

**HÍ**

HEILBRIGÐISVÍSINDASVIÐ

REYKJALUNDUR  
endurhæfing

## Buteyko öndunarþjálfun sem viðbótarmeðferð í endurhæfingu einstaklinga með langvinna verki

### Upplýsingablað til þátttakenda í öndunarþjálfun

Á sjúkráþjálfunardeild Reykjalundar fer nú fram rannsókn á því hvort Buteyko öndunarþjálfun bæti við árangur endurhæfingar hjá einstaklingum með langvinna verki.

Undanfarin ár hefur óskilvirk öndun fengið talsverða athygli sem mögulega einn af þeim þáttum sem getur aukið á einkenni ýmissa sjúkdóma. Sérstakar öndunaræfingar eru meðal þeirra aðferða sem hægt er að beita til að gera öndun skilvirkari og þar með hugsanlega bæta fleiri einkenni.

Markmið rannsóknarinnar er að meta hvort Buteyko öndunarþjálfun geti bætt einhverju við þann árangur sem næst í verkjameðferð á Reykjalundi hvað varðar almenna heilsu, svefn, verki og andlega líðan til skemmri og lengri tíma (allt að ár).

Buteyko öndunarþjálfun felst í því að anda inn og út um nefið með lokaðan munn. Smá saman er hægt á önduninni og markvisst unnið að því að minnka hana, þó ekki á kostnað slökunar. Hver æfing tekur 12 mínútur og er fylgt leiðbeiningum í smáforriti í síma. Gert er ráð fyrir að gera æfinguna tvisvar á dag á meðan á meðferðinni stendur. Eftir að meðferð lýkur er hvatt til að halda áfram að gera æfingar helst daglega og ef ekki, þá að grípa til þeirra þegar álag, verkir eða streita eykst. Meistaraneimi í sjúkráþjálfun, sem fengið hefur þjálfun í aðferðafræðinni, mun leiðbeina varðandi öndunaræfingarnar og fylgja þeim eftir.

**Þér er boðið að taka þátt í rannsókninni.** Skilyrði fyrir þátttöku er að þú sért 18 ára eða eldri, takir þátt í endurhæfingu hjá verkjateymi Reykjalundar og sért tilbúin/n/n/ð að taka þátt í Buteyko öndunarþjálfun.

### Þátttaka í rannsókninni felst í því að þú:

1. Svarar eftirfarandi sjö spurningalistum við upphaf og lok meðferðar
  - Svefn, ISI spurningalistinn (3 mínútur)
  - Skilvirkni öndunar, Nijmegen spurningalistinn (3 mínútur)
  - Kvíði, PHQ-9 spurningalistinn (2 mínútur)
  - Þunglyndi, GAD-7 spurningalistinn (2 mínútur)
  - Mat á eigin heilsu, EQ-5D-5L spurningalistinn (2-3 mínútur)
  - Líkamleg virkni og hreyfing, SGPALS spurningin (1-2 mínútur)
  - Verkir, NRS tölulegur kvarði (1 mínúta)
2. Tekur þátt í Buteyko öndunarþjálfun og fylgir eftir leiðbeiningum öndunarþjálfarans. Hittir þjálfarann í 45 mínútur í fyrstu viku meðferðar, síðan í um það bil 10 mínútur vikulega út meðferðartímann. Í þessum tímum verður viljastýrt öndunarstopp mælt.

Stundir æfingarnar samkvæmt leiðbeiningum tvisvar á dag, 12 mínútur í senn út meðferðartímann. Síðan helst einu sinni á dag eftir að endurhæfingu á Reykjalundi lýkur en ef ekki, þá að grípa til þeirra þegar álag, verkir eða streita eykst.

3. Leyfir öndunarþjálfaranum að fylgjast með ástundun þinni í öndunarþjálfuninni í smáforritinu – Advanced Buteyko, sem þú hefur þá hlaðið niður í símann þinn. Þetta á við um tímabilið sem endurhæfingin stendur yfir.
4. Leyfir rannsakendum að afla upplýsinga úr sjúkraskrá við upphaf meðferðar um:
  - Hæð og þyngd
  - Notkun lyfja af ATC flokkum N02 og N03 (verkjalyf og flogaveikilyf) og N055 (sefjandi geðlyf/geðrofslyf og róandi lyf) ef hún er að staðaldri
  - Menntun, hjúskaparstaða og fjöldi barna á heimili
5. Leyfir rannsakendum að hafa samband við þig símleiðis 9 – 12 mánuðum eftir lok endurhæfingar á Reykjalundi og senda þér spurningalistana sjö með pósti (á pappír eða rafrænt) sem þú sendir útfyllta til baka til rannsakenda, þér að kostnaðarlausu.

Ef andleg vanlíðan vaknar við að svara þunglyndis- og kvíðakvörðunum PHQ-9 og GAD-7 í eftirfylgdinni (9 – 12 mánuðum eftir lok meðferðar) stendur þér til boða eitt viðtal við Ingu Hrefnu Jónsdóttur sálfræðing á Reykjalundi.

**Rannsóknin er unnin með samþykki Vísindasiðanefndar.** Rannsóknin er unnin með samþykki Vísindasiðanefndar og hefur verið tilkynnt Persónuvernd. Ef þú hefur spurningar um rétt þinn sem þátttakandi í þessari vísindarannsókn getur þú snúið þér til Vísindasiðanefndar, Borgartúni 21, 105 Reykjavík, sími 551-7100, tölvupóstfang [vsni@vsni.is](mailto:vsni@vsni.is)

**Aðgengi að rannsóknargögnum:** Allar upplýsingar sem þátttakendur veita í rannsókninni, verða meðhöndlaðar samkvæmt ströngustu reglum um trúnað og nafnleynd og farið að íslenskum lögum varðandi persónuvernd, vinnslu og eyðingu frumgagna. Gögnum öðrum en þeim sem verða hluti af sjúkraskrá viðkomandi verður eytt fimm árum eftir að rannsókn lýkur. Í tölfraðilegum úrvinnsluskráum koma nöfn og kennitölur þátttakenda hvergi fram, heldur fær hver einstaklingur sitt númer sem einungis ábyrgðarmaður heldur skrá yfir. Rannsóknargögn verða varðveitt á öruggum stað hjá ábyrgðarmanni á meðan á rannsókn stendur og gagnaskrár verður einnig eytt fimm árum eftir að rannsókn lýkur.

**Þér er ekki skylt** að taka þátt í rannsókninni og þú getur hætt við þátttöku hvenær sem er án frekari útskýringa. Hættir þú þátttöku getur þú óskað eftir að öll fyrri gögn verði dregin út úr rannsókninni.

Í rannsóknarhópnum eru:

- Magni Grétarsson, meistaranámsnemi í sjúkraþjálfun
- Kristjana Jónasdóttir sjúkraþjálfari
- Heidi Andersen sjúkraþjálfari
- Ögmundur Bjarnason læknir
- Meistaránámsnemi 2 í sjúkraþjálfun (nafn kemur síðar)
- Marta Guðjónsdóttir, lífeðlisfræðingur Ph.D. ábyrgðarmaður rannsóknar

Reykjalundi, 26. september 2023

Marta Guðjónsdóttir rannsóknarstjóri á Reykjalundi og dósent við Læknadeild Háskóla Íslands; [marta@reykjalundur.is](mailto:marta@reykjalundur.is)