

Viðbótarmeðferð

Viðbótarmeðferð er úrræði sem margir nota samhliða hefðbundinni sjúkdómsmeðferð til þess að bæta líðan sína. Þegar um er að ræða meðferð sem hefur verið rannsökuð og er talin örugg og árangursrík er talað um gagnreynda viðbótarmeðferð. Dæmi um gagnreynda viðbótarmeðferð sem notuð er innan heilbrigðiskerfisins er hreyfing, slökun og nálastungur.

Gagnreynd viðbótarmeðferð

Erlend samtök um þróun og rannsóknir viðbótarmeðferðar fyrir krabbameinssjúklinga (SIO) hafa gefið út leiðbeiningar um hvaða meðferðir eru gagnlegar og öruggar (www.integrativeonc.org). Þessar leiðbeiningar eru almennar en mikilvægt er að hafa í huga einstaklingsbundnar aðstæður hverju sinni. Samkvæmt yfirliti samtakanna eru helstu aðferðir og árangur þeirra eftirfarandi:

- Meðferð sem beinist að samspili hugar og líkama. Dæmi um slíka meðferð er slökun, dáleiðsla, núvitund, jóga, tai chi, tónlistarmeðferð, hugræn atferlismeðferð og þátttaka í stuðningshópum. Þessi meðferð hefur reynst gagnleg til þess að draga úr kvíða, spennu, vanlíðan, verkjum og bæta lífsgæði.
- Nudd. Slökunar- og svæðanudd getur dregið úr kvíða, verkjum og bætt almenna líðan.
- Hreyfing. Regluleg hreyfing bætir lífsgæði, líkamlega virkni, líðan og dregur úr þreytu. Gagnlegt er að fá ráðgjöf sjúkraþjálfara meðan á veikindum stendur.
- Orkumeðferð. Meðferð sem vinnur með líforku s.s. heilun og reiki. Takmörkuð þekking er á árangri slíkrar meðferðar en hún getur mögulega minnkað streitu og bætt lífsgæði.
- Nálastungur. Meðferð með nálastungum getur dregið úr verkjum, þreytu, hitakófi, ógleði, munnþurrki, dofa í höndum og fótum.
- Næring. Mikilvægt er að viðhalda eins góðu næringarástandi og hægt er með því að borða heilsusamlegt og fjölbreytt fæði og að bæta upp

skort á næringarefnum ef þörf er á. Mælt er með ráðgjöf næringarfræðings ef þörf er á sérstöku mataræði eða fæðuviðbót.

- Fæðubótarefni. Hér er átt við vítamín, jurtir og ýmis náttúruæfni. Það er ekki mælt með neinum fæðubótarefnum nema þegar sérstök þörf er á þeim.

Hvers vegna viðbótarmeðferð?

Margar ástæður geta verið fyrir því að einstaklingar nota viðbótarmeðferð jafnhliða hefðbundinni meðferð.

- Til að minnka álag og streitu sem fylgir því að greinast með lífsógnandi sjúkdóm.
- Til að draga úr aukaverkunum lyfja- eða geislameðferðar svo sem ógleði, þreytu eða verkjum.
- Til að styrkja þá tilfinningu að viðkomandi sé að gera allt sem hægt er til að berjast gegn sjúkdómnum.
- Trú á að meðferðin lækni sjúkdóminn.

Hvernig á að velja gagnreynda viðbótarmeðferð?

Það er mikilvægt að ráðfæra sig við lækni eða hjúkrunarfræðing um notkun viðbótarmeðferðar, sérstaklega meðan á krabbameinsmeðferð stendur. Stundum getur viðbótarmeðferð dregið úr virkni þeirrar lækisfræðilegu meðferðar sem verið er að nota. Þetta á sérstaklega við um inntöku ýmissa vítamína, jurta- og náttúruæfna. Sum efni geta dregið úr virkni bæði lyfja- og geislameðferðar og haft milliverkanir við þau lyf sem verið er að nota.

Læknar og hjúkrunarfræðingar geta:

- Sagt til um hvort tiltekin meðferð hefur óæskileg áhrif á krabbameinsmeðferð.
- Gefið ráð um viðeigandi meðferð eða meðferðaraðila.
- Bent á lesefni og leiðbeint með öðrum hætti.

Mikilvægt er að viðbótarmeðferð sé veitt af meðferðaraðilum sem hafa viðurkennda menntun í þeirri meðferð sem um ræðir og þekkingu á sjúkdómum og meðferð þeirra.

Hvað er í boði á Landspítala?

Það getur verið mismunandi eftir tíma og deildum hvers konar gagnreynd viðbótarmeðferð er í boði hverju sinni. Sem dæmi má nefna að krabbameinssjúklingum stendur til boða slökunarmeðferð, dáleiðsla, námskeið í núvitund, ráðleggingar varðandi hreyfingu, næringu og mataræði. Nálástungur hafa verið í boði fyrir fæðandi konur og jóga fyrir einstaklinga með geðræn vandamál. Utan Landspítala er auk þess margt í boði fyrir krabbameinssjúklinga og aðstandendur þeirra hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins og Ljósínu.

Á eftirtöldum vefsíðum er hægt að finna upplýsingar um skylt efni:

- <http://www.nccam.nih.gov>
- <http://www.mskcc.org/>
- <http://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/about-herbs-botanicals-other-products>
- <http://www.integrativeonc.org/index.php/pguide>
- <http://www.cancer.dk/alternativ>
- <http://www.vifab.dk>
- <http://www.naturaldatabase.com>