

Vi vælger oftere alternativ behandling

Danskerne søger i stigende grad hjælp hos behandlere uden for det offentlige sundhedsvæsen. Over halvdelen af os har på et eller andet tidspunkt benyttet os af alternativ behandling. Men hvad er det, vi søger behandling for? Hvorfor vælger vi behandlingsformer, hvis virkninger ikke er bevist videnskabeligt? Og hvordan orienterer man sig i junglen af alternative behandlingsformer og behandlere?

• Af Nanna Bisbjerg
nb@raskmagasinet.dk

Historier om operationer uden brug af bedøvelse og uden anden smertestillende end akupunktur nåle gør indtryk, og tanken om en mere naturlig behandling uden bivirkninger er tiltalende. Samtidig har vi næsten alle hørt skrækhistorier om kvaksalvere, som udnytter desperate eller godtroende patienter og måske endda udsætter dem for fare.

Ved alternativ behandling forstås behandling udført uden for det offentlige sundhedssystem, hvor effekten af behandlingen ikke er videnskabeligt bevist. Alternativ behandling findes i et utal af former. Mest benyttet er massage og andre manipulative terapier. Andenpladsen indtages af akupunktur og på tredjepladsen kommer zoneterapi. Kosttilskud fx i form af naturmedicin samt vitaminer og mineraler, som ikke er ordineret af en læge, hører også under alternativ behandling.

Om alternativ behandling virker eller ej, er ikke så ligetil at afgøre. Videnskabeligt, via kliniske forsøg, er der ikke nogen evidens for virkningen af de behandlinger, som betegnes som alternative. Til gengæld viser en lang række studier fra forskellige lande, at mellem 60 og 80 % svarer, at de oplever effekt ved behandlinger af lettere symptomer og ikke-livstruende sygdomme. Det er langt over de 30 - 40 %, som uden problemer kan henregnes til placebo konkluderer Statens Sundhedsvidenskabelige Forskningsråd. Der er altså en ret stor uoverensstemmelse mellem, hvad man klinisk kan dokumentere, og hvad brugerne selv beretter. Faktum er under alle omstændigheder, at brugen af alternativ behandling er steget enormt gennem de seneste 25 år, og at den stadig er stigende.

Kvinder, kronisk syge og sygeplejersker bruger alternativ behandling

I 1987 havde 23,6 % af alle voksne danskere på et eller andet tidspunkt benyttet alternativ behandling. I 2013 var det tal steget til 53,2 %. Tallene kommer fra Statens Institut for Folkesundheds 'Sundheds- og Sygelighedsundersøgelser' og viser også, at 27 % af befolkningen, altså over 1,2 millioner af os, i 2013 havde benyttet sig af alternativ behandling inden for det seneste år mod 10 % i 1987.

Flere kvinder end mænd benytter sig af alternativ behandling, i 2013 havde i alt 34 % af kvinderne modtaget alternativ behandling mod 20 % af mændene. Den største gruppe er kvinder mellem 25 og 54 år, som i 2013 tegnede sig for ca. fire ud af ti, der havde brugt alternativ behandling.

Som en måske overraskende detalje kan det nævnes, at brugen af alternativ behandling ifølge undersøgelsen er væsentlig mere udbredt blandt sygeplejersker og medicinstuderende (ved Københavns Universitet), end blandt befolkningen generelt. Derudover, og knap så overraskende, er brugen af alternativ behandling mere udbredt blandt kronisk syge end blandt befolkningen som helhed. Ifølge Kræftens Bekæmpelse har mindst en tredjedel af alle kræftpatienter benyttet sig af alternativ behandling. Blandt sklerosepatienter er det ifølge Scleroseforeningen over halvdelen, og blandt gigtpatienter er det ifølge Gigtforeningen hele 76 %. Derfor har disse og flere andre patientforeninger også lavet politikker på området og bistår med informationer om alternative behandlinger samt støtter forskning, der undersøger og dokumenterer effekt af alternative behandlinger af den pågældende sygdom. Foreningerne forholder sig generelt åbent til alternativ behandling men råder til, at den udelukkende bruges som supplement til konventionel behandling og aldrig i stedet for.

Vi bruger den alternative behandling som supplement

Det er også netop som supplement, at langt de fleste af os, nemlig 39 %, anvender den alternative behandling, viser undersøgelseerne.

Kronisk syge bruger fx ofte alternativ behandling til at lindre bivirkninger fra medicin, eller i håb om at kunne sænke deres medicinbrug, men meget sjældent i håb om at blive helt kureret for sygdom.

Når den alternative behandling primært bruges som supplement til den behandling, læger og sygehuse tilbyder, ser det altså ikke ud til, at en stigende skepsis over for lægerne kan forklare den store stigning. Det mener Helle Johannessen, som er professor ved SDU og har forsket i alternativ behandling i mere end 25 år, da heller ikke er tilfældet. Hun fortæller, at da man i en undersøgelse blandt brugere af alternativ behandling spurgte til, hvem deltagerne mente, vidste mest om sundhed og sygdom, svarede 80 % af de adspurgte, at det mente de, lægen gjorde. Forklaringen ligger altså ikke i manglende tillid til lægen, men lægens manglende tid kan derimod være en faktor:

"Det er ikke fordi vi forventer, at lægen skal tage sig mere tid. Det ved vi godt, at han ikke har, men så køber vi os altså til den tid hos de alternative behandlere. Tiden og det psykosociale er vigtige behov, som ikke altid kan opfyldes hos lægen, og som vi derfor søger dækket hos alternative behandlere."

Tidligere gik kvinder til frisøren, nu går de til massage

Helle Johannessen mener også, at tiden kan være en forklarende faktor, da hun bliver spurgt om, hvorfor så mange sygeplejersker benytter sig af alternativ behandling (77 % af alle sygeplejersker har benyttet sig af alternativ behandling mod 53,2 % af befolkningen generelt):

“Når det er så udbredt blandt sygeplejersker, kan det måske skyldes, at der blandt alternative behandlere er rigtig mange sygeplejersker. De oplever, at de inden for sundhedssystemet ikke får mulighed for at yde den omsorg, der er brug for. Det behov kan de opfylde som alternative behandlere.” Det høje antal medicinstuderende kan hun dog ikke genkende men mener, at det må skyldes, at de adspurgte studerende i undersøgelsen er studerende ved Københavns Universitet:

“Når jeg spørger de lægestuderende på SDU, er tallet aldrig så højt, men vi ved, at alternativ behandling benyttes mest i storbyer.”

Noget andet vi ved er, ifølge Johannessen, at flere og flere, som ikke fejler noget, opsøger alternativ behandling.

“I løbet af de sidste 10 år er massage rykket op på førstepladsen som den mest benyttede alternative behandlingsform. Det er en behandling, vi ofte opsøger for at øge vores velvære,” fortæller Johannessen. “Tidligere gik kvinder til frisøren, når de skulle forkæle sig selv, nu går de til massage.”

Vi stræber efter at optimere vores sundhed

Netop kvinder er de hyppigste brugere af alternativ behandling, især kvinder i den arbejdsdygtige alder, - da alternativ behandling jo koster penge, og kvinder med en lang eller mellemlang uddannelse har bedre råd.

“Det er den samme gruppe, som bruger den praktiserende læge mest,” fortæller Johannessen. De bruger alternativ behandling som supplement, for øget velvære, eller for at optimere deres immunforsvar og sundhedstilstand generelt.

“Vi søger i højst mulig grad at maksimere vores helbred, vi søger mod den optimale tilstand,” siger Johannessen, og til det bruger vi altså alle de muligheder, vi har til rådighed, og selvom vi stoler på lægerne, så accepterer vi ikke umiddelbart, hvis lægen siger, at der ikke er noget at gøre.

At vi stræber efter ‘det optimale’ og ikke bare accepterer ‘tingenes tilstand’ stemmer også overens med den udvikling, hypnoterapeut og formand for Sammenslutningen af Alternative Behandlere, SAB, Peter Madsen, kan konstatere er sket gennem de sidste 25 år:

“Vi kan bruge skoleområdet, hvor jeg selv har en baggrund, som eksempel. Her ville forældrene i ‘80’erne, hvis jeg foreslog eller anbefalede, at et barn skulle se en psykolog, reagere med vrede og en blank afvisning. Men for 7 år siden, da jeg forlod skoleområdet, havde det ændret sig til, at det typisk var forældrene selv, som ville foreslå, om barnet ikke kunne have gavn af at se en psykolog.”

Det virker, ifølge Peter Madsen, som om, at der i dag er en større lyst eller vilje til at indse, at her er der måske nogle problemer eller udfordringer, og at tilgangen har ændret sig, så man nu i højere grad tager fat om problemerne og udfordringerne og ønsker at gøre noget ved dem, og her benytter vi altså ofte de alternative behandlere.

Gode råd om valg af alternativ behandler

Der findes i Danmark ca. 2.700 aktive alternative behandlere. Det svarer til ti alternative behandlere for hver trettende praktiserende læge.

Da alternativ behandling finder sted uden for det offentlige sundhedssystem og uden offentlig støtte, er den heller ikke underlagt Sundhedsstyrelsens tilsyns kontrol. Dermed kan det være svært at orientere sig i den alternative behandlings verden.

Derfor trådte der i 2004 en lov i kraft om en brancheadministreret registreringsordning for alternative behandlere og RAB-titlen blev oprettet. RAB står for Registreret Alternativ Behandler og godt halvdelen (ca. 1.200) af de alternative behandlere i Danmark er registrerede RAB-behandlere. For at få tilladelse til at benytte titlen skal behandleren opfylde nogle af Sundhedsstyrelsens nedsatte minimumskrav. For forbrugeren er RAB-titlen en garanti for, at behandleren opfylder en række faglige og uddannelsesmæssige minimumskrav herunder minimum 660 timers uddannelse, samt forpligtede sig til at overholde en række etiske retningslinjer som blandt andet tavshedspligt og journalføring. Desuden RAB-behandleren forpligtet til at være medlem af en brancheorganisation og have et klageorgan.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man altid vælger en RAB-behandler, og har derudover følgende anbefalinger, når det drejer sig om alternativ behandling:

Få stillet en diagnose hos din læge før du opsøger alternativ behandling, og tag din læge med på råd. Gør dig desuden klart, hvad formålet er med behandlingen, og find en behandlingsform, som fokuserer på det område. Brug aldrig en behandler, som ikke er villig til at samarbejde med din læge, eller som lover dig fuldstændig helbredelse.

Se mere på Sundhedsstyrelsens hjemmeside om ‘Råd vedrørende alternativ behandling’ på www.srab.dk, som også rummer beskrivelser af de forskellige behandlingsformer og sammenfatninger af forskningsresultater om alternativ behandling fra det internationalt anerkendte forskningsbibliotek Cochrane-biblioteket.

Tal med din læge –også om alternativ behandling

Sundhedsstyrelsen råder til, at vi tager lægen med på råd vedrørende alternativ behandling. I takt med at alternativ behandling vinder frem, bliver lægerne mere vant til, at deres patienter spørger til og ønsker at benytte sig af andre behandlingsformer end dem, som tilbydes inden for sundhedssystemet. Men det er stadig ikke mange af os, ifølge professor Helle Johannessen et godt stykke under 50 %, som fortæller vores læge, at vi bruger alternativ behandling.

“Vi har vores opfattelse eller fordomme om, hvordan lægen vil reagere, og hvad han eller hun tænker om det, og vi vil jo ikke virke dumme over for lægen,” siger hun.

“Tilbage i 80’erne kunne man godt opleve, at en læge nægtede at fortsætte med at behandle en patient, som brugte alternativ behandling, men nu har de fået besked af Sundhedsstyrelsen på, at de skal være neutrale.”

Og det er en god ide, at tale med sin læge om alternativ behandling. Uanset deres personlige standpunkt har lægerne ofte en ganske god viden om alternativ behandling, som patienten kan have gavn af. Lægerne opfordres da også af deres egen interesseorganisation til at bistå patienterne med dialog og oplysninger om alternativ behandling.

Desuden er det vigtigt at være opmærksom på, at nogle former for alternativ behandling, det gælder især vitaminer og naturmedicin, kan have indflydelse på den behandling, man får tilbudt på hospitalet og hos lægen. Fx kan ginseng påvirke effekten af blodfortyndende

medicin, og visse typer af naturmedicin og kosttilskud kan påvirke virkningen af kemoterapi. Derfor er det vigtigt, at du oplyser din læge om eventuel brug af naturmedicin.

Alternativ og konventionel behandling flyder sammen

Skodderne mellem konventionel og alternativ behandling er dog ikke, og har aldrig været, hermetisk lukkede. På næsten hvert tredje sygehus benyttes akupunktur, blandt andet til smerte- og kvalmelindring, og mere end halvdelen af de offentligt støttede behandlingstilbud for afvænnning af rusmidler bruger alternativ behandling.

Hvis en behandlings effekt kan dokumenteres tilstrækkeligt, kan behandlingen gå fra at være alternativ til at blive en del af konventionel behandling. Kiropraktik er i dag en integreret del af det offentlige sundhedsvæsen, men danske kiropraktorer fik faktisk først statslig autorisation i 1992. Kiropraktik havde dog været omfattet af den offentlige sygesikring siden 1978, men forud for dette var der også gået årtiers indædt kamp mellem kiropraktorer og læger.

Der er også stor forskel fra land til land på, hvad man betegner som alternativ behandling. I fx USA opfattes kiropraktik stadig som alternativ behandling. I Sydøstasien opfattes akupunktur som konventionel medicinsk behandling, og homøopati, som i Danmark betragtes som en af de mest alternative behandlingsformer, ses anvendt i konventionel lægepraksis i fx Storbritannien, Frankrig og Tyskland.