



Evaluering af NADA-akupunktur Et 14 ugers gruppeforløb 2013

Evalueringsrapporten er udarbejdet december 2013
Manja Jurkofsky



Indhold

RESUME:.....	3
OPSTILLEDE EFFEKT MÅL FOR DELTAGERNE:	3
DEN INDSAMLEDE EMPIRI FRA ALLE 7 KURSISTER VISER SAMLET FØLGENDE:	3
MÅLGRUPPE FOR NADA-AKUPUNKTUR I GRUPPER	4
FORMÅLET MED NADA-AKUPUNKTUR	4
FORMÅLET MED DETTE NADA-GRUPPETILBUD ER AT GIVE DELTAGEREN:	4
OPBYGNING AF KURSET.....	4
UDVIKLINGEN BLANDT GRUPPE-DELTAGERNE.....	5
REKRUTTERING	5
HVEM HAR VI FÅET KONTAKT MED I NADA-GRUPPEN.....	5
EFFEKT MÅL:.....	5
EFFEKTEN VED NADA-AKUPUNKTUREN FOR KURSISTERNE:	7
ANDRE SIDE EFFEKTER VED NADA-AKUPUNKTUREN FOR KURSISTERNE:	7
KONKLUSION	8
UDSAGN FRA KURSISTERNE OM KURSET OG DERES EGEN UDVIKLING	8

Resume:

8 borgere starter på NADA akupunktur juni 2013.

2 borgere bliver indlagt, hurtigt efter

De resterende 6 borgere modtager 25 behandlinger eller flere over 14 uger.

Opstillede effektmål for deltagerne:

- Fysisk uro dæmpes med 30 %
- Psykisk uro dæmpes med 30 %
- Søvnproblemer reduceres med 30 %
- Muskelspændinger reduceres med 30 %
- Angst-symptomer reduceres med 30 %
- Aggression reduceres med 30 %
- Irritabilitet reduceres med 30 %
- Energien forøges med 30 %
- Initiativ forøges med 30 %
- Tankemylder dæmpes med 30 %

Empirien er indsamlet via scorings ark, som kursisterne har udfyldt hver især i starten af forløbet, løbende og i slutningen af forløbet. Empirien er udelukkende kursisternes egne øjeblikks billeder og oplevelser af ovenstående områder.

Den indsamlede empiri fra alle 6 kursister viser samlet følgende:

- fysisk uro er reduceret med 60 %
- psykisk uro er reduceret med 61 %
- søvnproblemer er reduceret med 71%
- muskelspændinger er reduceret med 68 %
- angst symptomer er reduceret med 82 %
- aggressioner er reduceret med 77 %
- irritabilitet er reduceret med 72 %
- energi er forøget med 52 %
- initiativ er forøget med 60 %
- tankemylder er reduceret med 61 %

Derudover viste den indsamlede empiri følgende ekstra effekter

- abstinenser er reduceret med 61 %
- stoftrang reduceres med 70 %
- humør forbedres med 63 %
- overspisning reduceres med 100 %
- lændesmerter reduceres med 22 %

Konklusionen er at gruppen samlet set har opnået over **50 % forbedring** på alle områder – hvilket er **mere end 20 % forbedring** på de opstillede effektmål end forventet. Derudover har der været andre gode effekter for kursisterne, som vi vil medtænke i næste forløb.

Målgruppe for NADA-akupunktur i grupper

Akupunkturen er rettet mod borgere i Københavns Kommune, som er udfordret af symptomer i forbindelse med psykosociale lidelser, og som ønsker at opnå en sundere hverdag med større psykisk velvære, mindre uro, bedre søvn, mindre angst og depressive tanker.

Formålet med NADA-akupunktur

Akupunkturen tager udgangspunkt NADA-metoden, som blev udviklet på Lincoln hospital i South Bronx, New York i starten af 1970'erne af den amerikanske overlæge og psykiater Michael Smith. Metoden er i dag kendt over det meste af verden. NADA-akupunkturen er rettet mod misbrug, abstinenser og psykiske problemer og der er lavet dokumentationsforsøg i metoden verden over, som alle peger på, at NADA-akupunktur har følgende virkning:

- Dæmper akutte symptomer
- Understøtter egen personlige recovery-udvikling
- Virker sammen med anden behandling
- Lærer deltageren at udholde stilhed og fred
- Lærer deltageren at hjælpe og acceptere sig selv
- Lærer deltageren på en enkel måde at genkende mønstre

Formålet med dette NADA-gruppetilbud er at give deltageren:

- Mindre fysisk og psykisk uro
- Mindre søvnproblemer
- Mindre muskelspændinger
- Mindre angst
- Mindre aggression
- Mindre irritabilitet
- Mere energi/overskud
- Mere initiativ
- Mindre tankemylder
- Mindre hang til sukker

Underviser og vejleder på akupunktur-kurset har støttet den enkelte med rådgivning, vejledning samt coaching undervejs, i forhold til ændringer af uhensigts mæssige mad vaner, nye opdagelser om sig selv, samt positive "værktøjer" til hjælp på vejen, mod til det gode liv.

Opbygning af kurset

- Akupunkturen er foregået 2 gange om ugen af 45 minutters varighed i 3½ måneder.
- Akupunkturen har fundet sted i et stillerum og der har været serveret NADA-te, som supplerer akupunkturens virkning.
- Gruppen har bestået af 6 kursister – alle har været stabile i hele forløbet og har modtaget mindst 25 behandlinger.

Udviklingen blandt gruppe-deltagerne

Gruppen fik hurtigt omsorg og interesse for hinanden.

Møde disciplinen, blev hurtig stabil.

For at styrke den enkeltes ansvarlighed for sig selv og gruppen, samt hjælp til at gøre brug af eget mod for at netværke, indførte jeg en NADA te liste. 2 hold af 3 personer, hvis opgave en gang ugentlig var at lave NADA te, samt dække bord.

Blev en kursist syg, skulle vedkommende selv meddele det til sin te gruppe og evt. skaffe en anden kursist fra den anden gruppe.

Hvis kursisten blev forhindret i fremmøde, skulle der og blev der meldt afbud.

På grund af hurtig effekt af NADA hos kursisterne, blev de nysgerrige efter mere viden om dem selv, på det psykiske plan, samt hvilke næringsstoffer, der yderligere kunne hjælpe, hen mod det gode liv.

Rekruttering

Kursisterne på de foregående NADA hold, har opnået rigtig gode resultater.

Værdien og effekten af NADA akupunktur har derfor bredt sig vældig hurtigt.

Det har medført en venteliste der konstant er på mellem 50-60 borgere.

Derfor er det ikke nødvendigt at annoncere.

Hvem har vi fået kontakt med i NADA-gruppen

Alle der ønsker at afprøve NADA-akupunktur og indtage NADA-te i et stillerum, kan optages på kurset.

De 6 kursister, der har været med på dette kursus er:

KØN	ALDER	FORSØRGELSESGRUNDLAG	SYGDOM
mand	42	førtidspensionist	Hjerneskadet, misbrug
kvinde	48	førtidspensionist	Psykose, Manio depr.
kvinde	68	pensionist	Depression, angst, alkoholisme
mand	48	førtidspensionist	Paranoid skizofreni
kvinde	53	lønarbejder	Angst og depression
Kvinde	58	førtidspensionist	Generaliseret angst
Kvinde	36	Førtidspensionist	skizofreni

Effektmål:

Vi har opstillet følgende effektmål for NADA-gruppeforløbet.

Evalueringsrapport af NADA-akupunktur gruppeforløb sommer/efterår 2013

Deltagerne oplever gennemsnitligt følgende ændringer:

- fysisk uro dæmpes med 30 %
- psykisk uro dæmpes med 30 %
- søvnproblemer reduceres med 30 %
- muskelspændinger reduceres med 30 %
- angst-symptomer reduceres med 30 %
- aggression reduceres med 30 %
- irritabilitet reduceres med 30 %
- energien forøges med 30 %
- initiativ forøges med 30 %
- tankemylder dæmpes med 30 %

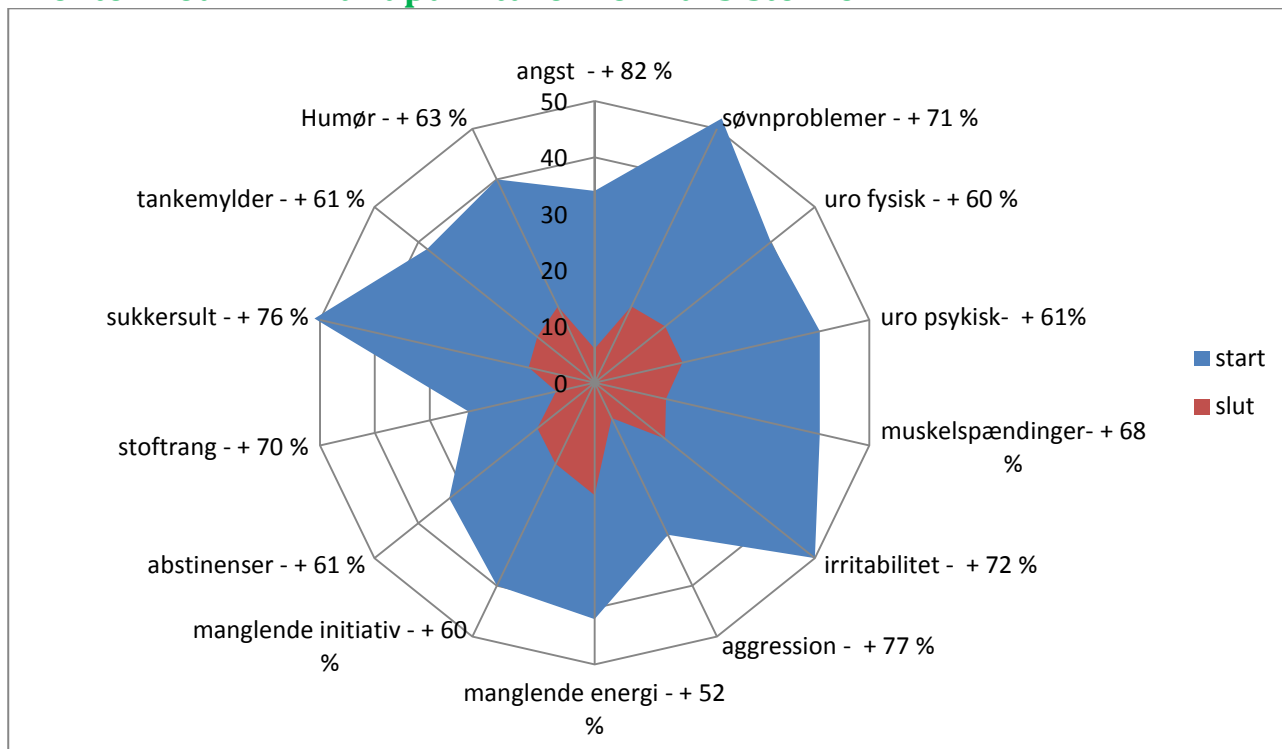
Nedenfor ses en samlet opgørelse – som er lavet på baggrund af de spørgeskemaer, som kursisterne har udfyldt i forbindelse med NADA-akupunkturen

SYMPTOMER	a		b		c		d		e		f		g		Gn-start	Gn-slut	forskell	Forbedring i procent
	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl		
ANGST	6	3	2	1	4	2	3	0	6	0	8	0	5	0	34	6	28	82
SØVNPROBLEMER	8	2	6,5	1	3	2	9	5	8	0	8	0	7	5	52	15	37	71
URO-FYSISK	10	4	7	3	4	4	9	4	3	1	5	0	2	0	40	16	24	60
URO-PSYKISK	9	5	8	3	4	2	7	3	5	2	5	0	3	1	41	16	25	61
MUSKELSPÆNDINGER	9	3	8	6	4	2	5	2	10	0	0	0	5	0	41	13	28	68
IRRITABILITET	7	3	8	5	5	3	6	3	4	1	10	0	10	1	50	16	36	72
AGGRESSION	4	2	7	2	3	0	4	2	2	1	0	0	10	0	30	7	23	77
MANGLENDE ENERGI	10	5	9	7	4	1	5	2	6	3	4	2	4	0	42	20	22	52
MANGLENDE INITIATIV	8	4	7	6	4	0	4	2	5	2	8	2	4	0	40	16	24	60
ABSTINENSER	5	2	8	6	0	0	10	3	0	0	0	0	10	2	33	13	20	61
STOFTRANG	0	0	8	4	0	0	5	2	0	0	0	0	10	1	23	7	16	70
SUKKERSULT	10	5	6	4	10	0	4	1	6	1	6	1	9	0	51	12	39	76
TANKEMYLDER	10	4	7	3	4	2	7	2	6	1	2	1	2	0	38	13	23	61
HUMØR	7	5	10	6	5	2	6	2	5	0	0	0	7	0	40	15	25	63
OVERSPISNING	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	8	0	8	100
LÆNDESMERTER	0	0	0	0	9	7	0	0	0	0	0	0	0	0	9	7	2	22

Skaleringen i spørgeskemaet er som følger:
10 – mange symptomer og 0 – ingen symptomer

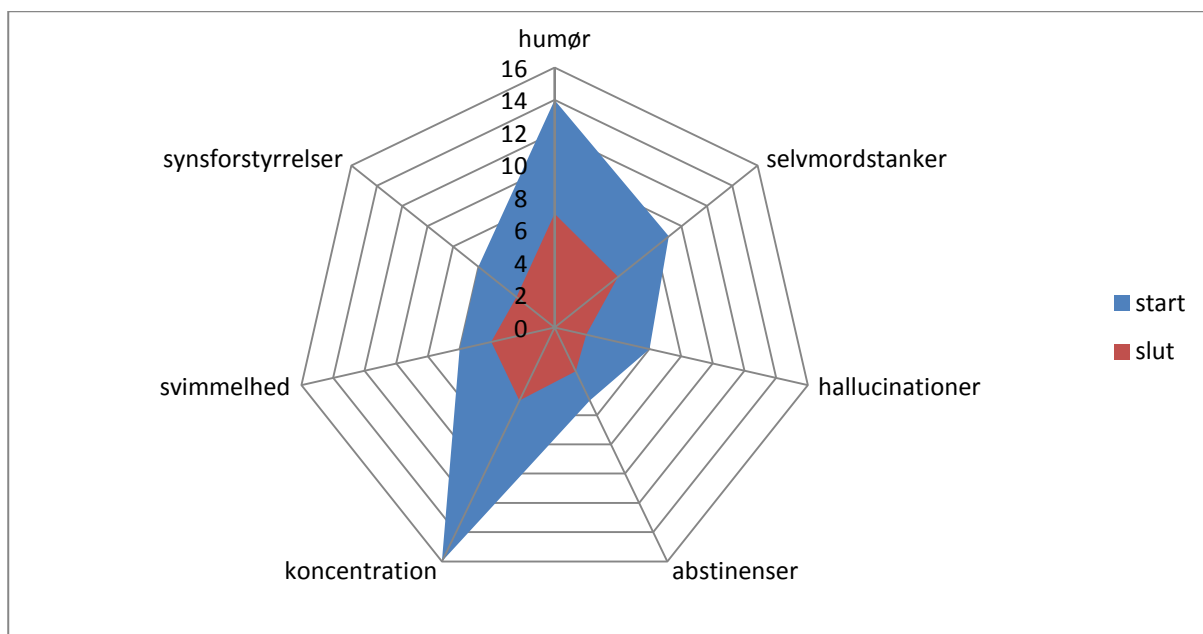
I nedenstående diagram har vi skitseret forbedringen på gruppeplan – hvor det bliver meget tydeligt hvor stor den gennemsnitlige forbedring har været for kursisterne på alle de forespurgte områder. Jo mindre udslag på skalaen – jo færre symptomer og jo bedre sundhedstilstand.

Effekten ved NADA-akupunkturen for kursisterne:



På diagrammet viser den blå farve omfanget af symptomer hos hele gruppen i starten af forløbet – og den røde redueringen af Symptomerne for hele gruppen ved afslutningen af forløbet.

Andre side effekter ved NADA-akupunkturen for kursisterne:



Konklusion

Som det ses har kursisterne opnået en sundhedsfremmende effekt på alle områderne.

På de fleste områder har effekten været en forbedring på over 50 %. Dermed er der opnået en 20 % større forbedring end forventet.

Derudover har enkelte kursister opnået andre effekter ved NADA-akupunkturen. Blandt andet har nogle fået dæmpet deres svimmelhed, selvmordstanker, synsforstyrrelser og hallucinationer, samt fået øget både koncentration og humør.

Udsagn fra kursisterne om kurset og deres egen udvikling

”Jeg har fået meget mere indre ro, efter NADA”

”Mit liv er blevet mere overkommeligt, jeg har meget mindre stoftrang”.

”Mit humør er blevet meget mere stabilt, det samme med min nattesøvn”.

”Nada har givet mig mit humør igen, mere ro i kroppen og tankemylderet er bare væk”.

”Meget mere ro i sjælen, balance i kroppen og slet ikke så hurtig angst. Jeg svæver på en sky, hver tirsdag og torsdag, når det er NADA tid”.

”Nada er det eneste der har hjulpet på mit alkohol misbrug og min psykiske tilstand, jeg har fået meget mere overskud”.

” Mit medicinindtag er blevet væsentligt mindre, jeg har meget mere indre ro, sover bedre og ingen smerter i min skulder”.



***NADA SKABER BALANCE – HVOR BALANCE IKKE FINDES –
GIVER STYRKE, HVOR LIVET FØLES SKRØBELIGT***