



# **Evaluering af NADA-akupunktur Et gruppeforløb foråret 2012**

Evalueringsrapporten er udarbejdet august 2012  
af Irene Bendtsen og Manja Jurkofsky

<b><u>RESUME</u></b> .....	3
<b><u>MÅLGRUPPE</u></b> .....	4
<b><u>FORMÅLET MED KURSET</u></b> .....	4
<b><u>OPBYGNING AF KURSET</u></b> .....	4
<b><u>REKRUTTERING</u></b> .....	5
<b><u>OPTAGELSE PÅ KURSET</u></b> .....	5
<b><u>HVEM HAR VI FÅET KONTAKT MED?</u></b> .....	5
<i>Alder:</i> .....	5
<i>Forsørgelsesgrundlag:</i> .....	5
<b><u>EFFEKT MÅL:</u></b> .....	6
<b><u>EFFEKTEN FOR KURSISTERNE</u></b> .....	7
<b><u>KONKLUSIONEN</u></b> .....	8
<b><u>KURSISTERNES EGNE UDSAGN OM KURSET OG DERES UDVIKLING</u></b> .....	8

### Resume:

7 borgere starter på NADA akupunktur i marts/april 2012.

5 borgere modtager 12 eller flere behandlinger over 4 måneder.

2 borgere modtager 9 behandlinger over samme perioder.

### 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 %
- sukkertrang dæmpes med 30 %

Empirien er indsamlet via scoringsark, som kursisterne har udfyldt hver i starten af forløbet, løbende og i slutningen af forløbet. Empirien er udelukkende kursisternes egne øjebliksbilleder og oplevelser af ovenstående områder.

### Den indsamlede empiri fra alle 7 kursister viser samlet følgende:

- angst symptomer reduceres med 64,4%
- søvnproblemer reduceres med 48,3%
- fysisk uro reduceres med 55,1 %
- psykisk uro reduceres med 52,2%
- muskelspændinger reduceres med 53,1%
- aggressioner reduceres med 64,5%
- irritabilitet reduceres med 58%
- energi forøges med 60%
- initiativ forøges med 47,2%
- tankemylder dæmpes med 70,4 %
- sukkertrang dæmpes med 75 %

Konklusionen er at gruppen samlet set har opnået over **50 % forbedring** på alle områder – hvilket vil sige mere end 20 % forbedring på de opstillede effektmål end forventet – bortset fra på søvnproblemer og initiativ. Her er effekten lidt under 50 %.

### 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
- Mere initiativ
- Mindre tankemylder
- Mindre hang til sukker

Underviser og vejleder på akupunktur-kurset har støttet den enkelte med rådgivning og vejledning undervejs i forhold til ændringer og nye opdagelser om sig selv.

### Opbygning af kurset

Akupunkturen er foregået 2 gange om ugen af 45 minutters varighed i 4 måneder.

Akupunkturen har fundet sted i et stillerum og der har været serveret NADA-te, som supplerer akupunkturens virkning. Gruppen har bestået af 7-9 kursister – heraf har 7 været stabile i hele forløbet og har modtaget ml 9 – 12 behandlinger.

### Udviklingen blandt gruppe-deltagerne

Gruppen fik hurtigt omsorg og interesse for hinanden.

Møde disciplinen, blev hurtig stabil.

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

På grund af hurtig effekt, 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.

Efter nogle gange, ville kursisterne meget gerne vide mere, om NADA punkterne.

Over halvdelen af kursisterne, ville gerne fortsætte på næste hold

### Rekruttering

Da dette NADA forløb er 2. hold i Idrætshuset, og de sidste 7 kursister i efteråret 2011 opnåede rigtig gode resultater, har nyheden om værdien og effekten af NADA akupunktur bredt sig hurtigt. Vi har derfor haft venteliste på tilbuddet og kursusforløbet, og har derfor ikke haft behov for 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. Hvem har vi fået kontakt med?

#### Alder:

KØN	ALDER	FORSØRGELSESGRUNDLAG	SYGDOM
mand	48	førtidspensionist	Skizofreni
kvinde	35	førtidspensionist	Psykose
kvinde	39	førtidspensionist	Depression og social fobi
mand	48	førtidspensionist	Paranoid skizofreni
kvinde	65	førtidspensionist	Angst og depression
mand	40	førtidspensionist	Skizofreni
mand	42	Førtidspensionist	Paranoid skizofreni

### Effektmål:

Vi har opstillet følgende effektmål for NADA-gruppeforløbet.

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 %
- sukkertrang 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.

	a		b		c		d		e		f		g		Gn - start	Gn slut	procent
	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl			
angst	5	2	5	0	9	4	5	1	8	5	8	1	5	3	45	16	64,4 %
søvnproblemer	0	0	10	4	5	4	1	0	9	6	0	0	6	2	31	16	48,3 %
Fysisk uro	6	2	4	0	6	3	5	1	6	5	0	0	2	2	29	13	55,1%
Psykisk uro	6	2	6	3	7	3	8	1	8	6	5	3	4	3	44	21	52,2%
muskelspændinger	2	2	7	2	6	4	6	1	8	4	0	0	3	2	32	15	53,1%
irritabilitet	4	2	10	1	7	2	7	2	7	6	7	1	6	3	48	17	64,5%
aggression	5	3	1	0	0	0	6	1	7	4	5	2	7	3	31	13	58,0%
Manglende energi	5	2	2	1	8	2	3	1	8	6	8	1	6	3	40	16	60,0%
Manglende initiativ	5	2	3	1	8	5	5	2	8	5	0	0	7	4	36	19	47,2%
abstinenser									5	3					5	3	40,0%
sukkertrang			10	3	7	2			8	3	7	0			32	8	75,0%
hallucination	6	2													6	2	66,6%
selvmordstanker					9	5									9	5	44,4%
koncentrationsbesvær											8	2	8	3	16	5	68,7%
hukommelse													9	6	9	6	33,3%
Tankemylder	8	3			10	3	6	0	9	5	7	0	4	2	44	13	70,4%
svimmelhed									6	4					6	4	33,3%
humør									9	7	5	0			14	7	50,0%
synsforstyrrelser									6	3					6	3	50,0%

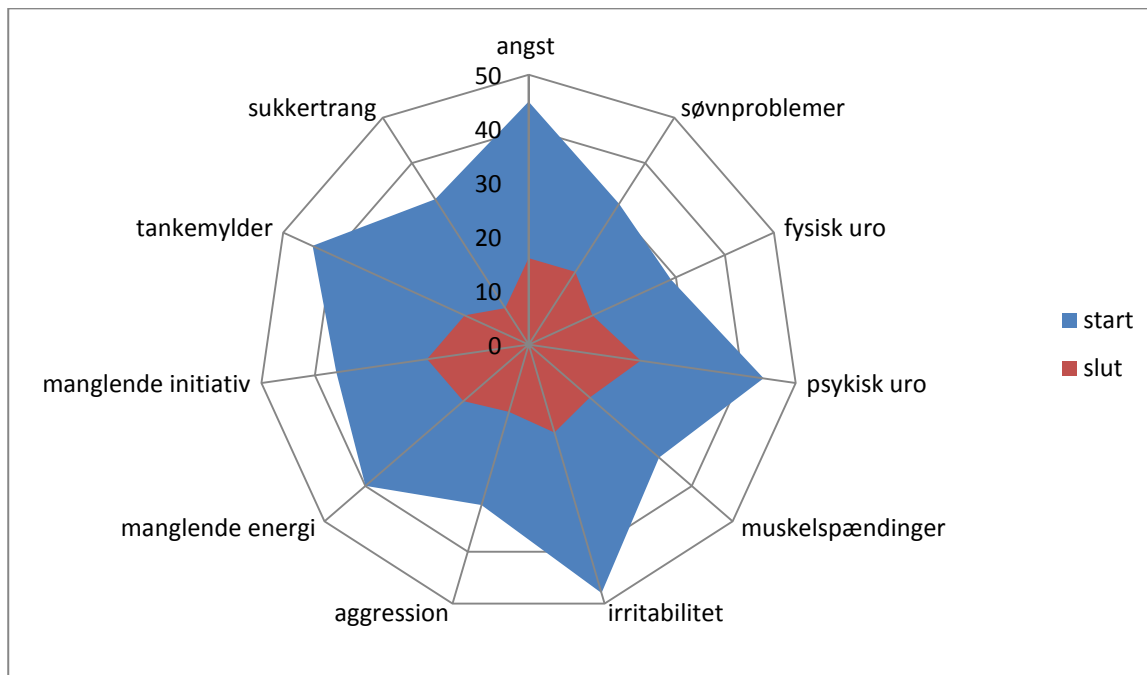
Skaleringen i spørgeskemaet er som følger:

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.

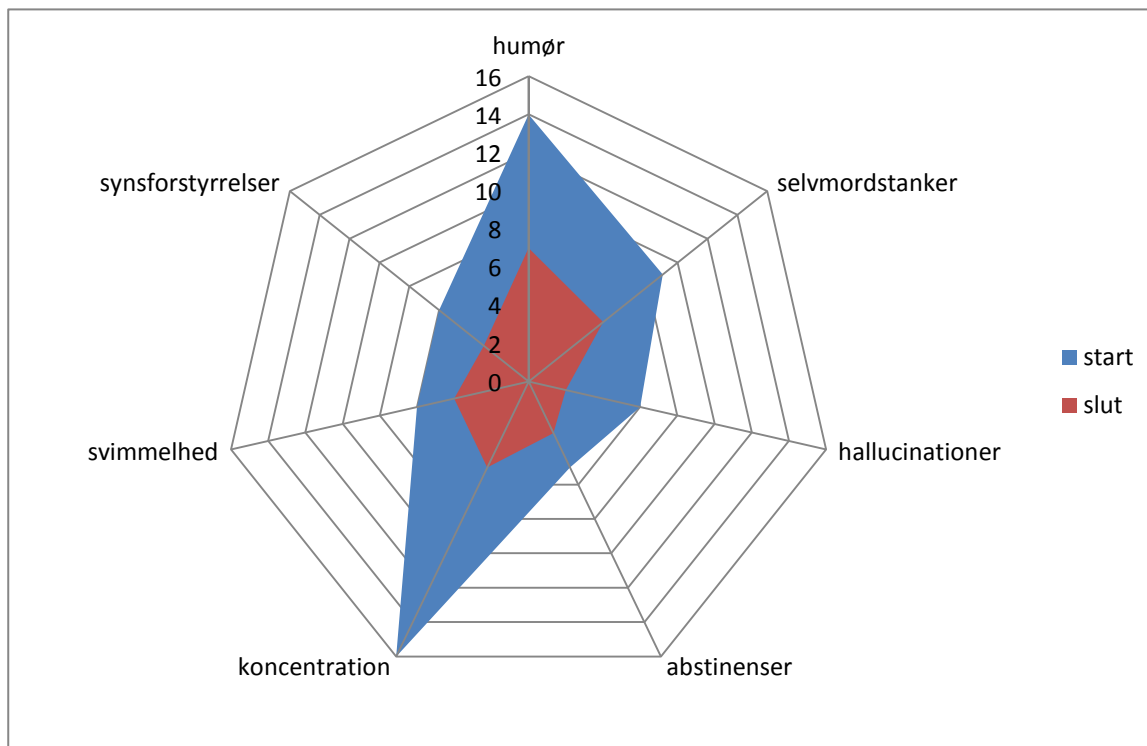
Jo mindre udslag på skalaen – jo færre symptomer og jo bedre sundhedstilstand.

## 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:



På diagrammet viser den blå farve omfanget af andre symptomer hos gruppens kursister i starten af forløbet – og den røde redueringen af symptomerne for gruppen ved afslutningen af forløbet.

### 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. Bla 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 er blevet bedre, til at holde mig selv ud".*

*"Jeg behøver ikke så meget sovemedicin, mere".*

*"Jeg er blevet mere rolig, inde i mig selv".*

*"Jeg er blevet bedre, til at holde kontakt, med mit netværk".*

*"Jeg har fået det bedre i min krop".*

*"Jeg er blevet bedre, til at gi´ udtryk, for mine følelser, til mine venner, familie og psykiater"*

*"Jeg kan meget bedre, udholde stilhed".*

*"Mit knæ, har fået det meget bedre".*

*"Jeg vil gerne fortsætte på næste hold"*

*"Min søvn og mit humør er blevet mærkbart bedre, og jeg er blevet bedre, til at overholde aftaler".*

*"Min hovedpine, er næsten væk, jeg tager ikke mere smertestillende medicin".*

*"Jeg har fået mere styr på min vejrtrækning, har færre panikanfald, og mindre lyst til søde sager".*