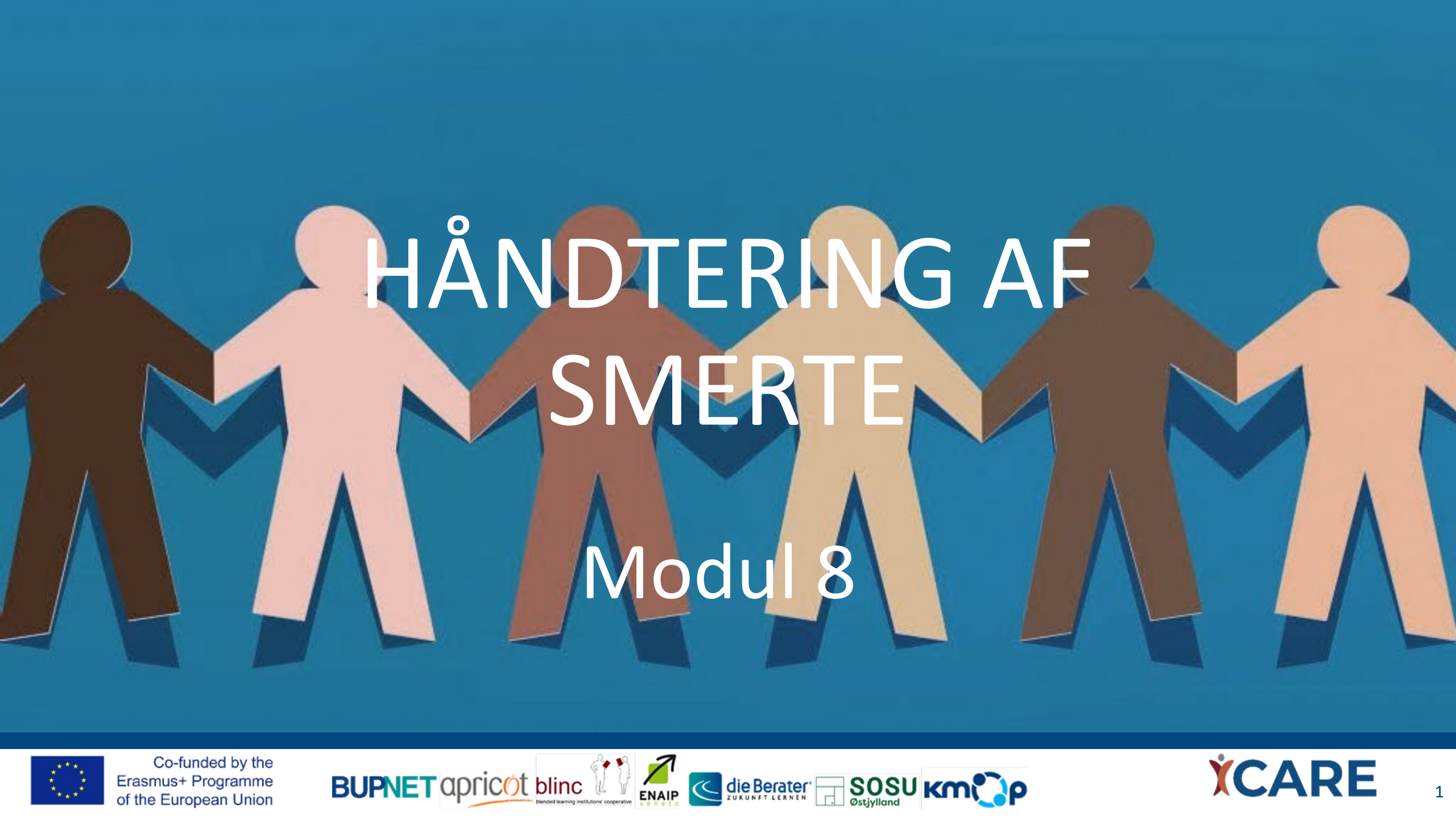




HÅNDTERING AF SMERTE

Modul 8



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

BUPNET

apricot

blinc

blended learning institutions' cooperative



ENAIP
veneto



die Berater
ZUKUNFT LERNEN



SOSU
Østjylland

kmop

 CARE

Læringsmål

Efter dette modul vil eleverne:

Forstå	forskellige aspekter af smerte
Forstå	patientrelaterede faktorer der påvirker smerte på tværs af forskellige kulturer
Udforske	smerteoplevelse, smertekontrol og smerteudtryk på tværs af kulturer
Anvende	et Culturally Sensitive Pain Assessment Tool.
Reflektere	over interkulturelle kommunikationsproblemer i det virkelige liv.

Introduktion

Hej, i går havde jeg en samtale med en kollega om, at den person, som de tager sig af, tilsyneladende havde mange smerter de fleste dage i denne uge og at hun gerne ville hjælpe ham med det.

Men hver gang hun spurgte ham, hvordan smerterne føltes, eller hvor stærke de var, sagde han blot, at det var ingenting, at han havde haft værre smerter og at han sikkert ville have det fint i morgen. Min kollega var bekymret for ham, men var ikke sikker på, hvor store smerter han faktisk havde, og hvordan hun kunne hjælpe ham, når han virkede uvillig til at tale om det.

Jeg ved godt, at vi alle føler og beskriver smerte på forskellige måder. Jeg spekulerer stadig på, hvad jeg kan sige til min kollega for at hjælpe hende med denne situation.



Øvelse – hvordan beskriver man smerte?

Skriv 3 ord/sætninger ned, som du ville bruge til at beskrive din smerte overfor en anden person i hver af nedenstående situationer:

- Fordøjelsesbesvær forårsaget af at spise fed mad.
- Slået albuen mod en dørkarm.
- Hovedpine, som gør, at du har brug for at ligge ned.
- Skåret sig i en finger med en skarp kniv.

Beskrivelse af smerte



<https://www.pexels.com/search/free/>

- At beskrive smerte er subjektivt og det kan være svært at finde de rigtige ord.
- Hvordan vi beskriver smerte, de ord og den terminologi, vi bruger, afhænger af personligheden.
- Smertehåndtering og andres forventninger til, hvordan vi gør dette, er en del af vores opdragelse og dermed en del af vores kultur.

At forklare smerte

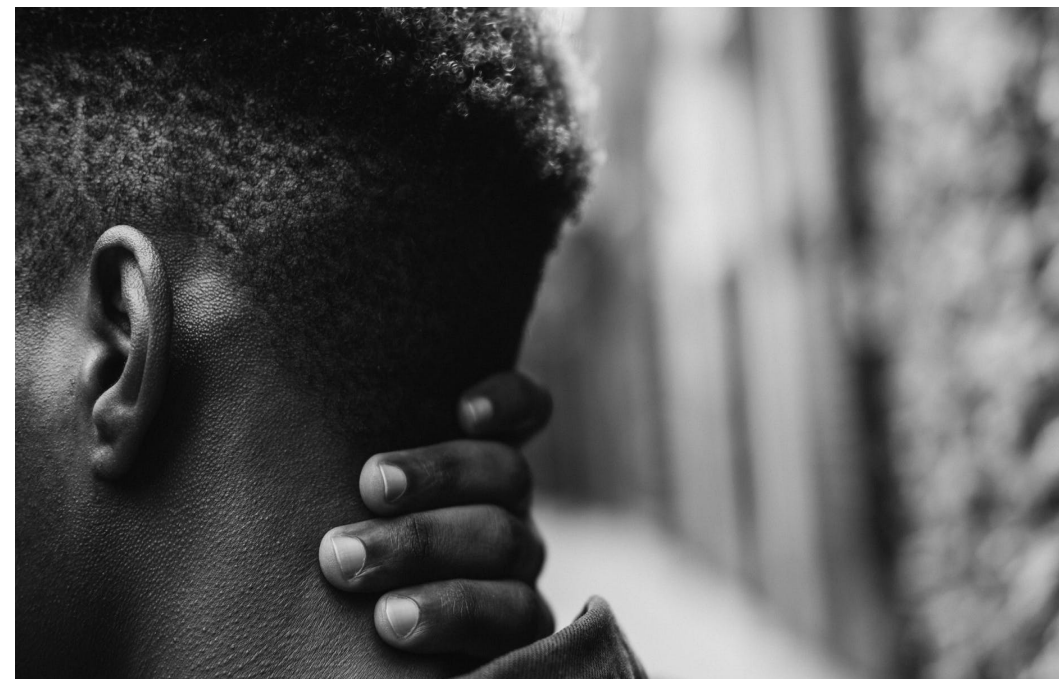
- Smerte er en universel følelse.
- Den hjælper mennesker med at genkende trusler eller problemer i deres krop.
- Selvom smerte er en naturlig funktion, som alle mennesker føler, er det også en kulturel oplevelse.
- Kulturen påvirker den måde, hvorpå mennesker oplever smerte, den måde, de opfatter og reagerer på smerte, samt hvordan de kommunikerer den til andre. *(BODY Culture, Body, Gender, Sexuality in Adult Trainings, 2013).*



<https://www.pexels.com/search/free/>

Om smerte

- **Smerte** er et biologisk, psykologisk og socialt fænomen.
- **Smertekontrol** har indflydelse på livskvaliteten.
- **Smerteoplevelse** er den måde, hvorpå vi opfatter og oplever smerte. Den omfatter tanker, følelser, reaktioner, forventninger og tidligere erfaringer i forbindelse med smerte.
- **Smerteudtryk** omfatter verbal og nonverbal adfærd vedrørende smerte. Det varierer i forskellige kulturer.



<https://www.pexels.com/search/free/>

Smerte og kulturer

I nogle kulturer er der en tendens til at man udtrykker sin smerte og deler den med andre (Middelhavsområdet, Mellemøsten), mens man i andre (konfucianske kulturer) undertrykker den og holder den for sig selv.

Tolerancen over for smerte ændrer sig også i takt med, at tiden går, og kulturerne udvikler sig.

EKSEMPEL: *Den engelske forfatterinde Fanny Burney tilbød i 1808 at holde sit eget kræftramte bryst, mens kirurgen fjernede det uden bedøvelse, fordi det var de kulturelle forventninger på det tidspunkt.*

I dag forsøger vi at finde en måde at fjerne smerten på.



<https://www.pexels.com/search/free/>

Øvelse - dine oplevelser med smerte

Tænk tilbage på dengang du var barn. Hvordan forventede de voksne omkring dig, at du håndterede smerter?

Vælg det udsagn, der passer bedst til dig

- Jeg var nødt til at tolerere det og ikke gøre et stort nummer ud af det.
- Jeg blev opfordret til frit at udtrykke smerten.
- Jeg fik at vide, at jeg skulle acceptere det som en uundgåelig del af livet.



<https://www.pexels.com/search/free/>

Øvelse - forventninger til håndtering af smerte



<https://www.pexels.com/search/free/>

Hvordan forventede din familie og dine jævnaldrende kammerater, at enkeltpersoner håndterede smerte?

Markér det udsagn der passer bedst til dig

- a) Der blev ikke talt om eller diskuteret smerter.
- b) Hvis nogen havde smerter, blev de opfordret til frit at beskrive dem.
- c) Hvis nogen havde smerter, stønnede de højlydt for at vise, at de havde smerter, og at de led.
- d) Hvis nogen havde smerter, forventedes det, at de led i stilhed og ikke gjorde noget stort ud af det.

Sammenfatning

Forskellige mennesker udtrykker og håndterer smerte på forskellige måder.

Dette kan være påvirket af den enkeltes personlighed.

Det er også påvirket af deres kulturelle normer for håndtering af smerte. Individer bruger en lang række forskellige ord til at beskrive smerte, og disse beskrivelser kan være forskellige alt efter den kulturelle baggrund.

Måden at beskrive smerte på kan også påvirkes af en persons ordforråd i det sprog, der anvendes i en eventuel diagnose.



STORE FORSKELLE MELLEM KULTURER

BORGERRELATEREDE FAKTORER

Forskellige måder at håndtere smerte på

To brede begreber, der
kan bruges, er
udtryksfuldhed og
stoicisme



<https://www.pexels.com/search/free/>

Udtryksfuldhed og stoicisme

To store forskelle på at udtrykke smerte:

- Smerteudtryk henviser til en bred vifte af smerteadfærd, der udtrykker smerten over for omverdenen som et middel til at vise den smertefulde tilstand, så andre kan forstå den.
- Stoicismens etik har det princip, at smerte er ligegyldig. Det er naturligt og normalt, at vi ikke ønsker at opleve dem, men vi bør stille og roligt acceptere dem. Stoicisme er forbundet med kulturelle eller religiøse overbevisninger.



<https://www.pexels.com/search/free/>

Et eksempel på stoicisme



<https://www.pexels.com/search/free/>

Marcus Aurelius (stoiker): "I de fleste tilfælde bør du kunne finde trøst i Epikurs ordsprog om, at smerte aldrig er uudholdelig eller uendelig og du skal huske dig selv på dette og undlade at lade smerten vokse i din fantasi. Husk også, at mange almindelige irritationsmomenter er smerte i forklædning, såsom træthed, feber og appetitløshed. Hvis disse begynder at få dig ned med nakken, så sig til dig selv, at du ikke giver efter for smerten."

Øvelse: din kulturelle baggrund

Tænk over din egen kulturelle baggrund, som har påvirket den måde, du håndterer både din egen og andres smerte på.

Hvilke svar stemmer overens med dine tanker?

- Ikke påvirket smertehåndtering overhovedet
- Har haft stor indflydelse på smertehåndtering
- Jeg håndterer min og andres smerte på en stoisk måde
- Jeg håndterer min og andres smerte på en udtryksfuld måde

Sammenfatning

Der er ikke nogen rigtig eller forkert måde at håndtere smerte på.

Hvordan vi håndterer smerte kan være forskelligt, men vil være påvirket af vores erfaringer, andre omkring os og kulturelle forventninger.

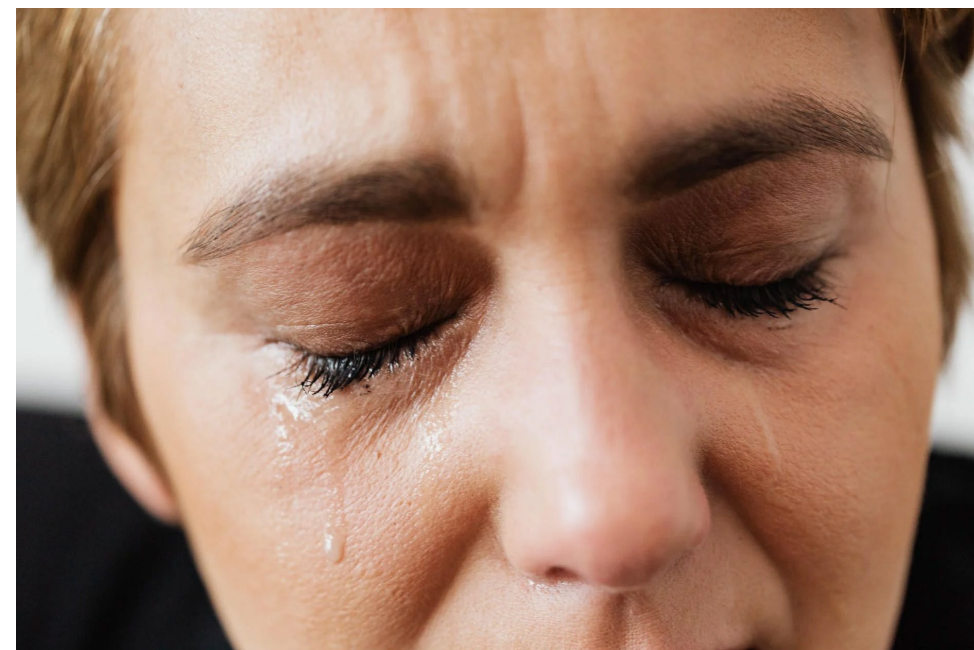
Vi bør ikke forvente, at andre har samme holdning til at håndtere smerte som vi selv har, og vi bør heller ikke forvente, at andre bruger de samme ord til at beskrive deres smerte, som vi gør.



SMERTE PÅ TVÆRS AF KULTURER

Smerte som et privat emne/noget skamfuldt/et tegn på svaghed

- I nogle kulturer anses smerte og udtryk for smerte for at være en personlig fiasko og en svaghed og smerte opfattes som en konsekvens af deres adfærd.
- Smerte betragtes også som noget privat, der skal holdes hemmeligt for ikke at belaste familiemedlemmer og venner.



<https://www.pexels.com/search/free/>

Forskellige betydninger der bliver tillagt smerte

- I nogle lande og kulturer tillægger folk smerten en mening og forsøger at rationalisere og håndtere smerten.
- I hindukulturen, hvor karma er en udbredt tro, mener man f.eks. i nogle tilfælde, at lidelse er en reaktion på dårlige handlinger, man har begået i fortiden. Denne tro fremmer accept af smerten.
- Accept af smerten er forbundet med en bedre livskvalitet, især for dem, der lider af kroniske smerter.

Forskellige håndteringsmekanismer mellem kulturer

Håndteringsmekanismer er de måder, som hver enkelt af os bruger til at reducere den fysiske, følelsesmæssige og psykologiske påvirkning, der kommer fra meget stressende begivenheder. (Pillay et al., 2015).

Disse spænder fra f.eks.:

- **Aktive håndteringsmekanismer**: selvkontrol, ignorerer smerte, bruger statements, der understøtter smertehåndteringen positivt, en generel følelse af indre kontrol (f.eks. kaukasiere). Dette har tendens til at være forbundet med bedre tilpasning på langt sigt (Sharma et al. 2018).
- **Passive håndteringsmekanismer**: beder, håber, afleder (f.eks. afroamerikanere og latinamerikanske patienter).



<https://www.pexels.com/search/free/>

Holdninger til smerte på tværs af kulturer

I nogle arabiske kulturer

- betragtes smerte som ubehagelig
- er man tilbøjelig til at udtrykke smerte
- bruges der ofte metaforer eller sensoriske beskrivelser til at beskrive smerte (is, ild, som en kniv)
- er der tillid til brugen af vestlig medicin
- udtrykker man sig ofte tydeligere over for familiemedlemmer.

Holdninger til smerte på tværs af kulturer

(fortsat)

Nogle europæiske kulturer

- tror på stoicisme
- taler ikke om smerte
- vil ofte skjule det for familien
- foretrækker at være alene

Andre europæiske kulturer

- tåler ikke smerte
- betragter smerte som noget ondt
- er meget udtryksfulde
- vil normalt bede om medicin



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Holdninger til smerte på tværs af kulturer

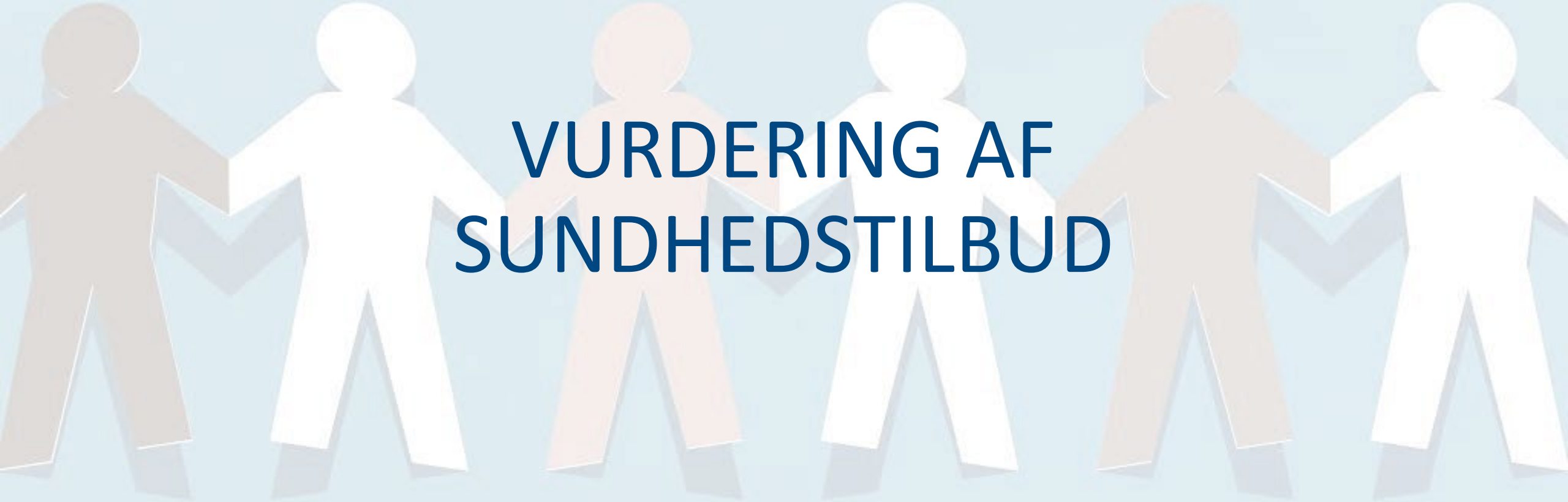
(fortsat)

Nogle asiatiske kulturer

- ser sygdom som et resultat af ubalance i yin og yang
- bruger sandsynligvis urter, olier, massage
- har en mere direkte kommunikation omkring smerte med asiater, end med ikke-asiater
- foretrækker fravær af udtryk for smerte
- kan se følelsesmæssige udtryk som en svaghed

Nogle sydamerikanske kulturer

- forventer at mænd lider stoisk
- opfatter det at udtrykke sig som en selvhjælpsmekanisme
- anvender ofte folkemedicin og bønner

A row of six stylized paper figures in brown and white, holding hands, set against a light blue background.

VURDERING AF SUNDHEDSTILBUD

Hvorfor nogle mennesker er uvillige til at kontakte sundhedstilbud

En mistillid til sundhedsvæsenet er en hindring for en effektiv og hensigtsmæssig behandling af sygdomme.

- Forskning har vist, at nogle mennesker i visse kulturer har begrænset tillid til sundhedstjenesterne, f.eks. afroamerikanere (Defrin et al., 2011).
- Nogle minoritetsgrupper søger ikke umiddelbart hjælp og er tilbageholdende med at deltage i smertebehandlingsprogrammer (Carey et al., 2010)



<https://www.pexels.com/search/free/>

Sprog-, læse- og skrivevanskeligheder

- Lav læse- og skrivefærdighed er en stor barriere, når man beder om hjælp fra sundhedssystemerne. (Ruehlman et al., 2005).
- Brugen af kulturelle beskrivelser kan føre til en forkert vurdering af patientens helbredstilstand og potentielle problemer.
- Lavere socioøkonomisk status og indvandrerbaggrund kan være årsag til ineffektiv kommunikation med sundhedsudbydere og uligheder.



<https://www.pexels.com/search/free/>

A row of six stylized paper figures in various shades of brown and white, holding hands in a circle, symbolizing unity and diversity.

INTERKULTUREL KOMMUNIKATION OG SMERTE

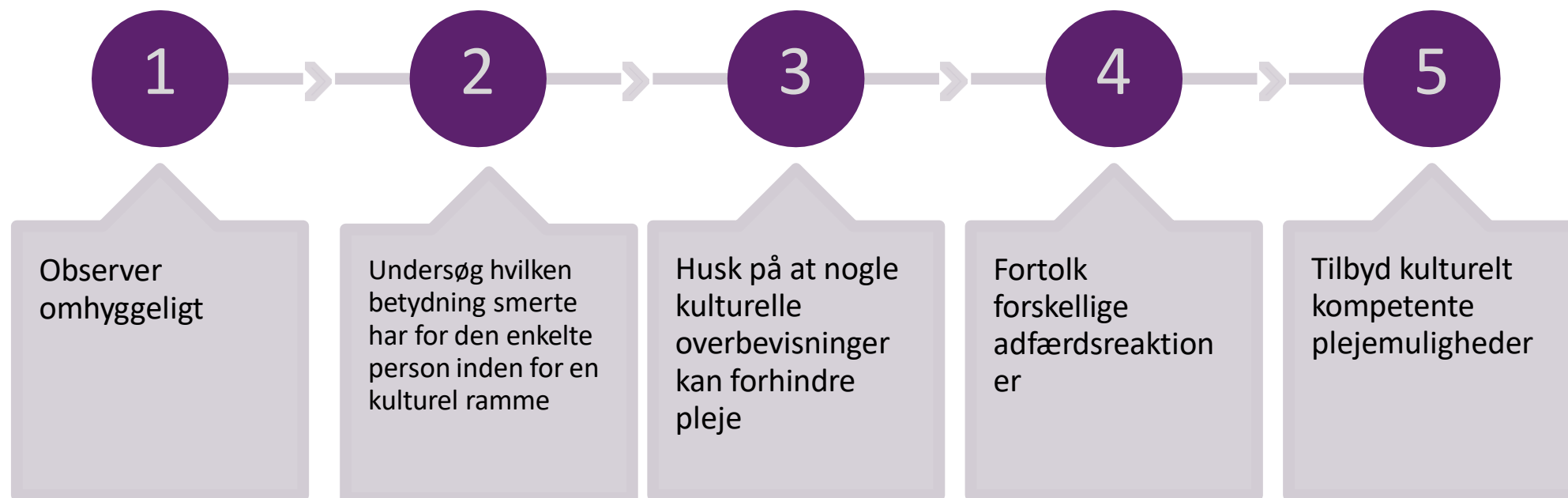
Interkulturel kommunikation og sundhedsydelser

- Det er umuligt for sundhedspersonalet at være opmærksom på og forstå alle forskelle mellem kulturer med hensyn til smerte og smertekontrol.
- Det er vigtigt at spørge patienterne om deres trosretninger og fortælle dem, at de er accepteret, og at behandlingen kan tilpasses.
- På den måde undgås et "kulturelt sammenstød" mellem forskellige trosretninger (Free M., 2002).



<https://www.pexels.com/search/free/>

Kulturel følsom service trin for trin



Øvelse: spørgsmål man kan stille

Skriv 5 spørgsmål ned, som du kan stille for at finde ud af noget om en persons smerte.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Sammenlign nu dine spørgsmål med spørgsmålene på de næste to dias.

Culturally Sensitive Pain Assessment Tool

(Lasch, 2000)

Dette er en model, der er udviklet til at vurdere smerte hos mennesker med forskellige kulturelle baggrunde.

Hvad kalder du din smerte?

Hvilket navn giver du den?

Hvorfor tror du, at du har denne smerte?

Hvad betyder din smerte for din krop?

Hvor alvorlig er den?

Varer den længe eller kun kort tid?

Har du nogen frygt vedrørende dine smerter?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Culturally Sensitive Pain Assessment Tool

(fortsat)

Hvis ja, hvad frygter du mest ved dine smerter?

Hvad er de vigtigste problemer, som dine smerter giver dig?

Hvilken slags behandling mener du, at du bør modtage?

Hvad er de vigtigste resultater, som du håber at få af behandlingen?

Hvilke kulturelt betingede tiltag har du prøvet for at hjælpe dig med dine smerter?

Har du fået traditionel behandling for dine smerter? Har du lyst til det?

Hvem, hvis nogen, i din familie taler du med om dine smerter? Hvad ved de? Hvad ønsker du, at de skal vide?

Har du familie og venner, der hjælper dig på grund af dine smerter? Hvem hjælper dig?

Sammenfatning

Når du arbejder med mennesker fra andre kulturer end din egen, kan du ikke gå ud fra, at de bruger ord til at beskrive deres smerte på samme måde, som du selv ville bruge dem.

Du kan ikke gå ud fra, at du ved præcis, hvad de mener.

Du er nødt til at bruge ekstra og mere specifikke spørgsmål for at sikre, at du får alle de korrekte oplysninger, du har brug for.

Du skal tænke på deres kulturelle normer for at udtrykke og håndtere smerte og filtrere de oplysninger, du får, gennem denne ekstra optik.

A row of six stylized paper figures in various shades of brown and white, holding hands in a circle, set against a light blue background.

LEVERING AF EN KULTUREL KOMPETENT SERVICE

Øvelse: casestudie 1

En indvandrermoder tager sit 2-årige barn med til lægen. Hun fortæller lægen, at barnet har smerter (kraftig hovedpine) og har feber. Lægen tager barnets temperatur og konstaterer, at den ligger inden for normalområdet. Lægen fortæller moderen, at barnet ikke har feber, og at hun skal give barnet smertestillende medicin, som er ordineret til børn i hans alder.

Moderen insisterer på, at barnet har feber, og at det er derfor, det har hovedpine og at det har haft det i 3 dage og har brug for medicin mod feberen.

Hun føler, at lægen ikke tager hendes bekymring for hendes barn alvorligt, og hun bliver vred over behandlingen og den manglende forståelse for den feber, som hendes barn har.

Øvelse: Håndtering af forskellige kulturelle udtryk

Hvilke problemer rejser dette casestudie mellem en behandler og en borger?

Hvordan ville du håndtere dette, hvis du var sundhedspersonale?

Hvad tror du, at moderen egentlig forsøger at forklare om sit barns sygdom?

Hvad ville du spørge om først?

Hvad ville du spørge om som det næste?

Hvad ville du undersøge med hensyn til moderen?

Hvad prøver du egentlig at finde ud af?

Øvelse: casestudie 2

Alisa er sygeplejerske og arbejder med Yen, en kinesisk kvinde, som for nylig har fået konstateret kræft. Yen taler kun lidt engelsk og hendes mand oversætter for hende. Når manden er til stede, benægter Yen, at hun har smerter. Når han forlader rummet, indrømmer hun, at hun har smerter.

Yens mand angiver, at han har meget lidt tillid til lægeverdenen. Han mener, at smertestillende medicin forstyrrer kroppens "naturlige helingsproces", og han holder smertestillende medicin uden for Yens rækkevidde. I stedet giver han sin kone helbredende urteteer. (Anand et al., 2009)

Spørgsmål til casestudiet

- Hvilke problemer synes du, der præsenteres i dette casestudie?
- Hvis du var Alisa, hvilke spørgsmål mener du så, at du skulle stille Yen?
- Tror du, at det vil hjælpe, hvis der var en tolk til stede?
- Hvilke spørgsmål mener du, at du bør stille Yens mand?

Sammenfatning

Folk fra forskellige kulturer bruger forskellige ord til at beskrive de samme symptomer. Ord på ét sprog kan ikke altid oversættes til et andet sprog.

Ordet feber kan bruges til at beskrive en uspecificeret sygdom i stedet for en person med høj temperatur, når det oversættes fra et andet sprog til engelsk.

Enkeltpersoner beskriver smerte og sygdom på forskellige måder.

Personer fra forskellige kulturer håndterer smerte på forskellige måder. For at forstå er man nødt til at stille flere spørgsmål. For at forstå skal man lytte til det, der bliver sagt, og observere, hvordan det bliver sagt.

Som sundhedspersonale er det dit ansvar at sikre, at du har forstået situationen fuldt ud, og at eventuelle kulturelle misforståelser diskuteres og løses.

General sammenfatning

Kulturel bevidsthed hos sundhedspersonale forudsætter fire færdigheder:

- 1. Evnen til at identificere de vigtigste kulturelle værdier hos patienten.*
- 2. En forståelse af hvordan kulturelle værdier påvirker en patient og hans/hendes omgivelser.*
- 3. Færdigheder til at anvende og implementere ydelser, der passer til patientens værdisystem.*
- 4. Anerkendelse af at bevidsthed er en kontinuerlig rejse for at lære om forskellige kulturelle værdier og om, hvordan man forstår andres oplevelser.*

Refleksion og handlingsplan

Formuler 3 ting, du har lært af dette modul.

1

2

3

Skriv 3 handlinger, som du vil foretage/adfærd, som du vil ændre som følge af din læring.

1

2

3



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Referencer

- Anand, R., & Lahiri, I. (2009). *Intercultural Competence in Health Care Developing Skills for Interculturally Competent Care*.
- BODY Culture, Body, Gender, Sexuality in Adult Trainings. (2013). *BODY IN CULTURE – CULTURE IN BODY*. <http://www.bodyproject.eu/media/Final-anthology-mht-May2013.pdf>
- Carey, T. S., Freburger, J. K., Holmes, G. M., Jackman, A., Knauer, S., Wallace, A., & Darter, J. (2010). Race, care seeking, and utilization for chronic back and neck pain: population perspectives. *The journal of pain*, 11(4), 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.08.003>
- Defrin, R., Eli, I., & Pud, D. (2011). Interactions among sex, ethnicity, religion, and gender role expectations of pain. *Gender medicine*, 8(3), 172–183. <https://doi.org/10.1016/j.genm.2011.04.001>
- Free M. M. (2002). Cross-cultural conceptions of pain and pain control. *Proceedings (Baylor University. Medical Center)*, 15(2), 143–145. <https://doi.org/10.1080/08998280.2002.11927832>

Referencer

- Lasch K. E. (2000). Culture, pain, and culturally sensitive pain care. *Pain management nursing : official journal of the American Society of Pain Management Nurses*, 1(3 Suppl 1), 16–22. <https://doi.org/10.1053/jpmn.2000.9761>
- Pillay TK, Van Zyl HA, Blackbeard DR (2015) The Influence of Culture on Chronic Pain: A Collective Review of Local and International Literature . J Psychiatry 18: 234. doi:10.4172/2378-5756..1000234
- Ruehlman, L. S., Karoly, P., & Newton, C. (2005). Comparing the experiential and psychosocial dimensions of chronic pain in african americans and Caucasians: findings from a national community sample. *Pain medicine (Malden, Mass.)*, 6(1), 49–60. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2005.05002.x>
- Sharma, S., Abbott, J. H., & Jensen, M. P. (2018). Why clinicians should consider the role of culture in chronic pain. *Brazilian journal of physical therapy*, 22(5), 345–346. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2018.07.002>

Yderligere læsning

- <https://theconversation.com/how-different-cultures-experience-and-talk-about-pain-49046>
- <https://dailystoic.com/stoicism-and-pain-management/#:~:text=It's%20an%20absolutely%20fundamental%20principle,or%20other%20symptoms%20of%20illness.>



This learning module has been developed as part of an Erasmus+ KA2 project
INTERCULTURAL CARE IN THE SOCIAL AND HEALTHCARE SECTOR (I-CARE)
and is funded with support from the European Commission.



This work is licensed under the Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 License
© 2021 by I-CARE Consortium

*This publication reflects the views of the authors only, and
the Commission cannot be held responsible for any use
which may be made of the information contained therein.*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

