

MediYoga i almen praksis.

Projektansvarlige:

Sygeplejerske Mette Christensen
Læge Halvard Skott

Tidspunkt for start:

D. 20/3 - 2/7- 2019

Baggrund

I almen praksis møder vi ofte patienter med kroniske sygdomme, som sideløbende oplever stress og angst, der i høj grad påvirker deres livskvalitet. En del patienter, oplever vi, har desuden svært ved at finde motivation til at dyrke fysiske aktiviteter, som kunne bidrage til at reducere stress og angst, og forbedre deres psykiske velvære. Studier viser, at patienter med speciel diabetes type 2, på mange områder kan drage nytte af MediYoga.¹

Dette projekt har fokus på MediYoga, som i Sverige har været anvendt i sundhedsvæsenet til patienter med forskellige kroniske sygdomme.² Derfor har vi ønsket at afprøve Mediyoga i vores praksis.

Formål:

Formålet med dette projekt er at undersøge om MediYoga kan afhjælpe stress og angst samt motivere til fysisk aktivitet hos kroniske patienter. Vi ønsker endvidere at videregive teknikker, der kan være med til at skabe mere ro i et overbelastet nervesystem - en hjælp til selvhjælp.

Metode:

Vi vil undersøge om lette yogaøvelser, åndedræsteknik og meditation, kan være et middel til at øge både bevidstheden om den fysiske kropsfunktion, og om det kan lette angst og stress symptomer.

MediYoga er en videnskabeligt velafprøvet praksis, der består af fysiske blide øvelser og stillinger samt åndedræsteknikker, meditation og afspænding. Øvelserne er ikke mere komplicerede end at alle kan være med uanset fysisk formåen. Projektansvarlig Mette Christensen er uddannet MediYoga instruktør og udvalgte de yogasæt³, der passede til sammensætningen af patienterne.

¹ Der er lavet flere studier om yoga og diabetes type 2
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Yoga+diabetes>

² <https://dk.mediyyoga.com/forskning/>

³ Kaldet *kriyaer*, hvilket er forudbestemte yogasæt, der fokuserer på forskellige dele af kroppen og psyken

De fysiske rammer i klinikken tillader ikke store hold, og vi valgte derfor at indrette vores hyggelige kaffestue til yogarum, men det afstedkom også, at vi kun kunne have mindre hold på fire deltagere ad gangen. Vi valgte en fast dag i klinikens åbningstid, hvor der blev tilbudt MediYoga én time om ugen i 12 uger. Der blev både tilbudt yogamåtte og stol eller begge, hvis der var behov for at skifte mellem disse.

Patienterne blev udvalgt ud fra et kendskab til egne patienter, om hvilke det var udfordrende at motivere til motion og livsstilsomlægning, var overvægtige, var psykisk skrøbelige eller stressramte. De blev hverken valgt eller fravalgt ud fra kriterierne køn og alder. Et væsentligt kriterie var, at de kunne deltage tidlig eftermiddag, og det gjorde, at nogle takkede nej.

For at klarlægge om MediYoga med fordel kan anvendes hos den udvalgte gruppe patienter, tager vi afsæt i en spørgeskemaundersøgelse udarbejdet til formålet. Den ligger sidst i afsnittet om vores resultater. Spørgeskemaets endelige udformningen blev først fastlagt hen mod slutningen af selve MediYoga forløbet, og der blev fra begyndelsen løbende nedskrevet og formuleret spørgsmål baseret på indtryk gennem forløbet. Baseret på spørgeskemaet kom vi frem til følgende resultater i forhold til de formulerede formål:

Resultater:

Planen var i første omgang kun at have et hold, der blev tilbudt MediYoga én time om ugen i 12 uger. Herefter lavede vi spørgeskemaundersøgelsen. Patienterne var meget tilfredse, hvilket affødte at vi besluttede at oprette endnu et hold, der blev tilbudt MediYoga én time om ugen i 6 uger. Dette holds besvarelser er inkluderet i nedenstående spørgeskema. Vi er bevidste om, at det er et beskedent projekt med få deltagere, idet der i alt har været 7 deltagere, der har gennemført det ene eller begge de fastlagte hold. På hold to var der således 2 deltagere, der var gengangere fra hold 1.

Kan MediYoga motivere type 2-diabetes patienter til motion?

En af deltagerne ville efter forløbet melde sig til enten MediYoga eller en anden form for yoga, da oplevelsen havde været, at det gav et skub i retning af noget godt.

Kan MediYoga bruges som supplement i klinikken til behandling af stress og angst?

Deltagerne giver udtryk for, at MediYoga giver ro og mindre stress, og også giver værktøjer til at bekæmpe stress og uro. Det er for tidligt at afklare i dette mindre projekt, om det kan bruges som supplement til behandling af stress og angst, men det giver anledning til at prøve at afdække dette i et større og længerevarende projekt.

Vil MediYoga som værktøj give mere ro og mindre stress?

Som det fremgår af svar på spørgsmål 4 og 12, har deltagerne mærket mere ro og mindre stress under og efter MediYoga. Desuden har de kunne bruge det lærte som et værktøj fremadrettet.

Spørgeskemaundersøgelse MediYoga:

Tre af deltagerne har evalueret projektet, og deres svar kan læses i spørgeskemaet, som hhv. patient A, B og C. Det er deres enkelte besvarelse der er skrevet ind. Og der er ikke rettet på ord eller vendinger. Svarprocent er 40 %. Deltagerne fik udleveret spørgeskema i papirformat

samt svarkuvert med adresse og frimærke i håb om større svarprocent. Patienterne har givet tilladelse til, at spørgeskemaundersøgelsen må offentliggøres.

1. Har du tidligere gået til yoga?

- A: Ja
- B: Nej
- C: Nej

2. Hvis ja, hvordan har du oplevet forskellen på MediYoga og den anden type yoga?

- A: Alm. Yoga var ved at tage livet af mig fysisk.
- B: -
- C:-

3. Forklarede det tilsendte materiale hvad MediYoga går ud på?

- A: Ja
- B: Ja
- C: Ja

4. Har du oplevet om MediYoga har givet forandringer hos dig selv fysisk eller mentalt?
I så fald hvilke?

- A: Potent mentalt værktøj
- B: Ja, begge dele. Mere ro i krop og hjerne. Kan med fordel bruge det i stressede situationer.
- C: Ja, jeg mærkede i perioder bedre fokus.

5. Selve MediYoga; hvordan passede dag og tidspunkt?

- A: Tidspunkt er vanskeligt. Sen eftermiddag eller aften bedre
- B: Fint
- C: Det var fint tidspunkt

6. Er der noget i indholdet, der kunne være anderledes?

- A: Brug hver session til at forstærke den næste
- B: Nej
- C: Det var svært som nybegynder

7. Hvordan oplevede du tilrettelæggelse af programmerne?

- A: Fint
- B: Super fint
- C: Det var ok

8. Hvordan oplevede du instruktøren?

- A: Dejlig
- B: Super god
- C: God og hjælpsom

9. Var der tydelighed i instruktionerne, så du vidste hvad du skulle?

- A: Ja
- B: Ja
- C: Ja

10. Gav det mening eller virkede det forstyrrende at instruktøren talte under øvelserne?

- A: Meningsfuldt
- B: Det gav god mening
- C: Det var godt at blive guidet

11. Hvordan oplevede du seancens tilrettelæggelse?

- A: Fint
- B: God
- C: Fint

12. Kan du bruge noget af det du har lært i din hverdag efter kursets afslutning?

- A: Ja, det hele – meget potent værktøj
- B: Ja, kan med fordel bruges i stressede situationer
- C: Ja

13. Har du gode råd til mig som instruktør?

- A: -
- B: Bare fortsæt – du er bare dygtig
- C: Ved ikke

14. Har du andet at tilføje?

- A: Den bedste behandling jeg nogensinde har fået
- B: Håber der bliver hold igen, så andre også kan få gavn af det og at du får lov at lave mere, som vi måske kan være heldige at være en del af
- C: Jeg har besluttet at melde mig til MediYoga hold eller lignende. Det gav mig et skub af noget godt.

Evaluerings:

Der var både frafald pga. tidspunkt og yogatype. Fremadrettet bør vi præcisere formidlingen af yogatypen, så det fremgår mere tydeligt, hvilken type yoga man kan forvente som deltager. Vi valgte at fastholde tidspunktet, da det var inden for instruktørens arbejdstid, og budgettet rakte ikke til overarbejde.

Vi har oplevet, at den mindre gruppe har skabt en rigtig god energi, fællesskab, og god snak på tværs før og efter klassen. Vi har også oplevet, at patienterne har brugt hinanden som ressource. At have yoga i en lægepraksis, hvor patienterne kender både instruktør og læge, oplevede vi var en fordel, da det gav tryghed blandt deltagerne. Vi var os også bevidste om, at et gratis tilbud vil tiltrække flere, og det var et tilbud de ikke selv skulle opsøge.

I stedet for at måle effektivitet vha. et spørgeskema kunne vi lave et interview i forlængelse af forløbet og gentaget dette efter et halvt år, for at se effektiviteten på længere sigt. Det ville også sikre større deltagelse.

Økonomi:

Vi søgte og fik startmidler på 2600 kr. fra KEU - Kvalitets- og Efteruddannelsesudvalget.⁴ Pengene blev brugt til indkøb af yogamåtter, tæpper og yogablokke, samt dækkede de konsultationer instruktøren ikke kunne have under yogaklasserne. Det svarede til 18 timer i alt.

⁴ <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/information-til-praksis/syddanmark/almen-praksis/konsulenthjaelp-til-praksis/sydkip/kvalitetsudvikling/projekter-i-praksis/>