

# Del 1

## Några grundläggande begrepp

**Skolmedicin** kallas den medicin som bedrivs inom den etablerade sjukvården. Synonymer är konventionell, allopatisk, naturvetenskaplig eller modern, västerländsk medicin. Namnet skolmedicin härrör sig från den tid i Europa, då olika lärosäten hade konkurrerande medicinska "skolor".

Sedan 1900-talets början har skolmedicinen dominerat vår hälso- och sjukvård eftersom den revolutionerat medicinen. På goda grunder är det den som i stort bestämmer utbildningen inom medicinen, och den som styr vår tolkning av läkning och helande.

**Alternativ medicin** har en egen förklaringsmodell, diagnos och behandling och ses som ett alternativ till den etablerade sjukvården. Ett exempel är patienter med ett kroniskt smärttillstånd som själva betalar för traditionell kinesisk medicinsk behandling istället för att ta emot den sedvanliga behandling som hälso- och sjukvården erbjuder.

**Komplementär medicin** har en förklaring, diagnos och behandling som i stort sett är förenlig med skolmedicinen. Den kan användas som ett komplement till den vanliga sjukvården. Exempel är naturläkemedel eller taktill massage. Komplementära metoder erbjuds ibland som del av hälso- och sjukvården.

Med **traditionell medicin, TM**, menas alla de uråldriga medicinska system som används i världen, också i Sverige. Ända fram till slutet av 1800-talet var det naturligt för majoriteten svenskar att vända sig till traktens kloka gumma eller gubbe, när hälsan sviktade. Vår uråldriga traditionella medicin hämtade mycket läkning bland skogens och ängens växter och ur de gamlas erfarenhet. Ett exempel på svensk traditionell medicin är den samiska folkmedicinen, som är levande än idag. Trots skolmedicinens stora framgångar med att bota många av de sjukdomar som plågat befolkningen har svenskarna fortsatt att anlita personer som har kunskap om läkeörter och traditionella sätt att "bota".

TM omfattar såväl traditionell kinesisk medicin, som den indiska ayurvediska och arabiska unanimedicinen som en mångfald unika system. I flera traditionella medicinsystem ingår såväl örtmedicin (läkeörter och kostråd) som manuella (akupunktur, kiropraktik, massage och aromaterapi) och andliga terapier (healing och bön). En kartläggning av Världshälsoorganisationen WHO visar att TM är en växande sektor i flera medlemsstater.

Bland WHO:s medlemsstater finns tre modeller för TM/KAM:s roll i hälsovården.

1. TM har **integrerats** i hälso- och sjukvård, exempelvis i Kina och Vietnam och ersätts via försäkringssystemet.

2. TM/KAM **inkluderas**, erkänns, men är inte helt integrerad i vården och ersätts inte av försäkringen, exempelvis Nigeria, Mali, Guinea, Indien, Storbritannien Kanada och Norge.

3. **Toleranta** system där skolmedicinen dominerar, men där vissa TM/KAM-metoder accepteras, som just komplement eller alternativ till skolmedicin, exempelvis i Sverige. Denna variant förekommer mest i rika länder.

**Integrativ medicin** är ett mångdimensionellt begrepp. Det kan omfatta allt ifrån cellulära verkningsmekanismer till storskaliga epidemiologiska utredningar och allt ifrån livskvalitet till aspekter av helande. Integrativ medicin är på stark frammarsch över hela världen, inte minst i den välbärgade västvärlden.

I den integrativa medicinen/vården finns ofta en föresats att kombinera utifrånperspektivet på läkande - det som oftast mäts med kvantitativa forskningsmetoder - med inifrånperspektivet, som oftast beskrivs med kvalitativa forskningsmetoder. Båda utvärderingssätten bidrar till att uppfylla vårdapparatusens krav på evidensbaserad medicin och samtidigt tillgodose patientens krav på tillfredställelse.

Flertalet utövare av integrativ medicin har ambitionen att erbjuda det bästa inom skolmedicin i kombination med alternativa och komplementära metoder som är vetenskapligt belagda som säkra och effektiva. Vi använder begreppet integrativ (snarare än integrerad) medicin (och vård) för att beteckna att modellen inte är färdig utan håller på att skapas.

Målsättningen är att värna om ett individuellt helhetsperspektiv med hälsa och helande i fokus. Patienten ses som samarbetspartner och personalen är ofta själva engagerade i både sin professionella och sin personliga utveckling som ett sätt att bland annat öka sin självkännet och bidra till ett empatiskt förhållningssätt.

Ett exempel på integrativ vård är att i kombination med sedvanlig skolmedicinsk behandling använda akupunktur som smärtlindring för äldre patienter med kronisk smärta, tillsammans med massage och samtal för att stödja patientens välbefinnande och eventuellt minska behovet av smärtstillande läkemedel.

Integrativ vård inkluderar vanligen komplementära metoder med begynnande evidensbas som till exempel: akupressur, akupunktur, antroposofiskt inriktad vård, hypnos, kiropraktik, kreativ visualisering, musikterapi, taktill massage, TENS, meditation, naprapati, naturläkemedel, osteopati, qigong, shiatsu och yoga.

**"Den goda vården"** är egentligen det begrepp som kanske bäst sammanfattar intentionen hos många av utövarna inom integrativ medicin. Det rör sig om en medicin som inte känner några gränser eller marginaliserar några behandlingsstrategier, utan omfattar alla interventioner, bara de kan meritera sig på goda grunder. Grunder som är transparenta och acceptabla för såväl

patienter och vårdgivare i en pluralistisk hälso- och sjukvård i ständig förändring.

För en optimal integrativ medicinsk vård gäller det att beakta alla tillgängliga, relevanta behandlingsalternativ. Ofta blir det en relativt okomplicerad vård, som är snarlik den kvalificerade vård som idag ges på landets sjukhus och vårdcentraler, till exempel vid många akuta sjukdomstillstånd.

Men i andra fall, till exempel vid kroniska sjukdomar, passar kanske en mosaik av skolmedicinska och komplementära behandlingar bättre. Vilka som väljs får värka fram i samråd med patienten och ibland med flera olika vårdgivare.

Behandlingarna utvärderas kontinuerligt mot i relation till patientens och vårdgivarens förväntningar. Här finns alltså sällan några färdiga lösningar, utan vårdapparaten och patienten befinner sig i det som vetenskapligt kallas en induktiv, explorativ fas. Härmed menas att de nyvunna erfarenheterna bidrar till att utveckla nya tankesätt och behandlingar, som sedan kan utvärderas i större skala med hjälp av deduktiva och hypotesprövande forskningsansatser.

Varje integrativ medicinsk behandlingssituation är en erfarenhet och ett lärande i sig. Detta förhållningssätt utgör en hörnsten i ett gemensamt bidrag till vårdutveckling, vare sig den som bidrar är en patient, vårdgivare eller hälsoplanerare.