



Evaluering af NADA-akupunktur gruppeforløb

Efteråret 2011

Evalueringsrapporten er udarbejdet januar 2012
af Irene Bendtsen og Manja Jurkowsky

<u>RESUME</u>	FEJL! BOGMÆRKE ER IKKE DEFINERET.
<u>MÅLGRUPPE</u>	1
<u>FORMÅLET MED KURSET</u>	4
<u>OPBYGNING AF KURSET</u>	4
<u>REKRUTTERING</u>	5
<u>OPTAGELSE PÅ KURSET</u>	5
<u>HVEM HAR VI FÅET KONTAKT MED?</u>	5
<i>Alder:</i>	5
<i>Forsørgelsesgrundlag:</i>	5
<u>EFFEKTMÅL:</u>	6
<u>KONKLUSION</u>	7
<u>UDSAGN FRA KURSISTERNE OM KURSET OG EGEN UDVIKLING</u>	7
<u>BILAG</u>	8

Resume:

6-9 borgere starter på NADA akupunktur i september 2011.

I løbet af de første 4-5 uger bliver 7 kursister faste i gruppen de næste 2 måneder.

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 %
- depressive tanker reduceres med 30 %
- aggression reduceres med 30 %
- irritabilitet reduceres med 30 %
- energien forøges med 30 %
- initiativ forøges med 30 %

Den indsamlede empiri fra alle 7 kursister viser samlet følgende:

- angst symptomer reduceres med 41,5 %
- søvnproblemer reduceres med 28,4 %
- fysisk uro reduceres med 40,8 %
- psykisk uro reduceres med 41,1 %
- muskelspændinger reduceres med 22,7 %
- aggressioner reduceres med 41,5 %
- irritabilitet reduceres med 39,7 %
- energi forøges med 36,9 %
- initiativ forøges med 39,7 %
- depressive tanker reduceres med 42,6 %

Konklusionen er at gruppen samlet set har opnået næsten 40 % forbedring på alle områder – hvilket vil sige en 10 % større forbedring på de opstillede effektmål end forventet – bortset fra på søvnproblemer og muskelspændinger. Her ligger effekten lidt under de 30 %.

Målgruppe for NADA-akupunktur i grupper

Akupunkturen er rettet mod borgere i Københavns Kommune, som kæmper med symptomer i forbindelse med psykiske eller sociale 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 uro
- Mindre psykisk uro
- Mindre søvnproblemer
- Mindre muskelspændinger
- Mindre angst
- Færre depressive tanker
- Mindre aggression
- Mindre irritabilitet
- Mere energi
- Mere initiativ

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 3 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.

	<i>Mandag</i>	<i>Tirsdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>
10:30-12:00					NADA - akupunktur
12:00-13:00					
13:00-14:30		NADA- akupunktur		Oplæg om NADA- metoden	

Rekruttering

For at rekruttere kursister til NADA-akupunktoren har vi oplyst om tilbuddet på Idrætshusets hjemmeside, samt hængt opslag op på opslagstavler og afholdt flere oplæg om NADA-metoden og tilbuddets opstart. Vi havde i forvejen en del mennesker i Idrætshuset, som var meget interesseret i tilbuddet, hvorfor vi ikke første gang havde behov for at sende foldere ud til andre samarbejdspartnere med henblik på rekruttering.

Optagelse i NADA-gruppen

Der var nogle i starten af forløbet, som faldt fra – men nye startede hurtigt op.

NADA- konsulenten fandt hurtigt ud af, at hun kun kunne rumme ca 6-7 på holdet. Så dette satte en naturlig grænse for optagelse i gruppen. Vi lavede ikke en venteliste – men da mange er interesseret i tilbuddet, vil det være en god ting ved næste gruppe-forløb. Da vil vi også bedre kunne dokumentere hvor mange henvendelser vi reelt får i forhold til relevansen af tilbuddet.

Hvem har vi fået kontakt med?

Alder:

Vi har ikke fået oplysninger på kursisternes alder og sygdom – men overvejer at indhente disse oplysninger på næste gruppe-forløb. Det vil kunne vise noget om, hvilke målgrupper der benytter tilbuddet

Forsørgelsesgrundlag:

Vi har ikke indhentet disse oplysninger – men overvejer dette i forhold til næste gruppeforløb.

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 %
- depressive tanker reduceres med 30 %
- aggression reduceres med 30 %
- irritabilitet reduceres med 30 %
- energien forøges med 30 %
- initiativ forøges med 30 %

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

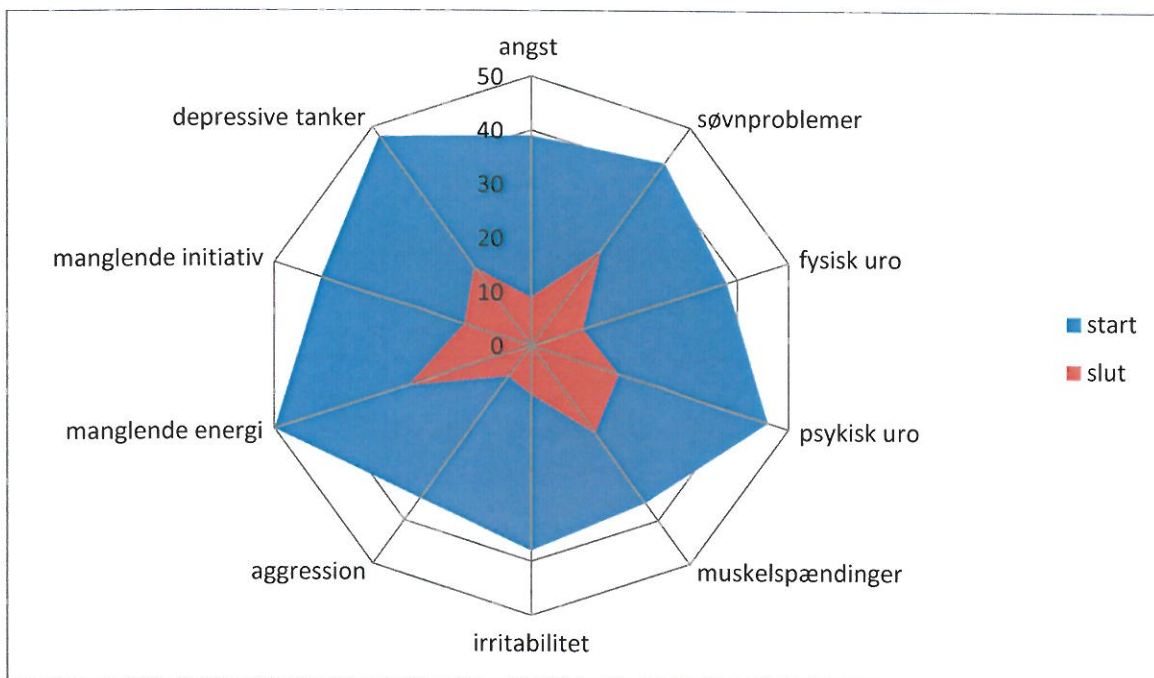
	a		b		c		d		e		f		g		Gn - start	Gn slut	procent
	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl	st	sl			
angst	10	0	4	0	7	4	7	1	4	2	3	1	3	1	38	9	41,5 %
søvnproblemer	5	3	10	2	6	4	4	1	9	8	8	4			42	22	28,4 %
Fysisk uro	7	0	10	1	6	4	6	0	3	3	1	0	5	2	38	10	40,8 %
Psykisk uro	10	3	10	1	7	6	7	3	3	2	5	1	4	1	46	17	41,1 %
muskelspændinger	10	5	0	1	3	2	6	0	4	4	8	5	8	3	36	20	22,7 %
irritabilitet	6	0	10	0	3	2	7	2	1	0	5	3	6	2	38	9	41,5 %
aggression	8	0	10	0	1	1	6	2	0	0	4	2	6	2	35	7	39,7 %
Manglende energi	10	7	5	2	8	6	5	0	8	3	7	2	5	4	50	24	36,9 %
Manglende initiativ	10	3	4	0	4	2	4	0	7	3	7	2	5	3	41	13	39,7 %
depression	5	2	10	1	10	6	7	3	5	2	8	3	3	1	48	18	42,6 %
abstinenser	8	4	8	2	9	6							3	0	27	12	21,3 %
sukkertrang	10	5	10	3			10	1							30	9	70,1 %
shopaholic	10	0													10	0	100%
Fiksering på mad	10	7													10	7	30 %
koncentrationsbesvær	10	5									4	2			14	7	50 %
hukommelse	9	6									8	3			17	9	40 %
Indtag, beroligende medicin	10	4													10	4	60 %
Tankemylder	10	3			10	5	10	1			10	2			40	11	72,5 %
stress							10	5							10	5	50 %
hovedpine									4	2					4	2	50 %
svimmelhed									4	1					4	1	75 %
temperaturforandring									4	2					4	2	50 %
lændeproblemer													5	3	5	3	20 %

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.



På diagrammet viser den blå farve omfanget af symptomer hos hele gruppen i starten af forløbet – og den røde reduktionen af symptomerne for hele 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 næsten eller over 40 %. Dermed er der opnået en 10 % større forbedring end de opstillede effektmål. .

Kun på områderne med søvnproblemer og muskelspændinger er den ønskede effekt ikke helt nået – her har effekten været henholdsvis 22 og 28 %. I forhold til de forventede 30 %.

Udsagn fra kursisterne om kurset og egen udvikling

” Jeg har fået meget mere ro – og mine impulser kan jeg meget bedre styre nu”

” Jeg har trappet min beroligende medicin meget ned – og behøver den næsten ikke længere”

” Jeg har lært mig selv bedre at kende – og kan bedre sige noget om mine symptomer og min krop, når jeg taler med min psykiater”

” Har fået mere fred og ro med mig selv”

” Har fået fokus på vejrtrækning og det hjælper på angsten”