

## Populärvetenskaplig resultatsammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

Populärvetenskaplig resultatsammanfattning ska lämnas inom 3 månader efter projektslut.

Diarienummer:	2014-84
Projekttitel:	Mjuk massage vid smärta; en interventionsstudie bland äldre multisjuka personer på vård- och omsorgsboende
Anslagsmottagare:	Berit Seiger Cronfalk Ersta Sköndal Bräcke högskola Stigbergsgatan 30 10061 Stockholm
Projektledare/Kontaktperson:	Berit Seiger Cronfalk
Projektstart:	2015-01-07
Projektslut:	2017-11-30
Totalt av Ekhagastiftelsen beviljade medel: 534.000	

Resultatsammanfattning: (max 900 ord)

### Introduktion

Idag finns omfattande nationell forskning om betydelsen av mänsklig beröring och mjuk massage (MM). Trots det beskrivs effekter av MM hos äldre personer med komplex multisjukdom och smärta sparsamt. Specifikt saknas kunskaper om multisjuka äldre personer erbjuds massage när de lider av smärta. Däremot visar studier att äldre personer utan specifikt multisjukdomspanorama redovisat positiva effekter av MM vid smärta. Smärta är vanligt bland äldre personer men underskattas ofta på grund av att det är svårt att diagnostisera. Förklaringen beskrivs vara att äldre personer ofta har förändrad smärtupplevelse.

Mjuk massage, är ett samlingsbegrepp för metoder som syftar till att ge mjuka men fasta strykningar, lätta tryck- och cirkelrörelser enligt en fastställd ordning. Mjuk massage ges på hudens ytliga strukturer och kan ges på utvalda kroppsdelar såsom exempelvis händer och fötter eller som helkroppsmassage. **Syftet** med föreliggande studie har varit att undersöka korttidseffekter av MM hos äldre personer med multisjukdom och smärta på vård och omsorgsboende. Med multisjukdom menas här två eller flera samtidiga sjukdomsdiagnoser.

### Metod och design

Studien har haft kvantitativ och kvalitativ ansats med cross-over design. Cross-over designen beskrivs inbegripa två scenarios och innebar att informanterna inkluderades till båda. I föreliggande studie utgjordes dessa av interventionsgrupp (MM)(G1) och kontrollgrupp (G2). Huvudsyftet med cross-over design är att tillhandahålla en bas för att separera behandlingseffekterna från tids eller period effekter. Studien genomfördes vid fyra vård- och omsorgsboenden i Stockholm. Personer över 80 och med fler än två diagnoser samt smärtproblematik tillfrågades om deltagande. Data samlades vid baslinje, under första treveckorsperioden, efter periodens slut, under den andra 3 veckorsperioden, efter periodens slut. Varannan-principen avgjorde i vilken grupp informanterna inledde sitt deltagande; G1 där hand- eller fotmassage gavs tre gånger per vecka i tre veckor (ca 20 minuter) eller G2 där besök motsvarande 20 minuter gavs. Efter de första tre veckorna ”vilade” informanterna under så kallad ”wash-out period”, därefter bytte informanterna grupp från G1 till G2 alternativt G2 till G1. Detta innebar att alla informanter fick massage.

Innan studiestart samlades demografiska data in avseende; kön, ålder, social status, diagnoser och medicinsk behandling. Dessutom skattades; smärta sömn, ångest, illamående, och fatigue (outhärdlig orkeslöshet). Efter avslutad studie genomfördes individuella intervjuer.

### **Etik**

Etiska överväganden har beaktats då studien har inkluderat äldre personer med multisjukdom och smärta i livets slutskede. Avgörande har varit att samtliga erbjöds MM, i ett skede i livet där sjukdom och smärta tydligt påverkar välbefinnande och välmående. Det hade varit oetiskt att exkludera en grupp deltagare från att erbjudas MM. En annan viktig aspekt var den information som gavs inför ett eventuellt deltagande i forskningsstudien. Projektansvarig forskare och studiepersonal la därför betydande tid till att informera, både skriftligt och muntligt. Det lades även vikt vid och omsorg om att närstående skulle känna sig informerade om studien och den äldre personen uppmanades att låta närstående ta del av den skriftliga informationen.

### **Resultat**

Totalt tillfrågades 45 personer varav 40 inkluderades i studien. På grund av försämrat hälsotillstånd, oönskat deltagande från närstående och begynnande kognitiv nedsättning exkluderades 10 studiedeltagare. Totalt slutförde tjugonio deltagare studien varav tjugotre kvinnor och sex män (71-98 år).

Samtliga skattade smärta, vanligaste smärtlokalisering uppgavs vara rygg, bål, ben och armar och det vanligast förekommande läkemedlet mot smärta var Tablett Alvedon 500 mg x 2.

Resultatet visar att antalet diagnoser i genomsnitt var sex med en variation 2-10. Antal ordinarie läkemedel varierade mellan 0-14, i genomsnitt hade varje deltagare 8 läkemedel.

Till detta tillkom så kallad vidbehovs läkemedel med variation mellan 0-7 läkemedel, i genomsnitt 3 läkemedel och där var tablett Alvedon vanligast förekommande.

Drygt hälften av informanterna uppgav att hade tidigare erfarenheter av att få massage och 24 valde handmassage. Resultat från de kvalitativa intervjuerna tyder på att MM upplevdes positivt och hade effekt på smärtan. ”Det är i tårna och sedan vi började med massage och har det blivit bättre och bättre och nu är jag besvärsfri... Men jag känner ingenting. Förut fick vi flera gånger om dagen lägga på smärtstillande salva men nu är jag...Ja, då hade jag så ont i tån, i tredje tån på båda fötter. [I: Ja] Men det är borta!” (kvinna). I resultaten från intervjuerna framkommer att besöken i både G1 och G2 upplevdes positiva, det vill säga besöket och kontakten med massageterapeuten/sjuksköterskan oavsett om det var i massagegruppen eller i kontrollgruppen beskrevs vara ett avbrott i vardagen som både var trevligt och betydelsefullt. Kvantitativa data tydliggör att blodtryck och plus påverkas positivt under massagestunden i G1 jämfört med G2 vilket tyder på att den avslappning som deltagarna upplevde kan fysiologiskt verifieras. Lindring av smärta och ångest samt förbättrad sömn och ökat välbefinnande.

### **Konklusion**

MM upplevdes ge smärtlindring och öka välbefinnande studien bidrar därför ytterligare till att öka evidensen kring MM's positiva effekter, nu även bland äldre och multisjuka personer.

Resultatet kommer att bidra till ökade kunskaper i ett område där vetenskaplig dokumentation ännu är sparsam. Resultatet kan även motivera användningen av MM i vård och omsorg av de allra sjukaste äldre. Resultaten kommer att publiceras i vetenskapliga tidskrifter och på den 5:e Nationella konferensen i Palliativ vård, 2018.