

2021

Solution-Focused Chronic Pain Self-Management Education: A Pilot Study

Jay E. Valusek
jay@jayevalusek.com

Follow this and additional works at: <https://digitalscholarship.unlv.edu/journalsfpta>

Recommended Citation

Valusek, Jay E. (2021) "Solution-Focused Chronic Pain Self-Management Education: A Pilot Study," *Translated Abstracts*: Vol. 7 : Iss. 1 , Article 8.

Available at: <https://digitalscholarship.unlv.edu/journalsfpta/vol7/iss1/8>

This Article is protected by copyright and/or related rights. It has been brought to you by Digital Scholarship@UNLV with permission from the rights-holder(s). You are free to use this Article in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s) directly, unless additional rights are indicated by a Creative Commons license in the record and/or on the work itself.

This Article has been accepted for inclusion in Translated Abstracts by an authorized administrator of Digital Scholarship@UNLV. For more information, please contact digitalscholarship@unlv.edu.

ARTICLE**Solution-Focused Chronic Pain Self-Management Education: A Pilot Study**

Jay E. Valusek

Health Coach, Educator, and Psychotherapist in Private Practice (CO)

Abstract

Aujourd'hui, aux États-Unis, environ un adulte sur trois souffre de douleurs chroniques. C'est pour cette raison que le gouvernement américain a récemment publié une stratégie nationale de lutte contre la douleur qui préconise, entre autres, l'éducation des patients aux techniques proactives de maîtrise de soi. Pour évaluer l'efficacité du programme Solution-Focused Chronic Pain Management (SFPCM ou Management de la Douleur Chronique Orientée Solution) - un nouveau programme psycho-éducatif ambulatoire basé sur la thérapie brève centrée sur les solutions (SFBT) - une étude pilote a été menée à Longmont, dans le Colorado. Cinq auto-évaluations ont été administrées. En raison de la petite taille de l'échantillon (n = 12), seuls les pourcentages de changement entre le début et la fin de l'étude ont été calculés. Des améliorations ont été constatées dans la qualité de vie (41,4 %), l'auto-efficacité face à la douleur (22 %), l'espoir (16 %), le bien-être mental (9,3 %) et le désengagement des problèmes (12,3 %). Les premiers résultats suggèrent qu'une étude plus rigoureuse pourrait être justifiée. Le modèle centré sur les solutions offre une alternative personnalisée et responsabilisante aux approches plus axées sur les problèmes. Au lieu de se focaliser sur ce qui ne va pas, les participants se concentrent sur ce qui va bien dans leur corps, leur esprit et leur vie, malgré la douleur chronique.

Jay E. Valusek

Email: jay@javevalusek.com

Recommended citation:

Valusek, J. E. (2021). Solution-focused chronic pain self-management education: A pilot study. *Journal of Solution Focused Practices*, 5(1).

Full-text English article available at: <https://digitalscholarship.unlv.edu/journalsfp/vol5/iss1/3/>