

RAK - PRILOŽNOST ZA PREOBRAZBO?

Pet Slovencev se je odpravilo poglobljat znanje v Bristol Cancer Help Centre

Slovenska odprava pod "palmo" v sobi za sproščanje

Obljuba dela dolg. V dveh mesecih je moj dolg postal zares dolg, saj mi obljubljenega "poročila" o obisku v Bristolskem centru za pomoč

obolelim za rakom doslej še ni uspelo sestaviti, čeprav se je od konca tečaja nabralo novic že za najmanj tri obširne zapise. Se svet hitreje vrti, se naše dojemanje časa krči? Morda jaz intenzivneje živim in doživljam življenje? Ali nemara vse hkrati, in še več?



na seminarju in za pot so zelo visoki, ampak jaz to znanje potrebujem, zato grem in pika! (Odločim se, da bom za pomoč pri izpeljavi te namere poprosila sponzorje.) Ti isti notranji glas, ki mu znam čedalje bolj prisluhniti, je vedel. Vedel, da moram iti in da ne bom šla sama. In res so se vsi štirje prihodnji sopotniki brez omahovanja odločili za obisk tečaja, saj vsak izmed njih odlično prijateljuje s svojim notranjim glasom: prevajalka, predavateljica in sodelavka v društvu DAR - Zlatka Jambrovič-Koprivec (Velenje), bioterapevtka Nataša Pergar (Postojna) in dva zastopnika medicine: zdravnik Matjaž Lesjak (Žalec) in prihodnji zdravnik Ivo Mohorič (Ziri). Telefoni so veselo premagovali razdalje med nami, priprave na pot so nemoteno potekale ... in ... v nedeljo, 12. oktobra, se je na Brniku zgodaj zjutraj zbralo pet svetlečih se parov oči, polnih pričakovanja, vznemirjenja, radovednosti in radoživosti. Celo na potne liste, fotoaparate in diktafone za snemanje predavanj nismo pozabili. Ja, nobenega dvoma ni več: z velikimi koraki hitimo popolnosti naproti!

SPOZNAVANJE CENTRA

Ponedeljek, 13. oktobra, zjutraj. Dober datum za dober začetek. Končno smo v Centru. Zlatka in jaz že tretjič, zato se počutiva kakor bi se po daljšem potovanju vrnila domov. Kakšen vznemirljiv, prijeten, topel občutek! (O, ko bi imeli tak center v Sloveniji! Pa saj bo, ko bo pravi čas za to, si rečem.) Prtljago smo odnesli v naše prijeto opremljene eno- in dvoposteljne sobe in se takoj zatem zbrali v večjem prostoru, ki je namenjen predavanjem, pogovorom v skupini, sproščanju, vizualizaciji, meditaciji, glasbeni terapiji, plesom v krogu in še čemu. Pravijo ji "Relaxation Room" (soba za sproščanje). Kakor vsi drugi prostori, s hodniki, stopnišči in stranišči vred, deluje tudi ta soba s svojimi pastelnimi barvami in nežnimi, nevsiljivimi vzorci na nizredno pomirjujoče in razbremenilno. Velika okna omogočajo prijeten dnevni svetlobi, da se razkošno

Dr. Rosy Daniel, direktorica bristolskega Centra, je zadnje dni maja na svojem obisku v Sloveniji med nas kar nekako mimogrede in neopazno "posejala" nekaj brošuric z opisom seminarja *Principles and Practice of Holistic Care*, ki ga organizirata The Bristol University in Bristol Cancer Help Centre. Dobro se spominjam, da me je vsebina brošure "zadela v živo" in kako hitro, brez trohice dvoma, sem se odločila, da se seminarja o celostnem zdravljenju nepreklicno udeležim, naj stane kar hoče. Seveda, stroški za udeležbo

razlije po prostoru in ljudeh, in to nas še dodatno omehča. Stoli, ki so vabljivo razpostavljeni v krogu, so tako udobni, da smo sredi tedna ob vizualizaciji skoraj vsi "odplavali": prijetno oblazinjeni so in s pritiskom na naslonjale za roke jih v trenutku spremeniš v ležalnike. Dobro si jih ogledamo in preskusimo, da bomo vedeli, kakšne stole bomo naročili za naš prihodnji center. Nekaj pred pol deseto smo se zbrali vsi. Sprva smo se malce zadržano ogledovali in skušali ugotoviti, s kom bomo najlaže navezali pristne stike. Petnajst nas je bilo: deset Angležinj, tri Slovenke in dva Slovence, torej: tretjina "naših"! V Centru so bili izredno veseli in hkrati presenečeni, da smo zbrali tako številno zastopstvo iz tako majhne države. Kje je že Slovenija?, so si nekateri upali vprašati. Ponosni smo bili nase, saj ni mačji kašelj, če se na takle seminar pripelješ z letalom iz tuje države, nato vso prtljago in sebe preseliš v avtobus in se še nekaj ur voziš iz Londona do Bristola. Še en dokaz neizmerno ukazeljnosti! Voditeljici tečaja, Sue in Norma, sta izredno sproščeni in duhoviti ženski in zmeraj pripravljene na pogovor. Kadar koli bomo kaj potrebovali, nam bosta na voljo. Predstavili sta nam urnik seminarja in dokaj samozavestno smo sprejeli spoznanje, da bo delo zelo intenzivno: za zunanje izobraževanje in ogled lokalnih zanimivosti ("pub"-ov) bosta na voljo le dva večera, drugi bodo zapolnjeni z nabiranjem znanja v Centru pozno v večer. Bomo pa proste urice tembolj intenzivno izrabili in skušali, kolikor se v tem kratkem času da. Takrat se še nismo zavedali, kako zelo bomo po celodnevnem sporazumevanju v tujem jeziku potrebovali kakšno urico oddiha v blagoveneči materinščini, čeprav smo se ob kozarčku guinnessa še naprej pogovarjali o delu v centru.

SEMINARSKA NALOGA

Kar malo s strahom smo se spogledovali člani slovenske "odprave", ko je postalo jasno, da bo prav zares treba napisati 4000 besed dolgo seminarsko nalogo - po zelo natančno določenih pravilih. In poleg vsega še v angleščini, saj na bristolski univerzi slovenščina ni uradni jezik. Ampak to smo vedeli že prej; nismo pa dojeli, da je zadeva tako zelo resna in odgovorna. Seminar traja petnajst dni in je razdeljen na tri dele: pet dni oktobra 1997 ter po pet dni februarja in maja 1998. Kratke osnutke projektov smo morali oddati do sredine novembra, februarja bomo s

seboj prinesli "ogrodje" naloge, do sredine aprila pa na bristolski univerzi (za katero pravijo, da je med angleškimi univerzami na četrtem mestu po pomembnosti) pričakujemo naše končne izdelke. Na koncu sledi izpit na isti univerzi, in če ga bomo dobro opravili, nam bodo podelili spričevala.

Ko so nas dodobra "streznil" z navodili za izdelavo seminarske naloge, se je ozračje omililo s prihodom naše prijateljice, dr. Rosy Daniel, ki je direktorica Centra. Predstavila nam je celostni (holistični) model zdravljenja in v prvem delu "poročila" z obiska seminarja bi rada predstavila vsaj nekaj temeljnih načel, o katerih nam je pripovedovala. Naslednjič bom pisala o prijemih pri celostnem zdravljenju, ki smo jih obravnavali v prvem delu seminarja, dolžna pa sem tudi zelo zanimivo in ganljivo zgodbo o nastanku bristolskega Centra.

KAKŠEN JE CELOSTEN MODEL ZDRAVLJENJA?

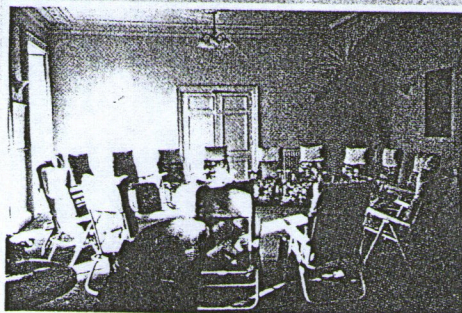
O čem je torej govorila dr. Danielova?

"Beseda **holističen** izhaja iz grške besede holos = cel. Sodobna medicina raziskuje čedalje manjše delce, in bolj kot so mikroskopi natančni, bolj smo pozorni na posameznosti in s tem izgubljammo sliko celote. Večina zdravnikov se ne ukvarja več z bolnikom, temveč samo z enim vidikom delovanja njegovega organizma. Žal so izgubili smisel za človeka. V celostnem modelu je prijem prav nasproten: človeka dojemamo kot zelo celostno bitje, ki deluje in se zaveda na mnogih ravneh. Ukvarjamo se z odnosi in zajamemo odnos do sebe, okolja, soljudi, prostora in - na najgloblji ravni - odnos do življenja samega.

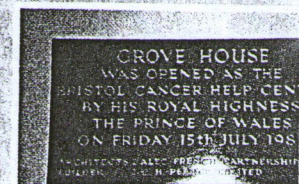
Skušamo razumeti, ali bolniki živijo ali pa so se iz življenja umaknili, ker ne uresničijo svojih zmognosti. Kot človeška bitja bi si vsi morali prizadevati, da ta potencial dosežemo in da drug drugemu pri tem pomagamo. V celostnem modelu skušamo ugotoviti, kaj bolnika ovira, da bi dosegel ustrezen potencial in mu pomagamo odstranjevati omejitve. Tisti, ki pomagamo, smo kakor vrtnarji, ki nas prosijo za ureditev vrta. Povebijo nas v vrt, za katerega ne želi deset let nihče zmenil: preraščajo ga koprive, grmičevje in raznovrsten plevel. Vsak dober vrtnar najprej odstrani navlako, nato vse ostanke in odpadlo listje pograbi na kup in ga zažge. Preden se začne ukvarjati z zemljo, preveri, kje



Jedilnica s pogledom na vrt

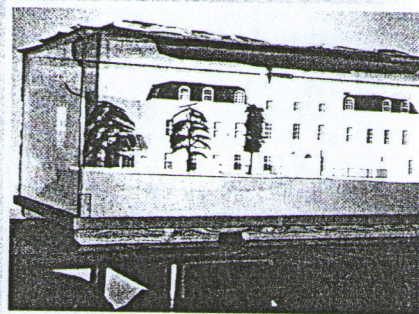


Udobni naslanjači v sobi za meditacijo



Princ Charles je bofer centra

Soba za sproščanje



Maketa bristolskega centra

je v tem vrtu še kaj življenja: kje se pojavijo poganjki, v katerem delu vrta rastline najbolje uspevajo in jih tja presadi. Nato želi vrt oplešati, urediti ribnik. Šele potem se začne ukvarjati z zemljo ali spreminjati obliko vrta. Ravno tako je v modelu celostnega zdravljenja: vse ravni uma, telesa in duha so popolnoma povezane med seboj. Stanje teh ravni vpliva na stanje vseh drugih ravni bivanja. Na naše zdravje in dobro počutje učinkujejo vsi zunanji in notranji vplivi.

NAJPOMEMBNEJŠA STA STANJE DUHA IN VOLJA DO ŽIVLJENJA

Za naše zdravje sta najpomembnejša stanje našega duha in volja do življenja. O tem ni več nobene dvoma: če je duh strt, če postanemo brez-dušni, če smo izgubili svojo pot v življenju, smisel in namen, začnejo fiziološke funkcije v telesu upadati. Bistveno vprašanje je, ali ljudje izberejo življenje ali smrt. Nikoli ne razsojamo o tem, kaj si ljudje izberejo: če so se odločili za smrt, je to zanje prav in to sprejmemo, saj je smrt čudovit proces prerajanja. Seveda se te odločitve večinoma dogajajo na nezavedni ravni. Veliko ljudi živi v skladu z odločitvami, ki so jih že zdavnaj sprejeli ali ki so jih zanje sprejeli drugi. Če pa se je njihov duh strt zaradi pomanjkanja ljubezni, pozornosti, podpore, človeku lah-

ko pomagamo tako, da skušamo njegovega strtega duha obuditi k življenju. Pomagamo jim odkriti način, ki pa je za vsakega posameznika enkratno. To je najlepši proces, ki si ga lahko predstavljamo: je kakor ogenj, ki je že skoraj ugasnil, pa ga znova oživimo z dodajanjem drobnih vejic, nato debelejših vej in premoga. Kmalu zažari pred nami čudovit plamen. V celostnem modelu počnemno prav to: znova pomagamo razplameti ogenj v duhu. Prepoznamo, v kakšnem stanju je bolnik in skupaj z njim najdemo ustrezne načine, kako mu lahko pri tem z ljubeznijo in pozornostjo pomagamo.

V našem Centru deluje multidisciplinarna skupina ljudi: zdravniki, medicinske sestre, svetovalci, zdravniki, energijski terapevti, strokovnjaki za prehrano, vitaminske in mineralne dodatke, za likovno in glasbeno terapijo... Vsi delujemo kakor ogledala, tako da bolnikom pomagamo prepoznati

sebe in se uglasti s tistim, kar o sebi že vedo. Ljudem ne govorimo o tem, kaj je narobe z njimi, ne vedemo se kakor vsevedni strokovnjaki in avtoritete. Pomagamo jim, da se sami začutijo. Resnični strokovnjak v takem položaju je le bolnik sam sebi. Le on sam ima notranje vedenje o sebi, le on ima moč, voljo in vse potrebne informacije, da lahko začne samozdravljenje. Ta model postavi bolnika v središče. Govori o zdravju in ne o bolezni, govori o tem, kako spodbujati zdravje ob bolezni.

PRI ZDRAVLJENJU JE POMEMBEN TUDI DOTIK

V celostnem prijemu bolniki v začetku potrebujejo terapevtovo pomoč, pozneje pa si pomagajo s tehnikami za samopomoč. V začetku, ko so fizično šibki, prestrašeni, ranljivi ali pa se upirajo temu, da bi globlje pogledali vase, potrebujejo zunanjo pomoč, pozornost in oporo. V tej fazi jim ponudimo zdravnikovo pomoč, svetovanje, skupinsko terapijo, duhovno zdravljenje in druge oblike pomoči za zvišanje energijske ravni. Zelo pomemben je dotik: pri nas zelo velikokrat bolnika med svetovanjem primemo za roko. Mnogi ljudje, ki imajo raka, se v svojem telesu ne počutijo domače in jih je zelo strah. Zelo pomembno je, da jih popolnoma sprejmemo, da se ne počutijo več osamljene, saj je eden najhujših občutkov za človeštvo občutek ločenosti. Budisti pravijo, da je vzrok za človeško trpljenje iluzija, da smo drug od drugega ločeni. Zato je za začetek zelo primerno duhovno zdravljenje, da ljudje spet začutijo povezanost. Temelj našega dela je prav duhovno zdravljenje - to je za nas pravi razlog, da celostni prijem deluje.

Naš Center bi lahko imenovali Bristolski center za zmanjševanje strahu. Strah je tisti dejavnik, ki v ljudeh ubija življenjsko moč. Skoraj vse, kar človeka zavira, se nanaša na strah: strah pred smrtjo, življenjem, revščino, lakoto, pred tem, da nismo ljubljani. Ko ljudje začutijo ljubezen, podporo, spodbudo, začne strah izgubljati moč nad njimi in življenjska energija lahko znova steče skozi um, telo, dušo. Ker je naše delo povezano s tem, da pomagamo zmanjševati strah, moramo biti zelo previdni, da ne bi po naključju kakor koli povečevali bolnikovega strahu. Zelo previdni moramo biti pri izbiri besed, pri opisovanju celostnega modela zdravljenja, kajti marsikoga bi lahko prestrašili z govore-

njem o energijah, duhu, ljubezni. Nekatere prestraši celo dotik.

ZAČUTITI JE TREBA, KAJ JE ZA BOLNIKA PRIMERNO

Naslednji zelo pomemben vidik v tem modelu je začutiti, kaj je za določenega bolnika primerno. Izredno moramo biti sprejemljivi, da zares slišimo, kaj nam bolnik pripoveduje o sebi, kako in koliko je zmožen sprejemati ljubezen in skrb. Za nekatere je velikanski korak že to, da sprejme homeopatsko tabletko. Zelo moramo biti previdni z ljudmi, ki se še niso pripravljene odpreti. Najpomembnejše je, da ne prekoračimo njihove meje, da se znamo prilagoditi njihovi zmognosti dojemanja in sprejemanja. Nekateri terapevti so tako zaverovani v svojo edino zvečičavno tehniko ali metodo, da popolnoma pozabijo, kaj je pravzaprav model celostnega zdravljenja. Tako so zaposleni s tehniko, da bolnika skoraj spregledajo - prav tako, kakor to počne veliko zdravnikov.

Torej, če znamo bolniku dati ljubezen in podporo, se raven strahu zniža in občutek osamljenosti (izoliranosti) se začne zmanjševati. Ljudje se lahko celo v družbi svojih najbližjih počutijo popolnoma same, ko da na vsem planetu ni osebe, ki bi jih lahko razumela. To stanje bolnik občuti skoraj kot družbeno smrt: okolje se do njega vede, kakor da je že umrl. Za bolnika diagnoza "rak" velikokrat pomeni, da je odpisan, da za družbo ne obstaja več. K temu zelo veliko pripomore splošno prepričanje v zvezi z rakom. Nekateri bolniki začno že vnaprej hudo žalovati nad seboj in za svojim življenjem in začnejo umirati, ker verjamejo splošno sprejetemu mnenju, da je rak le enosmeren proces in da neogibno vodi v smrt. Mislijo, da se od njih pričakuje, da morajo umreti, in ker so zelo dovzetni za pobude, se proces umiranja začne. Pri delu z obolelimi za rakom se moramo tem še posebno posvetiti. Če jim zdravnik "napove" le še nekaj mesecev življenja, je to sporočilo avtoritete zanje sveto. To jih popolnoma stre, umaknejo se v osamo in so neskončno zaskrbljeni. Terapevti poskušamo odtajati to debelo steno izoliranosti. Velikokrat že samo to, da se strah zmanjša, vpliva na bolezenska znamenja. Vsi vemo, da se občutki slabosti ob strahu še povečajo. Če strah zmanjšamo, je tudi slabost manjša. Tudi zdravljenje postane učinkovitejše, ko se strah zmanjša. Po daljših raziskavah so dokazali to-

le: če je anesteziist/ka na dan pred operacijo deset minut držal/a bolnika za roko, so se pooperativni zapleti zmanjšali za petdeset odstotkov. Če pa so temu dodali še obisk medicinske sestre, ki je z bolnikom od deset do petnajst minut izvajala dihalne tehnike, so se pooperativni zapleti zmanjšali celo za petinsedemdeset odstotkov! Razlika je tako očitna, da zelo težko razumemo, zakaj tega v bolnišnicah ne počno.

BOLNIK MORA ZAČUTITI, DA LAHKO NADZIRA SVOJE ŽIVLJENJE

Najpomembnejše je, da ljudem pomagamo, da dobijo občutek moči in možnost za izbiro, da začutijo, da lahko nadzirajo svoje življenje. Velikokrat se zgodi, da mora bolnik na operacijo nekaj ur potem, ko zve za diagnozo. Tedaj sploh nimajo časa, da bi zvedeli, kaj se z njimi dogaja: kakšno vrsto bolezni imajo, kakšna bo operacija, kakšen nadaljnji potek zdravljenja in kakšne so morebitne posledice le-tega (npr. neplodnost, izguba las, zmanjšana želja po spolnosti, hiter skok v meno...). Ko bolnik izve za diagnozo "rak", je šok tolikšen, da se velik odstotek ljudi pozneje sploh ne spomni, kaj so jim takrat povedali. Zato imajo občutek, da so nekatere vrste zdravljenja opravljali proti njihovi volji. Večinoma gre na operacijo v zelo slabem duševnem stanju: zelo prestrašeni in zaskrbljeni so in zato je dober izid operacije velikokrat dvomljiv. V idealnih razmerah bi bilo treba bolnike seznaniti, kako se lahko zdravijo in poskrbeti, da bodo čutili, da lahko izbirajo in sodelujejo. Tako bodo začutili večjo moč in stopnja strahu se bo zmanjšala.

Če z bolniki sodelujemo tako, se njihova prognoza lahko spremeni. Sposobni so vzeti moč v svoje roke in po naših izkušnjah veliko bolnikov proces bolezni preusmeri. V našem modelu usmerjamo ljudi v življenje, in ne v umiranje. Pred boleznijo ne bežimo - prav nasprotno: bolnike opogumljamo, da o njej spregovorijo, premislijo, da se spoprimejo z vsemi strahovi, ki se pojavijo v zvezi z boleznijo. Tako se sprosti neznansko veliko življenjske energije in bolnik jo uporabi za zdravljenje."

Dr. Danielova je povedala še zelo veliko o drugih vidikih celostnega prijema, a o tem naslednjič. Kakor v dobri nadaljevanki ...

Kot zdravnika me je zanimal angleški model sožitja uradne in neuradne medicine. Kakor je Anglija nekaj posebnega po svoji tradiciji, po vožnji na levi strani in monarhiji, ima tudi v medicini svoja pravila igre, ki se v marsičem razlikujejo od drugih evropskih držav.

Skušal bom v grobih črtah orisati njihovo stvarnost, pri tem mi je velikodušno pomagala dr. Rosy Daniel. Kot povsod drugod je ministrstvo za zdravje (Department of Health) del vlade. Zdravniške licence podeljuje General Medical Council. British Medical Association pa je že bolj doktorski stanovski klub in je precej vpliven in politično dejaven. Ta organizacija je pripravila leta 1986 prvo poročilo o holistični praksi - Alternativne therapy. Bilo je precej kritično in je že pozabljeno. Poročilo iz leta 1993 je že bolj trezno in skuša predstaviti vse znane nekonvencionalne prakse, jih definirati, primerjati s tistimi v drugih državah. Obravnava odnos med zdravniki in terapevti, družbeno ureditev, raziskovanje in ne nazadnje bolnikove želje in potrebe. Pravkar pripravljajo najnovejšo poročilo za leto 1997.

USTANAVLJANJE STANOVSKIH ORGANIZACIJ

Po prvem spontanem navdušenju in ko se je pojavilo tisoč zdravilcev (v najširšem pomenu besede) so se v Angliji porodile želje po ustanavljanju stanovskih organizacij, ki bi skrbela za nadzor, izobraževanje, standarde in etiko terapevtov. Naj za ponazoritev naštejemo nekatere: British Academy of Western Acupuncture, Council for Acupuncture, International Federation of Aromatherapists, Dr. Edward Bach Centre, British Chiropractic Association, Confederation of Healing Organizations itn. vse do Shiatsu Society. Te stanovske organizacije se spet združujejo v krovna združenja, kot je BHMA (British Holistic Medical Association), ki se deli na tri dele: eden združuje zdravnike, drugi sestre in tretji vse druge. Leta 1996 je bila ustanovljena FIM (Foundation for Integrated Medicine), katere pobudnik je bil princ Charles. Zadal si nalogo, da preučijo ovire na poti k integralnim prijemom. Ustanovili so štiri delovna telesa ali komiteje, ki preučujejo tale področja:

- standardi terapij,
- vzgoja zdravnikov in terapevtov in njihovo medsebojno komuniciranje,

Darinka Gomišček

Komplementarna medicina v Angliji



dr. Rosy Daniel, direktorica Bristolskega centra za pomoč bolnikom z rakom

- raziskovalni podatki,
- modeli za praktično vpeljavo komplementarnih metod.

Tudi ta organizacija pripravlja te dni poročilo o svojem delu, ki bo na voljo javnosti.

Obstajajo še druge krovne zdravilске organizacije in med njimi je zdaj Confederation of healing organization. Sprejeli so tele temeljne zahteve: Zdravilci ne postavljajo diagnoze, ne prenašajo verskih ali ideoloških nazorov na kliente in se ne dotikajo bolnikov nepri-
merno.

NAHAT (National Association of Health Authorities and Trust) je finančna in menedžerska sestava, ki upravlja kapitalske sklade. Tudi oni so se odzvali na pojav komplementarne medicine in že financirajo nekatere dejavnosti. Prvo poročilo so izdali leta 1994 (Report on Complementary Medicine in National Health Service), letošnje je izšlo pred nedavnim. Za regionalne odbore (Public Health Authorities) so izdali tudi priporočila za vpeljevanje holističnih tehnik (Guidelines for teh Use of Complementary Techniques in teh National Health Service). Skratka, celotna organizacija, ki skrbi za zdravje, se je v Angliji odzvala na pojav komplementarnih

terapij in skuša ločiti zrnje od plev in zboljšati kakovost vsake oblike zdravljenja.

TEMELJNE ZAHTEVE ZA ZDRAVLJENJE

Angleži sami vedo, da je njihov odnos do holističnega zdravljenja nekaj posebnega. Njihov zakon je na tem področju zelo liberalen:

* Vsak se lahko zasebno ukvarja z zdravljenjem in ponuja različne zdravstvene storitve! Ta tradicija sega vse od Henrika VIII, ko je prvič propadel poskus, da bi prepovedali neusposobljene zdravilce. Do danes je bil v parlamentu zmeraj zavrnjen vsak poskus, da bi prepovedali nekatere praktike ali kaznovali zdravnike, če jih uporabljajo.

* Zelo spoštujejo željo bolnikov (patient demand) in njihovo pravico, da iščejo zdravje po svojih, zasebnih poteh (payed health). Tem zahtevam je prisluhnila tudi zavarovalnica in že plačuje nekatere storitve.

* Splošni zdravniki opogumljeni uporabljajo komplementarno medicino. Storitve lahko opravljajo sami, lahko zaposlijo terapevta ali oddajo prostore, kadar jih ne potrebujejo. Splošni zdravniki imajo pri tem vlogo "strokovnega vratarja" (gate keeper). Tudi v nekaterih bolnišnicah in hospicijih vpeljujejo komplementarne metode.

* Veliko je raziskav, ki že potrjujejo koristnost nekaterih metod. Pri tem naj poudarim, da zavarovalnica ne potrebuje nujno znanstvenega dokaza, da plačuje kako zdravljenje, temveč ji zadošča poročilo o dobrih učinkih, o katerih poročajo bolniki.

Številna vprašanja in nasprotujoča si mnenja o komplementarni

medicini je povezal prof. Edzard Ernest, ki je direktor oddelka za komplementarno medicino na univerzi v Exetru. Ukvarja se z raziskovanjem in povezovanjem različnih medicinskih panog, postavljanjem meril in etičnimi dilemami. Biti skuša čim bolj objektivni in vzporeja med seboj nasprotujoča si mnenja o holistiki. Kot profesor medicine je seveda znanstvenokritičen in neizprosen do posploševanja in poenostavljanja. Zaveda se številnih pasti, v katere se lahko ujame vsak, ki se ukvarja z ljudmi in njihovim zdravjem. Vendar se zaveda tudi resničnosti in v uvodu v svojo knjigo ugotavlja:

"Komplementarna medicina je nedvomno postala velik posel. Tretjina ali celo polovica populacije uporablja eno ali več oblik komplementarnega zdravljenja. Zelišča in homeopatska zdravila se prodajajo z 20-odstotno letno rastjo. Čedalje več institucij poučuje prihodnje praktike. Uporabniki komplementarnih metod so pripravljani plačati velike vsote iz svojega žepa. Obenem se povečuje število zavarovalnic, ki so pripravljene financirati nekatere stroške tovrstnega zdravljenja. To čedalje večje zanimanje se kaže tudi v literaturi. Od leta 1966 se je število člankov na to temo v vodilnih medicinskih revijah povečalo za šestkrat."

Tako je v Angliji. O drugih vidikih (raziskovanje, zakonodaja) bom poročal po drugem učnem modulu.

Zahvaljujem se sponzorjem Knoll AG, GlaxoWellcome, Remedia, ki so do oddaje članka podprli moje izobraževanje.

dr. Matjaž Lesjak

Cancer Help Center v Bristolu je organiziran tako, da v vseh dejavnostih podpira in spodbuja bolnika ali obiskovalca. Je zelo prijetna stavba, v kateri ni bolnišničnega pridiha, temveč bolj nekakšen sanatorij z značilno angleško domačnostjo in obvezno prijaznostjo osebja. Tu ni nihče "samo" administrator, vratar ali kuhar, temveč je neke vrste terapevt in na voljo za pomoč ali uslugo. Navadno pridejo bolniki za teden dni v nekakšno delavnico, v njej se naučijo mnogih načinov samopomoči. Terapevti so zelo izkušeni in imajo dolgoletno prakso. Bolnike seznanijo z relaksacijo, meditacijo, vizualizacijo. Deležni so refleksologije, masaže, joge, taj čija, energijskih obravnav, psihološke podpore itn. Njihova kuhinja je popolnoma prilagojena zdravi prehrani in sami smo se prepričali, da so resnični mojstri. Šele tam smo se zavedeli, kako je naše prahranjevanje rutinsko in brez domišljije.

V tednu, ki je bil namenjen tečaju, v centru ni bilo bolnikov, saj so prihajali na terapije posamično. Udeleženci tečaja smo spali v istih sobah kakor bolniki, tako da smo sami preverili ves režim bivanja. Bilo nas je petnajst. Večina je bila iz Anglije, pet nas je bilo iz Slovenije pa tudi eden iz Avstralije, Irske in Indije. Zdravnika sta bila dva, en študent medicine, sestre, socialni delavci, nekdanji politiki, psihologi, profesorji itn. Skratka: zahodnjaško raznolika sestava "študentov", kjer ni velikih pregrad med pričakovanim in dovoljenim. Vsi udeleženci so imeli za sabo že veliko tečajev in izobraževanja iz holistike, mnogi zelo raznoliko življenjsko pot s številnimi spremembami poklica. Skoraj vsi delajo aktivno kot terapevti v komplementarni medicini. Posledica je bila zelo ugodna: izjemno delovno ozračje, angleška odprtost in prijaznost in velika motivacija za kakovostno učenje. Predavanja so potekala zelo neformalno, dialogi so bili živahni, spodbujali so nas k lastnemu kritične-

mu izražanju. Že zaradi vsebine tečaja ni bilo prepovedanih ali nezaželenih tem in že po tem tednu lahko rečem, da je za mano zelo prijetna študijska izkušnja.

V prvem študijskem tednu smo se udeleženci seznanili s filozofijo holističnega prijema, varnostjo pri terapijah in relaksacijskimi tehnikami. Sledil je šiatu, nekatere tehnike meditacije (odprta pozornost), bioenergijsko zdravljenje, harmonično gibanje (taj čí, krožni plesi) in vizualizacija. Vsako jutro smo imeli najmanj eno uro navzkrižnega razpravljanja in izmenjave izkušenj. Izdelati smo morali merila za varno prakso, način sodelovanja med zdravniki in terapevti, načine vodenja skupine itn. Večino tehnik smo preskušali v praksi in kot rečeno, smo se tudi prehranjevali z nadvse zdravo in domišljeno hrano.

Kot zdravnik sem pričakoval nekoliko bolj akademsko raven z več teoretičnimi podatki in pregledom raziskav, ki jih ni bilo tako malo. Vendar je raven predavanj ostajala na "bazični" stopnji, saj zaradi drugih udeležencev ni prešla srednješolske ali višješolske težavnostne stopnje. Priznati je treba, da nam je kljub temu zmanjkovalo časa in da je bil celoten vtis zelo dober. Učitelji so izjemno požrtvovalni, prijazni in dobro izobraženi. Vsak je odgovoren za nekaj učencev, te v šolskem letu usmerja in jim pomaga pri nalogi. Ozračje med nami je bilo izredno, odprto, povezovalno in mnogokrat polno humorja. Če je bila akademska raven razmeroma preprosta, pa je bila človeška raven enkratna in bi bila zanimiva za marsikaterega našega profesorja medicine. Sicer pa so nam tudi za študij ponudili dovolj gradiva. Na voljo so nam bile knjige, revije in baze podatkov. Sam sem prvi teden preživel kot nekakšno intenzivno delavnico, alternativni dopust in od blizu dobil vpogled v njihovo zdravstveno organiziranost.