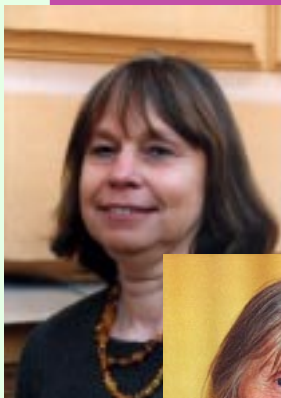


Här är alternativgruppen



Ofta hör man hur patienter klagar på skolmedicinen och vården. Man blir inte trodd när man säger sig ha blivit bättre av någon behandling eller något naturpreparat som man själv provat sig fram till ur det osannolikt stora urval som finns. Ofta vågar man inte heller berätta för sin läkare.

Men tiderna förändras. Idag vågar läkarna erkänna att mycket gott har kommit ur de tidigare så kallade alternativa metoderna, som nu mer och mer blir de komplementära. Läkarna ser att det patienten själv jobbat sig fram till ofta leder till en förbättring. Det blir en engagerad patient som själv tar del i sitt välbefinnande, och vem kan bättre än patienten själv känna hur han mår.

Läkarna vågar på ett annat sätt än tidigare ta del i dialogen med patienten. Ibland måste doktorn kanske avråda från något, med en god motivering, men idag är skolmedicinen öppen för komplementen. Hur många växter har fått stå modell för de kemiska kopiorna?

I Reumatikerförbundets alternativmedicinska arbetsgrupp finner vi både läkare och lekmän. Även detta en fingervisning om den nya roll som patienterna tar i sin egen situation som en engagerad, trovärdig och kunnig specialist, så god som någon.



Bo Ringertz

Ordförande i den alternativmedicinska forskningsgruppen är docent Bo Ringertz. Han delar sin tid mellan många uppdrag. På Karolinska Sjukhuset är han dels verksam som en av sjukhusets två chefsläkare och dels som reumatolog. Att sitta i Reumatikerförbundets förbundsstyrelse är ett av de förtroendeuppdrag som han anser vara en viktig del av hans så kallade fritid. Dessutom är han en uppskattad och ofta förekommande föreläsare i olika patientföreningar. Under den lilla del av sin fritid som han inte tillbringar på sjukhuset får teatern eller en bok, gärna med historiskt innehåll, bli hans avkoppling.

– Att påta i trädgården eller att ta en promenad, det tycker jag är skönt, säger Bosse.

Alternativgruppen

Den alternativmedicinska gruppens syfte är att vara konsumentvägledande och att försöka orientera sig i den

mångfald av komplementära behandlingsmetoder som finns. Bosse säger sig ha mött något motstånd, men ändå måttfullt.

– Den alternativa gruppen kom till därför att Reumatikerförbundets medlemmarna visade ett stort intresse för de alternativa metoderna. Själv såg jag en brist i att ingen med professionellt intresse ägnade tid åt att dels finna vilka delar av de komplementära behandlingsmetoderna som kan vara till nytta för patienten, och dels finna ut vad som kan betecknas som rena skojeriet. Samtidigt som kostnaderna kan bli ett stort problem för patienten, speciellt om priset inte står i relevans till nyttan med behandlingen, säger Bo.

Bo delar in alternativmetoderna i olika delar, med en bred gråzon mellan sig, beroende av upplevd eller ej mätbar effekt.

Objektiv, trolig effekt: Kostprodukter vid inflammerade reumatiska sjukdomstillstånd, antioxidanter vid hjärt- och kärlkomplikationer, ultraljud och TNS mot smärta.

Subjektiv effekt med placebo: Merparten av hälsokosten, hälsöhem.

Ingen effekt i sig, men effekt beroende av utföraren: Rosenterapi

Tveksam effekt: Jordstrålning och en del hälsokostpreparat

Läkare i generna

Att födas i en gammal läkarfamilj där yrkesvalet bestäms av arvet har fört

Bo in på läkarbanan. Något som han inte har ångrat. Sin utbildning har han fått på Karolinska Institutet och han skrev sin avhandling om granulocyterna, det vill säga om inflammationsreglering av de vita blodkropparna. Bosse har ett stort intresse av kostens betydelse för de reumatiska sjukdomarna. Han har deltagit i flera olika studier såsom faste- och veganstudier. Vid ett tillfälle åt han själv fiskolja-kapslar för att se om det fanns några biverkningar. Det gjorde det inte, om man bortser ifrån jobbet med att svälja 30 EPA-kapslar om dagen...

– Jag tålde dem bra och mina blodfetter sjönk, konstaterar Bosse.

Att utse sig själv till försökskanin, det måste tyda på ett stort intresse och en stor portion tilltro till det man utsätter sig för!



Ingiäld Hafström

Docent Ingiäld Hafström kombinerar ett stort kunnande med en mjuk medmänsklighet. Som klinikchef på reumatologen, Huddinge sjukhus, har

hon en stor och tung arbetsbörda som borde vara tillräcklig för vem som helst. Ändå finner hon på något sätt tid att engagera sig i Reumatikerförbundets vetenskapliga nämnd, där hon som ingen annan kan hålla isär de många ansökningar som strömmar in. Dessutom finner hon den alternativa forskningsgruppens arbete stimulerande, även om hon själv anser att hennes insats där kommit att bli minimal.

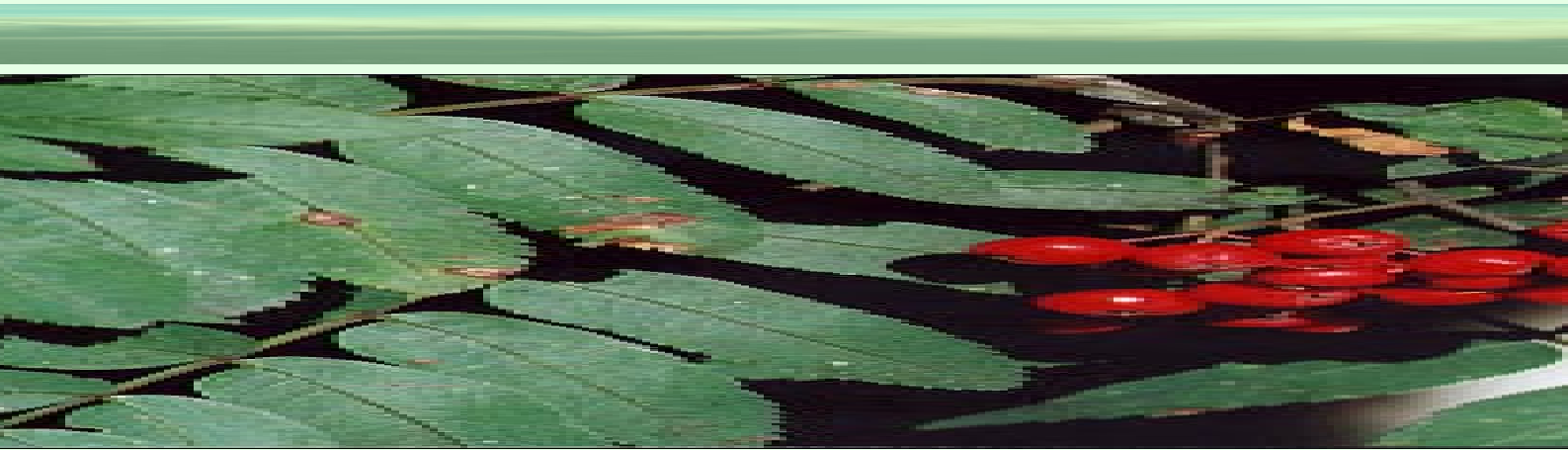
Kombinationsbehandling

– De komplementära behandlingsmetoderna spelar en stor roll för många patienter och därför är de också intressanta för oss läkare, säger Ingiäld. Det innebär att vi ska stödja patienterna i deras val av olika metoder, men också att vi ska säga vår ärliga mening om vi anser det viktigt. Det gäller att väva ihop skolmedicinen med de komplementära metoderna och att lyssna på vad patienten säger, men också att ifrågasätta mycket kostsamma preparat och metoder om vi anser att balansen mellan pris och den nytta som kommer patienten till del är störd, fortsätter hon.

Ingiäld vill ha en uppriktigt och öppen diskussion med sina patienter, så att hon hela tiden vet vad de provar och på det sättet kan ta ställning till vad det är som till exempel påverkat ett prov att stiga.

– Detta är oerhört viktigt för att vi ska förstå helhetsbilden, säger Ingiäld.

I hennes öppna attityd till patienternas val finns dock en viss rädsla för att en patient fördröjer ett insättande



av skolmedicin till förmån för ett alternativpreparat. Detta kan förorsaka en sjukdomsökning som sedan blir betydligt besvärligare att komma till rätta med. Ingiäld förstår att det ibland kan vara svårt att stå emot de många goda råd som en patient får av omtanke från sin omgivning.

Engagerad patient

Ingiäld ser det som mycket positivt med en engagerad patient som själv bryr sig om sin sjukdom och sitt tillstånd och vill hjälpa till att finna lösningar på de situationer som uppstår, för att hon ska må så bra som möjligt. I samarbetet mellan patient och sjukvård finns större möjligheter till bra lösningar för den enskilde patienten utifrån just dennes problematik. Med stor förvåning och en lätt hopplöshet har Ingiäld mött patienter, företrädesvis ur den yngre generationen, som krävt att samhället och då företrätt av Ingiäld själv ska göra dem friska. En attityd som definitivt inte underlättar förhållandet mellan läkare och patient och inte heller möjligheterna till ett bra liv, trots en reumatisk sjukdom.

Alternativa forskningsgruppen

Bakgrunden till Ingiälds engagemang i den alternativa forskningsgruppen är de projekt med koststudier hon deltagit i. Hon ser svårigheterna med den vetenskapliga dokumentationen, eftersom det krävs stora patientgrupper som har en likartad sjukdomsbild och det saknas finansieringsmöjligheter.

– Att det saknas studier behöver alltså inte betyda att en behandling inte har någon effekt, säger hon.

Reumatismdoktor

Ingiäld har ägnat sin reumatologbana åt Reumatoid Artrit och hennes avhandling behandlade granulocyternas funktion vid RA. Hennes forskning har sedan kommit att kretsa kring påverkan av guldtabletter, fasta, klimat, fettsyror och läkemedel. Inför avhandlingen bedrev hon en del av sitt laborativa forskningsarbete i Washington.

Med undantag av en kort period som underläkare på Karolinska sjukhuset under 70-talet har Ingiäld varit Södersjukhuset trogen ända sedan 1960-talet. 1984 blev reumatologverksamheten en sektion inom medicinblocket, för att 1992 bli en egen klinik och därefter 1997 flytta till Huddinge sjukhus.

Ingiäld är specialsakkunnig i reumatologi i Stockholm och uttagningsläkare för klimatvården. Hon anser att klimatvård är en mycket viktig rehabiliteringsform. En hjärtefråga för henne är att länet ska få behålla sitt anslag för detta ändamål.

Andningshål

På sitt lantställe ute i Roslagen finner denna hårt arbetande yrkeskvinna sin andningsplats. Där rustar och sjösätter hon båtar, lagar tak och hugger ved. Här har också hela hennes stora familj på cirka 40 personer funnit en naturlig samlingsplats. Ingiäld är en av fem syskon som fortsatt genom livet i en

nära gemenskap, där hon själv och hennes mor blivit centrum. Hon har åtta gudbarn och periodvis har flera av hennes syskonbarn bedrivit sina studier från Ingiälds hem.

Just nu avsätter hon en timme var kväll åt att per telefon läsa engelska- och matteläxor med en 11-åring. Och detta har högsta prioritet!



Karl-Otto Aly

En fot på var sida har dr Karl-Otto Aly genom sin utbildning till läkare på KS och med specialistdelen på Södertälje sjukhus i allmän medicin. Sin barndom och tidiga ungdomstid tillbringade han i Tyskland. Hans far var kurortsläkare och följaktligen kom han tidigt i kontakt med de tyska badkurorternas fysioterapiinriktade verksamhet. Ett intresse som växte och resulterade i en grundlig utbildning i biologisk medicin som givit honom kompetensen och rättigheten att arbeta i Tyskland som läkare i biolo-



gisk medicin. Karl-Otto håller regelbundet föredrag, leder kurser och seminarier både hemma i Sverige och utomlands. Han har deltagit i flera vetenskapliga studier om vegetarisk kost och fasta som resulterat i artiklar i välrenommerade medicinska tidskrifter.

En stor del av sin yrkesverksamhet har han ägnat åt Tallmogården och den där förhärskande filosofin att gästerna ska stimuleras att ta ansvar för sin egen livssituation och hälsa. Ett synsätt som Karl-Otto anammar till fullo. Mot hans bakgrund är det lätt att förstå hans önskan om att samarbetet mellan skolmedicinska och komplementära behandlingsformer ska fördjupas och gå hand i hand i en framtid.

– Det måste finnas en öppenhet i dialogen med patienten. Det gäller att vidga gränserna, att angripa orsakerna, säger Karl-Otto. Han vill se hela patienten där social situation, psyke, livsföring, motion och även ekonomi vävs samman till en helhetsmedicin där målet är att angripa orsakerna och inte enbart lindra symtomen.

– Underliggande faktorer till en sjukdom är multipla och delfaktorer kan sökas i arv, miljö, olösta konflikter, stress, omgivning och inte minst i kosten, säger han.

Många positiva behandlingar

Det finns många behandlingsformer som Karl-Otto anser kan ha positiva effekter på en sjukdom. Problemet med den placeboeffekt som kan uppstå ser han i första hand som en svårighet

när man genomför vetenskapliga undersökningar. För patientens del är det oväsentlig om resultatet åstadkoms genom ett gott omhändertagande. En beröring av onda leder kan minska värk och spänningar och fördjupas genom den nytta som uppstår när patienten får komma till tals i lugn och ro med en behandlare med mjukt sinne, ödmjukhet och fötterna på jorden.

Lever som han lär

Dr Aly är 70 år och fullt verksam. Han är ett skolexempel på sin egen medicin som han praktiserar genom att leva så "sunt" som möjligt. Kosten är fiberrik, laktovegetarisk på gränsen till vegan med många sojaprodukter. En svaghet erkänner han med glimten i ögat, är dock bröd...

Varje dag innehåller ett stort mått av rörelse där morgongymnastiken med avspänning är upptakten och följs av minst en joggingtimme. Vackra vinterdagar lockar ett par timmars skridskoåkning och på sommaren hägrar segling och paddling.

– Dessutom bor jag året runt på landet med en ganska stor trädgård med tillhörande trädgårdsland där jag odlar potatis, morötter, kål och andra godsaker, säger Karl-Otto Aly.

Att ingå i Reumatikerförbundets Alternativmedicinska forskningsgrupp ser denne försynte man som ett bevis på att de alternativa eller komplementära behandlingsformerna tagit ett stort steg i riktning mot fullt godkännande. Den kvacksalveristämpel som terapierna tidigare haft

ser han som ett resultat av att naturvetenskapligt utbildade läkare inte velat eller vågat använda dem, utan att de kommit att utövas av mindre välutbildade och oseriösa lekmannaterapeuter.

Ett gott ord på vägen från Karl-Otto Aly är att man bör lyssna på den som söker sanningen, men se upp för den som funnit den!



Monica Åstradsson

Från att den ena dagen ha varit fullt frisk, fylldes allt nästa dag av smärta och feber. En sjukdomskänsla som ödelade all verksamhet och där det inte fanns något riktigt fel att sätta fingret på. Så var det för Monica Åstradsson när hennes RA debuterade 1976. Hon sökte sig till sjukvården för att där endast få olika förklaringar samt erbjudanden om lugnande medel och psykiatrisk hjälp. Att hon själv förklarade att det måste finnas en fysisk orsak till kraftlösheten och smärtan, det negligerades helt.

Kroppen kan läka sig själv

Genom sitt tidigare arbete på PBU visste hon att en psykiagnos ska vara vederlagd genom en ordentlig och noggrann utredning, och inte bara fångad ur luften utan några fakta som underlag. Därifrån hämtade hon kraften att kämpa vidare ända tills hon träffade den läkare som förstod att lyssna och ta sin patient på allvar och starta den process som ledde fram till rätt diagnos.

Budskapet från hälsohemmet gav henne insikten om vad kosten kan innebära för reumatiker och ledde fram till hennes fullständiga tro på att kroppen har en enastående självläkningsförmåga. Med detta som bas beslöt hon sig för att ändra det onda till något gott. Fasta och därefter omläggning till vegankost blev Monicas vändpunkt. Vegankosten behöll hon under cirka 6 år, och övergick sedan till en laktovegetarisk kost. Hon tycker inte det är besvärligt att vara vegetarian eftersom livsmedelsutbudet idag är mycket stort.

– Glädjande nog så är det dessutom enkelt att få rätt mat även på restaurang, säger hon.

Att Monica nu till och med kan prova en fiskmåltid, utan att för den skull må sämre, tillskriver hon att kroppen har återhämtat sig och klarar mer nu.

Nyhyttan

Nyfikenheten och filosofin att försöka bevara det goda tillstånd hon befinner sig i idag har gjort att hon provat på det mesta inom alternativa behandlingar. En del har fungerat bra, annat inte. Själv anser hon sig vara en olydig patient som bestämt sig! Att under inledningsåren en gång om året få åka till hälsohem anser Monica vara viktigast. Hon anser att det är en fullkomlig skandal att landstingen inte

remitterar patienter dit så att hälsohemmet får fungera som en slags skola, där man får lära sig att äta riktigt på ett inspirerande sätt.

– Att tillåta folk att må dåligt när det finns lindring att få! Att tillåta Nyhyttan, som är Sveriges äldsta hälsohem, att läggas ner när en vistelse där kunde ge reumatikern det stöd den behöver för att orka må bättre! Det är sorgligt, säger hon.

Alternativgruppen

Tillsammans med andra sände Monica in åtskilliga motioner till Reumatikerförbundets kongress i Ronneby angående forskning om de komplementära behandlingsmetoderna. Dessa motioner resulterade i att Radiohjälpens kampanj inbringade pengar som i sin tur blev grunden till den Alternativmedicinska forskningsgruppen.

– Jag trodde allt skulle vara mycket enklare. Nu förstår jag den långa process som föregår att en studie blir presenterad i en medicinsk tidskrift, säger Monica.

Gått i pension

Nu har Monica gått i pension och ägnar sin tid åt naturen på flera olika sätt. Där hittar hon många goda växter att förbättra sin kost med och från kolonilotten kommer hela vinterförrådet av både morötter och potatis. Kunskapen om vad kosten inneburit för henne vill hon sprida vidare till andra i liknande situationer, och det har hon gjort genom att bland annat ordna föreläsningar i reumatikerdistriktets regi.

– Detta enkla sätt att spara lidande och även minska de enorma kostnader som de reumatiska sjukdomarna för med sig, borde komma alla till del. Det är viktigt att man redan från början tar tag i sin kostomläggning,

som ett komplement till den konventionella medicinen som kanske är nödvändig i det skedet av sjukdomen, säger hon.



Eva Raasakka

Ett intresse för speciellt kosten och dess inverkan på människan, har fört Eva Raasakka till den alternativmedicinska forskningsgruppen. Eva är sjuksköterska i botten och har genom sina arbeten på olika vårdinstanser skaffat sig en god inblick i olika sätt att vårda sjuka personer på. Hos henne har tankar funnits på egen forskning, vilka dock strandat av brist på tid och ork. Dessutom ser Eva de problem som finns för att kunna bevisa nyttan av en enda behandling inom den komplementära medicinen, där varje delmoment kan påverka resultatet.

Kombination är bäst

Eva anser att skolmedicin och alternativa behandlingsformer öppet bör komplettera varandra för att allt kunnande ska komma patienterna till del på ett så bra sätt som möjligt. Skillnaden mellan formerna är att alternativa metoder ofta ser till hela människan och försöker finna roten till de problem som finns, under det att skolmedicinen är bäst på att bota symtomen.

Vegankost

Själv fick Eva diagnosen RA 1987 och hon beslöt sig för att själv försöka göra så mycket som möjligt åt sin situation. Till en början var hon mycket





sjuk och livet kändes besvärligt. I sin strävan att må bättre lade hon om sin kost till vegankost, kombinerad med vitamin- och mineraltillskott. Under cirka 7 år var hon väldigt strikt i sin mathållning, men vartefter tiden gått har hon tänjt något på gränserna och äter numera laktovegetarisk kost.

– Ett glas mjölk var det länge sedan jag drack och en omelett är inte att tänka på, säger Eva.

Att smaka en tugga fisk, eller en räka, fungerar men vid minsta lilla försämring så återgår Eva till ursprungskosten.

– Den som tror att vegankost inte smakar gott, mistar sig, säger Eva.

Hon har lett flera kostkurser i Stockholms reumatikerdistrikts och Hälsofrämjandets regi.

Tillsammans med Monica Åstradsson har hon arrangerat flera veckoslutskurser om vegankost på Lillsved.

Samarbete är viktigt

Eva har provat många alternativa behandlingsformer i samförstånd med sin läkare och hon avvisar på intet sett den konventionella skolmedicinen. Själv tycker hon att för egen del får hon ut maximalt av både skol- och alternativa behandlingar genom sitt goda samarbete, utan hemlighetsmakeri, med sin reumatolog. Hon får tillgång till de behandlingar hon behöver såsom ortopedtekniker, varmvattenbassäng och arbetsterapi genom remisser och kniper det, så får det bli en kortisonkur, hur illa hon än tycker om den.

Eva Raasakkas devis är att var och en själv måste göra vad den kan för att må så bra som möjligt. De olika hälsohem som Eva besökt har alla givit henne avkoppling, träning och en nytändning för att hon ska orka vidare. En fyraveckors behandling på Vintersol fylld av aktiviteter i värme och utan de vardagliga problemen var en jättefin upplevelse.

– Underbar vila där just jag stod i centrum, säger Eva.



Jan Bagge

Att få fungera som gruppens sekreterare ingår inte enbart som en del av Janne Bagges arbete på förbundskansliet. De komplementära metoderna är ett brinnande intresse för honom. Han är nyfiken på dem, han har provat många, han har lyssnat till många reumatikers och andra personers berättelser. Han har kort sagt ett stort kunnande byggt på egna och

andras erfarenheter och han är alltid öppen för en diskussion.

Janne har varit anställd på förbundet sedan 1994 dit han kom från ABF i Stockholms län, där han i 17 år var ansvarig för verksamheten med samtliga handikapporganisationer. En lärarexamen i botten i matte och samhällskunskap håller på att bättras på med statistik och folkhälsovetenskap. De tre första åren på Reumatikerförbundet ägnade han åt projektet Fibroliv – därefter blev forskningsfrågorna hans huvuduppgift.

För Janne är det viktigt att se till hela människan och inte enbart till de fysiska problem som en diagnos innebär. Själens har sin givna plats i resonemanget och utifrån dessa funderingar föddes intresset för meditation och dess inverkan. Själv har han provat ACEM, som är en norsk variant av TM, (Transcendental Meditation).

– Det är bättre än det låter och en svensk studie på lokförare visar att man går ner i varv med ACEM, vilket säkert alla som provat kan intyga, säger Janne.