



# Bakgrund och resultat

## Bakgrund:

Sedan 1995 har vi hållit kurser för människor med MS-diagnos. Grunden för dessa kurser har varit de teorier och erfarenheter som redovisats i boken "Från MS-diagnos till bättre hälsa", av Birgitta Bruner och Adima Bergli.

Vid utvärdering av kurserna har deltagarna varit mycket nöjda och ofta sagt att kursen varit en vändpunkt för dem i sin syn på sin sjukdom. Många har efter genomgången kurs fortsatt den medicinska behandlingen hos Birgitta Bruner eller Karin Edberg Andersson och de har då på nära håll kunnat följa sjukdomsförloppet och konstatera att det i många fall varit positivt. 1998 hade vi vår första "Månadskurs". Under 1 månad kombinerade vi medicinsk behandling med kropporienterad psykoterapi. Efter månadskursen fortsatte nästan alla deltagarna i medicinsk behandling hos Birgitta Bruner eller Karin Edberg Andersson. När Karin och Birgitta har jämfört sina patienters tillstånd nu med hur det var när de kom till månadskursen har de tyckt att resultaten varit mycket bra. Dessa omdömen om sjukdomsutvecklingen bygger på patientens egna upplevelser av sina symptom, vilket naturligtvis är av yttersta vikt. Inom skolmedicinsk forskning är det dock svårt att använda patientens egen uppfattning om symtomen som objektiva vetenskapliga fakta.

År 2001 fick vi stöd av en stiftelse (Olssons Stiftelse) för att kunna göra en vetenskaplig studie av MS-utvecklingen hos en grupp månadskursdeltagare. Den undersökta gruppen bestod av de 20 deltagarna på månadskursen sept 2001. Vid kursslut blev de undersökta av en norsk neurolog och MS-specialist – Elena Pedersen. Undersökningen resulterade i en poäng för varje enskild patient enligt den sk EDSS-skalan. EDSS-skalan är den internationellt vedertagna skalan för MS-utvärdering. Den tar endast upp neurologiska symptom med fokus på gångförmåga – ej psykologiska. Det är en ganska grov skala med långa intervall, dvs små skillnader i sjukdomen ger ej utslag i poäng. Ju högre poäng desto starkare symptom. Sex månader efter kursen - hela tiden med fortsatt medicinsk behandling – samlades gruppen igen 19 – 23 mars-2002. Tre deltagare kunde ej komma – dock ej pga sjukdomsförsämring. De 17 deltagarna undersöktes igen av samma neurolog och enligt samma skala. Neurologen hade ingen tillgång till de poäng hon satte 6 månader tidigare. Vi kunde alltså jämföra EDSS-poäng för de 17 deltagarna vid kursslut och efter 6 månaders behandling.

## Resultat:

Vid kursslut var den genomsnittliga EDSS poängen 4,5 och efter sex månaders behandling 3,9, dvs en förbättring på 0,6 poäng eller drygt 13 %. Fjorton stycken eller 76% av deltagarna hade förbättrats enl. EDSS-skalan! Tre stycken hade försämrats och en var oförändrad. Fem deltagare av de förbättrade hade sänkt sina EDSS-skala poäng med över 44 %! Detta är mycket goda resultat om man samtidigt betänker att traditionell behandling med Interferoner endast gör anspråk på att bromsa sjukdomsutvecklingen.

Med ytterligare stöd från Olssons Stiftelse undersökte vi även om månadskursens terapeutiska del haft någon betydelse för deltagarnas livsstil och livskvalitet efter kursen. En utomstående psykolog gjorde en djupintervjuv-undersökning med 19 av de 20 deltagarna.

Resultatet visar att praktiskt taget alla hade upplevt en ökad livskvalitet efter kursen. De beskrev månadskursen som en vändpunkt i livet och att de nu hade en handlingsplan för sin sjukdom. Flera av deltagarna uttryckte förvåning över hur viktiga de psykologiska faktorerna var för deras rehabilitering. De hade nämligen från början varit skeptiska till den psykologiska delen av kursen.

Vi håller nu på med statistisk bearbetning och resultatredovisning av samma månadskursdeltagare 2 år efter avslutad kurs, sista återsamling okt 2003 med 18 deltagare. När vi är färdiga skall resultaten publiceras i en vetenskaplig rapport.

Vi vet att månadskursen har som nackdel att det är svårt för deltagarna att vara hemifrån så länge och att priset på en sådan kurs nödvändigtvis blir högt.

**Vi erbjuder** därför en ny MS- kurs med medicinsk behandling och grundläggande kroppsorienterad terapi under endast 10 dagar.

Birgitta och Karin (de ansvariga läkarna) anser att 10 dagars medicinsk behandling kan räcka för att deltagarna skall känna effekt av behandlingen. De som känner positiv effekt blir då motiverade att fortsätta behandlingen medan de som eventuellt ej känt någon förbättring kan ta en diskussion med Birgitta/Karin om det meningsfulla i fortsatt behandling. Vi är väl medvetna om att behandlingen ej hjälper alla och en nackdel är att vi ej kan förutsäga behandlingsresultatet i förväg. Dock vet vi att ju tidigare i sjukdomsförloppet man kommer i behandling desto större är chansen för ett positivt resultat.

Terapidelen kan på 10 dagar ej bli så omfattande som under månadskursen. Vi tror dock att vi hinner förmedla grundläggande kunskaper i just en *kroppsorienterad* terapi eftersom behandlingen ytterst syftar till att förbättra de kroppsliga funktionerna. Vi kommer även att ha medicinska föreläsningar, avslappningsövningar och meditationer under kursen. För att kunna ge en djupare terapeutisk insikt kommer vi att arrangera fortlöpande kortkurser med olika teman. Vi kommer alltid att ha medicinsk uppföljning vid dessa kurser.

När detta skrivs (våren-09) har vi erfarenhet av 14 st 10-dagars kurser. Vår uppfattning är att resultatet är lika bra som för månadskursen. En majoritet av kursdeltagarna har erfarit konkreta förbättringar under de 10 dagarna. Nästan alla kursdeltagare har fortsatt i medicinska behandling efter kursen.