

# Integrert medisin – visjon og virkelighet

## Fornyng i medisinenes egne rekker

Siden tidenes morgen har medisinen vært integrert, i den forstand at menneskers forsøk på å helbrede og lindre har stått i klar sammenheng med menneskets naturlige miljø. Moderne vestlig kultur er unik i sitt klare skille mellom tro og vitenskap, mellom religion og legekunst, mellom kultur og helsevesen, mellom det kvantitative og kvalitative.

Moderne medisin er samtidig unik i sin manglende tilknytning til et helbredende prinsipp i naturen – vis medicatrix naturae; ”naturens helbredende kraft”. Den dag i dag er det kun en tredjedel av jordens befolkning som har tilgang til moderne helsevesen. To tredjedeler lever stort sett i medisinske systemer der tro og viten, religion og medisin, teknologi og følelser aldri er blitt klart atskilt. Kanskje skyldes dette manglende bevissthet eller fravær av teknologiske muligheter, eller kanskje har de naturære kulturene ikke sett behovet for å skape slike skiller.

Helse spørsmål får en stadig større plass i samfunnet: Vi har på mange måter beveget oss i retning av et terapifunn. I arbeidet med dette manuset kom jeg over en bok der unge mennesker ble intervjuet om sine liv i tiden rett etter andre verdenskrig<sup>1</sup>. Den mest slående forskjellen fra dagens scenario er ikke, at ”de ikke snakket om sex”; det slående er fraværet av helse spørsmål som tema. Plager eller sykdommer ble i etterkrigstidens Norge sett på som skjebnebestemt, noe leger enten kan ordne opp i, eller som man stod hjelpeløse overfor. I kontrast til dette er dagens mediavirkelighet stadig mer oversvømt av helsestoff: alt fra *Illustrert vitenskap*-varianten med vekt på avansert teknologi, og reservedelsoperasjoner til helse- og livsstilsbladene vekt på trening og velvære. Tilnærmingene munner ut i perspektivet: Vi kan endre vår helse!

Alternative strømninger har bidratt til å snu befolkningens helsebilde i retning av egenomsorg og

helsebevissthet. Denne utviklingen er med på å påvirke helsevesenet fra å være et *sykevesen*, til i stigende grad å legge vekt på forebygging og helsefremmende tiltak ut fra prinsippet *ett gram forebygging er verdt en kilo behandling*.

Ut fra disse betraktningene kan vi se på faktorer som driver medisinen i retning av en integrert medisin med økologisk vinkling:

### Fra sykevesen til helsevesen

Medisinenes store framtidutfordringer ligger i den nærmest eksklusive vekten på *behandling* av sykdom som har preget vestlig medisin. For mennesker som blir akutt syke, er dette et gode, men i et større perspektiv har den svake vektleggingen av forebygging og livsstil-tiltak, som har preget moderne medisin fram til det siste tiåret, ført til at behandlingstiltak ofte blir satt inn sent. De behandlingstiltakene som da blir satt inn krever høyteknologisk utrustning som gir lite rom for et økologisk perspektiv. I samfunnsmessig perspektiv sliter medisinen ikke primært med å ha for dårlige, men for dyre behandlingmetoder. Høyteknologisk medisin er ressurskrevende på alle plan, og har økologisk sett tvilsomme sider som det settes økende fokus på, i en voksende bevissthet om helsevesenets miljøansvar<sup>2</sup>.

### Påvirkningen fra komplementære og alternative terapier

Metodene som blir tatt i bruk innen komplementære og alternative terapier er oftest enkle og forenlige med økologisk livsstil. En generell

opplæring i bruk av grunnleggende metoder innen disse retningene, vil kunne styrke vekten på forebyggende tiltak og kunne forebygge mange av de sykdommer som høyteknologisk medisin bruker millioner av kroner på. Fra starten av har forkjemperne for komplementær og alternativ terapi vært del av en grønn bølge som søker å ivareta jorda, minske forbruk, og redde kloden.

Dersom vi i et samfunnsperspektiv kan legge vekt på opplæring av befolkningen i forebyggende bruk av alternative metoder, vil dette være en av de mange måtene å møte den pågående miljøkrisen på. En annen tilnærming vil være å se nærmere på mulige praktiske virkemidler for samfunnsproblemer, alt fra alternative energikilder til kosthold som regulerer blodsukkeret og kreativ terapi for å mestre voldelige tendenser hos innsatte i fengsler. Dette vil kreve åpne og fordomsfrie dialoger med vekt på utvikling av egnet dokumentasjon.

### Integrert medisin – det beste av alle verdener?

I utenlandsk faglitteratur vinner begrepet *integrert medisin*<sup>3</sup> økende aksept. Ordet integrert betegner praksis som forener det beste av naturvitenskapelig baserte diagnostikk og behandling med bidrag fra komplementær behandling.

Veien til integrert medisin er ikke uten problemer. Legevitenskapen vil ikke fire på sine dokumentasjonskrav. En rekke teknikker kan dog uten problemer innpasses i den vanlige medisinenes behandlingstilbud. Dette

gjelder eksempelvis *avspenningsøvelser, visualisering, kreative terapier som musikkterapi og veiledning i riktig kosthold, inkludert "terapeutiske matvarer" som hvitløk, blåbær og ingefær, samt sunn livsstil, trening og mosjon.*

#### **Komplementær medisin brukes for å**

- Lindre symptomer
- Øke livskvalitet, velvære og mestring
- Styrke effektivitet av vanlig medisinsk behandling

#### **Integrert medisin innebærer**

- Et samvirke mellom pasient og helbreder
- Korrekt bruk av både konvensjonell medisin og alternative metoder for å styrke helbredelsesrespons
- Ideelt skal samvirke mellom tradisjonelle og alternative metoder være skreddersydd og tilpasset den enkelte
- Et helhetssyn på sykdom som inkluderer alle de faktorer som påvirker helse, velvære, og sykdom, og inkluderer åndelige, mentale og sosiale aspekter
- En filosofi som verken avviser vanlig medisin eller alternativ terapi og bruker de beste elementer i begge
- Integrert medisin er basert på et vitenskapelig syn som avviser spekulasjon, men er åpen for nye ideer og erfaringer
- Bruk av naturlige metoder der dette er mulig
- Et økologisk perspektiv på sykdom og helse, med vekt på å utvikle behandlingsmetoder som tar miljøhensyn

- Terapeuten skal fungere som rollemodell, forene liv og lære, og trenger derfor å arbeide med selvutvikling og selvforståelse.

Professor David Rosenthal ved Harvard Medical School, en av frontfigurene i integrert medisin, valgte følgende punkter da jeg spurte ham om "punch lines" som fanger opp noe av forskningen innen dette voksende fagfeltet:

1) Vi har funnet isolerte virkestoffer i planter og urter som kan virke mot kreft, men stiller nå spørsmålet om hele planten kan virke vel så godt

2) Rundt 70 % av befolkningen har utbytte av akupunktur mot en rekke plager – dette ligger over responsraten for mange aksepterte medisinske behandlingsformer

3) Kombinasjonen av 30-60 minutter daglig mosjon eller trening og et kosthold rikt på planteneringsstoffer kan forbedre livskvalitet og redusere risiko for kroniske sykdommer

4) Avspenningsresponsen er et av de viktigste helseverktøyene – lær en metode som passer til deg, din overbevisning og livsstil; meditasjon, chi gong, yoga, musikkterapi, kunst- og uttrykksterapi, massasje eller kropp/sinn/energiterapi – praktiser regelmessig

5) Integrert medisin kombinerer det beste av østlig medisinsk tradisjon med moderne vestlig medisin

I prosjektet *Musikk og helse i et lokalsamfunn*<sup>4</sup> (Levanger kommune/Nord-Trøndelig fylke) blir integrering av et komplementært behandlingstiltak beskrevet både i forholdet mellom pasient og lege, mellom pasient og øvrige behandlingsinstanser, i forholdet til pårørende og lokalsam-

funnets ressurser. Prosjektet skisserer musikk som behandlingstiltak som en del av et komplekst økologisk system. Her kan god kommunikasjon være like viktig for resultatene som riktige medikament. Eksempelvis har vi en rekke studier som viser at behandleres og slektningers syn på pasienten ikke bare påvirker trivsel og selvbilde, men også behandlingsresultatet<sup>5</sup>. Et økologisk perspektiv er derfor ikke bare knyttet til å unngå miljøfarlige stoffer, men å legge vekt på relasjoner og ressurser. Å kartlegge ressursene som finnes på et sykehjem sett som "økologisk system", og ta dem i bruk, er et eksempel på å utvikle det økologiske medisinske perspektivet.

Ut fra dette perspektivet innebærer integrert medisin å føre inn holdningsendringer i retning av å legge vekt på alle de sammenhenger et menneske står i og blir påvirket av, et genuint økologisk perspektiv.

#### **De små skritts vei**

Det har skjedd endringer i helsevesenet. Grønne paviljonger, fargerike gardiner i pasientrom, innbydende vestibuler er små endringer som vitner like mye om endrede holdninger som om bedre økonomi. En sekretær på et av våre sykehus hadde flere sykefravær på grunn av "stressnakke". Hun satt på et trangt kontor med dårlig luft, der andre ansatte kom og gikk til stadighet. Det viste seg at hun var naturelsker. Vi fikk plassert noen grønne planter på kontoret hennes og sendte naturlyder på lavt volum gjennom store deler av dagen. Det var nok til å snu en ond sirkel i hennes tilfelle.

Stadig flere komplementære teknikker blir gradvis tatt i bruk i

” Det viste seg at hun var naturelsker. Vi fikk plassert noen grønne planter på kontoret hennes og sendte naturlyder på lavt volum gjennom store deler av dagen. Det var nok til å snu en ond sirkel i hennes tilfelle.

kreftomsorgen, mens paneldebattene har handlet om mirakelpreparatene. Akupunktur mot kreftpasienters smerter er f. eks. blitt en integrert del av behandlingen på smertepoliklinikker.

Vi må utføre kliniske studier med placebo for å finne ut om en cellegift eller et urtepreparat virker. Det er ikke åpenbart at de samme forskningsmetodene hjelper oss å finne ut hvilke tiltak som styrker et menneskes livsvilje under alvorlig sykdom, eller hvordan vi avgjør om behandleren har forstått pasientens behov.

### Utviklingen framover

Det finnes et selvhelbredende system i vår kropp og vårt sinn, som kan aktiveres med riktige signaler. Komplementære terapier fokuserer mer på selvhelbredelse enn moderne medisin, og kan tilføre verdifull viten som kan effektivisere medisinen og gjøre den mer pasientvennlig. Å stimulere kroppens selvhelbredende ressurser vil ikke nødvendigvis kurere eller påvirke forløpet av alvorlig sykdom, men vil kunne påvirke mestring og livskvalitet.

Flere og flere fagpersoner setter seg på skolebenken for å lære om premissene som styrer vanlig forskning, og arbeider med å definere premisser og grenseoppganger for sin terapi. Hva de kan, og hva de ikke kan gjøre. Nye tanker rundt arkitektur og estetikk i helsevesenet kan vise seg å ha like stor betydning for aksept av komplementær terapi som hundre paneldebatter der alle er opptatt av å hevde egen mening.

### Konklusjon

Veien til en integrert medisin innebærer en helhetlig utvikling som vektlegger

- individets bevisstgjøring, egeninnsats og mestring
- samarbeid mellom pasient og behandler
- bruk av det beste fra komplementær og alternativ behandling innen helsevesenets rammer.

Integrert medisin handler mer om samhandling og ansvarliggjøring enn om å innføre en mengde nye terapier i helsevesenet.

*info@livshjelp.no*

<sup>1</sup>Parmann Ø. *Ungdommen har ordet*. Oslo: Dreyer 1946.

<sup>2</sup>Røttingen J-A et al. Lokal og global miljømedisin - norske legers vurderinger. *Tidsskr Nor Lægeforen* 2002; 122: 1285-9.

<sup>3</sup>Maizes V, Caspi O. *The principles and challenges of integrative medicine*. *West J Med* 1999; 171: 148-149.

<sup>4</sup>Mykja A, Aune PD, Haapnes OS. *Musikk og helse i et lokalsamfunn*. Prosjektrapport. Levanger: Høgskolen i Nord-Trøndelag/Levanger kommune 2007.

<sup>5</sup>Cowdell F. *Preserving personhood in dementia research: a literature review*. *Int J Older People Nurs* 2006; 1: 85.



Oversikt over kurs og seminarer som er godkjent som faglig oppdatering av NNH, og som blant annet fører til rabatterte priser for våre medlemmer. Se mer informasjon under Kurs og møter på [www.nnh.no](http://www.nnh.no)

## FAGLIG OPPDATERINGSKALENDER

19. – 20. JUNI 2014

### “Sjælens anatomi”

Kursholdere: A. Jørgensen og H. Smith/  
Institut for KST og kropsterapi [Dk]  
Arrangør: Tilstedeværelset, Inderøy

19. – 26. JUNI 2014

### Studietur til Kreta 2014

Arrangør: Norsk Aromaterapiskole/Aromedica, Oslo

29. AUGUST 2014

### Jubileumsarrangement

Arrangør: NNHs jubileumskomiteé, Bergen

03. – 07. SEPTEMBER 2014

### 4th Scandinavian TCM Congress

Fjerritslev – Danmark

03. – 04. SEPTEMBER 2014

### Senthes – manuell traumeterapi. Modul 1

Kursholdere: Jacob Mikkelsen og Jacob Kongshaug [Dk]  
Arrangør: Tilstedeværelset  
Steinkjer

06. – 07. SEPTEMBER 2014

### Senthes – manuell traumeterapi. Modul 2

Kursholdere: Jacob Mikkelsen og Jacob Kongshaug [Dk]  
Arrangør: Tilstedeværelset, Steinkjer

12. SEPTEMBER 2014

### Jubileumsseminar

Arrangør: NNHs jubileumskomiteé, Bodø

13. – 14. SEPTEMBER 2014

### Homøopati – seminarhelg 1

Seminarleder: Homøopat Einar Berntsen, Oslo

20. – 21. SEPTEMBER 2014

### Høstseminaret 2014

Arrangør: Faglig forum for utøvere av biologisk medisin – FUB  
Håndverkeren – Oslo  
OBS! 20 % rabatt for NNH-medlemmer.

18. – 19. OKTOBER 2014

### Homøopati – seminarhelg 2

Seminarleder: Homøopat Einar Berntsen, Oslo

24. – 26. OKTOBER 2014

### Nordisk naturmedisinsk fagkongress

Sundvolden Hotel – Krokkleiva

29. – 30. OKTOBER 2014

### Senthes – manuell traumeterapi. Modul 3

Kursholdere: Jacob Mikkelsen og Jacob Kongshaug [Dk]  
Arrangør: Tilstedeværelset, Steinkjer

01. – 02. NOVEMBER 2014

### Senthes – manuell traumeterapi. Modul 4

Kursholdere: Jacob Mikkelsen og Jacob Kongshaug [Dk]  
Arrangør: Tilstedeværelset, Steinkjer

06. – 10. NOVEMBER 2014

### Naturmedisinsk aromaterapi oppgraderingskurs

Kursholder: Gry Fosstvedt/Aromedica, Stavanger