

Pilotna raziskava o uporabi in učinkovitosti intervencijskega programa plesno-gibalne terapije pri osebah s fibromialgijo

Spoštovani,

vabimo vas k sodelovanju v raziskavi, ki poteka v okviru nacionalne iniciative Kultura za duševno zdravje, in je namenjena preučevanju, **kako lahko plesno-gibalna terapija vpliva na kakovost življenja oseb s fibromialgijo.**

Namen raziskave

Cilj raziskave je ponuditi program skupinske plesno-gibalne terapije osebam s fibromialgijo in raziskati, ali lahko redna udeležba v programu pripomore k izboljšani samoregulaciji bolečine/simptomov ter vpliva na izboljšano psihofizično počutje udeležencev.

O programu plesno-gibalne terapije za boljše obvladovanje simptomov fibromialgije

Sindrom fibromialgije, podobno kot vse druge oblike kronične bolečine, lažje razumemo s pomočjo bio-psihosocialnega modela razumevanja bolezni, ki nas usmerja k hkratnemu upoštevanju bioloških, psiholoških in socialnih dejavnikov vplivanja na simptome bolezni in posledično funkcijsko stanje. Zdravljenje in rehabilitacija zahtevata celosten pristop, ki vključuje predvsem nefarmakološke metode, spremembe ali prilagoditve življenjskega sloga in podporo v farmakoloških, interventnih nefarmakoloških pristopih ter tudi alternativnih oblikah zdravljenja (Jamnik, 2024).

Na podlagi kliničnih raziskav o učinkovitosti zdravljenja in oceni zdravstvenih stroškov so v Veliki Britaniji že pred desetletjem vpeljali alternativne oblike pomoči ciljni skupini oseb z medicinsko nerazložljivimi simptomi. Uporabnikom tamkajšnjega javnega zdravstvenega sistema (NHS) sta med drugim na voljo programa The Body Mind Approach in t. i. MUS/BDD klinike (Medically Unexplained Symptoms/Bodily Distress Disorder klinike).

Intervencijski program plesno-gibalne terapije, ki ga predlagamo, črpa iz metodologij obeh omenjenih programov ter avtorskih metodologij izvajalk. **Tjaša Jerak** in **Neva Kralj** sta obe plesalki, plesni pedagoginji in koreografinji ter certificirani plesno-gibalni terapevtki, ki se dopolnjujeta v izmenjavi znanja in izkušenj. Tjaša se je z delom s pacienti s kroničnimi bolečinami srečala tekom svoje prakse na eni večjih londonskih bolnišnic, pod mentorstvom Brende Naso, sodelavke dr. Rochrichta (ustanovitelj programa MUS/BDD klinike), Neva pa ima lastne izkušnje obvladovanja kroničnih bolečin.

Raziskava bo potekala v sodelovanju s **Heleno Jamnik**, dr. rehab. in fizikalne medicine, strokovnjakinjo na področju obravnave oseb s kroničnimi bolečinami (URI Soča).

Program temelji na principih skupinske plesno-gibalne terapije. V ospredju je učenje samoregulativnih strategij in samorefleksivnosti, ki udeležence učinkovito podpre pri obvladovanju simptomov in krepi njihovo odpornost ter tako zapolnjuje vrzel med posameznikovimi potrebami in omejenimi zmožnostmi zdravstvenega sistema (Payne idr., 2020).

V raziskavah v tujini je bila ugotovljena zmanjšana stopnja anksioznosti in stresa ter blagodejni vpliv na splošno psihofizično počutje (zdravje) udeležencev tovrstnih programov, skupaj z zmanjšanim vplivom simptomov na vsakdanje aktivnosti (Payne in Brooks, 2015, Kocigit in Akyol, 2022).

Opravljenе raziskave kažejo na izboljšano razpoloženje ter samoregulacijo bolečine/simptomov, kar lahko prispeva k manj obiskom pri zdravnikih in zmanjšani uporabi farmakoloških sredstev (Rochricht idr., 2024).

O izvajalkah raziskave:

Tjaša Jerak, vodja raziskave, je jeseni 2023 zaključila magistrski študij plesno-gibalne psihoterapije (PGP) na Univerzi Goldsmiths v Londonu, kjer je v okviru prakse pridobila neprecenljive strokovne izkušnje na področju mentalnega zdravja otrok in odraslih. Tako je v letih 2022/2023 kot pripravnica na psihiatričnem oddelku bolnišnice Mile end hospital (East London Foundation Trust) izvajala skupinsko in individualno PGP v sodelovanju z multidisciplinarnim timom, in sicer na intenzivnih enotah za ženske ter moške, kot tudi v izvenbolnišnični ambulanti. V okviru MUS klinike (Medically Unexplained symptoms) je izvajala individualno PGP za paciente s kroničnimi bolečinami. V letih 2020/2021 je kot pripravnica izvajala individualno PGP za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami na zavodu za glasbeno terapijo Otakar Kraus Music Trust, London. Od septembra 2023 do junija 2024 je v okviru Plesnega Epicentra izvajala skupinsko PGP na Pedopsihiatričnem oddelku Pediatrične klinike v Ljubljani (redna tedenska srečanja), v sodelovanju z multidisciplinarnim timom. Od septembra 2023 do novembra 2023 je v okviru Plesnega Epicentra izvajala skupinsko PGP za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami na Centru Janeza Levca (redna tedenska srečanja). Specializirala je tudi v TBMA (The Body Mind Approach for People with Medically Unexplained Symptoms pod mentorstvom dr. Helen Payne).

[Več o Tjaši Jerak](#)

Neva Kralj se posveča preventivi, podpori in pomoči ranljivim posameznikom in skupinam otrok, mladostnikov in odraslih skozi preplet različnih področij umetnosti. Kot strokovna sodelavka že od l. 2019 sodeluje v predšolskih oddelkih s prilagojenim programom in inkluzivno vključuje otroke z različnimi izzivi v redne oddelke, preko gibanja in plesa. Deluje tako v zasebni praksi kot v vzgojno-izobraževalnih zavodih in kliničnem okolju. Od 2019 izvaja skupinsko plesno-gibalno terapijo za otroke in mladostnike na Oddelku za otroško psihiatrijo na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana (redna tedenska srečanja), v sodelovanju z multidisciplinarnim timom. V letih 2019-2023 je izvajala skupinsko plesno-gibalno terapijo za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami na Centru Janeza Levca (redna tedenska srečanja).

[Več o Nevi Kralj](#)

Kako bo raziskava potekala?

- Sodelovali boste v **12 skupinskih srečanjih** (1-krat tedensko, vsako bo trajalo približno 90 minut. Prva dva tedna potekata dve srečanja tedensko).
- Srečanja bodo potekala v varnem, prilagojenem prostoru Studia Plesni Epicenter in bodo vodena s strani usposobljenih plesno-gibalnih terapevtk.
- Aktivnosti vključujejo nežno čuječe gibanje, izražanje skozi gib in telo – ni potrebno plesno predznanje.
- Pred začetkom programa bo z vami izveden kratek pogovor (intervju), kjer se boste seznanili s terapevtkama. Povprašali vas bosta o vašem dosedanjem zdravljenju in izkušnjah življenja s fibromialgijo, nato pa vas bosta prosili, da izpolnite kombiniran vprašalnik za ugotavljanje začetnega stanja.
- Ob koncu programa vas bomo prosili, da ponovno izpolnite vprašalnik ter prav tako po treh mesecih, da lahko preverimo dolgoročneje učinke.
- Ob koncu programa boste povabljeni k evalvaciji programa v obliki skupinskega intervjuja, ki bo potekal kot dodatno srečanje.

Kakšne so vaše obveznosti?

Obveznosti za vas vključujejo prisotnost na tedenskih srečanjih (vsaj 10/12 srečanj) in izpolnjevanje vprašalnikov.

Kakšni so pogoji za udeležbo?

- Starost 18 let ali več;
- diagnoza fibromialgije vsaj 6 mesecev;
- oseba pogosto obiskuje osebnega zdravnika (vsaj 4 obiski/leto);
- težave so prisotne vsaj zadnjih 6 mesecev.

Če za vas velja kateri izmed spodnjih opisov, udeležba v programu žal ni primerna za vas:

- Trenutne ovire v zdravstvenem stanju, zaradi katerih je po zdravstveni presoji udeležba v programu odsvetovana (npr. akutno poslabšanje kakršnekoli kronične sočasne bolezni);
- manj kot 4 obiski/leto pri izbranem osebnem zdravniku;
- travma v zadnjih 6 mesecih ali nezdravljena postravmatska stresna motnja;
- pomembna gibalna oviranost, ki onemogoča sproščeno sodelovanje v programu;
- pomembna osebna izguba v zadnjih 6 mesecih;
- pridobitev psihiatrične diagnoze v zadnjih 6 mesecih;
- nezdravljena zasvojenost;
- diagnoza motnje hranjenja;
- diagnostika v teku (predvsem ob izključevanju diagnoz raka, nevro-degenerativnih obolenj ipd.).

Opomba: Ob prijavi boste izpolnili kratek vprašalnik, kjer boste označili, ali ustrezate pogojem za udeležbo, za kar jamčite s svojim podpisom.

Če bi želeli preveriti, ali ustrezate programu, nam lahko vedno pišete na zavodtugende@yahoo.com!

Možne neprijetnosti, zapleti ali tveganja

Čeprav gre za nežno obliko gibanja, se lahko po srečanju občasno pojavi blaga utrujenost ali bolečina, kar je običajno pri vsakršni telesni aktivnosti. Terapevtki bosta program vsakokrat prilagodili individualnim zmožnostim posameznikov v skupini.

Nekatere vaje lahko spodbudijo čustva ali spomine, kar je naravno. Če bi med programom začutili kakršno koli nelagodje, lahko to vedno izrazite, program pa bosta terapevtki po potrebi prilagodili ali začasno prekinili srečanje.

Sodelovanje je povsem **prostovoljno**, lahko ga kadarkoli prekinete brez obrazložitve in brez posledic. Izključitev iz raziskave ne vpliva na udeležbo v programu.

Zaupnost in varovanje podatkov

Vsi podatki, ki jih boste z nami delili, bodo obravnavani zaupno. Vaših osebnih podatkov ne bomo povezovali z rezultati. Raziskovalke bodo edine osebe z dostopom do vaših podatkov, ki bodo ob zaključku raziskave anonimizirani in varno shranjeni, po zaključku analize pa trajno uničeni.

Z udeležbo v raziskavi boste pomembno prispevali k razvoju alternativnih oblik pomoči pri obravnavi oseb s fibromialgijo, za kar se vam že vnaprej zahvaljujemo!