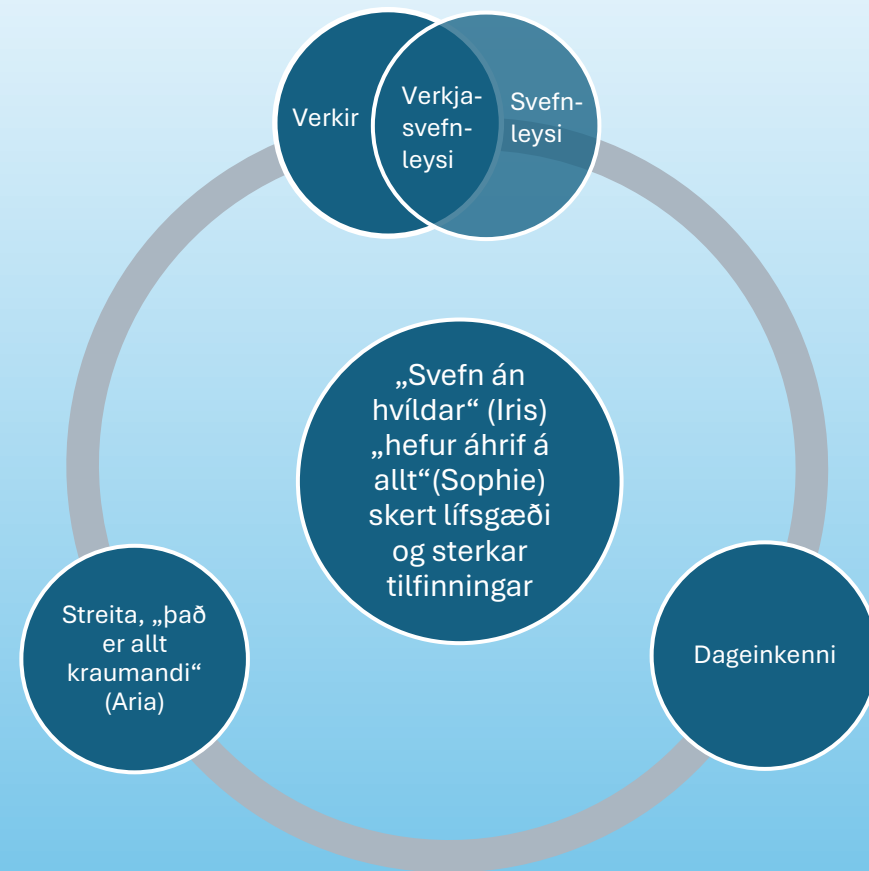


Reynsla fullorðinna af verkjasvefnleysi

Hjúkrun2025

25.-26. september Hofi Akureyri

- Svefnleysi og stoðkerfisverkir eru algeng svefnvandamál og oft til staðar samtímis; verkjasvefnleysi
- Tilgangur og aðferð: Auka þekkingu á reynslu fullorðinna af verkjasvefnleysi með opnum viðtölum og fyrirbærafræðilegri aðferð Vancouver-skólans
- Búið er að taka 19 viðtöl við 11 þátttakendur, viðtöl og úrvinnsla er enn í gangi
- Þemu um áhrif verkjasvefnleysisins:
 - Streita: „...þegar verkirnir eru að trufla svefninn og maður sefur verr, þá er maður verkjaðri og þreyttari yfir daginn, sem veldur oft mikilli streitu og ég finn það ef það er mikil streita yfir daginn, þá sef ég aftur verr yfir nóttina“ (Ella).
 - Dageinkenni: Orkuskortur, þreyta, auknir verkir og minni einbeiting stuðlar að verri geðheilsu og hefur áhrif á samskipti, virkni og vinnugetu.
 - Lífsgæði: Mikil skerðing á lífsgæðum og hefur áhrif á „allt sem maður er og gerir.“ (Tristan).
 - Sterkar neikvæðar tilfinningar eins og vonleysi og uppgjöf.



Verkjasvefnleysi var lýst sem vítahring þar sem verkir trufla svefn og svefnleysi magnar verki. Verkjasvefnleysið veldur dageinkennum eins og þreytu. Dageinkennin ýta undir streitu og magna verkjasvefnleysið