

Mediyoga

Gruppaktivitet
Servicehälsan



Bakgrund

Mottagningen har haft ökat inflöde av patienter med symtom på stressrelaterad och psykosomatisk ohälsa.

Väntetider till de individuella samtalstiderna hos psykoterapeut har ökat.

Syfte

Patienterna ska få snabbare tillgång till åtgärd och behandling.

Komplement till annan behandling för stressrelaterad ohälsa.

Patienterna får en metod för egen påverkan till självläkning och därmed minskad läkemedelsförskrivning.

Vad är Mediyoga ?

- **MediYoga (medicinsk yoga)** är i Sverige en kvalitetssäkrad terapeutisk yogaform
Syfte att främst öka flöde i lymfsystem och likvorkanalerna
- **Forskning** vid Karolinska Institutet har visat att MediYoga har god effekt vid bland annat stress, oro och ångest, högt blodtryck, huvudvärk, sömnproblem, hjärt och lungfunktionsproblem.
- Forskning visar att fler och fler sjukdomstillstånd kan vara psykosomatiska och WHO uppmanar att tillämpa Integrativ Medicin alltmer och minska läkemedelsanvändning.
Oavsett om man är sjuk eller frisk kan det stödja till att skapa ökad hälsa, harmoni och balans i vardagen.
- Alla instruktörer har basmedicinsk kunskap.
- Forskning visar att fler och fler sjukdomstillstånd kan vara psykosomatiska och WHO uppmanar att tillämpa Integrativ Medicin alltmer och minska läkemedelsanvändning.
- **Genom andningsövning, mjuka rörelser, djupavslappning och meditation** sätter MediYoga igång kroppens självläkande system. Den medvetna andningen är grunden genom hela yogapasset, och övningarna anpassas efter individens förmåga just för stunden.
De flesta övningarna går att göra både på yogamatta och på stol. Övningarna är långsamma och inkännande, utan krav eller prestation.

Urval

- Patienter som bedöms ha behov av komplettering till individuella psykoterapeutsamtal
- Patienter som vid besök hos läkare, fysioterapeut eller sjuksköterska har psykosomatiska symtom
- Patienter med dessa huvuddiagnoser deltog i grupperna

Stress	3 st	ADHD	1 st
Post Covid	3 st	Ångest	1 st
Utmattningssyndrom	2 st	Cervikalgi	1 st
		Ångest/depr	1 st

Genomförande

Plan:

Uppstart av grupp 1 gång /månad

Introduktionspass: 1 timme 1 gång per vecka 4 veckor

Fortsättningspass: 1 timme 1 gång per vecka 4 veckor

Maj 4 deltagare

Juni 4 deltagare

Aug-sept 4 deltagare

Sammanlagt blev det 3 grupper under 2021 med 4 deltagare. Totalt 12 deltagare

Utifrån pandemiläget och FHM:s restriktioner sköts projektet upp.

Vid uppstarten var deltagarantalet reducerat för att följa FHM:s råd om 1-2 meters avstånd.

Av hygienaspekt fick varje deltagare ta med egna tillbehör såsom yogamatta, kudde.

Öppet fönster i lokalen

Resultat Utvärdering

- Varje deltagare fick fylla i HAD och PSS-14 innan uppstart och efter avslut samt frivilligt lägga till någon kommentar.

	Genomsnittspoäng	Före	Efter
HAD Ångestsymtom		11 p	6.25 p
HAD Depressionssymtom		8 p	5 p
PSS-14 Stressparametrar		33 p	27 p

kommentarer

- *Bra effekt i stunden*
- *"Bara vara" kan stänga tankar*
- *Känner mig vaket mindful (brukar somna vid annan meditation)*
- *Lugnar, neutraliserar tankar, jag använder andning dag och natt*
- *Förstått vikten av att slappna av och andas rätt. Samtidigt som man utövar bra rörelser för kroppen*
- *Fått mig en tankeställare. Vad är viktigt? Kropp och själ i samverkan. Stressa inte.*
- *Känner mig lugn, känner mig trygg. Bra med en timme. Tacksam*
- *Har öppnat intresse för att jag kan må bättre om jag utövar yoga.*
- *Känns intressant och motiverande att fortsätta.*

Syftes erfarenhet

- Patienterna ska få snabbare tillgång till åtgärd och behandling.

Intresset och behovet hos patienterna var vissa månader större än tillgång till plats i grupperna.

- Patienterna får en metod för egen påverkan till självläkning och därmed minskad läkemedelsförskrivning.

Inte mätbart under denna korta period, det skulle vara intressant att mäta effekterna om man hade möjlighet att utöva 2 ggr/vecka under en längre period

- Komplement till annan behandling för stressrelaterad ohälsa.

Flera patienter skulle vilja ha en fortsättningsgrupp

Fortsatt planering

Samma koncept pågår under hösten -21

Tack och Namasté

