



Afprøvning af TRE-metoden blandt mennesker med gigt



TRE-workshop for mennesker med gigt

Evaluering af pilotprojekt om TRE-metoden med henblik på at udvikle et nyt patientstøttetilbud til afhjælpning af smerter, træthed og psykiske belastninger hos mennesker med gigt.

Dagligdagen for mennesker med gigt kan være præget af smerter, dårlig nattesøvn og kronisk træthed.

For mange betyder det, at små ting i hverdagen, som før var lette at håndtere, pludselig bliver helt uoverkommelige. Og det kan i sidste ende forringe livskvaliteten – både for den enkelte og de pårørende.

Gigtforeningen ønskede med dette projekt at undersøge, om TRE-metoden har effekt hos mennesker med gigt.



Formålet var, at deltagerne efter en 2-dages workshop ville være i stand til at udføre TRE-øvelserne på egen hånd og opleve en effekt i form af færre smerter, bedre nattesøvn og mindre træthed. Ved at implementere øvelser fra workshoppen i hverdagen var målet desuden, at kursisterne efter 3–6 måneder ville opleve en generelt forbedret livskvalitet.

Projektet blev støttet økonomisk af TrygFonden og gennemført i perioden 1. januar 2019 til 1. februar 2020.

Hvad er TRE-metoden?

TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) er en kontrolleret terapiform, som kan forløse kroniske spændinger, stress og traumer.

TRE-metoden består af syv øvelser, der aktiverer kroppens evne til at ryste (neurogen tremor). Øvelserne udgør nogle lette stræk af kroppen, som aktiverer vibrationer. De fleste oplever vibrationerne og den efterfølgende tilstand som afslappende og som velvære i kroppen.

TRE-metoden er en styret proces, hvor øvelserne tilpasses den enkelte deltager. Underviseren skal være certificeret til at undervise i TRE-metoden. Ved en TRE-workshop undervises deltagerne i at udføre øvelserne på egen hånd, så de fremadrettet bliver bedre til at mestre smerter, træthed og psykiske belastninger.

Evaluering af TRE-workshop

I forbindelse med projektet blev der blandt Gigtforeningens medlemmer rekrutteret 40 deltagere med forskellige former for gigt. Der blev gennemført 2 workshops á 2 dage. Deltagerne kom fra hele landet.



Det har været fantastisk. De første dage, efter jeg kom hjem, kunne jeg mærke en kæmpe forskel i min krop.

Bente Hummelshøj Pedersen, deltager ved Gigtforeningens TRE-workshop

Underviserne ved begge workshops var to psykologer, som begge har flere års erfaring i at anvende TRE-metoden. Til stede var også en kursusleder fra Gigtforeningen.

Deltagerne betalte 250 kr. for at deltage. Udgifter til transport, ekstra overnatning og forplejning betalte deltagerne selv.

Resultater

I pilotprojektet var målgruppen mennesker med en svær grad af gigt og kroniske smerter.

Deltagerne blev rekrutteret via annoncering i Gigtforeningens medlemsblad og på Gigtforeningens hjemmeside. Det var nødvendigt med en grundig og tidskrævende visitation for at sikre, at alle deltagere kunne gennemføre øvelserne.

Der blev derfor opstillet en række eksklusionskriterier for deltagelse (f.eks. nyligt opereret, svær osteoporose, svær psykiatrisk lidelse, svær nedsat mobilitet). På baggrund heraf var det nødvendigt at ekskludere fem deltagere.

Langt størstedelen af deltagerne kunne gennemføre en 2-dages workshop. Kun to af deltagerne var ikke i stand til at gennemføre begge dage.

3 måneder efter de to workshops gennemførte 39% af deltagerne øvelser fra workshoppen hver dag eller 2-3 dage om ugen, mens 17% gennemførte øvelserne 1 gang om ugen. 43% gennemførte dem enten sjældnere end hver 14. dag eller slet ikke.

Overordnet set viser en opfølgende måling, at deltagerne 3 måneder efter kurset i højere grad er i stand til at håndtere:

- træthed
- fysisk ubehag og smerter
- følelser som tristhed, vrede og frustration
- andre symptomer og helbredsproblemer.

Der viser sig også en overordnet tendens til, at deltagerne i den opfølgende måling føler et større overskud, som giver dem mulighed for at være mere

sociale. Flere af deltagerne udtaler, at deres krop slapper bedre af. De oplever en bedre nattesøvn og en højere grad af velvære.

Projektet er blevet evalueret af firmaet HR7 ved psykolog Thomas Rosenberg.

Pilotprojektet har bidraget med konkrete erfaringer i forhold til at rekruttere og visitere deltagere. Projektet har desuden givet indsigt i, hvordan TRE-workshops kan organiseres og afholdes i praksis.

På baggrund af pilotprojektet kan vi i Gigtforeningen konkludere, at langt de fleste af deltagerne kan udføre TRE-øvelser, og mange har stort udbytte heraf. På baggrund af evalueringen vil Gigtforeningen arbejde for, at TRE-workshops bliver en vigtig indsats i et større patientstøtteprogram, vi har under udarbejdelse.

Med støtte fra

TrygFonden

Med afgørende støtte fra TrygFonden har det været muligt at teste TRE-metoden i forhold til forbedring af livskvaliteten hos mennesker med gigt.



Gigtforeningen

Et godt liv i bevægelse

Gentoftegade 118 | 2820 Gentofte | Tlf. 39 77 80 00 | info@gigtforeningen.dk | www.gigtforeningen.dk

Kontakt angående TRE-projektet: Lene Mandrup Thomsen, projektleder, tlf. 39 77 80 34, lmthomsen@gigtforeningen.dk