

Frá mólekúli til mannsins í heild

Sigríður Zoëga um verkjateymi Landspítala

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Norræna verkjafræðifélagið (Scandinavian Association for the Study of Pain, SASP) hélt sitt fertugasta þing hér á landi í maí síðastliðnum. Sigríður Zoëga hjúkrunarfræðingur er nýkjörinn forseti félagsins en hún starfar í verkjateymi Landspítalans auk þess sem hún er lektor við hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands.

„Félagið hefur verið starfrækt um langa hríð en Íslendingar urðu þátttakendur árið 1996 og eiga tvo fulltrúa í stjórn. Tilgangur félagsins er að stuðla að rannsóknum á verkjum og verkjameðferð og að skapa vettvang þar sem rannsakendur og fagfólk sem vinnur við að meðhöndla fólk með verki hittist og deilir þekkingu,“ segir Sigríður.

Hún segir að þema þingsins að þessu sinni hafi tekið nokkuð mið af því að hér á Íslandi eru tiltölulega fáir sem stunda rannsóknir á verkjum en fleiri sem meðhöndla fólk með verki og höfðu því meira gagn af fræðslu um meðhöndlun verkja. „Við völdum því að hafa klíniskari áherslu en oft hefur verið á þingum samtakanna.“

Fjölsótt þing með þekktum fyrirlesurum

Þingið sátu tæplega 200 manns sem er mjög góð þátttaka að sögn Sigríðar og fyrirlesarar voru frá öllum skandinavísku löndunum, auk Kanada og Bandaríkjaanna. Fyrirlestrararnir byggðust á fjórum meginþemum og var meðal annars fjallað um erfðafræði verkja en rannsóknir á því sviði eiga vonandi eftir að skila okkur betri skilningi og meðferðarmöguleikum í framtíðinni.

Þá var fjallað um að takast á við verki, og einnig var sérstaklega fjallað um liðverki því núna stendur yfir ÁR liðverkja hjá alþjóðasamtökum um verkjarannsóknir, og loks var fjallað nokkuð um áhættuþætti við þróun bráðaverkja í langvinna verki. Þarna kom margt mjög áhugavert fram og má nefna að einn fyrirlestur fjallaði um nýjar rannsóknir sem sýna fram á gagnsemi dáleiðslu við meðhöndlun verkja en auk þess sem dáleiðsla virkar ein og sér er hægt að bæta meðhöndlun verkja ef dáleiðslan er notuð samhliða annarri meðferð. Einnig var fjallað um notkun ópíóíða við verkjum og þar var bæði talað um langvinna verki og krabbameinsverki. Í Bandaríkjunum er mikil umræða um notkun ópíóíðaskyldra lyfja en þar hafa komið upp allmörg tilfelli þar sem sjúklingar hafa látist úr ofskömmtum slíkra lyfja. Það kom skýrt fram í fyrirlesturum að okkur vantar rannsóknir á langtímaáhrifum þessara lyfja, það er margt sem enn er á huldu. Að sjálfsögðu vitum við að þessi lyf hafa margvísleg áhrif á sjúklinga ef þau eru tekin í stórum skömmum til langs tíma, og þá er ég ekki að tala um fíkn og misnotkun slíkra lyfja sem einnig er vel þekkt. Við þurfum hins vegar frekari rannsóknir á gagnsemi lyfjanna við langtíma meðferð og sértækum langtímaáhrifum þeirra á sjúklinga.

Í sumum tilfellum er sjálfsagt að nota ópíóíðskyld lyf, auk annarra meðferðarúrræða, til að mynda ef verkirnir stafa af illkynja sjúkdómi eins og krabbameini, en nálgun í meðferð langvinnra verkja sem eiga sér jafnvel óljósan uppruna er önnur. Þar er áherslan lögð á ráðleggingar um lífsstílsbreytingar, líkamlega þjálfun

og sálræna meðferð fremur en notkun ópíóíðskyldra lyfja til að hjálpa fólki að lifa með verkjunum.“ Sigríður bendir þó á að meta þurfi hvert tilvik því það sé engin ein meðferð sem henti öllum, alltaf þurfi að taka tillit til einstaklingsins og skoða hvaða úrræði gagnist viðkomandi. Nota þarf fjölþættar leiðir til að meðhöndla verki og ekki má gleyma því að auðvitað eru fleiri lyf en ópíóíðar notuð við meðferð verkja, oft með ágætum árangri.

Sigríður segir reyndar að það sé alls ekki ráðlagt í þessum fræðum að segja við fólk að það verði einfaldlega að sætta sig við verkina og læra að lifa með þeim. „Það er ekki rétta leiðin heldur þarf að hjálpa sjúklingum að finna leiðir þannig að hann hafi aukna stjórn og að lífið verði bærilegra fyrir viðkomandi.“

Þá fjallaði sænskur rannsakandi um sértæk áhrif sjálfsmótefna á liðverki sem hugsanlega má nýta til að þróa nýjar leiðir í meðferð slíkra verkja.“

Einn af fyrirlesurum fjallaði um kulnun í starfi þeirra sem fást við meðhöndlun verkja en að sögn Sigríðar tekur oft tíma að sjá árangur af starfinu auk þess sem skrefin eru lítil sem tekin eru. „Þetta var þarfur fyrirlestur og gagnast eflaust flestum sem fást við langvinna sjúkdóma þar sem lækning er ekki möguleg heldur eingöngu verið að draga úr einkennum.“

Þörfin er mjög mikil

Sigríður segir að meðferð við verkjum byggist fyrst og fremst á þverfaglegri nálgun. „Verkjateymi Landspítalans er samsett af þremur svæfingalæknum sem allir eru með sérmenntun í verkjameðferð, við erum tveir hjúkrunarfræðingar í einni



„Verkja meðferð byggist fyrst og fremst á þverfaglegri nálgun,“ segir Sigríður Zoëga hjúkrunarfræðingur í verkjateymi Landspítala.

og hálfri stöðu, sjúkráþjálfari og lyfjafræðingur. Læknarnir okkar eru reyndar mjög uppteknir við önnur störf á spítalanum og það sem okkur vantar er aukið starfshlutfall læknanna í teyminu. Teymið hóf starfsemi árið 2014 og samanburður á milli árána 2014 og 2015 sýnir að starfsemi teymisins hefur aukist gríðarlega og þörfin fyrir það er mjög mikil.

Hér meðhöndlum við nánast eingöngu sjúklinga spítalans sem eru annaðhvort inniliggjandi eða í göngudeildarmeðferð og höfum hreinlega ekki getað sinnt öðrum en vonandi verður það í framtíðinni því þörfin er sannarlega fyrir hendi.

Okkar sjúklingar þjást af ýmsum verkjum af ólíkum uppruna og meðferðin er mjög einstaklingsbundin. Hluti af starfi okkar er að ráðleggja læknum og hjúkrunarfræðingum á deildum spítalans um verkja meðferð sjúklinga og þá sérstaklega með erfiða verki sem illa gengur að verkjastilla. Þá fæst teymið við ýmiss

konar deyfingar, inngrip og lyfjagjafir sem svæfingalæknarnir og hjúkrunarfræðingar sinna. Þá hafa aðilar í teyminu einnig stýrt og tekið þátt í vísindarannsóknum á verkjum og verkja meðferð. Við sinnum einnig fræðslu fyrir starfsfólk spítalans með námskeiðum og gerð ýmiss konar fræðsluefnis og gæðaskjala auk kennslu og þjálfunar sem er hluti af starfi okkar sem háskólasjúkrahúss.“

Leggjum áherslu á að fá sálfræðing

Aðspurð um hvort ekki sé þörf fyrir sálfræðing eða geðlækni í teymið brosir Sigríður og segir það sannarlega mikilvægt. „Við erum að vinna í því og leggjum mikla áherslu á að fá sálfræðing í teymið því langvinnir verkir hafa margþætt áhrif á líf sjúklinganna og alls ekki eingöngu líkamleg. Áhrifin eru félagsleg og andleg og verkirnir hindra fólk í að sinna ýmsu í daglegu lífi sem öðrum þykir bæði sjálf-

sagt og eðlilegt. Verkirnir taka í rauninni stjórnina í lífi viðkomandi og það getur verið mjög flókið ferli að vinda ofan af því og hjálpa einstaklingnum að ná aftur stjórn og gera það sem hann vill taka sér fyrir hendur og hefur áhuga á að gera. Meðferð langvinnra verkja snýst því oft á tíðum um að bæta virkni einstaklingsins í daglegu lífi. Þetta er önnur nálgun en við bráðaverki sem fylgja í kjölfar aðgerðar eða illkynja sjúkdóma þar sem meiri áhersla er lögð á að draga úr styrk verkjanna.“

Sigríður segir að verkjarannsóknir séu á mjög spennandi stigi og margt í deiglu sem lofar góðu. „Það sem gerir þetta svo áhugavert er hversu fjölbreyttar rannsóknirnar eru og taka yfir allt frá hinu smæsta til hins stærsta, frá mólékúlum til mannsins í heild. Við erum að átta okkur á því að við þurfum að læra svo miklu meira um eðli verkja til að geta meðhöndlað þá á sem markvissastan hátt.“