

Mere ro og mindre medicin

Af Pernille Jensen

Socialpsykiatri, juni 2001

Original artikel: "Mere ro og mindre medicin, Akupunktur: Mindre tro og mere viden"

Da øreakupunktur for godt to år siden blev introduceret på Psykiatrihospitalet i Nykøbing Sj., blev det mødt med skepsis fra nogle læger: Hvad var det nu for noget hokus-pokus? I dag bruges akupunkturen bredt på sygehuset, og man er gået i gang med en registrering af effekten.

På Psykiatrihospitalet i Nykøbing Sjælland stikker de nåle i patienterne. Ikke nok med det; ude i socialpsykiatrien stikker de også brugerne i ørerne! Det havde vi hørt på forhånd, og nu ville vi vide mere. Det var baggrunden for en spændende tur til Odsherred. Turen bragte os foruden til hospitalet også til socialpsykiatrien, hvor vi i Vig mødte nogle af de brugere der har glæde af akupunkturen. Endelig talte vi bagefter med den psykiater og sygeplejerske som har været pionererne bag indførelsen af akupunktur i psykiatrisk regi i Danmark.

Læs mere på de kommende sider - og bliv ligesom os forundrede over denne godt gemte, billige og bivirkningsfri behandling!

Vi bliver modtaget af sygeplejerske Signe Hylby som er souschef i Pilehus 1, den akutte lukkede modtageafdeling ved Nykøbing Sj. Hun og kollegerne har gennem godt to år brugt øreakupunktur efter Nada-metoden til patienter med abstinenser. På forhånd havde hun fortalt at de "ikke så tit skal i giftskabet" efter de begyndte med akupunkturen, bl.a. til den meget store del af patienterne der har dobbeltdiagnoser.

Også distriktssygeplejerske Asta Mortensen som holder til i Ambulatoriet Syréhuset, er med i snakken. Hun er distriktssygeplejerske for hele Odsherred; et job der indebærer kontakt til 162 patienter i ambulatoriet og fast kontakt til omkring 45. Hun satser meget på opsøgende arbejde, og giver gerne akupunktur til de ambulante patienter der ønsker det.

Ofte ved nattetid

- Da vi var på kursus for at lære at give akupunktur, øvede vi os på hinanden. Vi oplevede hurtigt at atmosfæren blev afslappet, ustressed og glad, fortæller Signe

Hylby.

Øreakupunktoren bruges i Pilehus 1 alene ved abstinensbehandling, men mange patienter oplever at det også hjælper bredere mod angst, rastløshed eller aggression. Hos nogle patienter har akupunktoren erstattet sovemedicin. Mange har akupunktur ordineret som PN-medicin, og beder selv om det når de synes. Der er altid personale på vagt som er oplært i at give akupunktur, så det kan altid lade sig gøre. Også patienter i abstinensbehandling som må bæltefixeres, får tilbud om akupunktur - evt. sammen med beroligende musik og kugledyne. Personalet foreslår ordineret af akupunktur til de patienter som vil have gavn af det, men det er ofte de positive udsagn fra andre patienter der giver patienterne mod på at prøve.

Mindre medicin

- Det er specielt ved akupunktoren at den dels virker umiddelbart i form af angstdæmpning, beroligelse og søvnfremme. Men der er også en langtidsvirkning, ofte i mere end et døgn, hvor patienten oplever mere ro, balance og en bedre søvnrytme, fortæller Asta Mortensen.

- Vi oplever at forbruget af PN-medicin er faldet meget, men vi har ikke dokumentation for det. Vi har heller ikke overblik over om det også medfører et mindre forbrug af antipsykotisk medicin, men det burde helt klart undersøges, fastslår Signe Hylby, og fortæller at man for nylig er begyndt at registrere virkningen af akupunktur i skemaform. (Se eksempel i boksen 'Registrering af akupunktur'.)

Samarbejdet

Da Asta Mortensen begyndte som distriktssygeplejerske for 13 år siden, var der ingen socialpsykiatri. Hun kørte rundt til sine patienter over hele amtet, og havde både plæneklipper og støvsuger med på anhænger.

Både hun og Signe Hylby kan mærke socialpsykiatrien som en aflastning. En del af patienterne i Pilehus 1 har støtte- og kontaktperson, og det er typisk dem der tager sig af kontakten til sagsbehandlere osv. Det er også almindeligt at de besøger patienterne under indlæggelsen, og kommer og henter dem, når de skal hjem og hente ting, eller bare på en tur.

- Det vigtigste er at der er kontinuitet; at behandlingen her og i distriktpsykiatrien hænger ordentligt sammen med den indsats der sker i socialpsykiatrien. Det er også derfor at det er så godt at de patienter som har haft gavn af akupunktur under indlæggelsen, kan fortsætte med det ude i hverdagen igen, fastslår Signe Hylby

Registrering af akupunktur

Symptomer gennemgås med patienten, som giver sin vurdering.

Vurdering: 10 er flest symptomer - 0 er ingen symptomer.

| | Inden 1. beh. | Efter 3. beh. | Efter 6. beh. | Efter 9. beh. | Efter 12. beh. |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Aggression/irritabilitet: | 8 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| Muskelspænding: | 10 | 8 | 6 | 6 | 5 |
| Stoftrang: rusmidler | 10 | 8 | 5 | 3 | 0 |
| Abstinenser: | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Rastløshed: | 10 | 8 | 7 | 6 | 4 |
| Motorisk uro: | 5 | 5 | 7 | 4 | 2 |
| Søvnproblemer: | 6 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| Andet: Sorg/afmagt | 10 | 9 | 7 | 7 | 5 |

Samler kaos, giver ro, smertelindrende, søvnbringende, afspændende, giver rene tanker, skaber helhed.

Personalets observationer:

Bliver tydeligvis meget afslappet og falder hurtigt i søvn, hvilket er til stor glæde for pt. Uro/aggression aftager også.

Patientens vurdering efter 12 behandlinger:

Det har været en utrolig hjælp for mig at få Nada - et gammelt kinesisk alternativ der arbejder fint sammen med moderne medicin, og som i mit tilfælde har mindsket de fleste af skemaets 8 grupper symptomer.

(Uddrag af registreringsark fra Pilehus 1, gengivet med patientens tilladelse.)

Sekretæren giver akupunktur

I Psykologafdelingen ved Psykiatrihospitalet har sekretæren Lene Rosenvold i de sidste to år stået for akupunkturbehandlingen:

- Jeg tager jo alligevel mod patienterne når de kommer, og vi har fundet ud af at det passer fint hvis de kommer en time før de skal i terapi. Så kommer de ind til mig, vi finder et roligt rum, og så ligger de med nålene i tre kvarter, inden de går ind til psykologen.

Omkring 10% af de patienter som kommer til psykologerne, får løbende akupunktur. Endnu flere kunne sikkert have gavn af tilbuddet:

- Erfaringerne er fantastiske - folk kan næsten ikke undvære det. Det virker afstressende og beroligende, angsten slipper grebet, og man får det i det hele taget meget bedre, fortæller Lene Rosenvold.

Øreakupunktur: Mindre tro og mere viden

Overlæge Jens Frydenlund og sygeplejerske Lars Wiinblad har meget på samvittigheden. De har introduceret Nada-metoden herhjemme, og undervist mange på det firedages kursus der skal til, og hvor man lærer de fem virksomme punkter på øret at kende. Her fortæller de om metoden, hvis angstdæmpende, beroligende og søvnfremmende virkning er lige så veldokumenteret som dens virkning mod abstinenser.

Det var gennem arbejdsmæssige kontakter i Sverige at Jens Frydenlund først hørte om øreakupunktur. Her blev metoden allerede i begyndelsen af 90'erne brugt til behandling af narkomaner og mennesker der var blevet afhængige af benzodiazepiner. I 1997 lykkedes det ham og Lars Wiinblad at komme på et kursus i Sverige, og siden er det gået stærkt.

Virksom behandling

- Det er vigtigt at fastslå at øreakupunktur ikke er *behandlingen*, det er et godt redskab, men kan ikke stå alene i den psykiatriske behandling. Men når det er sagt, så er det også værd at bemærke at øreakupunktoren faktisk har dokumenteret effekt på 70% af brugerne, og det er jo langt bedre tal end dem der gælder for psykofarmaka, understreger Jens Frydenlund.

På trods af omfattende dokumentation og anerkendelse fra bl.a.

Verdenssundhedsorganisationen WHO, betragtes øreakupunktur stadig som alternativ behandling af store dele af psykiatrien i Danmark. Det er ærgerligt, fordi behandlingen både er bivirkningsfri og billig - nåle til en behandling i de fem akupunkturpunkter koster f.eks. fem kroner.

- Gennem mit mangeårige arbejde i Sverige, i Lund, Helsingborg, Ängelholm og Ludvika, har jeg set metoden brugt med stor succes. Ikke kun til abstinensbehandling, men også i forhold til mennesker med posttraumatisk stress, som f.eks. flygtninge fra Iran og Irak som var torturofre. Også mennesker med selvdestruktiv adfærd, dobbeltdiagnoser og alvorlige skizofreni-tilstande kan hjælpes med akupunktur, fortæller Jens Frydenlund, og mindes en patient som efter 55 indlæggelser på to år, takket være akupunktoren blev i stand til at fungere på en måde ingen havde troet mulig. En patient med borderline-diagnose kunne

efter én behandling tage af sted og besøge sin far for første gang i ti år - angsten var væk.

Lars Wiinblad nikker genkendende til beretningerne; også han har mødt mennesker som efter lang og behandlingskrævende sygdom har haft enorm gavn af selv ganske få akupunkturbehandlinger. Hans erfaring er samstemmende at 70-80% har glæde af behandlingen.

- Når et menneske efter mange års medicinafhængighed nedtrappes og ved hjælp af akupunkturen overkommer sine søvnproblemer, så er det jo ikke gjort med det. Der ligger et stort pædagogisk arbejde forude, et arbejde med livshistorie, indsigt og selverkendelse. Der ligger en stor udvikling i at gå fra et afhængigt liv, ofte under totaladministration og med årelange indlæggelser, til et selvforvaltet liv hvor man klarer sig selv. Men så er der også virkelig tale om en forvandling, fastslår Jens Frydenlund.

Virker bredt

- Om akupunktur alene gives til abstinensbehandling eller også på bredere psykiatrisk indikation, handler i dag først og fremmest om kultur- og holdningsforskelle hos lægerne. På nogle afdelinger bruges det stadig snævert, men andre steder er indikationerne efterhånden bredt ud, så det også tilbydes patienter der er angste på grund af vrangforestillinger, eller som lider meget af rastløshed og motorisk uro. Flere steder bruger man at give akupunktur som PN-ordination, så patienten f.eks. kan vælge at få akupunktur forud for et hjemmebesøg eller en anden potentielt belastende situation, fortæller Lars Wiinblad med udgangspunkt i erfaringerne fra Nykøbing Sj.

Lars Wiinblad understreger at metodens effekt i forhold til at dæmpe angst, uro og aggression er lige så veldokumenteret som dens virkning i forhold til behandling af abstinenser. At der er en fysisk effekt af nålene kan oven i købet måles og vejes - i form af ændringer af kroppens indhold af serotonin, dopamin, histamin m.v.

Akupunktur kan alligevel ikke sammenlignes med at tage en pille. Det virker nok beroligende, men kun hvis der er brug for det. Akupunktoren tilstræber normalisering af ekstreme tilstande, hvad enten det drejer sig om mani, hyperaktivitet, sløvhed eller depression. Desuden gælder det at det virker bedst over lang tid, jo flere behandlinger jo bedre prognose. Samtidig øger akupunktoren virkningen af anden behandling, medicin skal typisk tages i lavere doser. Også terapi og social støtte virker bedre: patienterne fortæller at de bliver bedre til at tænke klart og fokusere, og at de bliver bedre i stand til at føle og sanse "i farver" frem for sort-hvid. De får endelig også mere energi.

Perspektiver for fremtiden

- Troen er flyttet fra kirkerne ind på sygehusene. Sagt lidt provokerende, så handler det ikke om videnskab, men om tro når nogen endnu er afvisende over for at tage denne behandling i brug. Det er dybt beklageligt at vi ikke er kommet længere, for der er ingen tvivl om at vi kunne mindske brugen af tvang og fixeringer betragteligt hvis akupunktur indgik i behandlingen, fastslår Jens Frydenlund med henvisning til den omfattende internationale dokumentation der findes for akupunktorens virkninger.

- Her står vi med en behandling hvor det værste der kan ske er at der ikke sker noget. Metoden virker, og virker godt på rigtig mange. Der er samtidig ingen bivirkninger, og der skabes ikke afhængighed, supplerer Lars Wiinblad, der med glæde noterer sig at fordømmene bliver færre og nysgerrigheden større. Flere behandlings- og bosteder melder sig på banen, og flere steder står medarbejdere i socialpsykiatrien klar til at gå i gang.

PJ

Jens Frydenlund har tidligere arbejdet på Psykiatrihospitalet i Nykøbing Sj. hvor han var med til at sænke forbruget af sove- og nervemedicin af typen benzodiazepiner med 96% på sin afdeling. Er i dag overlæge på Distriktspsykiatrisk ambulatorium i Helsingør.

Lars Wiinblad er ansvarshavende terrænsygeplejerske på Psykiatrihospitalet i Nykøbing Sj. Han er godkendt Nada-instruktør, har egen klinik i Holbæk og underviser andre, primært fra alkohol- og narkobehandlingssteder og psykiatrien, i metoden.

Fakta om øreakupunktur

Nada står for National Acupuncture Detoxification Association, og er en amerikansk oprettet faglig forening stiftet i 1986 med det formål at fremme akupunkturbehandling i misbrugsbehandlingen. Øreakupunktur ifølge Nada-metoden arbejder med fem aktive punkter på øret. Nålene skal sidde i punkterne i ca. 45 minutter, og de fleste mærker en umiddelbar effekt. De fleste kan efterfølgende mærke effekten i 24-36 timer.

Man kan blive uddannet til at bruge metoden ved at gennemgå et firedages kursus. Al akupunktur skal gives under lægelig supervision, det kræves ifølge lovgivningen når man "gennemtrænger huden i behandlingsmæssigt øjemed". Der er dog aldrig registreret infektioner i forbindelse med brug af almindelige akupunktur nåle i akupunkturpunkterne.

Kontakt og mere at vide

Både sygeplejerske Lars Wiinblad og psykiater Jens Frydenlund står gerne til

rådighed med flere oplysninger om akupunkturbehandling. De kan kontaktes på mail:lars@nada-danmark.dk og fryden@lund.mail.dk

Tjek også hjemmesiderne www.nada-danmark.dk som fortæller om Nada-behandlingen og www.benzoinfo.dk som informerer om afhængighed og nedtrapning fra benzodiazepiner. Begge sider indeholder også henvisninger til yderligere litteratur.

På hjemmesiden www.nlm.nih.gov/pubs/cbm/acupuncture.html findes en oversigt over videnskabelig litteratur (1970 - 1997) om brugen af akupunktur i forbindelse med psykiske lidelser og afhængighed. Siden tilhører U.S. Department of Health and Human Services, og indeholder bl.a. henvisninger til mange artikler der beskriver kontrollerede forsøg med brug af akupunktur.

pj