



Helen bruger alternativ behandling:

”Det ville være rart med mere viden på området”

Over halvdelen af danskerne har prøvet alternativ behandling. En af dem er Helen Jensen, der også er i medicinsk behandling for knogleskørhed. Effekten af medicinsk behandling er ofte velundersøgt, men når det gælder alternativ behandling, mangler der viden. Det mener Danske Patienter og Lægevidenskabelige Selskaber, der ønsker sig et nyt videnscenter på området.

· Af Jonathan Hammershøj

◀ *Helen Jensen får stadig hjælp til at passe sin elskede have, men smerterne er heldigvis aftagende for den 71-årige odenseaner. Foto: Jonathan Hammershøj*

Det var coronatider i Danmark, og 71-årige Helen Jensen fra Odense var som mange andre ude at gå langt i naturen.

Efter turen fik Helen kraftige smerter, særligt i den ene hofte. De strålede ned i benet. Og fra ryggen var der også noget, der føltes forkert. Fra den dag måtte hun have hjælp til det praktiske i hus og have.

Den lange gåtur i maj 2020 blev årets sidste. For smerterne tog til, og på sygehusene havde de travlt med behandlingspukler efter corona. I stedet blev hun henvist til en fysioterapeut, der også brugte akupunktur mod smerterne.

Da hun efter syv måneder endelig blev undersøgt på sygehuset, viste det sig, at hun havde en T-score på -2,5 og brud på rygsøjlen.

Helens historie er hendes egen, men samtidig en del af en større fortælling. Hun valgte nemlig at bruge alternativer sideløbende med det, sundhedsvæsenet kunne tilbyde, og hun blev dermed en del af en voksende gruppe danskere, der bruger alternativ behandling.

Et boost til kroppen

”Da mine smerter var værst, kunne jeg ikke holde ventetiden ud. Så jeg følte, at min krop havde brug for et boost. Min svigerinde fortalte om noget gel med vitaminer og mineraler, som skulle kunne lindre smerter, genopbygge brusk og måske endda hjælpe på den kroniske hoste, jeg også døjer med,” fortæller Helen Jensen.

Hun valgte at investere i den dyre gel, som kostede knap 2.000 kr. om måneden.

”Da jeg startede, gik jeg med rollator. Efter tre-fire måneder skiftede jeg den ud med stokke, og efterfølgende kunne jeg trappe ned med den smertestillende medicin. Det er svært at måle og veje effekten af det hele, men jeg besluttede mig for at give den et skud med gel,” siger Helen Jensen, der nu – efter et år – har besluttet sig for at trappe ned til ca. det halve med sin gel.

” **Jeg forstår godt, at min læge ikke kan anbefale noget, der ikke er evidens for**

”Mine knogler har stadig brug for kalk og D-vitamin, men det kan jeg få med almindeligt tilskud.”

Supplement til medicin

Da Helen Jensen i december 2020 fik diagnosticeret knogleskørhed, fik hun tilbudt medicinsk behandling med bisfosfonater, som hun takkede ja til. Ifølge Helen selv går hun nysgerrigt til de muligheder, hun støder på, sideløbende med at hun følger den lægeordnede behandling.

”Som patient søger jeg viden hos min læge, fordi jeg har tiltro til hans faglighed,” fortæller hun.

Netop derfor var det også vigtigt for hende, at lægen vidste besked, da hun opsøgte en akupressurbehandler – også for at lindre smerter.

”Min læge havde for år tilbage sagt, at hvis jeg havde mange penge at bruge på det, skulle jeg bare gøre det, men at han ikke rigtig troede på, at det ville hjælpe

mig. Jeg gjorde det, jeg følte for, men jeg vil gerne have et ordentligt forhold til min læge, så derfor fortalte jeg ham om det. Han udtrykte senere, at han godt forstod, jeg ønskede at gøre noget mere for at lindre smerter, og at han selv kunne have fundet på at gøre det samme, hvis det var ham.”

Behov for viden

Knap 55 % af danskerne har ifølge Statens Institut for Folkesundhed, SDU, prøvet alternativ behandling. Ifølge en undersøgelse foretaget blandt patienter i Region Syddanmark er tallet for osteoporoseramte omkring 22 %.

Når Helen Jensen har spurgt sin læge om fordele og ulemper ved alternative behandlingsformer, er det blevet tydeligt for hende, at lægen egentlig gerne vil gå ind i dialogen, men at der mangler viden.

”Jeg forstår godt, at min læge ikke kan anbefale noget, der ikke er evidens for, men jeg spørger jo lægen til råds, fordi jeg også selv søger indsigt. Det ville være rart, hvis det var muligt at få mere viden,” siger Helen Jensen.

Hos paraplyorganisationen Danske Patienter deler man ønsket om, at der kommer mere og bedre evidensbaseret viden om alternativ behandling. Det fortæller Annette Wandel, der er vice-direktør i organisationen.

”Vi har i flere år arbejdet for, at læger og patienter får bedre adgang til viden og rådgivning om alternativ behandling. Det har vi gjort, fordi mange patienter opsøger alternativ behandling. De bruger typisk alternativ behandling som supplement til den behandling, de modtager fra sundhedsvæsenet, og de opsøger ofte lægen ▶



Annette Wandel, vicedirektør i Danske Patienter, ønsker et videnscenter for alternativ behandling i Danmark.
Foto: Pressebillede

gælder særligt kosttilskud, som kan være u hensigtsmæssige for visse patienter, eller hvis man fravælger sin konventionelle behandling til fordel for et tilskud, der ikke er evidens for,” understreger Annette Wandel.

Overvej mulighederne

Helen Jensen hilser et nyt videnscenter velkommen.

”Det er dyrt at købe alternative behandlinger, så alle kan jo kun være interesserede i at vide, om det har effekt. Jeg vil anbefale andre at være grundige, når de overvejer alternativ behandling,” siger hun og slutter:

”Jeg har været ved andre behandlere, hvor det ikke havde effekt, så der følte jeg mig lidt som offer for noget, der ikke virker. Jeg håber, der vil opstå et tværfagligt samarbejde mellem læger og såkaldte alternative behandlere til gavn for mig og andre patienter.”

for at snakke om det. Desværre vil mange læger ikke gå ind i dialogen, fordi de føler, de går på usikker grund og dermed ikke kan vejlede på et oplyst grundlag.”

”Vi vil gerne sørge for, at dialogen mellem læger og patienter bliver bedre, når det gælder alternativ behandling. Det vil styrke patientsikkerheden. Derfor skal læger og patienter have et sted at henvende sig med deres spørgsmål. Det kan for eksempel være, om en given alternativ behandling er farlig for patienten eller for den medicinske behandling,” siger Annette Wandel.

Forslag om videnscenter

Danske Patienter har på den baggrund, og i samarbejde med organisationen Lægevidenskabelige Selskaber, foreslået, at der etableres et videnscenter for alternativ behandling i Danmark. I Norge har man allerede et sådant videnscenter, og det er hensigten, at patienter som Helen Jensen eller lægen skal kunne få adgang til viden fra et dansk videnscenter.

”Et videnscenter skal ikke arbejde for eller imod alternativ behandling, men der er behov for, at patienter og læger kan få viden om, hvis en given behandling er farlig eller kan have positiv effekt. Det

Gode råd om alternativ behandling

Mange patienter vælger at bruge alternativ behandling som supplement til den behandling, de modtager i sundhedsvæsenet. Du bør være opmærksom på nogle ting, før du vælger behandlingsform og behandler.

Du skal også være klar over dine rettigheder.

- Undersøg, om behandleren er Registreret Alternativ Behandler (RAB). Du kan finde information hos behandlerens brancheforening. Find liste på www.stps.dk

- Spørg behandleren, hvordan behandlingen foregår
- Spørg behandleren, hvilke virkninger og eventuelle bivirkninger du kan forvente
- Overvej at tale med din læge om alternativ behandling
- Undgå alternative behandlere, der siger, de kan helbrede alvorlige sygdomme
- Husk, at du altid kan afbryde behandlingen, hvis du ikke føler dig tryk

Kilde: Styrelsen for Patientsikkerhed