir vegna ristils
- Verkir í kjölfar heilablóðfalls
- Verkir tengdir krabbameini



- Verkir eftir lömunarveiki
- Verkir tengdir öðrum sjúkdómum eins og lanvinnri berkjubólgu, lungnaþembu, magasári, vefjagigt og beinþynningu

### **Hvaða goðsagnir eru á kreiki um verki og öldrun?**

Það eru margar goðsagnir til um öldrun og verki. Til dæmis eru margir (þar á meðal heilbrigðisstarfsfólk) sem segja stundum að „verkir séu eðlilegur hluti af því að eldast“.

Þetta er ekki rétt. Verkir koma ekki til vegna aldurs. Verkir eru algengari hjá eldra fólki vegna þess að sjúkdómar eða meiðsli sem valda verkjum eru algengari hjá eldra fólki. Það er mikilvægt að meðhöndla sjúkdóminn/meiðslin og verki sem fylgja þeim - óháð aldri viðkomandi. Ef við hugsum um verki sem „eðlilegan hlut af því að verða gamall“ getur það leitt til þess að við meðhöndlum ekki verki hjá öldruðum á sama hátt og hjá þeim sem yngri eru.

Aðrar algengar goðsagnir eru:

- „aldraðir finna minna fyrir verkjum en þeir sem yngri eru“
- „aldraðir hafa ekki þol fyrir sterkum verkjalyfjum eða geta auðveldlega ánetjast verkjalyfjum“
- „verkjastillandi lyf trufla alltaf líkamlega og andlega virkni“

Sumum öldruðum finnst erfiðara að spyrja heilbrigðisstarfsfólk út í heilsufar sitt en yngra fólki og sumir fagaðilar veita minni upplýsingar til þeirra sem eldri eru.

Þessar goðsagnir og skoðanir um verki og öldrun eru hvorki sannar né gagnlegar og gætu jafnvel komið í veg fyrir að aldraðir leiti eftir og fái bestu verkjameðferð sem til er hverju sinni.

### **Eru verkir meðal aldraðra vanmeðhöndlaðir?**

Hugsanlega, einmitt vegna þessara goðsagna sem lýst er hér að ofan þá eru verkir meðal eldra fólks vanmetnir og vanmeðhöndlaðir.

Aldraðir eru í minnihluta á sjúkrastofnunum sem sérhæfa sig í meðhöndlun verkja. Þegar aldraður einstaklingur þjáist af öðrum sjúkdómi sem hefur áhrif á samskiptagetu hans (t.d. Alzheimer sjúkdómi) er verkjavandamál oft vangreint.

Þess vegna er mikilvægt að mennta heilbrigðisstarfsfólk í því hvernig best er að greina verki hjá öldruðum. Aðferðir til að meta verki hjá fólki með alvarlega heilabilun hafa verið þróaðar og er verið að rannsaka þær í Kanada og víðar.



Eldra fólk ætti að spyrjast fyrir um hvaða meðferðir við verkjum er í boði, bæði læknisfræðilegar og sálfræðilegar, og leita sér meðferðar.

### **Meðferð þrálátra verkja meðal aldraðra**

Aldraðir geta notið góðs af meðferðum til jafns á við þá sem yngri eru. Dæmi um meðferð við verkjum er sjúkrapjálfun, iðjuþjálfun, sjúkranudd og sálfræðimeðferð. Rannsóknir hafa sýnt að heildstæð meðferð við verkjum (t.d. sálfræðimeðferð ásamt sjúkrapjálfun og læknisfræðilegri meðferð) gefur bestan árangur.

Þegar mismunandi gerðir af meðferðum eru settar saman er það stundum kallað þver- eða fjölfagleg meðferð vegna þess að teymi mismunandi heilbrigðisstarfsfólks eins og lækna, sálfræðinga, sjúkrapjálfarar og iðjuþjálfar kemur að henni.

Samstarf við fagaðila með sérþekkingu á meðferð á verkjum aldraðra er mikilvægt. Til dæmis vinnur líkami aldraðra hægar úr lyfjum en líkami þeirra sem yngri eru og gæti því þurft að gefa lyf á annan hátt. Á sama hátt verður sálfræðingur sem vinnur með verkjameðferð að skilja þau vandamál sem eru einstök fyrir eldri aldurshópa.

Að meðhöndla þráláta verki hefur marga kosti, svo sem:

- Aukin orka
- Aukin líkamleg virkni (t.d. að sitja, ganga, standa)
- Betri svefn og matarlyst
- Meiri virkni og sjálfsstæði
- Meiri félagsleg þátttaka og betri tengsl við aðra
- Betri einbeiting
- Betra skap, sjálfsálit og vellíðan

### **Hvað geta sálfræðingar gert til að hjálpa fólki með þráláta verki? Ber meðferðin árangur?**

Sálfræðingar sem meðhöndla aldraða vegna þrálátra verkja vinna oft innan þverfaglegs teymis heilbrigðisstarfsfólks eða samræma þá meðferð innan heilbrigðisþjónustunnar sem aldraðir geta fengið.

Þar sem margir þættir hafa áhrif á verki er mjög mikilvægt að sálfræðingur eða annar sérfræðingur í verkjum, hafi regluleg samskipti við aðra heilbrigðisstarfsmenn sem koma að umönnun og meðferð þess aldraða. Samskipti geta aðeins farið fram með samþykki



sjúklings (eða í tilfalli einstaklinga með alvarlega vitræna skerðingu með samþykki ættingja eða lögráðamanns).

Sálfræðimeðferðir miða að því að hjálpa öldruðum að bæta lífsgæði sín þrátt fyrir verki, sem aftur á móti getur dregið úr álaginu sem fylgir því að vera með verki.

Sálfræðimeðferðir eru oftast í formi hugrænnar atferlismeðferðar (HAM) þar sem farið er yfir hvernig líkamleg skynjun, tilfinningar, hugsanir og hegðun hafa áhrif hvert á annað og daglega virkni einstaklings. Til dæmis getur einstaklingur með þráláta verki hætt að fara í reglulega göngutúra og hittir fólk því sjaldnar. Í kjölfarið minnkar líkamleg geta einstaklingsins, andleg líðan versnar og það dregur úr félagslegum samskiptum - allt þetta getur dregið úr lífsgæðum og aukið verkjaupplifun.

Sálfræðimeðferðir geta bætt lífsgæði og stundum dregið úr verkjum með því að hjálpa einstaklingnum sem er með verki að:

- Takast á við þunglyndi, kvíða eða þirring
- Bæta samskipti við aðra
- Bæta félagslegan stuðning
- Læra tækni og aðferðir til að bæta svefn og ná slökun
- Læra hvernig á að stjórna og skipuleggja virkni

### **Hvar finn ég frekari upplýsingar?**

Á síðunni [www.gedheilsa.is](http://www.gedheilsa.is) eru fjölmargir pistlar sem lýsa meðferðum við ýmsum röskunum, svo sem þrálátum verkjum, þunglyndi, svefnleysi og almennri kvíðaröskun. Þessar meðferðir er hægt að nota og aðlaga til að takast á við sum þeirra vandamála sem eru oft til staðar hjá eldra fólki með þráláta verki.

[www.gedheilsa.is](http://www.gedheilsa.is)

Þýtt og staðfært af [www.mymh.ca](http://www.mymh.ca) fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Chronic Pain Among Seniors, höfundar: Drs. Thomas Hadjistavropoulos and Sheryl Green, Department of Psychology, University of Regina.



Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur  
á [gedheilsa@sal.is](mailto:gedheilsa@sal.is)

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

[www.sal.is](http://www.sal.is)