

NADA behandling

OK-CENTRET ENGHAVEN

AF: DENNIS SKAARUP MORTENSEN

Nada behandling

Viden og Teori

På Enghaven findes der mange forskellige personer med forskellige psykiatriske problemstillinger. Blandt disse personer findes der eksmisbrugere med tilbagevendende stoftrang, personer med angst lidelser og personer med depressions lidelser. Disse personer kan bl.a. have svært ved at finde ro i deres hverdag og have søvnproblemer. En hjælp i hverdagen til disse personer kan være NADA-behandling.

Nada er en bestemt form for øreakupunktur, som tager udgangspunkt i en standardisering af øreakupunktur lavet af National Acupuncture Detoxification Association(NADA), og er udarbejdet af psykiateren Michael Smith på Lincoln Hospital i New York i begyndelsen af 1970'erne (1). Metoden tager udgangspunkt i 5 hovedpunkter som bruges til akupunkturen. Nada har dog oprindelse fra Traditionel kinesisk medicin, og den kinesiske akupunktur går meget længere tilbage end 1970(1).

Nada behandling kan være med til at forbedre forskellige forhold for patienterne. Behandling viser positive resultater i samarbejde med almindelige behandlingsmetoder. Der findes studier, som viser statistisk signifikante forbedringer af depression, trang, angst, vrede, krops- og hovedsmerter samt styrke koncentration og øge energi niveauet(2). Disse positive forbedringer sker i et forløb, hvor brugeren bliver behandlet med andre konventionelle behandlingsmetoder samtidigt. Resultaterne er målt ud fra et 28 dage struktureret forløb, med 2 ugentlige behandlinger.

Nada er også med til at skabe indre ro for patienterne, som de har svært ved at finde andet sted(3). Generelt er Nada med til at skabe større afslappethed og trivsel blandt behandlingsmodtagerne, og hjælper dem meget i dagligdagen(3). Flere behandlingsmodtagere oplever også nedsat trang til alkohol, nikotin og benzodiazepiner. Samtidig oplever en behandlingsmodtager, at behandlingen nedsætter angst betydeligt bedre end tidligere medicinering(3).

Dette kvalitative studie beskriver en behandlingsplan over 5 uger, med mulighed for behandling 2 gange ugentligt. Samtidig konkluderes der at et forløb længere end dette, vil være det mest optimale for størst udbytte af behandlingen(3).

Der er stor uenighed omkring hvor stor effekten af Nada behandling er, og forskellige studier viser forskelligheder omkring behandlingen. Således findes der også studier, som ikke viser en tydelig effekt af NADA behandlinger.

Et studie viser at Nada ikke har en statistisk signifikant effekt på nedsættelse af angst(4). Dette studie er totalt randomiseret, og der bruges en kontrollerende akupunktur med 5 ”snyde” punkter. Derved bliver respondenterne opdelt i 3 grupper: Nada, snyde akupunktur og ingen akupunktur. Dette studie har dog kun 3 sessioner, og et meget stort frafald.

Der kan sættes spørgsmålstegn ved hvorfor, at et randomiseret studie ikke giver positive resultater ved NADA-behandling, og studier hvor udvælgelsen har været frivillig giver gode resultater. Dette kan give spekulationer omkring validiteten af resultaterne, når respondenterne ikke er tilfældigt

udvalgt, samt når de ved hvilken behandlingen de i realiteten modtager. Med dette in mente er det måske ikke helt tilfældigt, at de gode resultater kommer, når Nada modtagerne er frivillige. Dette kan skyldes, at Nada behandling kræver motivation og samarbejde fra modtageren, for at behandlingen virker efter hensigten. Derfor kan de bedre resultater ved nogle studier ikke bare beskrives ud fra metodiske tilgange, men ses i sammenhængen med hvad behandlingen kræver af modtageren. Derudover er de studier med gode resultater også dem med de længste Nada forløb, hvilket kan ses som en væsentlig årsag til bedre resultater.

Med afsæt i dette, kan det argumenteres for at Nada behandling har en positiv effekt overfor behandlede, hvis behandlingen foregår på de rigtige præmisser. Det er vigtigt at behandlingsforløbet er planlagt over en længere periode, så der er tid til at arbejde med behandlingen. Samtidig skal modtageren af behandlingen være klar til at arbejde med behandlingen, være åben og modtagelig, ellers ser det ud som om, at behandlingen ikke har den ønskede effekt.

Selve Nada behandlingen er problemfri at udføre, og generelt oplever modtagere af behandlingen ikke bivirkninger ved det, eller ser noget negativt omkring behandlingen(3,5). Der er nogle som synes, at indførelsen af nålen kan være lidt smertefuld. Derudover kan der ses små blødninger, dog ikke noget som kræver behandling(5). Nogle modtagere af behandlingen ser omgivelserne som forstyrrende, og derfor er det vigtigt at omgivelserne er de rigtige under behandling(3). Andre modtagere mener at behandlingen kan være lidt for tidskrævende, derfor kan det være nødvendigt at overveje hvor mange som skal behandles samtidig(3).

Teori

Teorien omkring Nada-behandling tager udgangspunkt i den kinesiske medicin, og er derfor svært at beskrive med vestlige termer. Hvis det dog alligevel skal forsøges at beskrives med et vestligt synspunkt, hænger akupunkturpunkterne i øret sammen med hjernen og kroppens organer som via rygmarven sender signaler fra øret og rundt i kroppen. Derved sendes der signaler rundt i kroppen via nervesystemet, som aktiverer de involverede kropsdele eller hjernecentre(1). Man kan som sådan ikke skade en person ved akupunktur, dog kan effekten mindskes ved forkert eller overforbrug(1).

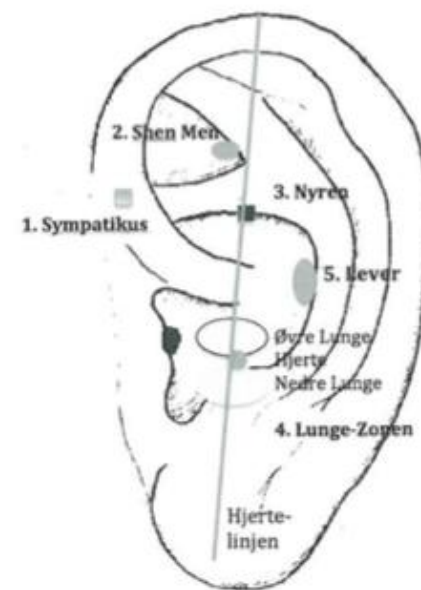
I Den kinesiske medicin forbindes de 5 Nada punkter med fem forskellige elementer. Disse 5 elementer er jord, ild, vand, metal og træ. De 5 elementer har alle forskellige virkninger og effekter på kroppen, som kommer til udtryk, i forhold til hvilket punkter i kroppen de er forbundet med(1). Den kinesiske medicin opfatter ikke organer som et individ i sig selv, men som en helhed af alle de ting som et organ påvirker. Derfor kan akupunktoren skabe behandling, ved at ramme receptorpunkter i øret. I kinesisk medicin bruger man også begreber som Yin & Yang, og uden at skulle forklare disse begreber i dybden, handler det kort omkring balance i kroppen. Stressede personer mister med tiden Yin, fordi at kroppen prøver på at opretholde balance. Euforiserende stoffer kan også være med til at dræne Yin. 3 af punkterne i Nada behandlingen ses som Nyre Yin punkter, og de er med til at skabe yin i kroppen. Med afsæt i dette kan Nada være en supplerende behandling til bl.a. stress og stofmisbrug og -trang(1).



Behandlingsmetode

Personalet på Enghaven som kan udføre Nada-behandling, har alle modtaget et 4 dages undervisningsforløb af autoriseret Nadaunderviser Lars Wiinblad.

Nadabehandlingen foregår i de 5 punkter som ses på billedet. 1 Sympatikus, 2 Shen Men, 3 Nyren, 4 Lunge-zonen og 5 Leveren. Behandlingen foregår med specialfremstillede engangsnåle til formålet. Nålene sidder i øret i cirka 45 minutter efter indsættelse, hvorefter de kan fjernes af behandler eller modtager. Disse 5 punkter er udgangspunktet i Nadabehandlingen, og der skal som minimum altid bruges 3 af disse punkter. Når punkterne bruges, kan der også bruges ekstra punkter, til at opnå ekstra specifikke lindringer af fx hovedpine eller søvnbesvær.



Nålene ligger på disse 5 punkter i øret.

Målinger

For at lave en måling af de beboere som er i Nadabehandling på Enghaven, er der lavet en række interviews med beboere i behandling. Der er lavet interviews med fire beboere, og samtlige interviews er udført efter samme semistrukturerede interviewguide, som findes sidst i rapporten.

På Enghaven er der flere beboere der modtager Nadabehandling på forskellige afdelinger. Det er lidt forskelligt hvad beboerne får ud af behandlingen, og hvilke forhold de modtager behandlingen under. Flere beboere bruger det for bedre at kunne slappe af på den ene eller anden måde. *”det har været afslappende, helt vildt meget.”* *” jeg slapper af i kroppen”*

”ja, og for at få bedre søvn om natten. såå for at få noget mere ro på kroppen, og få noget bedre søvn om natten. I forhold til min søvn om natten, har det været primært det jeg har brugt det til”

”... det giver noget uro og det giver noget søvnløshed. Jeg kan ligge og vende og dreje mig i flere timer, men der har NADA virkelig hjulpet fordi at at at øhm jeg får sovet om natten nu.”

”For mig er det afslappende, i stedet for at jeg skal ligge mig måske to timer om eftermiddagen så kan jeg faktisk nøjes med at ligge 3 kvarter oppe i stolen med NADA'en.”

”mod uro og sådan noget, og angst og sådan noget(...) jeg slapper af i kroppen(...)og sådan får det meget mere roligt, såen(...)og såen når jeg har angst, synes jeg også det hjælper på såen.”

Generelt er behandlingen meget afslappende for beboerne, og de bruger det alle på den ene eller anden måde til at slappe af på. Behovene fra beboerne er forskellige i forhold til den måde de har brug for ro på, men behandlingen virker til at gavne dem alle på et beroligende niveau. Det bliver

også nævnt af beboere at behandlingen kræver koncentration, og afslapning, da de ikke bare kan bevæge sig rundt i lejligheden under en behandling. Dette kan være behjælpeligt til at beboerne får sat sig ned og slapper af, men samtidig er det derfor også vigtigt, at behandlingsmodtagerne er villige til at samarbejde omkring behandlingen. Derfor kræver behandlingen også en vis motivation fra den enkelte behandlingsmodtager.

”man er tvunget til at sætte sig ned og man får det og slappe af, man er tvunget til og koble af på en anden måde fordi man får det her, det virker jo ikke hvis du stormer rundt og gør rent mens du får det så hjælper det jo ikke. Hvis du sætter dig ned og koncentrerer dig om det du har gang i så hjælper det.”

Beboerne bruger også Nada behandlingen til hjælp imod afhængighed, hvilket ser ud til at virke både imod stoffer og cigaretter:

”Det hjælper rigtigt rigtigt meget på min stoftrang. Jeg er også holdt op med at ryge, og der har NADA faktisk også hjulset mig. Jeg har nedsat mit smøgforbrug fra 20-25 stykker om dagen til mellem 5-6 stykker i hverdagen.”

”Det lindrer også min trang til at ryge. Og det kan jeg også mærke. Jeg har hold mig i skindet nu, i morgen kl 12 onsdag. Der er det 16 uger siden jeg røg en cigaret.”

Selvom beboerne føler positive ting ved behandlingen, har de visse forbehold for at behandlingen virker for dem:

”nej, altså jeg er ikke god til at skulle sætte mig ovre i en opholdstue sammen med andre mennesker, sidde og være på der ovre, jeg skal være i eget hjem for at kunne sidde og koble af, måske se noget fjernsyn eller bare lave ingen ting:”

”...jeg sidder alene her inde, det er det bedste for mig. sådan skal jeg få det, men altså med samarbejde fra personalet at det er det jeg har det bedst form, for så slapper jeg bedst af.”

”....når du sidder der, så er der måske en der kommer gående, ”hej Martin” ik og det kan godt lige forstyrre din koncentration(...) det kan godt være lidt træls at der kommer nogle hele tiden, og vi må ikke få NADA på værelserne.”

På baggrund af dette, anses placeringen af behandlingen som en ret væsentlig del. Hvis brugerne ikke er i et trygt og afslappende miljø, vil de ikke få optimal gavn af behandlingen, og derved falder motivationen også for at få NADA-behandlingen.

”så blev der lavet nye regler, man skulle sidde ovre i det vi kalder rød stue, og skulle sidde og modtage nadabehandling der ovre så det sidste års tid har jeg faktisk ikke modtaget ret meget nada behandling fordi(...)så blev det lavet om så man skulle sidde sammen med andre og det kunne jeg ikke koncentrere mig om”

Samtidig siger beboerne at de ikke har oplevet nogen bivirkninger ved behandlingen, ud over en lille smerte ved indførslen af nålen, hvilken de dog ikke ser som en væsentlig ulempe ved behandlingen:

”nææh altså du kan ha det lidt øm engang imellem hvis der er nogle punkter der er ømme, men det er ikke jeg regner for noget.”

”Det gør ondt lige at få sat nålene i, men det er jo hurtigt ovre(...)det er kun liige de første 20-30 sekunder når de liige bliver sat i der, så kan jeg altså godt mærke det. der kan jeg godt mærke der er noget gang i kroppen.”

”...det gør måske lidt ondt engang imellem, men ikke så meget, bare lidt ondt sådan.”

På baggrund af de indsamlede oplysninger omkring Nada behandlingen på Enghaven, kan der dannes et indtryk af hvordan behandlingen virker på stedet, samtidig med at der kan laves sammenligning med tidligere studier af Nada. Nada på Enghaven er således med til at afslappe modtagere af behandlingen, både fra angst, stressende situationer og søvnproblemer, samt nedsætte trang til forskellige vanedannende midler. Nada foregår hovedsageligt på modtagernes præmisser, dog kræver det stadig at de har lysten til at arbejde med behandlingen. Nogle steder er behandlingen dog mere åben, og et tiltag på dette område, kunne måske hjælpe flere i gang med Nada behandling. Selve strukturen af Nada behandlingen på Enghaven er ret blandet, nogle får det dagligt, andre bestemte dage om ugen, og ellers bare når der føles et behov. Fælles er dog, at der på den ene eller anden måde er et længere forløb, så det ikke bare er enkeltstående tilfælde af behandling.

Brand

Hvad gør Nada konkret for vores beboere?

R har haft søvnproblemer og drømmer rigtigt meget. Hun føler ikke at hun får nok dyb søvn, og derved ikke bliver udhvilet nok af sin søvn. I Nada behandlingen har hun fundet en hjælp til at slappe af, og hendes krop har nemmere ved at sove uden at drømme, samt hun får bedre søvnkvalitet, når hun er i Nada behandling.

M er tidligere misbruger, og har stadig svær trang til at falde tilbage i misbruget. Nada er for M en stor hjælp imod afhængigheden, giver ham mere ro på, som ellers kan være svært for ham grundet det tidligere misbrug. Derudover hjælper det ham med at slappe af, giver ham restitution, som ellers ville have krævet længere tid i sengen, samt behandlingen har hjulpet M til et betydeligt mindre cigaretforbrug.

I's hverdag er utroligt forvirrende for ham, og han har rigtigt svært ved at omgås andre mennesker. Nada behandlingen hjælper ham med at få mere ro på kroppen og psyken, og dermed nemmere at kunne omgås de andre beboere på stedet.

Referencer

1. Wiinblad L. NADA-modellen : en indføring i øreakupunktur som supplerende, standardiseret behandling ved recovery, stress, afhængighed og psykiatriske tilstande [Internet]. 4. revider. Regstrup: NADA-Danmark; 2013. 376 p. Available from: https://www.statsbiblioteket.dk/au/#/search?query=recordID%3A%22sb_6043940%22
2. Carter KO, Olshan-Perlmutter M, Norton HJ, Smith MO. NADA Acupuncture Prospective Trial in Patients with Substance Use Disorders and Seven Common Health Symptoms. *Med Acupunct*. 2011;23(3):131–5.
3. Bergdahl L, Berman a. H, Haglund K. Patients' experience of auricular acupuncture during protracted withdrawal. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2014;21(2):163–9.
4. Black S, Carey E, Webber A, Neish N, Gilbert R. Determining the efficacy of auricular acupuncture for reducing anxiety in patients withdrawing from psychoactive drugs. *J Subst Abuse Treat* [Internet]. Elsevier Inc.; 2011;41(3):279–87. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsat.2011.04.001>
5. Gurevich MI, Duckworth D, Imhof JE, Katz JL. Is auricular acupuncture beneficial in the inpatient treatment of substance-abusing patients? A pilot study. *J Subst Abuse Treat*. 1996;13(2):165–71.



Bilag

Bilag 1 semistruktureret interviewguide

Indledende snak: Du får Nada?	Fortæl om hvad samtalen skal bruges til. Undersøgelse af hvordan Nada virker på beboere på Enghaven. Anonymitet osv.
Hvad var målet omkring Nada? Hvorfor startede du?	
Hvordan virker det på dig/for dig? Hvad gør det for dig?	
Følelser omkring det? (afslappende, hårdt, irriterende, osv.?)	
Bivirkninger, ulemper, problemer ved behandlingen?	
Hvor foregår behandlingen? Alene?	