

The logo for the MUST study, featuring the word "must" in a blue, lowercase, sans-serif font. The letter 't' has a unique design with a crossbar that extends to the right and a vertical stem that curves slightly to the left at the bottom.

“Acceptance and commitment therapy with and without enhanced mindfulness training for chronic pain: A randomized controlled efficacy and mediator study”

The logo for the National Program, consisting of the word "NASJONALT" on the left and "PROGRAM" on the right, separated by a central graphic of five blue dots arranged in a cross pattern (top, bottom, left, right, and center).

KLINBEFORSK

Bakgrunn:

Langvarig smerte er nasjonalt og internasjonalt den vanligste årsaken til nedsatt arbeidsevne og funksjon i dagliglivet:

- Behov for å utvikle ikke-medikamentelle tiltak
- Behov for å identifisere virksomme faktorer i tiltakene

Kognitive prosesser relater til langvarig smerte:

- Smerte “krever” oppmerksomhet og styrer fokus
 - Reduserer kognitive funksjoner; bl.a eksekutiv funksjon og tempo
- Kan være viktige virksomme faktorer i terapi

Mindfulness: Ikke-evaluerende oppmerksomhet mot opplevelser her og nå.

Mindfulness meditasjon: En teknikk for å trene oppmerksomhet og her og nå- bevissthet.

Acceptance and commitment therapy (ACT): Mindfulness og adferdsendringsteknikker for: Aksept, her og nå - bevissthet, verdier, forpliktende handling, “defusion” and “self as context”.

Opplæring: Informasjon, refleksjon og samhandling i gruppe for å bedre symptomforståelse og mestring

Hypoteser:

- ACT er bedre enn opplæring i å redusere smerte, bedre funksjon og mental helse hos pasienter med langvarig smerte.
- Utvidet mindfulness meditasjon forbedrer effekten av ACT.
- Mindfulness meditasjon bedrer oppmerksomhetsfunksjoner
- Endring i smerte og funksjon er påvirket av endring i oppmerksomhetsfunksjon

Metode:

- 500 pasienter, randomisert til en av tre behandlingsgrupper (ACT, ACT m utvidet mindfulness, opplæring)
- Inkluderes ved fire tverrfaglige smerteklinikker for en langvarig smertetilstand (Bergen, Oslo, Trondheim, Tromsø)
- 8 gruppesamlinger, 8 uker, a 4 timer

Eksklusjonskriterier:

- Under 18 år
- Alvorlig psykisk lidelse
- Mangler norskkunnskaper
- Behov for døgkontinuerlig assistanse
- Eller av annen grunn ikke kan delta

Utfallsmål:

- Smerte (Brief Pain Inventory)
- Fysisk funksjon (PROMIS 29)
- Mental helse (PROMIS 29 og HADS)
- Oppmerksomhetsfunksjon (Attentional Network Test)

Måletidspunkt:

8 uker

16 uker

32 uker

52 uker



Mestring
Utredning
Smerte
Terapi

Tormod.landmark@ntnu.no