

Vurderer du alternativ behandling?



Kreft
foreningen

Det kan være vanskelig å orientere seg i vrømmelen av tilbud om alternativ behandling. Vi har samlet en del generelle råd, samt noen spørsmål det kan være viktig for deg å reflektere over.

Når kreftpasienter bruker alternativ behandling i tillegg til behandlingen de får på sykehuset, kalles den også komplementær behandling. Drøft alltid alternative behandlingsformer med din behandlende lege.

Studier viser at svært mange kreftpasienter bruker en eller flere former for alternativ behandling. Vår erfaring er at flere pasienter opplever at behandlingstilbud som legger vekt på avslapning, velvære og sunt kosthold bedrer livskvaliteten. Det er likevel vanskelig å dokumentere at alternative behandlingsformer har effekt på sykdommen.

HVILKE FORVENTNINGER HAR DU TIL BEHANDLINGEN?

Ved å tenke igjennom hvordan den alternative behandlingen kan hjelpe deg, vil du være bedre i stand til å ta et bevisst valg. Jo mer avklart du er med deg selv og dine egne forventninger, desto bedre er du rustet til å begynne på en behandling og forholde deg realistisk til den. Når du stiller krav både til behandleren og behandlingen, er du dessuten selv med på å bestemme hva du ønsker å oppnå.

Dette bør du tenke igjennom:

- Målsettingen med behandlingen, f.eks. lindre symptomer, minske bivirkninger av den medisinske behandlingen, gi ny energi, styrke immunforsvaret eller øke mulighetene for å bli frisk.
- Hvor mye tid, krefter og penger du ønsker og har mulighet til å investere.
- Hvor lenge du vil prøve den alternative behandlingen før du avgjør om du har nytte av den.

HVA ER DET VIKTIG Å SNAKKE MED BEHANDLEREN OM?

Be om en grundig og uforpliktende samtale med én eller flere behandlere før du eventuelt starter. Da kan du få informasjon og svar på mye av det du lurer på. Du har rett til å stille krav til behandleren og hans/hennes kompetanse. Vær ikke redd for å ta opp dette. Det viktigste er at du føler deg trygg hvis du starter med behandlingen. Selv om du har en samtale med behandleren, forplikter du deg ikke til noe.

Dette bør du få avklart i møtet:

- Hvilken erfaring behandleren har med å behandle kreftpasienter.
- Hvilken utdanning behandleren har og om han/hun er medlem i en organisasjon.

- Hvem han/hun samarbeider med (f.eks. lege eller andre behandlere).
- Beskrivelse av selve behandlingen, eventuelle bivirkninger og varighet.
- Hva behandlingen krever av deg.
- Hva du kan oppnå med behandlingen.
- Når det er rimelig å vurdere virkningen og ta stilling til om du skal avslutte eller fortsette.
- Kostnad.

HVA ER DET VIKTIG Å AVKLARE MED LEGEN DIN?

Enkelte alternative behandlinger kan ha negative innvirkninger på den medisinske behandlingen din. Det er bl.a dokumentert at naturlegemidlet Johannesurt påvirker effekten av cellegiftbehandling. Vær derfor åpen og ærlig overfor legen som følger opp kreftbehandlingen din.

- Fortell legen hvilken behandling du ønsker å prøve.
- Spør om legen kjenner til denne behandlingen, og om den kan ha negativ effekt på din medisinske behandling.
- Dersom legen er skeptisk til dine planer, snakk med han/henne om grunnen til dette.

HVEM KAN DU BRUKE SOM STØTTESPILLERE?

Mange i samme situasjon som deg opplever å bli overøst av «gode råd». Det

kan oppleves både overveldende og forpliktende. Du bør ikke begynne med en behandling fordi andre synes det kunne være en god idé. Du skal selv ha tro på den og ha lyst til å prøve.

- Tenk igjennom hvem du ønsker å involvere. Finn personer som du kan diskutere med.
- Ta gjerne noen med deg i møter med behandleren.
- Ingen andre enn de som blir direkte involvert, legen din og dine nærmeste, trenger å få vite noe om ditt valg.

HVORDAN KAN DU AVGJØRE OM BEHANDLINGEN HAR HATT NOEN EFFEKT?

Ofte kan det være vanskelig å vite om det er selve behandlingen eller andre faktorer som virker inn på formen din. Spesielt dersom du kombinerer alternativ og medisinsk behandling. Ved å være bevisst på hva du eventuelt gjør i tillegg, f.eks. endrer kosthold eller andre daglige rutiner, blir det lettere for deg å avgjøre effekten.

- Vær bevisst på hvordan du føler deg før behandlingen starter. Skriv gjerne ned hva du håper behandlingen skal bidra med.
- Ved å føre dagbok der du noterer dagsformen, eventuelle endringer, forbedringer eller forverringer, får du et bevisst forhold til din egen utvikling.
- Prøv å avgrense deg til en eller svært få alternative behandlinger av gangen. Da er det enklere å finne ut hva du føler deg bedre av og hva som eventuelt gir deg bivirkninger.

- Bivirkninger bør du snakke med både lege og behandler om.
- Bli enig med behandleren om hvor lenge du skal behandles før dere vurderer virkningen.
- Samsvarer behandlingen og resultatene med dine forventninger? Snakk med behandleren din om dette.
- Du selv må bestemme om du vil fortsette behandlingen eller ikke.

INTERNETTADRESSER FOR ALTERNATIV BEHANDLING

Norske:

www.kreftforeningen.no
<http://uit.no/nafkam/>
www.nifab.no
www.brreg.no
www.saborg.no
www.lovdatab.no

Utenlandske:

www.cancer.dk
<http://vifab.dk/>
<http://nccam.nci.nih.gov/>

PASIENTFORENINGER

Kreftforeningen har samarbeidsavtaler med ni pasientforeninger. De arbeider for å forbedre omsorg og rehabilitering for sine medlemmer, og på frivillig basis driver de landsomfattende likemannsarbeid med besøkstjeneste til nye kreftpasienter, medlemsmøter, informasjon, kurs og rekreasjonstilbud.

- > Foreningen for brystkreftopererte (FFB), tlf. 02066
- > Norsk Landsforening for Laryngektomerte (NLFL), tlf. 07877
- > Ungdomsgruppen i Kreftforeningen (UG), tlf. 07877

- > Støtteforeningen for Kreftsyke Barn (SKB), tlf. 02099
- > Norsk forening for Stomi- og Reservoaropererte (NORILCO), tlf. 02013
- > Norsk Forening for Benmargstransplanterte (NFBMT), tlf. 07877
- > Prostatakreftforeningen (PROFO), tlf. 06122
- > CarciNor, tlf. 07877
- > Lymfekreftforeningen, tlf. 07877

Det foregår for tiden (november 2007) arbeid med å danne en pasientforening for lungekreft. Kreftforeningen har også innledet fornyet samarbeid med Foreningen for gynekologisk kreftrammede.

Har du behov for mer informasjon?

Ring Kreftlinjen på telefon 800 48 210

Du kan også kontakte oss på

- > e-post: kreftlinjen@kreftforeningen.no
- > SMS til 1980 merket Kreftlinjen
- > eDialog 24 på www.kreftforeningen.no
- > FAQ / ofte stilte spørsmål

Kreftlinjen er åpen for alle, og tjenesten er gratis fra fasttelefon. Den er et tilbud til kreftpasienter, pårørende, helsepersonell og alle andre som har spørsmål om kreft. Kreftlinjen bemannes av helsepersonell som har taushetsplikt.

Kreftlinjen Sámegillii

800 48 210

Sámegillii duorastagaid dii. 0900–1500

e-poasta sámegillii dahje dárogillii: samegillii@kreftforeningen.no
– mii vástidat golmma bargobeaiivi siste