

Deltagerinformation

Fødselssmerter



Anmodning om deltagelse i et videnskabeligt forskningsprojekt:
"Mental træning som metode til at forebygge og lindre fødselssmerter".

Vi ønsker at undersøge om mental træning kan forebygge og lindre fødselssmerter.

– Vil du være med til at bidrage til ny viden?

Mental træning – hvad er det?

Mental træning er i dag udbredt og anerkendt indenfor mange områder. F.eks. vil næsten alle seriøse sportsfolk bruge det som en del af træningen for at optimere deres fysiske præstationer. Begrebet mental træning dækker over mange ting. Grundlæggende kan man sige, at det handler om at udnytte den interaktion, der er mellem krop og psyke. Man træner altså kroppen og dens reaktioner via psyken. Forskning har vist, at tanker og følelser kan påvirke kroppens indre processer.

Hypnose og selvhypnose

Hypnose er en slags mental træning, der længe har været brugt som smertelindring. Ved hypnose bringes man i en stærk indre fokuseret bevidsthedstilstand. Tilstanden kan sammenlignes med at dagdrømme, falde i staver, tænkksomhed, fordybelse og lignende.

Selvhypnose adskiller sig fra hypnose ved, at man selv bringer sig ind i den fokuserede bevidsthedstilstand. Hypnose derimod er en proces, hvor en professionel terapeut guider en ind i tilstanden. Når du bruger selvhypnose under fødslen, vil du ikke sove. Du vil være vågen, men fuldstændig afslappet og stadig have kontrol. Du vil hele tiden være opmærksom på din krops signaler og samarbejde med den.

Videnskabelige undersøgelser fra udlandet viser, at selvhypnose under fødslen kan have en gunstig virkning på fødselsforløbet og for eksempel nedbringe længden af fødslen, forbruget af smertelindring, mængden af indgreb og fødselsdepressioner.

Afspænding og opmærksomhedstræning

Afspænding og opmærksomhedstræning kan også betegnes som mentaltræning, fordi man gennem psyken arbejder på at opnå kontrol med kroppen. Afspænding har været anbefalet som en del af forberedelsen til fødslen i mange år. Når afspænding praktiseres responderer kroppen blandt andet med en mere hensigtsmæssig puls, blodtryk og respiration samt muskelspænding. Videnskabelige undersøgelser tyder på, at afspænding blandt andet kan have en gunstig effekt i behandlingen af stress og depressionstilstande og endvidere hjælpe til at håndtere fødslen. Det er for eksempel også vist, at afspænding kan være med til at nedsætte indgreb under fødslen.

Formål

Formålet med dette forskningsprojekt er at undersøge virkningerne af selvhypnose som smertelindring under fødslen. Selvhypnose skal dels sammenlignes med afspænding og opmærksomhedstræning og dels vanlige tilbud.

Vi vil blandt andet måle effekten på udfald som:

- Brug af rygmærksbedøvelse under fødslen.
- Stresshormon under og efter fødslen.
- Fødselens varighed

Hvem kan deltage

Du skal være førstegangsfødende, rask, over 18 år, tale og forstå dansk, og høre til Århus Universitetshospital Skejbs optageområde. Når du indgår i projektet skal planen være, at du skal føde normalt.

Udelukkelse fra undersøgelsen

Der er umiddelbart ingen grunde til udelukkelse fra undersøgelsen. Der kan dog i sjældne tilfælde opstå en situation, hvor vi vil vurdere, at det er bedst for dig at udgå.

Hvordan tilmelder du dig

Før du tilmelder dig, skal du informeres om projektet. I informationsbrevet er der angivet tid og sted for de næste informationsmøder. Du behøver ikke at tilmelde dig, men du kan blot dukke op. Er du forhindret i at komme til et af disse møder, er du velkommen til at kontakte os.

I forbindelse med informationsmødet vil der være mulighed for at få den individuelle information, som du har behov for – eller mulighed for at aftale en individuel samtale med en af projektets medarbejdere på et senere tidspunkt.

Når du er tilstrækkelig informeret tilmelder du dig forskningsprojektet ved at udfylde og *indsende samtykkeerklæringen*.

Hvad indebærer det at deltage

Deltagerne vil ved lodtrækning inddeles i 3 grupper. Alle grupper vil have fuld adgang til det, der vanligvis tilbydes i forbindelse med graviditet og fødsel. Den ene gruppe vil derudover modtage 3 undervisningsgange i selvhypnose samt Cd'er til hjemmebrug og fødsel. Den anden gruppe vil

ligeledes få et tilbud om 3 undervisningsgange med opfølgende Cd'er, men i afspænding og opmærksomhedstræning. Den sidste gruppe vil ikke modtage yderligere tilbud ud over det, der vanligt tilbydes gravide i dag. Alle kan frit deltage i andre fødselsforberedende aktiviteter udbudt i privat regi.

Vi vil bede alle deltagere om at udfylde et *spørgeskema* ved tilmelding samt 6 uger og 6 mdr. efter fødslen. Derudover vil vi bede nogle af deltagerne om *spytprøver* for at måle indholdet af et stresshormon under graviditeten, ved fødslen og 6 uger efter fødslen.

Hvad opnår du ved at deltage

Ca. 80 % af deltagerne vil få et tilbud ud over det sædvanlige, idet de vil modtage undervisning i enten selvhypnose eller afspænding og opmærksomhedstræning. De resterende 20 % vil ikke modtage noget tilbud ud over det, der i dag tilbydes alle gravide.

Ved at deltage i projektet vil du bidrage til ny vigtig viden, som alle gravide og fødende vil kunne få gavn af.

Desuden vil alle automatisk deltage løbende i konkurrencer om flotte præmier, hver gang du indsender et spørgeskema.

Risici og ulemper

Der er ikke beskrevet bivirkninger ved selvhypnose og afspænding i de studier, der har undersøgt disse mentale træningsmetoder i forbindelse med fødsler.

Jeres sikkerhed som deltagere

Oplysningerne fra spørgeskemaet og de biologiske prøver vil blive behandlet fortroligt. Ingen uvedkommende får oplysninger om enkeltpersoner. Når oplysningerne behandles og offentliggøres, vil det ikke være muligt at identificere enkeltpersoner.

Undersøgelsen er godkendt af Den Videnskabsetiske Komité og Datatilsynet, den offentlige instans som sørger for, at reglerne i persondataloven overholdes.

fortsættes side 7 >>



Informeret samtykke til deltagelse i forskningsprojektet:

„Mental træning som metode til at forebygge og lindre fødselssmerter”

Erklæring fra den forsøgsansvarlige:

Jeg erklærer, at forsøgspersonen har modtaget mundtlig og skriftlig information om forsøget og har haft mulighed for at stille spørgsmål. Efter min overbevisning er der givet tilstrækkelig information til, at der kan træffes en beslutning om deltagelse i forsøget.

Forsøgsansvarliges navn: _____

Dato og underskrift: _____

Erklæring fra forsøgspersonen:

Jeg bekræfter hermed, at jeg modtaget information såvel mundtligt som skriftligt, og at jeg ved nok om formål, metode, fordele og ulemper til at sige ja til at deltage.

Jeg er informeret om, at det er frivilligt at deltage, og at jeg når som helst og uden begrundelse kan trække mit tilsagn om deltagelse tilbage uden, at dette vil påvirke den nuværende eller fremtidige behandling af mig.

Jeg giver samtykke til at deltage i forskningsprojektet.

Jeg har fået en kopi af dette samtykkeark samt en kopi af den skriftlige information om projektet.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

Cpr.nr: _____ Termin: _____

Dato og underskrift: _____

Min email-adresse til brug ved
besvarelse af spørgeskemaer: _____

(Venligst blokbogstaver)

Telefonnummer: _____

.....
Udfyldes af projektmedarbejderen

Projektnummer: _____ Gruppe _____ Holdnummer _____

Det er frivilligt at deltage

Deltagelse i undersøgelsen er helt frivillig, og du kan når som helst vælge at trække dig ud af den igen.

Yderligere information

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os pr. mail eller telefon. Ved behov kan du aftale et møde med os. Du kan også læse mere på vores hjemmeside: www.smertekontrol.dk

Vi henviser også til folderen „Dine rettigheder som forsøgsperson“, der er vedlagt i informationsbrevet. Den findes ligeledes på hjemmesiden.

Resultatet fra undersøgelsen vil hen ad vejen offentliggøres på vores hjemmeside.

Med venlig hilsen

Anette Werner, projektleder

Økonomisk støtte

Projektet har modtaget økonomisk støtte fra:

| | | |
|--|-----|-----------|
| NORDEA FONDEN | kr. | 1,5 mill. |
| Aase og Ejnar Danielsens fond | kr. | 80.670,- |
| Jordemoderforeningen | kr. | 20.000,- |
| VIFAB | kr. | 563.442,- |

Her ud over har **Dansk Selskab for Klinisk Hypnose**

bidraget med undervisning af personale til en værdi af ca. 30.000 kr.

Projektet har også modtaget mange sponsorgaver, der udloddes til de kvinder, der deltager i projektet. Bidragsyderne kan ses på vores hjemmeside.

De projektansvarlige har ingen økonomisk tilknytning til støttegiverne.



Layout: Informationsafdelingen, Århus Universitetshospital, Skejby · AW05090651



Foto: Henrik Holming Werner og IStock

Vi træffes på
telefon: 61 31 17 91
Mail: info@smertekontrol.dk
www.smertekontrol.dk