

AF: ANE SØBY ESKILDSEN



Alternativ behandling

Hver fjerde dansker har det seneste år lagt sig på briksen hos en alternativ behandler, viser en rapport fra Syddansk Universitet. Interessen er også stor blandt mennesker med knogleskørhed, og derfor sætter vi nu fokus på alternativ behandling. Det vil sige alt det, som ligger udover de officielle anbefalinger om medicin, knoglevenlig kost og fysisk aktivitet. Bliv klædt på af overlæge Pia Eiken til at navigere i en verden af muligheder, og hvordan du bruger din egen læge.

Jeg ser mange patienter, som har sat sig rigtig godt ind i de alternative muligheder og prøver forskellige ting af ved siden af medicinen. Og hvis patienten har glæde af det, så er det fint,” fortæller Pia Eiken, overlæge og ph.d. på Endokrinologisk afdeling, Bispebjerg Hospital. Hun ser til daglig patienter med svær knogleskørhed og med knoglebrud.

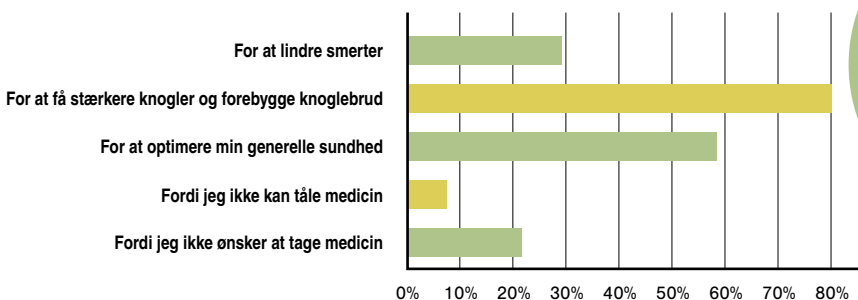
”Når det kommer til behandling af knogleskørhed, er jeg som læge optaget af evidens for forebyggelse af knoglebrud. Evidens handler om, hvor godt undersøgt behandlingen er, altså det videnskabelige grundlag for at tale om effekt. Medicinens virkning er dokumenteret i store studier, og der er høje krav og kontrol med medicin registreret til behandling af knogleskørhed,” forklarer Pia Eiken.

Alternativ behandling er ikke underlagt samme krav og kontrol. ”Der er typisk ikke videnskabelig dokumentation fra store studier, men måske mere anekdotisk dokumentation, altså enkeltstående patientfortællinger eller mindre studier. Fordi der ikke er tilstrækkelig evidens, kan jeg heller ikke give patienten konkrete anbefalinger om alternativ behandling,” forklarer Pia Eiken.

Kombinationen af forskellige tilskud

På trods af den manglende evidens vil Pia Eiken gerne i dialog med patienten om de forskellige behandlingsformer og om patientens overvejelser og oplevelser. Det kan være vigtig viden for behandlingsforløbet, fortæller hun, og opfordrer alle til at tage lægen med på råd.

SÅDAN BRUGES DET



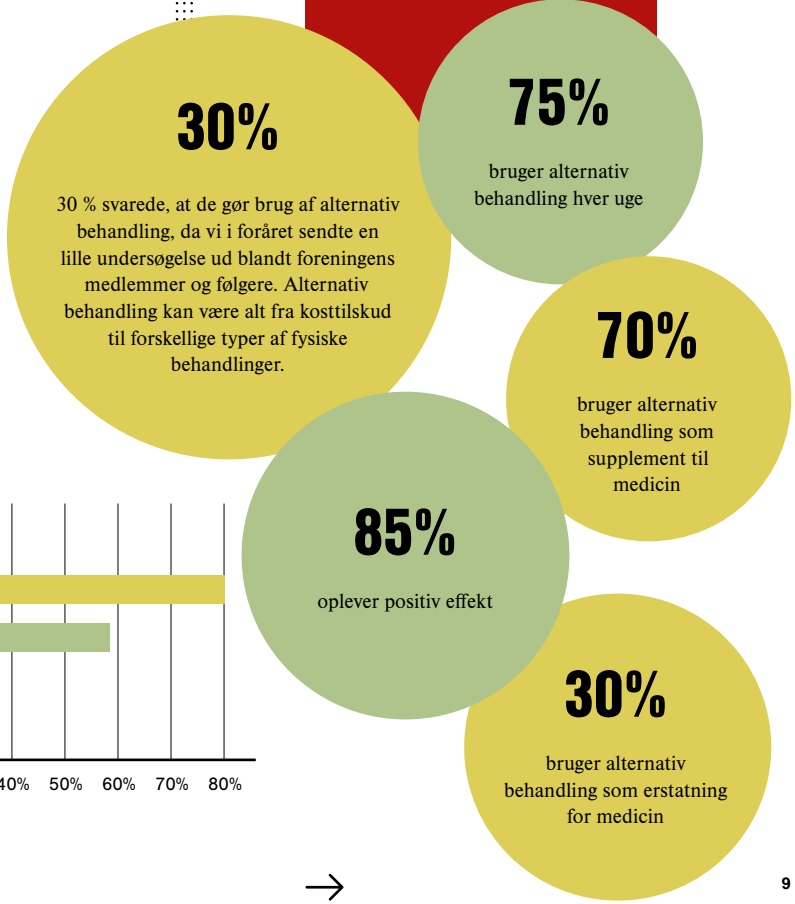
↓

OSTEOPOROSE-FORENINGEN OM ALTERNATIV BEHANDLING

Vi forholder os åbent og undersøgende til alternativ behandling.

Vi deler gerne medlemmernes erfaringer, men vi kan kun komme med anbefalinger, når der er tilstrækkelig evidens fra forskningsstudier.

Vi bakker op om Danske Patienters arbejde for at få oprettet et videnscenter for alternativ behandling med det formål at sikre adgang til forskningsbaseret viden.





Tager man kosttilskud, så anbefaler hun desuden, at man tager de forskellige tabletter med til konsultationen, så lægen kan tjekke op på indholdet og sikre, at kalk- og D-vitaminsniveauet for eksempel ikke bliver for højt.

”Man skal være opmærksom på kombinationen af forskellige lægemidler og kosttilskud. Der kan være en risiko for, at de påvirker hinanden negativt, eller at for store doser kan være farligt. Det kan vi ind imellem se i blodprøverne, hvor vi blandt andet måler på D-vitamin, kalk, nyre og levertal.”

Tid er vigtigt

Der er flere grunde til, at mange vælger alternativ behandling. Det kan være muligheden for at få kontrol og ændre sin egen rolle fra at være passiv, til en mere aktiv rolle, hvor man ”gør noget”. En anden, ofte nævnt, grund er tiden til den enkelte patient. Og det forstår Pia Eiken godt.



TJEKLISTE INDEN BEHANDLING

Inden du starter på en ny behandling, er det en god idé at tjekke prisen og forholdene hos behandleren. Få også svar på disse spørgsmål:

- 1 Er behandleren RAB-godkendt? Det sikrer, at behandleren er medlem af en brancheforening, som er godkendt af Styrelsen for Patientsikkerhed, og at behandleren har en dokumenteret, relevant uddannelse, samt at du har mulighed for at klage.
- 2 Hvilke symptomer har behandleren erfaring med at behandle, og hvad ved behandleren fx om dine specifikke udfordringer?
- 3 Hvilke resultater kan du forvente, og hvor længe skal du være i behandling for at opnå en effekt?

”Jo længere tid der er til patienten, des bedre føler patienten sig behandlet. Jeg har typisk 20-30 minutter til mine patienter, og det kan være svært at nå igennem alle spørgsmål. Her kan det være godt at supplere med alternativer, hvor der er bedre tid og ro om patienten.”

Kan det stå alene?

Langt de fleste patienter vælger alternativ behandling som supplement til den medicinske behandling. Men der er også patienter med knogleskørhed, som ikke tager medicin, enten fordi de ikke kan tåle den, eller fordi de ikke ønsker at tage medicin.

”Jeg ser altid patienten som en helhed, og jeg kigger på deres brudrisiko. Sidder jeg overfor en frisk 50-årig kvinde med lav brudrisiko, som gerne vil vente med medicin, så kan motion og alternativer være et fint sted at starte. En anden patient, en 75-årig med sammenfald i ryggen og andre lavenergibrud, kan have meget stor risiko for brud. Hvis patienten ikke kan eller vil tage den anbefalede medicin, så ser jeg ofte, at de prøver alternativer, men jeg kan ikke stå inde for, at det forebygger knoglebrud, da der mangler evidens.” ●

••

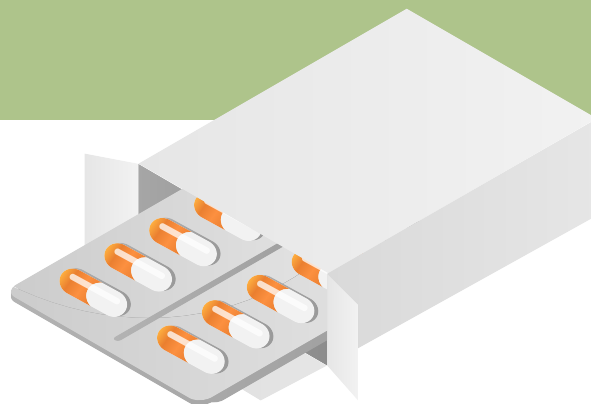
”Når man har kroniske smerter, er det helt naturligt, at man prøver sig frem for at se, hvad der virker. Og virker zoneterapi eller akupunktur, så er det jo godt.”



..... Pia Eiken er overlæge og ph.d. på Endokrinologisk afdeling, Bispebjerg Hospital.

GODE RÅD TIL ALTERNATIV BEHANDLING

- 1 Hvad er formålet?**
Overvej formålet med behandlingen. Skal den lindre dine smerter, forbedre dit generelle helbred eller øge dit velvære? Undersøg behandlingsformen på forhånd, fx hos de forskellige behandlerforeninger.
- 2 Spørg din læge**
Tag din læge med på råd og hold altid lægen orienteret om, hvilke former for kosttilskud og behandling du benytter.
- 3 En ad gangen**
Start med én behandlingsform ad gangen. Så er det nemmere at finde ud af, hvad du eventuelt får det bedre af eller får bivirkninger af.



GODE RÅD TIL KOSTTILSKUD OG NATURMEDICIN

- Tal løbende med din læge om, hvad og hvor meget du tager. Det kan have indflydelse på din medicin, og der kan være forholdsregler, fx forud for en operation.
- Hold dig til de anbefalede doser, medmindre andet er aftalt med din læge.
- Vær opmærksom på både effekter og bivirkninger.
- Brug din sunde fornuft, hvis du handler online. Udenlandske hjemmesider er ikke underlagt de høje, danske myndighedskrav.