

Skal/Skal ikke

# Er du klar til alternativ behandling?

**Overvejer du at ruste dig til den kommende pollensæson med alternativ behandling? Det kan du have gode grunde til. Men gør dig klart, præcist hvad du vil have ud af dit møde med den alternative verden.**

AF TINNE VESTERGAARD NIELSEN

Måske så du indslaget om Annette Heicks mirakuløse helbredelse for høfeber i Praxis på TV2 i sensommeren. Eller du kender én som hvert år tager toppen af pollen-symptomerne med zoneterapi. Nu overvejer du måske selv at tage kampen op mod forårets nyseture og snot med andet end næsesprays, dråber og piller fra læge og apotek.

Hvis du gør, er du langt fra alene. Ifølge Statens Institut for Folkesundhed har godt halvdelen af alle danskere været en tur omkring en alternativ behandler, og allergi og astma ligger på en 6. plads over sygdomme, der får os til at søge løsninger uden for det etablerede system.

Men hvorfor egentlig det, når nu de almindelige behandlingsmuligheder for fx høfeber faktisk er både mange og effektive? Betina Hjorth, chef for Astma-Allergi Danmarks gratis rådgivningslinje har et par bud.

– Mange bryder sig ikke rigtig om at skulle tage medicin og vil gerne af med pillerne eller sprayen eller i hvert fald trappe ned. Det er en motivation, vi godt kan være lidt kedede af. Alternativ behandling er jo netop alternativ, fordi der ikke findes dokumentation for, at det virker, og du risikerer simpelthen at blive mere syg, hvis du dropper medicinen. Derfor bør besøget hos zoneterapeuten eller kinesiologen ikke blive mere end et supplement til din almindelige behandling, understreger hun.

#### Tag hånd om din sygdom

Af samme grund kan Betina og hendes kolleger i Rådgivningen heller ikke anbefale konkrete alternative behandlingsformer frem for andre. Men når det er sagt, er hendes klare oplevelse dog, at alternativ behandling spiller en positiv rolle for mange allergikere og astmatikere:

– Ofte er en stor del af motivationen for at opsøge en alternativ behandler ikke bare at slippe af med symptomerne men også ønsket om selv at tage hånd om sin sygdom i stedet for bare passivt at acceptere tingenes tilstand. Allergi og astma er jo netop sygdomme, hvor din egenomsorg har meget stor betydning for, hvor godt du har det i hverdagen. Og hvis vejen til, at du passer bedre

på dig selv og bliver mere bevidst om din krop, går gennem alternativ behandling, så kan det være et rigtig godt supplement.

#### Det Vilde Vesten

Selvom Betina altså ikke har nogle sikre kort på hånden, hvis høfebersymptomerne eller astmaen skal have et alternativt knock out, betyder det ikke, at hun ikke har gode råd til dig, der overvejer at afprøve de holistiske behandlingsformer.

– Der kan godt være lidt Det Vilde Vesten over det alternative flet, og der er helt sikkert nogle rigtig brodne kar mellem de mere seriøse bud derude, fortæller hun.

Først og fremmest bør du gå efter en RAB – altså en Registreret Alternativ Be-

handler, der gennem sin brancheforening er godkendt af Sundhedsstyrelsen.

Dernæst skal du ifølge rådgivningschefen gøre dig klart, hvad dit mål er for behandlingen. Er det færre symptomer? At få det bedre generelt? Eller noget helt tredje? Og så fastlægge en ramme for, hvor længe det må tage at nå målet og ikke mindst, hvor meget du er indstillet på at ofre økonomisk på projektet.

#### Dig og din livskvalitet

Med typiske timepriser på mellem 500 og 1.200 kr. kan det nemlig være en dyr fornøjelse, at gå i gang med alternativ behandling. Alligevel hører Betina faktisk kun sjældent fra folk, som føler sig snydt.

– De fleste ved godt, at der gælder andre spilleregler for alternativ behandling, og har nogle helt andre forventninger end til den etablerede medicin. Man prøver sig lidt frem, og får man ikke den virkning, man håbede på, ja, så tænker mange "OK, så har jeg prøvet det", siger Betina og slutter:

– I sidste ende handler det om dig og din livskvalitet, og for nogle går vejen til en bedre hverdag med deres sygdom altså over de holistiske behandlingsformer og asiatisk kropsfilosofi. En gang imellem kan man da godt tænke, at de kunne få mindst lige så meget livskvalitet ud af, at lære deres sygdom bedre at kende og gå mere aktivt ind i deres almindelige behandling. Men enhver må jo vælge sin vej. ■

## 6 råd til dig, der overvejer alternativ behandling

**Tænk på at bruge alternativ behandling for at få en bedre hverdag med din astma eller allergi? Her er seks ting, du bør tage stilling til, inden du går i gang.**

### 1 Supplér i stedet for at erstatte

Se den alternative behandling som et supplement til den behandling, du får hos din læge. Alternativ behandling kan ikke erstatte den medicin, din læge har ordineret til dig.

### 2 Tal med din læge

Nogle former for naturmedicin kan påvirke traditionel medicin, og visse midler kan fx indeholde pollen. Tal derfor behandlingen igennem med din læge for at sikre dig, at de to slags medicin ikke modarbejder hinanden. Husk, at naturmedicin også kan have bivirkninger.

### 3 Stil krav til din behandler

Markedet for alternativ behandling er broget. Gør dig klart, hvilke kriterier du vælger ud fra, inden du beslutter dig for en bestemt alternativ behandler. Skal behandleren være medlem af RAB (Registrerede Alternative Behandlerne)? Eller vælger du fx ud fra en personlig anbefaling?

### 4 Stil krav til behandlingen

Spørg dig selv, hvad dit mål med behandlingen er? Er det fx færre symptomer? Mere energi? Bedre livskvalitet? Personlig udvikling? Eller en kombination? Forhold dig til, om dine forventninger er realistiske.

### 5 Beslut hvor lang tid du vil bruge

Hvor mange behandlinger er du indstillet på at gå til, og hvor lang tid må der gå, inden du tager stilling til, om behandlingen virker for dig? I gennemsnit tager et behandlingsforløb hos en alternativ behandler ca. seks behandlinger, men det er meget individuelt.

### 6 Gør op hvad det må koste

Prisen for alternativ behandling er meget forskellig. Hvad synes du er rimeligt? Mener du, at det er pengene værd?