



Brug af komplementære/ alternative behandlinger og praksisser blandt mennesker med sclerose

En undersøgelse af brug, bevæggrunde og udvikling fra 2011 til 2023

Redaktion:

Marie Lynning

Camilla Juhl Jeppesen

Lasse Skovgaard

Bidrag fra:

Nana Folmann Hempler

Agnete Egilsdatter Kristoffersen

Signe Garfield Nielsen

Josephine Lyngh Steenberg

Henriette Skovgård

Majbritt Lützen

Design og layout: Henrik Obel

En stor tak til alle medlemmer af Scleroseforeningen, der har deltaget i undersøgelsen

Udgiver:

Scleroseforeningen

Valby, 2024

Indhold

Baggrund og formål	4
Undersøgelsens hovedresultater	5
Brug af komplementære/alternative behandlinger og praksisser	5
Formål med at bruge komplementære/alternative behandlinger og praksisser	5
Forskelle mellem 2011 og 2023	5
Metode	6
Spørgeskema	6
Kategorisering af komplementære/alternative behandlinger og praksisser	6
Dataindsamling	6
Analyse og præsentation af resultater	7
Resultater	7
Baggrundsoplysninger	7
<i>Repræsentativitet</i>	7
<i>Uddannelsesniveau</i>	8
Brug af komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser	8
Karakteristika for brugere af komplementære/ alternative behandlinger og praksisser	11
<i>Køn</i>	11
<i>Alder</i>	11
<i>Uddannelsesniveau</i>	12
Formål med brug af komplementære/alternative behandlinger og praksisser	13
Udvikling i brugen af komplementære/alternative behandlinger og praksisser fra 2011 til 2023	15
<i>Biologisk baserede praksisser</i>	15
<i>Kropsbaserede terapier</i>	16
<i>Mind-body teknikker</i>	17
<i>Energiterapier</i>	18
<i>Helhedsorienterede medicinske systemer</i>	19
Diskussion	19
Referenceliste	21
Bilag	22

Baggrund og formål

Multipel Sclerose (MS) er en kronisk, autoimmun sygdom, som rammer centralnervesystemet og kan medføre en række fysiske og kognitive symptomer og funktionsnedsættelser. I Danmark lever næsten 19.000 danskere i dag med MS, og selvom den medicinske behandling af MS har gennemgået betydelige fremskridt siden introduktionen af de første præparater, findes der endnu ingen helbredende behandling.

Mange mennesker med MS anvender komplementære og alternative behandlinger og praksisser, ofte med formålet at lindre symptomer og styrke kroppen til at håndtere sygdommen. Denne undersøgelse følger op på en lignende undersøgelse fra 2011, som fandt, at 51,8% af mennesker med MS i Danmark benyttede sig af komplementære og alternative behandlingsformer, mens tallet var 59% samlet set i de Nordiske lande (1). En måling foretaget i Tyskland fra 2018 viste, at hele 82% af mennesker med sclerose anvendte komplementær og alternativ behandling (2).

I denne rapport henviser ”komplementære/alternative behandlinger og praksisser” til en bred vifte af praksisser, terapier, diæter og kosttilskud, som hovedsageligt benyttes uden for det konventionelle sundhedssystem. Hvilke behandlinger og praksisser, der kan kategoriseres som komplementære/alternative, ændrer sig imidlertid løbende. Behandlingsformerne zoneterapi og akupunktur har eksempelvis vundet større og større indpas i det konventionelle behandlingssystem de seneste år, og praksisser som yoga og meditation/mindfulness anbefales og anvendes også inden for det konventionelle sundhedssystem (3).

Formålet med denne undersøgelse er at kortlægge mennesker med MS’ brug af og bevæggrunde for at bruge komplementære/alternative behandlinger og praksisser og undersøge om brugen har ændret sig siden 2011.

Undersøgelsen bygger på en tidligere spørgeskemaundersøgelse foretaget i forbindelse med et erhvervs-ph.d.-studie i Scleroseforeningen. Nogle spørgsmål er gentaget i denne undersøgelse, men der er også tilføjet nye. Nærværende rapport vil primært rapportere resultaterne fra den nyeste undersøgelse, men vil også beskrive forskelle og ligheder i brugen af komplementære/alternative behandlinger og praksisser over tid.

Undersøgelsens hovedresultater

Svarpersonerne i denne undersøgelse fordeler sig nogenlunde repræsentativt på alder, køn og sclerosestype sammenlignet med baggrundspopulationen (baseret på tal fra det Danske Scleroseregister).

Brug af komplementære/alternative behandlinger og praksisser

Undersøgelsen viser, at i alt 68,3% af svarpersonerne har benyttet en eller flere typer af komplementære/alternative behandlingsformer eller praksisser inden for de seneste 12 måneder. De fem hyppigst anvendte behandlingsformer og praksisser var naturmedicin/kosttilskud udover det lægeligt anbefalede (55,1%), særlige diæter (18,2%), yoga (15,1%), meditation (11,3%) og akupunktur (7,3%).

Formål med at bruge komplementære/alternative behandlinger og praksisser

Blandt brugere af komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser, var de hyppigst rapporterede formål, at "Styrke kroppen generelt" (rapporteres af 72,9%), "Større velvære" (62,6%), "Forebygge symptomer" (42,6%) samt "Mod træthed/energiløshed" (42,3%). Formålet at "Bremse sclerosen" blev rapporteret af 19,1% af brugerne, mens 13,8% rapporterede formålet at "Nedsætte hyppigheden af attacker". Kun 3,9% rapporterede formålet at "Helbrede sclerosen". Undersøgelsen indikerer således, at mennesker med MS først og fremmest benytter komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser med sigte på generel sundhed, velvære og forebyggelse, og i lavere (men stadig væsentlig) grad som behandling af selve sclerosen og dens følgevirkninger.

Forskelle mellem 2011 og 2023

Undersøgelsen indikerer, at flere mennesker med sclerose bruger komplementære/alternative behandlinger og praksisser i 2023 sammenlignet med 2011. Denne udvikling afspejler en generel tendens, som også observeres i den danske befolkning generelt. Resultaterne peger på, at særligt praksisser, hvor personen selv spiller en aktiv rolle, er vundet frem, mens brugen af behandlingsformer og praksisser, der involverer en behandler, er forblevet det samme. Eksempelvis dyrkede 5,6% yoga i 2011, mod 15,1% i 2023. Meditation blev brugt af 4,9% i 2011, mod 11,3% i 2023, og særlige diæter 9,7% i 2011, mod 18,2% i 2023.

Metode

Spørgeskema

Spørgeskemaet, som er anvendt i denne undersøgelse, er en justeret udgave af det spørgeskema, som blev udviklet ifm. undersøgelsen fra 2011. Der er tilføjet nye spørgsmål, mens andre er udgået. Spørgeskemaet er udviklet af Scleroseforeningens afdeling for Forskning og Udvikling i samarbejde med seniorforsker Agnete Egilsdatter Kristoffersen fra NAFKAM (Nationalt forskningscenter indenfor komplementær og alternativ medicin) ved Norges arktiske universitet, samt to patientrepræsentanter. For at sikre kvaliteten og læsevenligheden af spørgeskemaet, blev det testet af 21 personer med MS fra Scleroseforeningens faste svarpanel. Baseret på kommentarer fra testen, blev spørgeskemaet justeret, inden det blev sendt ud til endelig besvarelse.

Kategorisering af komplementære/alternative behandlinger og praksisser

I alt blev der i spørgeskemaet spurgt til brugen af 23 forskellige komplementære/alternative behandlinger og praksisser. De 23 typer er for overskuelighedens skyld samlet i fem overordnede kategorier, inspireret af MSD Manuals klassificering (4). Kategorierne ses i tabellen nedenfor.

De 5 kategoriseringer bygger på forskellige antagelser og filosofier. Mens helhedsorienterede medicinske systemer (eng: Whole Medical Systems) dækker over komplette systemer, der alle har en fastlagt filosofi og definition på sygdom, diagnose samt behandling, er mind-body teknikker (eng: Mind-body techniques) baseret på teorien om, at mentale og følelsesmæssige faktorer kan påvirke fysisk sundhed. De biologisk baserede praksisser (eng: Biologically based therapies) anvender naturligt forekommende stoffer til at påvirke sundheden. De kropsbaserede terapier (eng: Manipulative and Body-based therapies) behandler forskellige tilstande gennem kropslig manipulation, mens energiterapier (eng: Energy Therapies) fokuserer på de energier, som menes at eksistere i og omkring kroppen. Energiterapierne er altså forankret i troen på en universel livskraft eller subtil energi, der eksisterer i kroppen og omgiver den.

Tabel 1: Kategorisering af de forskellige typer af komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser

Helhedsorienterede medicinske systemer	Mind-body teknikker	Biologisk baserede praksisser	Kropsbaserede terapier	Energiterapier
• Homøopati • Heilpraktik • Ayurvedisk behandling	• Meditation • Visualisering • Psykoterapi • Hypnose	• Naturmedicin/kosttilskud • Særlig diæt • Ortomolekylær behandling	• Yoga • Zoneterapi • Massage • Osteopati • TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) • Kranio-sakral terapi • Body SDS	• Akupunktur • Healing • Qi gong • Kinesiologi • Tai chi • Bioresonans

Dataindsamling

Spørgeskemaet blev sendt ud elektronisk via SurveyXact til et udtræk af 5.000 personer med MS fra Scleroseforeningens medlemsdatabase. De 5.000 personer var fordelt repræsentativt for mennesker med sclerose i Danmark mht. køn og alder, baseret på tal fra det Danske Scleroseregister. Dataindsamlingen blev gennemført mellem 16. maj og 7. juni 2023. For at sikre høj svarprocent blev der efter 14 dage sendt en påmindelsesmail ud til de personer, som endnu ikke havde svaret. I alt blev der indsamlet 2.027 fulde besvarelser.

Analyse og præsentation af resultater

I denne rapport præsenteres resultaterne primært i form af antal og procent. I nogle tilfælde er der foretaget statistiske test af forskelle mellem grupper i form af Chi² tests eller Fischer's exact tests. Testresultater med en p-værdi på under 0,05 anses for at være statistisk signifikante. Ved mange spørgsmål har det været muligt at angive mere end ét svar, hvorfor de procentvise opgørelser ofte summerer til mere end 100%.

Resultater

Baggrundsoplysninger

Repræsentativitet

For at undersøge repræsentativiteten, sammenlignede vi svarpersonernes karakteristika (i form af køn, alder og sclerosestype) med baggrundspopulationens karakteristika. Tallene fra baggrundspopulationen stammer fra det Danske Scleroseregister. Sammenligningen fremgår af tabel 2.

Det fremgår af tallene i tabel 2, at svarpersonerne i undersøgelsen er sammenlignelige med baggrundspopulationen på alder og køn. Der er en vis usikkerhed omkring tallene for sclerosestype. I Scleroseregistret er 6,5% ikke specificeret, og blandt svarpersonerne kan der også være usikkerhed omkring, hvilken specifik sub-diagnose man tilhører, hvorfor 9% af svarpersonerne er klassificeret som "ukendt/andet/ved ikke".

Tabel 2: Svarpersoners fordeling på køn, alder og sclerosestype, sammenlignet med baggrundspopulationen (tal fra det Danske Scleroseregister, 2023)

		Baggrundspopulation		Survey	
Køn	Kvinde	12.509	69%	1.426	71%
	Mand	5.680	31%	596	29%
	Non-binære	-	-	5	<1%
	Total	18.189	100%	2.027	100%
Alder	18-40 år	3.196	17,6%	310	15%
	41-60 år	8.440	46,5%	1.024	51%
	+ 61 år	6.526	36 %	693	34%
	Total	18.162	100%	2.027	100%
Sclerosestype	Attakvis sclerose	11.000	64%	1.146	57%
	Primær progressiv sclerose	1.747	10,3%	331	16%
	Sekundær progressiv sclerose	3.123	18,4%	285	14%
	Ukendt/andet/ved ikke	1.107*	6,5%	242**	12%
	Total***	18.162	100%	2.004	100%

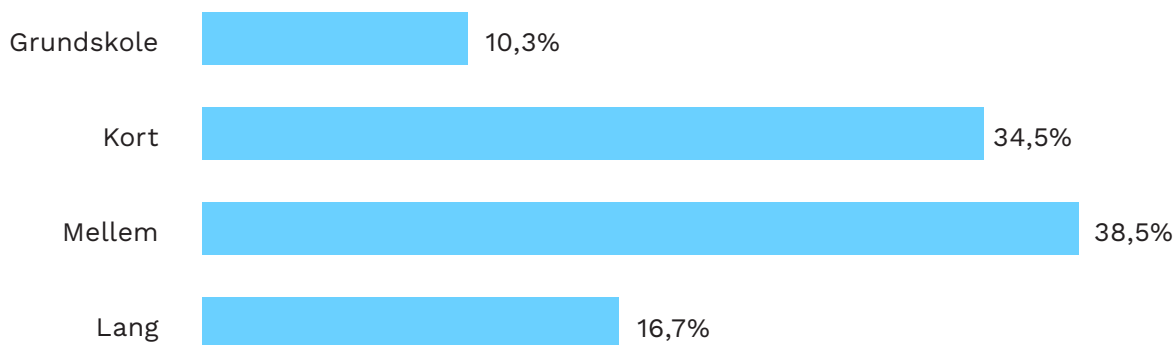
* Uspecificeret diagnosetype

** Indeholder svarene "Måske overgået/ved at overgå fra attakvis sclerose til sekundær progressiv sclerose" og "Ved ikke"

*** Personer med CIS og beslægtede diagnoser indgår ikke i sammenligningen

Uddannelsesniveau

Svarpersonernes uddannelseslængde blev opdelt i fire niveauer, som fremgår af figur 1 (se bilag 1 for udspecificering af uddannelsesniveauer).



Figur 1: Svarpersoners fordeling på uddannelsesniveau. Baseret på svar fra svarpersoner, der har angivet uddannelsesniveau (n=1.975)

Brug af komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser

Alt i alt havde 69,3% af svarpersonerne brugt én eller flere komplementære/alternative behandlinger eller praksisser indenfor de seneste 12 måneder. Størstedelen af denne brug udgør praksisser som indtag af kosttilskud, særlige diæter, samt yoga og meditation. Der er i lavere grad tale om terapier, som udføres af en behandler. I sidstnævnte kategori var akupunktur den mest anvendte behandlingsform.

Af figur 2 ses hvor stor andel af svarpersonerne, der har angivet at have anvendt de forskellige kategorier af alternative/komplementære behandlinger og praksisser inden for de seneste 12 måneder, samt de specifikke typer indenfor hver kategori.

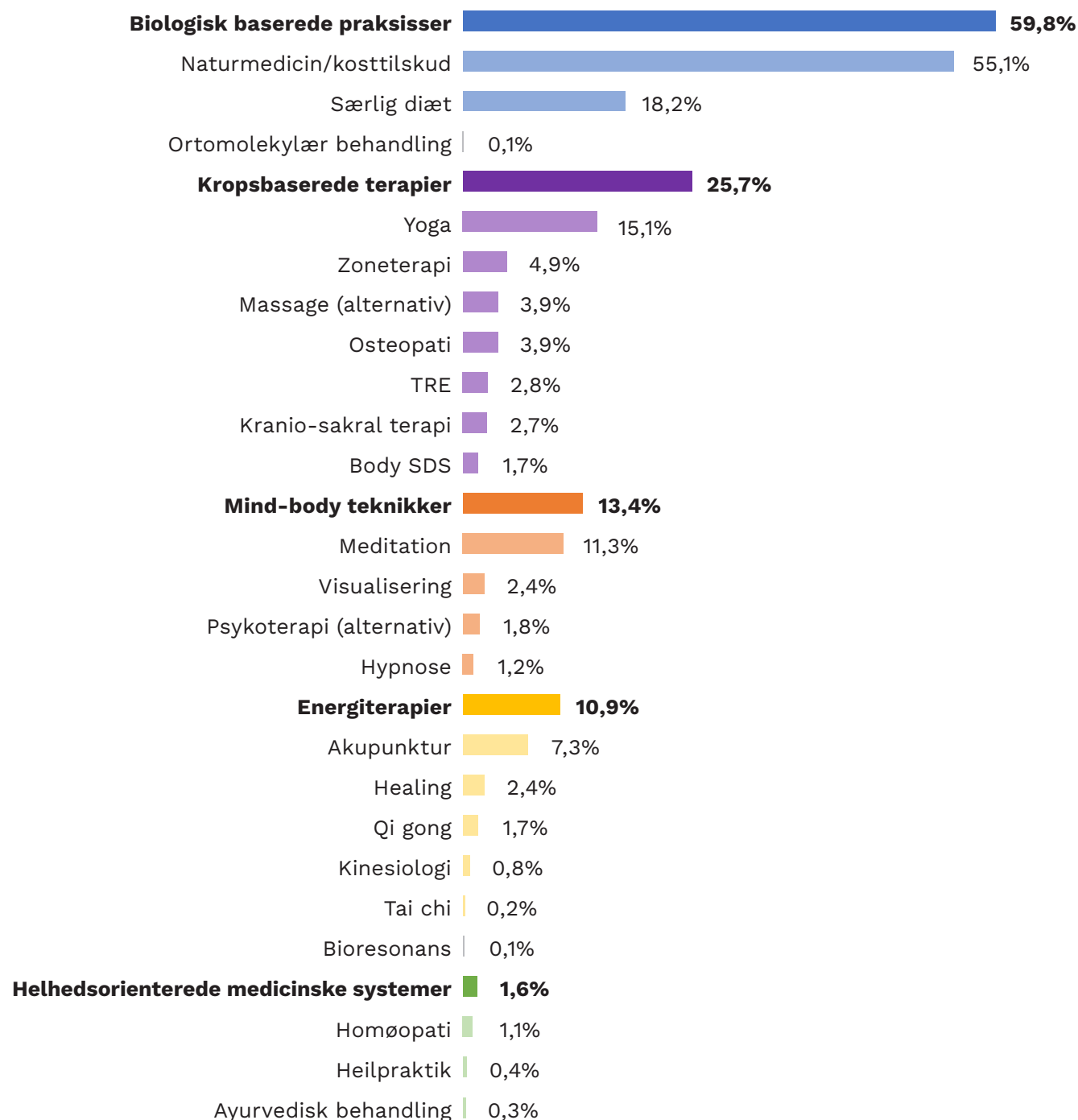
Biologisk baserede praksisser var den mest anvendte overkategori af komplementære/alternative behandlinger og praksisser, idet knap 60% havde anvendt disse. Særligt naturmedicin- og kosttilskud (udover det lægeligt anbefalede) rapporterede over halvdelen af svarpersonerne (55,1%) at have anvendt. Der var dog også en væsentlig andel, som angav at følge en særlig diæt af helbredsæssige årsager (19%). Figur 3 og 4 viser hvilke typer af naturmedicin/kosttilskud og særlige diæter, som svarpersonerne angav at have benyttet.

Knap 26% af svarpersonerne havde anvendt kropsbaserede terapier inden for de seneste 12 måneder. Herunder havde 15,1% benyttet sig af yoga, mens 4-5% benyttede sig af zoneterapi, massage og osteopati.

Inden for mind-body teknikker, som godt 13% havde anvendt, var meditation langt den mest anvendte form. 11,3% havde anvendt meditation, mens 1-3% havde gjort brug af visualisering, psykoterapi og/eller hypnose.

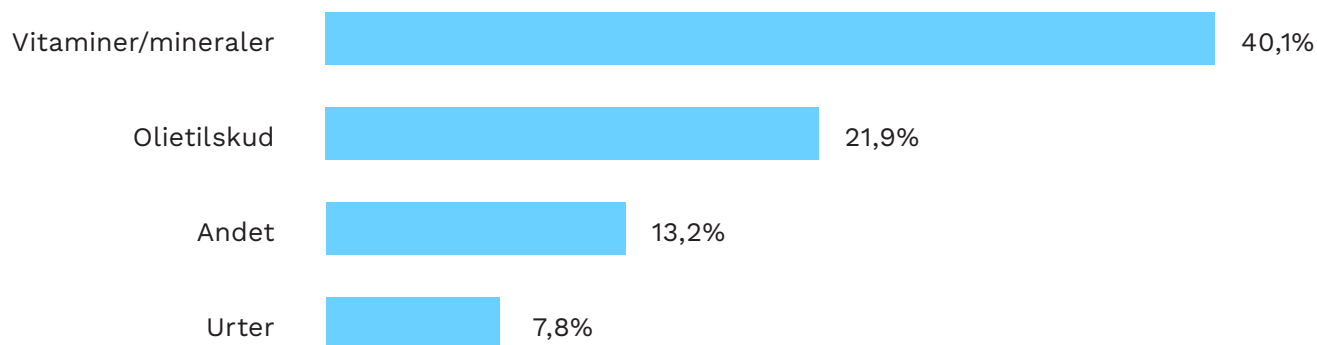
Ca. 11% af svarpersonerne havde brugt energiterapier, hvoraf den hyppigst anvendte form var akupunktur, som 7,3% havde anvendt.

Blandt de 5 overkategorier af komplementære/alternative behandlinger og praksisser, var der færrest svarpersoner (1,6%), som havde gjort brug af helhedsorienterede medicinske systemer. Blandt disse havde størstedelen (1,1 %) gjort brug af homøopati, mens <0,5% havde anvendt heilpraktik og ayurvedisk behandling.



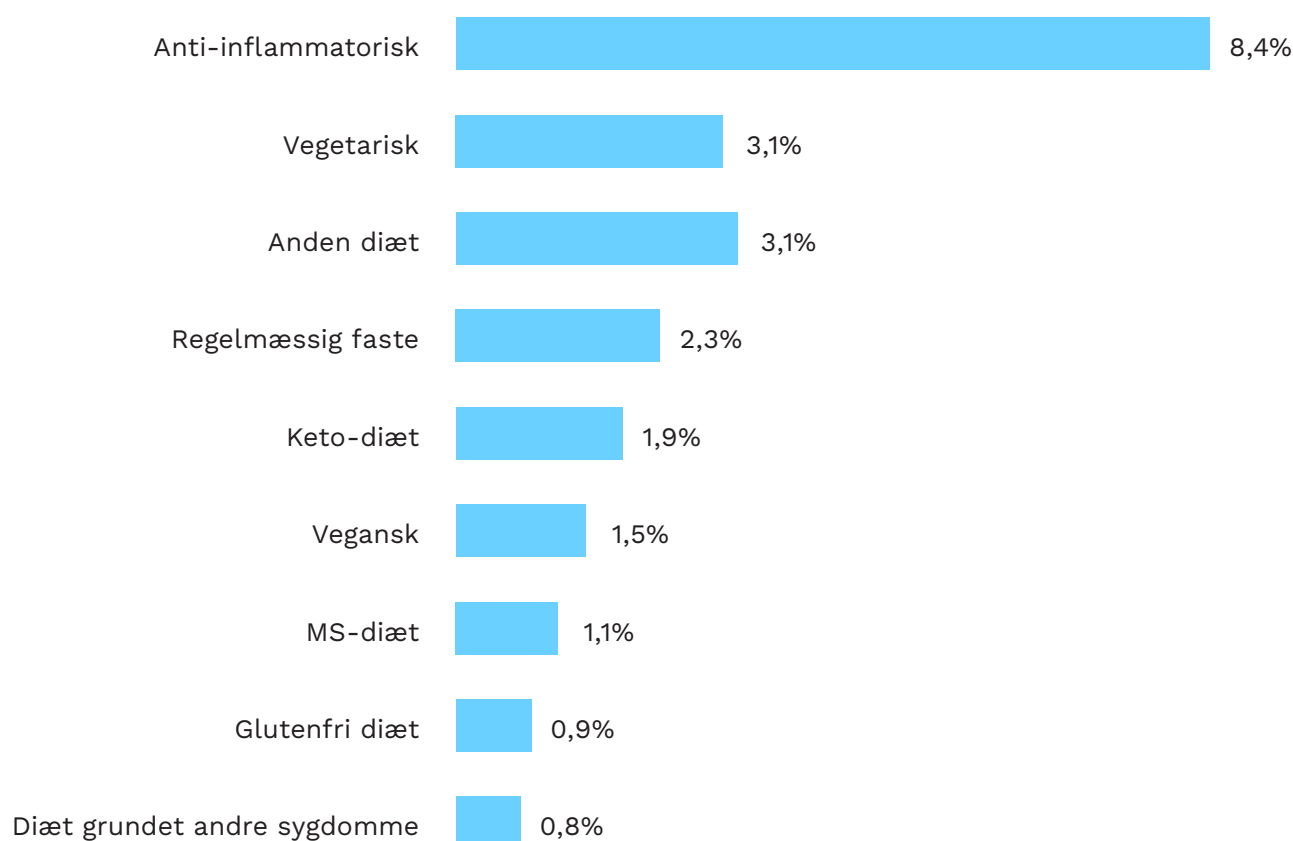
Figur 2: Et samlet overblik over svarpersonernes brug af komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser inden for de seneste 12 måneder, præsenteret i overordnede kategorier samt de specifikke typer under hver kategori. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027)

Som det ses af figur 2, er de hyppigst anvendte komplementære/alternative praksisser naturmedicin/kosttilskud og særlige diæter. Figur 3 viser hvilke specifikke typer af naturmedicin og kosttilskud, som anvendes. Her er vitaminer/mineraler i top, idet de anvendes af 40,1% af svarpersonerne, mens olietilskud anvendes af 21,9%.



Figur 3: Svarpersoners brug af forskellige typer af naturmedicin/kosttilskud, fordelt på undertyper. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027)

Figur 4 viser, at ud af de 18,2%, som benytter sig af særlige diæter, er det omtrent halvdelen, der følger en anti-inflammatorisk diæt. Den næstmest anvendte diæt er den vegetariske, som 3,1% følger. Kun 1,1% angiver at følge en diæt særligt rettet mod MS.



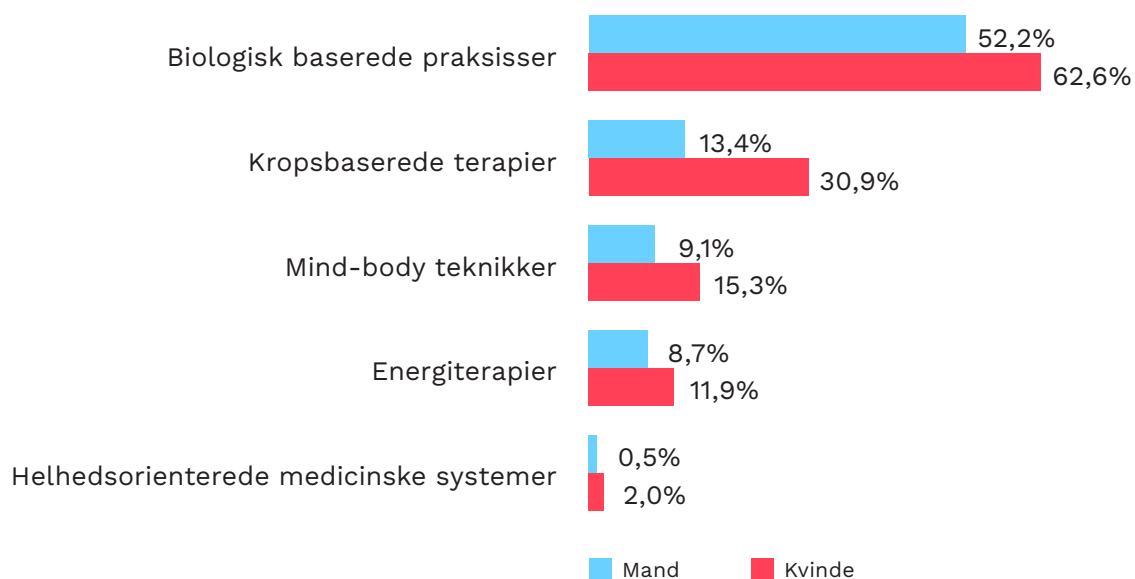
Figur 4: Svarpersoners brug af forskellige typer af særlige diæter, fordelt på undertyper. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027)

Karakteristika for brugere af komplementære/alternative behandlinger og praksisser

For hver af de 5 kategorier af komplementære/alternative behandlinger og praksisser blev det undersøgt, om der var forskelle på brugerne af dem mht. køn, alder og uddannelsesniveau. P-værdier for de statistiske tests er rapporteret i bilaget (se tabel 2-4 i bilaget).

Køn

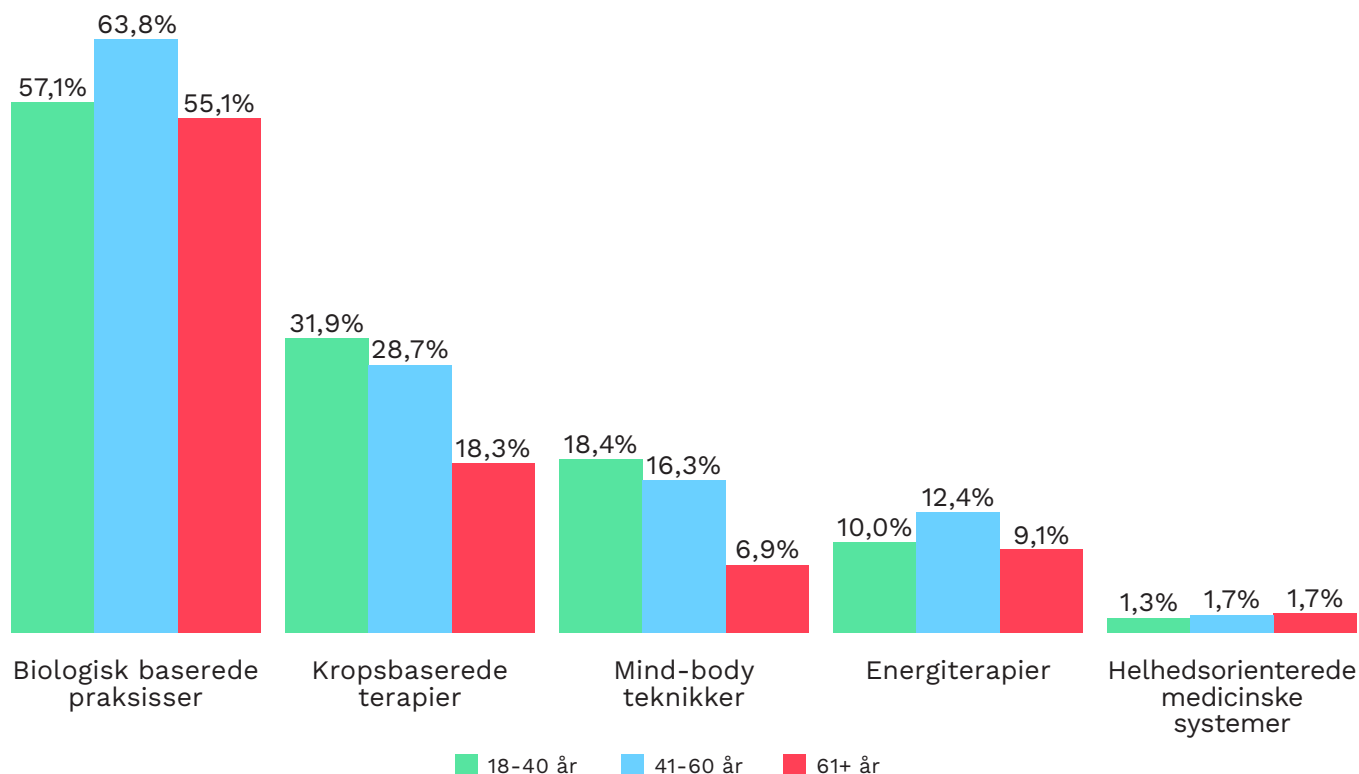
I figur 5 ses andelen af hhv. kvinder og mænd, som har angivet at have brugt en eller flere komplementære/alternative behandlinger og praksisser inden for de seneste 12 måneder, fordelt på de 5 overkategorier af behandlinger/praksisser. Inden for alle 5 kategorier er andelen af kvinder højest. Forskellen mellem køn var statistisk signifikant for kropsbaserede terapier, mind-body teknikker samt biologisk baserede praksisser.



Figur 5: Andel af svarpersoner, som har brugt de forskellige typer af komplementære/alternative praksisser inden for de seneste 12 måneder, fordelt på køn. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027)

Alder

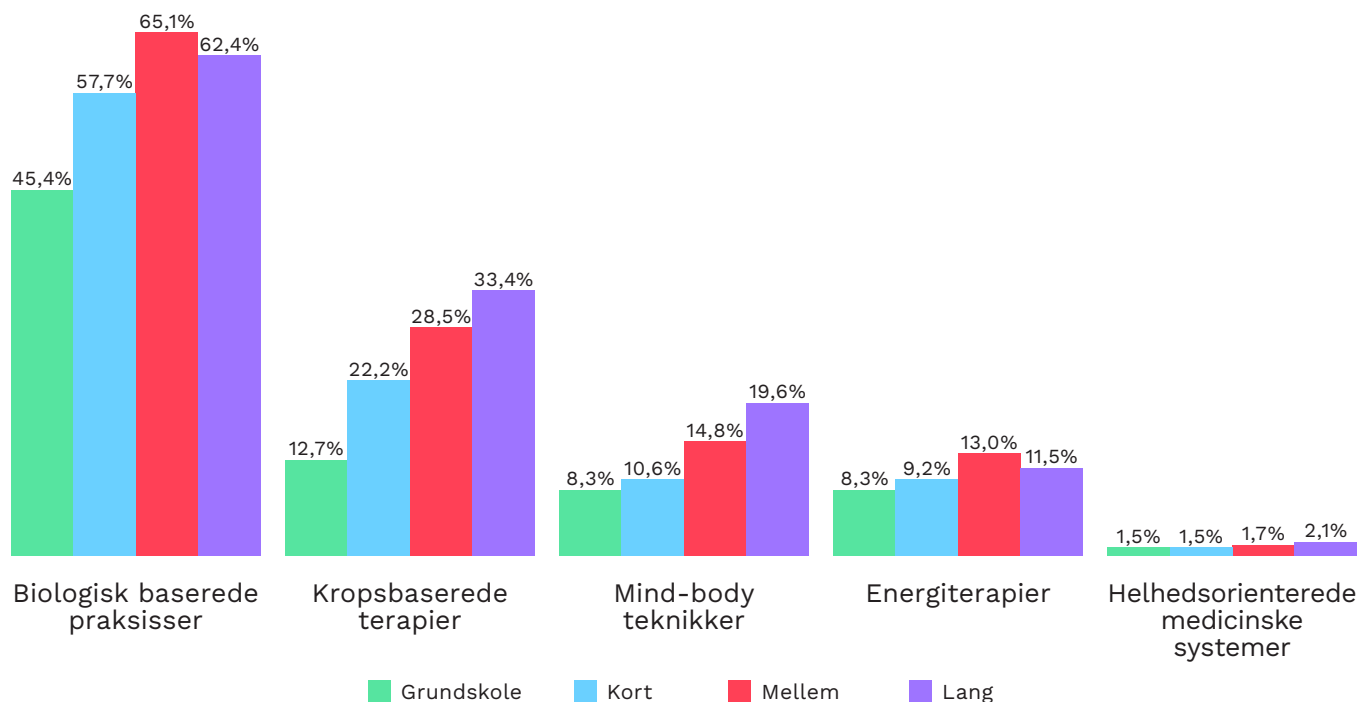
Ligeledes blev det undersøgt, om der var forskel på brugerne på baggrund af alder fordelt på tre aldersgrupper. Der var signifikant forskel mht. aldersfordeling blandt brugere af mind-body teknikker, biologisk baserede praksisser samt kropsbaserede terapier. Af figur 6 ses, at der for mind-body teknikker og kropsbaserede terapier er en tendens til, at yngre personer i højere grad end ældre bruger disse teknikker/terapier, mens der for biologisk baserede praksisser ses et øget brug blandt den midterste aldersgruppe på 41-60 år i forhold til både de yngre og de ældre.



Figur 6: Andel af svarpersoner, som har brugt de forskellige typer af komplementære/alternative praksisser inden for de seneste 12 måneder, fordelt på alder baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027)

Uddannelsesniveau

Ligesom for køn og alder, var der signifikant forskel mht. uddannelsesniveau blandt brugere af mind-body teknikker, biologisk baserede praksisser samt kropsbaserede terapier. Figur 7 viser, at der er en tendens til højere brug af disse praksisser og terapier jo længere uddannelse, man har.

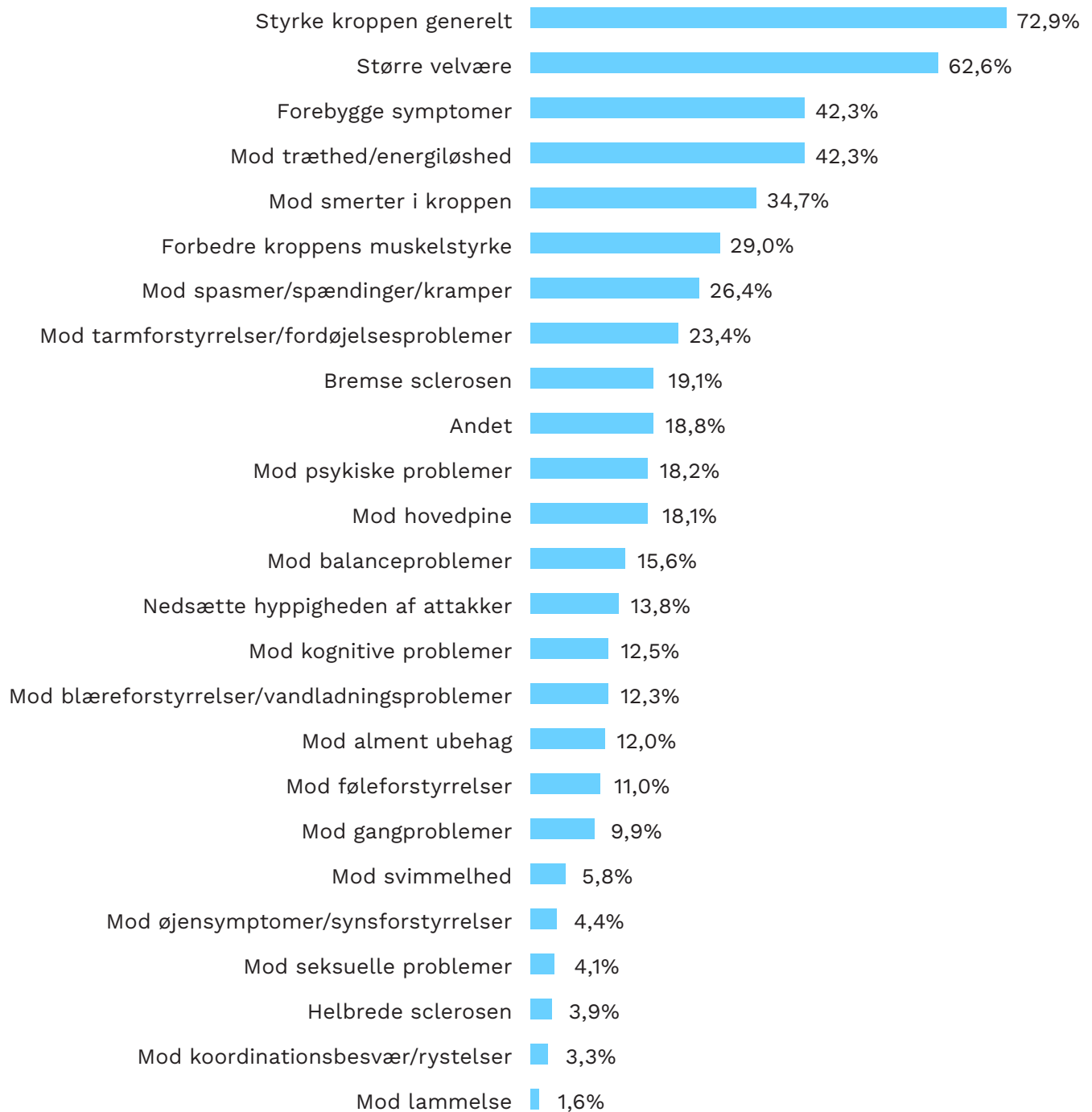


Figur 7: Andel af svarpersoner, som inden for det seneste år har anvendt én eller flere komplementære/alternative praksisser, opdelt efter uddannelsesniveau fordelt på KAM-klassifikationer. Baseret på svar fra svarpersoner, der har angivet uddannelsesniveau (n=1.975)

Formål med brug af komplementære/alternative behandlinger og praksisser

For hver type af komplementære/alternative behandling og praksisser, som svarpersonerne angav at have brugt inden for de seneste 12 måneder, blev de bedt om at angive formålet/formålene med at have anvendt denne behandling/praksis.

Figur 8 viser en samlet opgørelse over formålene rangeret efter hyppighed, uanset hvilken type behandling eller praksis, der var tale om. For hver type behandling/praksis kunne der angives mere end ét formål. Derfor summerer procentangivelserne til mere end 100.



Figur 8: Angivne formål med brugen af alle typer af komplementære/alternative behandlinger og praksisser. Præsenteret efter hyppighed. Baseret på svar fra alle svarpersoner, der har benyttet en eller flere typer af komplementære/alternative behandlinger (n=1.405)

De hyppigst angivne formål blandt brugere af komplementære/alternative behandlinger og praksisser er af overordnet og generel karakter, såsom at styrke kroppen generelt (72,9%), opnå større velvære (62,6%), forebygge symptomer (42,3%) samt at modvirke træthed og energiløshed (42,3%). En del bruger komplementære/alternative behandlinger og praksisser mod mere specifikke symptomer som smerter (34,7%), spasmer (26,4%) og tarmforstyrrelser (23,4%). Blandt formål, som omhandler MS specifikt, angiver en væsentlig andel (19,1%) at formålet er at bremse udviklingen af sclerose, og 13,8% håber at nedsætte hyppigheden af anfald, mens en mindre andel (3,9%) angiver helbredelse af sclerosen som et formål.

Tabel 3 viser de fem primære formål for brugen af komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser på tværs af de 5 overkategorier. Visse formål går igen på tværs af kategorierne, såsom *større velvære* og *styrke kroppen generelt*, men der er også klare forskelle mellem dem. Inden for biologisk baserede praksisser er formålet med at modvirke tarmforstyrrelser og fordøjelsesproblemer unikt repræsenteret. Formål, der sigter mod at forbedre mentale aspekter (psykiske og kognitive problemer) fylder meget inden for mind-body teknikker. For helhedsorienterede medicinske tilgange har en tredjedel af brugerne angivet, at de anvender disse praksisser for at bremse sclerosen. Det tyder således på, at helhedsorienterede medicinske tilgange i højere grad end de øvrige kategorier formodes at have en direkte indflydelse på selve sygdommen.

Tabel 3: Top 5 formål for de forskellige kategorier af komplementære/alternative behandlinger og praksisser. Baseret på svar fra alle svarpersoner, der har benyttet en eller flere typer af komplementære/alternative behandlinger (n=1.405)

Biologisk baserede praksisser		Kropsbaserede terapier		Mind-body teknikker		Energiterapier		Helhedsorienterede medicinske systemer	
Formål	Procent	Formål	Procent	Formål	Procent	Formål	Procent	Formål	Procent
Styrke kroppen generelt	70,8 %	Større velvære	82,2 %	Større velvære	81,3 %	Større velvære	47,1 %	Styrke kroppen generelt	60,5 %
Større velvære	44,2 %	Styrke kroppen generelt	59,4 %	Mod psykiske problemer	41,8 %	Mod smerter i kroppen	38,5 %	Større velvære	51,5 %
Mod træthed/energiløshed	37,7 %	Mod smerter i kroppen	46,9 %	Mod kognitive problemer	29,4 %	Styrke kroppen generelt	36,7 %	Forebygge symptomer	36,4 %
Forebygge symptomer	37,6 %	Forebygge symptomer	31,5 %	Mod smerter i kroppen	19,5 %	Mod træthed/energiløshed	26,7 %	Bremse sclerosen	33,3 %
Mod tarmforstyrrelser/fordøjelsesproblemer	24,8 %	Mod træthed/energiløshed	30,2 %	Styrke kroppen generelt	18,40	Forebygge symptomer	21,3 %	Mod smerter i kroppen	30,3 %

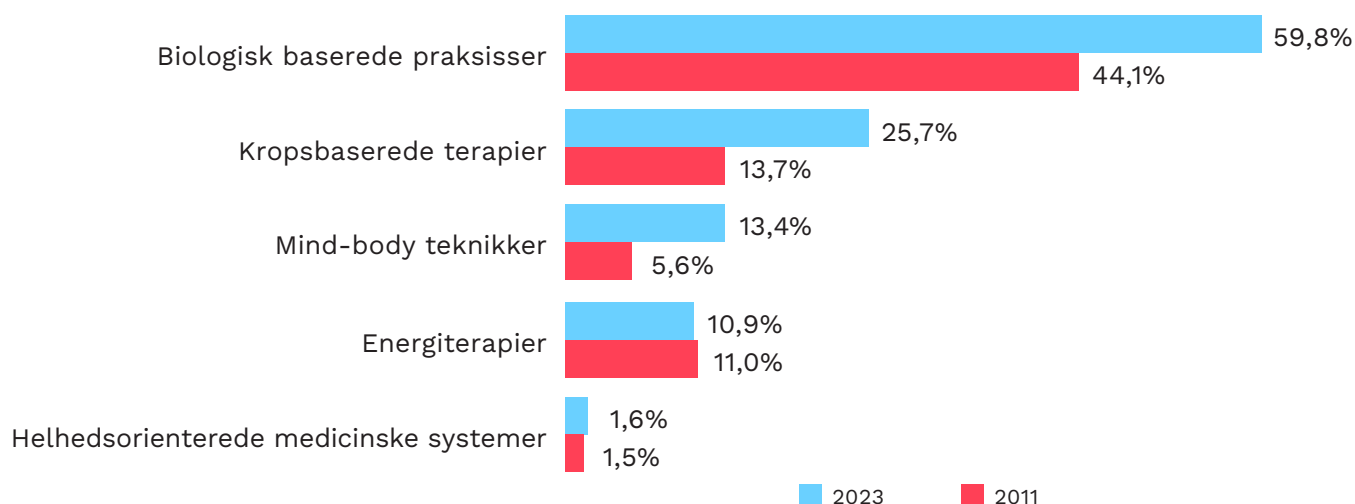
Udvikling i brugen af komplementære/alternative behandlinger og praksisser fra 2011 til 2023

I det følgende sammenlignes brugen af komplementære/alternative behandlinger og praksisser i hhv. 2011 og 2023.

I undersøgelsen fra 2023 er der foretaget mindre ændringer i spørgeskemaet fra 2011.

Følgende behandlinger/praksisser blev der spurgt til i 2011, men ikke i 2023: Amalgan-sanering, feldenkraismetoden, Naprapati, CCSVI, samt Birgitta Brunes' behandling. Følgende behandlinger/praksisser blev der spurgt til i 2023, men ikke i 2011: Heilpraktik, ayurvedisk behandling, visualisering, TRE, samt Body SDS. Kun behandlinger/praksisser, som var med i 2023, er inkluderet i dette afsnit.

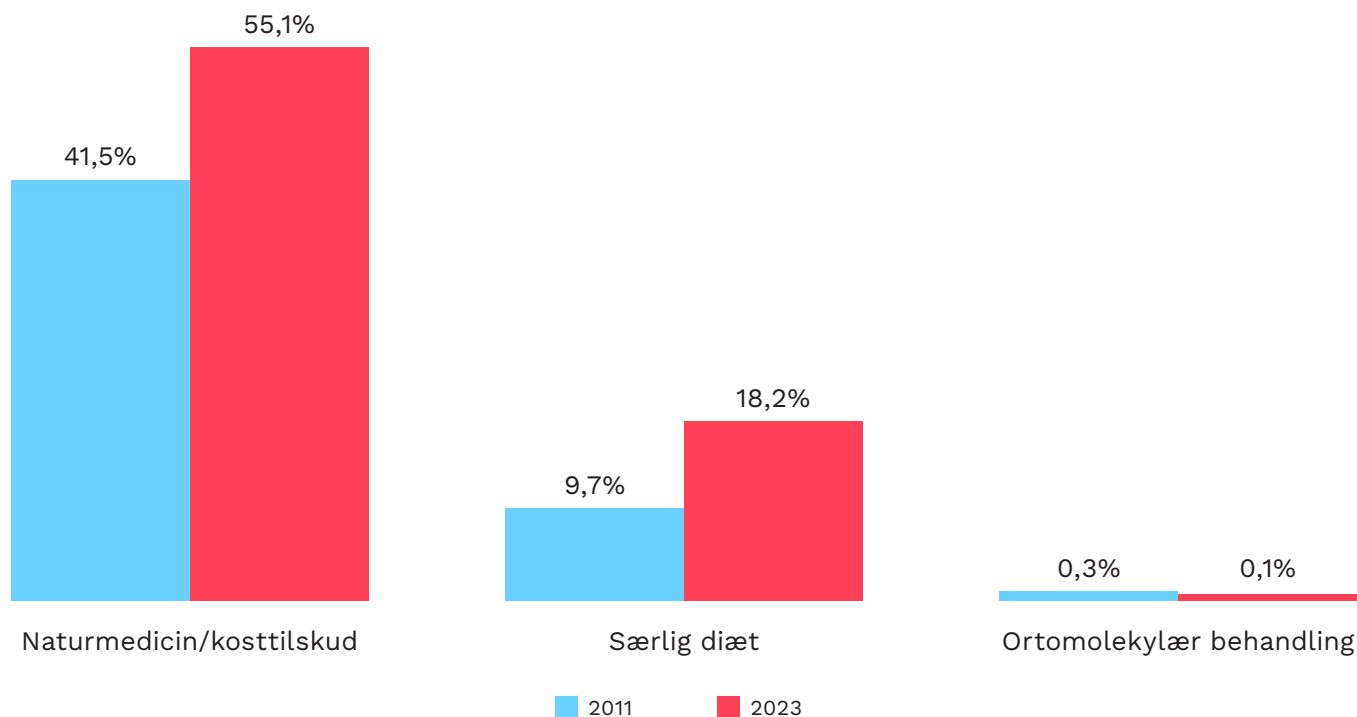
I figur 9 præsenteres udviklingen i brugen af komplementære/alternative behandlinger/praksisser opdelt i de 5 overordnede kategorier. Der ses en øget brug af biologisk baserede praksisser, kropsbaserede terapier og mind-body teknikker, mens brugen af energiterapier og helhedsorienterede medicinske systemer ser ud til at være den samme. Den mest markante stigning er sket inden for brugen af mind-body teknikker, der er mere end fordoblet fra 2011 til 2023. Brugen af kropsbaserede praksisser er også steget markant i perioden.



Figur 9: Andel af svarpersoner, som har anvendt forskellige kategorier af komplementære/alternative behandlinger og praksisser i 2023 sammenlignet med 2011. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027 i 2023, n=1.863 i 2011).

Biologisk baserede praksisser

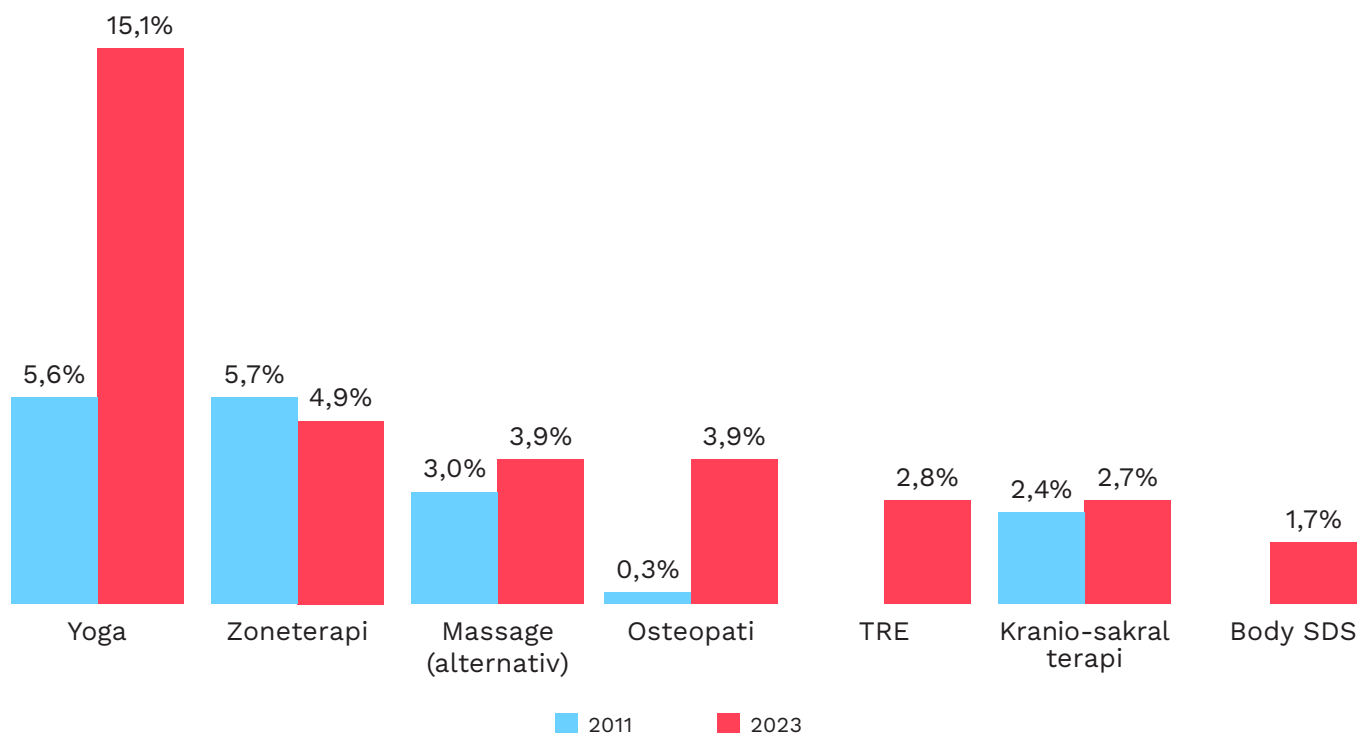
Naturmedicin/kosttilskud var og er fortsat den mest anvendte praksis inden for brugen af biologisk baserede praksisser (se figur 10), og er steget med ca. 1/3 fra 2011 til 2023. Figur 10 viser yderligere, at der er sket en stor stigning i brugen af særlige diæter, som er næsten fordoblet fra 2011 til 2023. Det skal nævnes, at der i spørgeskemaet fra 2011 blot blev spurgt til om man overordnet havde fulgt en særlig diæt, mens der i 2023 blev spurgt til brugen af en række specifikke diæter. Denne forskel i spørgeteknik kan have haft betydning for resultaterne.



Figur 10: Andel af svarpersoner, som har anvendt forskellige typer af biologisk baserede praksisser i 2023 sammenlignet med 2011. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027 i 2023, n=1.863 i 2011)

Kropsbaserede terapier

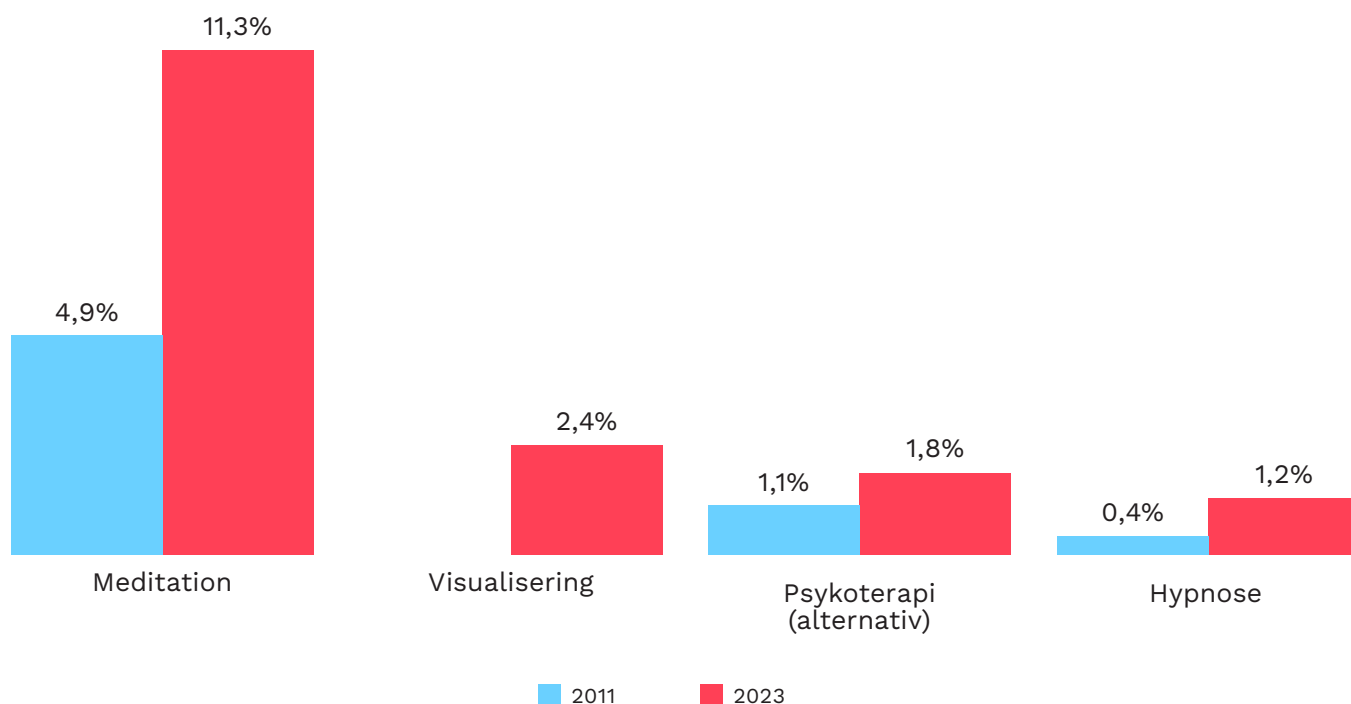
Brugen af kropsbaserede terapier steg fra 2011 til 2023, herunder særligt yoga, som var steget til næsten det tredobbelte i 2023 sammenlignet med 2011 (se figur 11). Derudover er der sket en forholdsmæssig stor stigning i brugen af osteopati, mens TRE og body SDS er helt nye former for kropsbaserede terapier, som blev benyttet af hhv. 2,8% og 1,7% i 2023.



Figur 11: Andel af svarpersoner, som har anvendt forskellige typer af kropsbaserede terapier i 2023 sammenlignet med 2011. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027 i 2023, n=1.863 i 2011). TRE og Body SDS var ikke svarmuligheder i 2011.

Mind-body teknikker

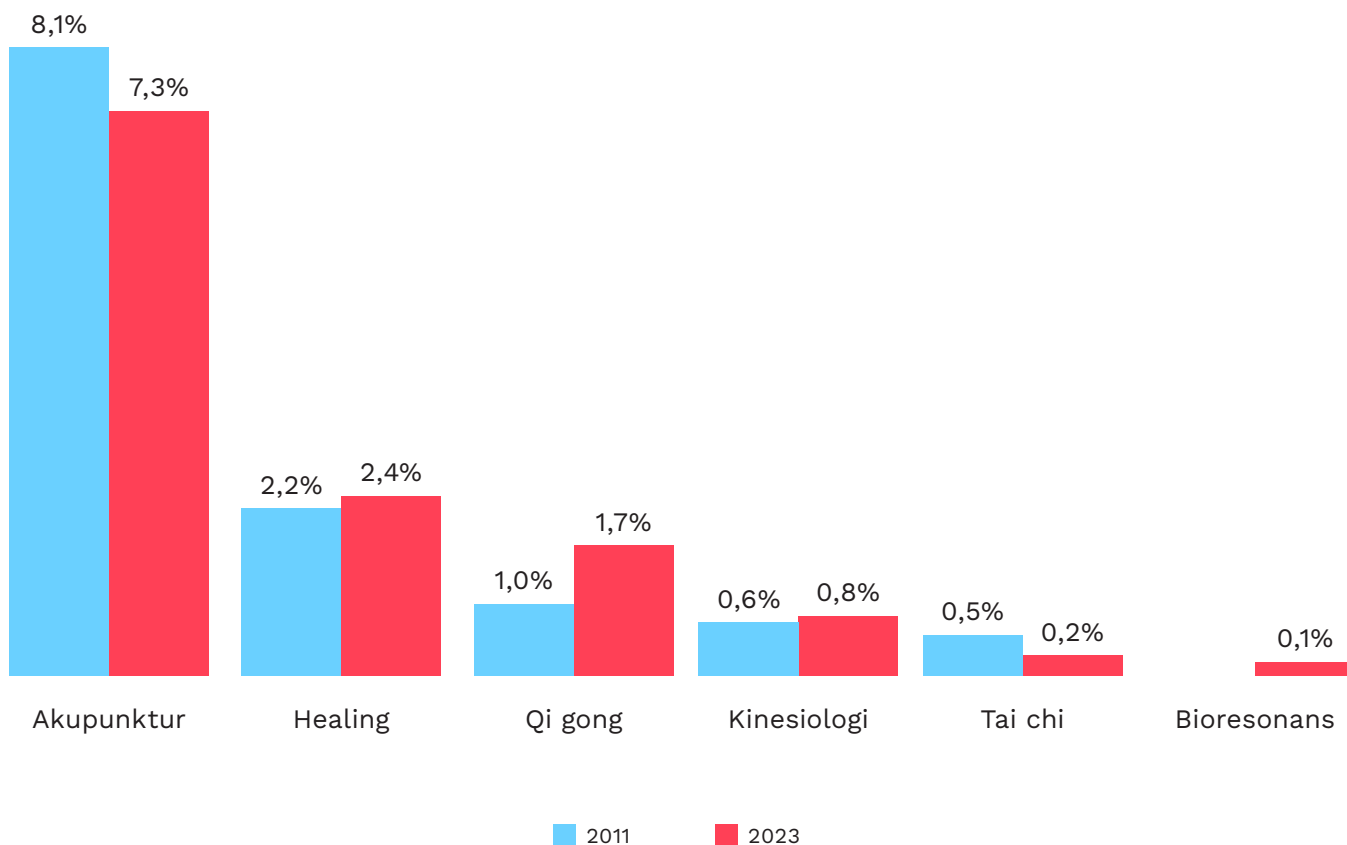
Figur 12 viser en generel stigende brugen af mind-body teknikker. Den største stigning ses i brugen af meditation, som er steget til over det dobbelte fra 2011 til 2023.



Figur 12: Andel af svarpersoner, som har anvendt forskellige typer af mind-body teknikker i 2023 sammenlignet med 2011. Baseret på svar fra alle svarpersoner ($n=2.027$ i 2023, $n=1.863$ i 2011). Visualisering var ikke en svarmulighed i 2011.

Energiterapier

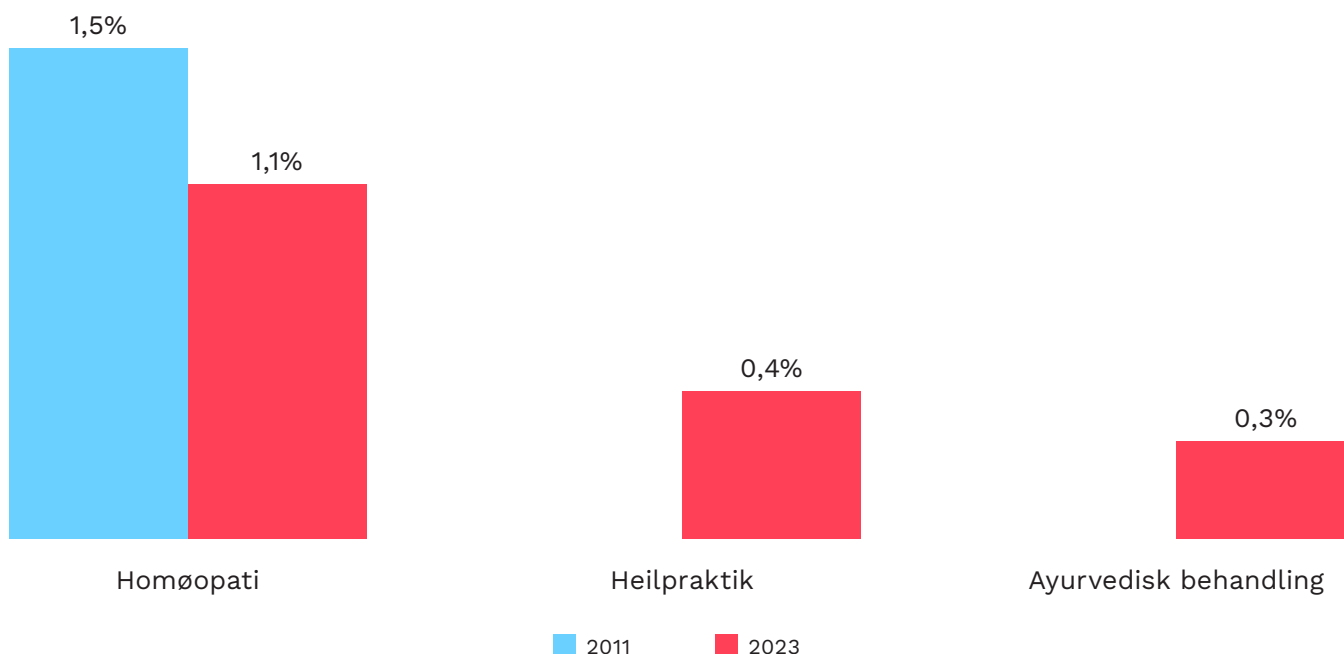
Brugen af energiterapier forblev mere eller mere den samme i 2011 og 2023. Der er sket mindre ændringer i brugen af de enkelte typer af behandlingsformer og praksisser inden for energiterapier, hvor der er sket et mindre fald akupunktur og Tai chi, mens mindre stigninger observeres inden for de øvrige behandlingsformer og praksisser (se figur 13).



Figur 13: Andel af svarpersoner, som har anvendt forskellige typer af energiterapier i 2023 sammenlignet med 2011. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027 i 2023, n=1.863 i 2011)

Helhedsorienterede medicinske systemer

Blandt de helhedsorienterede medicinske systemer er det alene homøopati, som kan sammenlignes mellem de to år (se figur 14). Denne er faldet en smule, men samlet set er der ikke sket en ændring i brugen af helhedsorienterede medicinske systemer, når heilpraktik og ayurveda regnes med i 2023.



Figur 14: Andel af svarpersoner, som har anvendt en eller flere helhedsorienterede medicinske praksisser i 2023 sammenlignet med andelen i 2011. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027 i 2023, n=1.863 i 2011). Heilpraktik og ayurvedisk behandling var ikke svarmuligheder i 2011.

Diskussion

Denne undersøgelse peger på, at brugen af komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser er steget blandt mennesker med MS i Danmark i perioden fra 2011 til 2023. Forskellen afspejler en generel tendens i Danmark, som kan genfindes i den generelle befolkning. Data fra Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2022 viser, at der har været en stigning i andelen af danskere, der nogensinde har benyttet alternativ behandling fra 44,4% i 2005 til 56,2% i 2021 (5). Denne udvikling kan blandt andet ses i lyset af den øgede interesse og accept af komplementære/alternative behandlingsformer, som har vundet indpas i løbet af det seneste årti, hvor også forskning i komplementær/alternativ behandling i 2002 og senere også i 2016 og 2018 blev prioriteret på finansloven (6).

I denne undersøgelse angav 69,3% af de adspurgte MS-patienter, at de i 2023 havde brugt komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser. Til sammenligning viser en undersøgelse, foretaget af Hjerteforeningen i 2017, at næsten halvdelen af alle danske hjertekar-patienter anvendte alternative behandlinger eller tog kosttilskud/naturmedicin (7). Ligeledes benyttede 80% af alle gigtpatienter i 2016 kosttilskud/naturmedicin som supplement til den konventionelle behandling i sundhedsvæsenet (6).

Det skal bemærkes, at en direkte sammenligning af resultaterne mellem studierne bør foretages med forbehold, da de enkelte undersøgelser kan variere mht. hvilke komplementære/alternative behandlinger og praksisser, der er inkluderet i opgørelserne. Sammenholdt tyder det dog på, at komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser anvendes i højere grad blandt mennesker med kronisk sygdom, herunder gigts og MS, sammenlignet med normalbefolkningen. Dette

er i overensstemmelse med tidligere undersøgelser, som indikerer en stigende tilbøjelighed til at supplere konventionel medicinsk behandling med alternative behandlingsformer blandt patienter med alvorlige og kroniske sygdomme (8).

Resultaterne peger endvidere på, at formålet med at bruge komplementære/alternative behandlinger og praksisser afhænger af hvilken type behandling/praksis, der er tale om. Overordnet er der typisk et ønske om at styrke kroppen eller forbedre velværet. Formål, der relaterer sig mere direkte til MS, såsom at bremse sygdomsprogressionen, forebygge angreb, samt håndtere specifikke symptomer, var dog også forholdsvis fremtrædende. Komplementære/alternative behandlingsformer og praksisser synes således at indgå i en holistisk forståelse af sundhed og velvære for mennesker med MS, hvor der lægges vægt på både overordnet styrkelse af kroppen, forebyggelse samt symptomlindring. Helbredelse af sclerosen var sjældent angivet som et formål.

Undersøgelsen peger på, at der er en stigende tendens blandt mennesker med sclerose til at ville tage aktivt hånd om sit helbred og styrke både den fysiske og mentale modstandskraft. Der mangler dog generelt videnskabelig evidens for effekterne på mennesker med sclerose af komplementære og alternative behandlinger og praksisser (9,10). Mens nogle behandlinger og praksisser opleves som gavnlige og uden skadelige effekter, kan der være tilfælde hvor de er forbundet med unødvendige omkostninger og utilsigtede effekter. For eksempel kan visse typer af kosttilskud og naturmedicin interagere negativt med konventionel sclerosebehandling (11). Tidligere studier foretaget af Scleroseforeningen har peget på, at brugere af komplementære og alternative behandlingsformer savner en mere åben og holistisk tilgang til sundhed og sygdom i det konventionelle sundhedssystem, og at de er tilbageholdende med at dele oplysninger om deres brug af komplementær og alternativ behandling med konventionelle behandlere fordi de oplever at emnet bliver afvist (12,13). Derfor er det vigtigt, at sundhedsprofessionelle lytter til patienterne, så de føler sig hørt. Samtidig peger den stigende brug af komplementære og alternative behandlinger og praksisser på, at der er behov for at sundhedsmyndigheder guider mennesker med kronisk sygdom om brugen af komplementære/alternative behandlinger og praksisser.

VIDERE LÆSNING: LINKS OG RESSOURCER

Kræftens bekæmpelse har udviklet gode råd til **sundhedsprofessionelle** om dialogen med patienter om brugen af alternativ behandling, som kan give inspiration til at tage samtalen:

www.cancer.dk/hverdag/hvad-kan-du-selv-goere/alternativ-behandling/patientsamtaler/

Ønsker du som **patient** at vide mere om komplementære/alternative behandlinger og praksisser, kan du finde inspiration fra det norske forskningscenter for komplementær og alternativ medicin (NAFKAM) via nedenstående links. Vær opmærksom på at materialet ikke er udarbejdet direkte til mennesker med sclerose og at det er på norsk.

Patientvejledning ved brug af alternativ behandling: <https://nafkam.no/pasientveiledning>

Generelle forsigtighedsregler: <https://nafkam.no/patient-safety/generelle-forsiktighetsregler>

Referenceliste

1. Skovgaard L, Nicolajsen PH, Pedersen E, Kant M, Fredrikson S, Verhoef M, m.fl. Use of Complementary and Alternative Medicine among People with Multiple Sclerosis in the Nordic Countries. *Autoimmune Dis.* 2012;2012:841085.
2. Gotta M, Mayer CA, Huebner J. Use of complementary and alternative medicine in patients with multiple sclerosis in Germany. *Complement Ther Med.* februar 2018;36:113–7.
3. Mindfulness - Patienthåndbogen på sundhed.dk [Internet]. [henvist 21. marts 2024]. Tilgængelig hos: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/sygdomme/diverse/mindfulness/>
4. Types of Complementary and Alternative Medicine - Special Subjects - MSD Manual Consumer Version [Internet]. [henvist 21. marts 2024]. Tilgængelig hos: <https://www.msdmanuals.com/home/special-subjects/integrative-complementary-and-alternative-medicine/types-of-complementary-and-alternative-medicine>
5. sif [Internet]. [henvist 21. marts 2024]. Alternativ behandling. Tilgængelig hos: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2022/alternativ_behandling
6. Forskning i alternativ/komplementær behandling [Internet]. [henvist 21. marts 2024]. Tilgængelig hos: <https://www.sundhedsstyrelsen.dk/da/puljer/forskning-i-alternativ---komplementaer-behandling>
7. Hjerteforeningen [Internet]. [henvist 21. marts 2024]. Kosttilskud og Naturlægemidler. Tilgængelig hos: <https://hjerteforeningen.dk/alt-om-dit-hjerte/medicin/naturlaegemidler/>
8. Komplementær og alternativ medicin bruges på danske rehabiliterings- og rusmiddelinstitutioner | Ugeskriftet.dk [Internet]. [henvist 21. marts 2024]. Tilgængelig hos: <https://ugeskriftet.dk/videnskab/komplementaer-og-alternativ-medicin-bruges-pa-danske-rehabiliterings-og>
9. Bowling AC. Complementary and alternative medicine and multiple sclerosis. *Neurol Clin.* maj 2011;29(2):465–80.
10. Schwarz S, Knorr C, Geiger H, Flachenecker P. Complementary and alternative medicine for multiple sclerosis. *Mult Scler J.* 1. september 2008;14(8):1113–9.
11. Petersen MJ, Bergien SO, Staerk D. A systematic review of possible interactions for herbal medicines and dietary supplements used concomitantly with disease-modifying or symptom-alleviating multiple sclerosis drugs. *Phytother Res.* 24. februar 2021;ptr.7050.
12. Storr Krogh C, Skovgard L, Lynning M, Steenberg JL. Reasons for Engaging in Complementary and Alternative Medicine Among Highly Educated Women With Multiple Sclerosis. *Int J MS Care.* 2023;25(3):104–10.
13. Bergien S, Petersen CM, Lynning M, Kristiansen M, Skovgaard L. “I need personal experiences or some sort of documentation”: a qualitative study on where people with multiple sclerosis seek information on dietary and herbal supplements. *BMC Complement Med Ther.* december 2021;21(1):213.

Bilag

Tabel 1: Overblik over kodning af variabelen "Uddannelse"

Svarmuligheder i spørgeskemaet	Omkodet variabel
Folkeskole/realeksamen/mellemskole-eksamen	Grundskole
Specialarbejderuddannelse eller AMS-arbejdsmarkedsuddannelser (fx arbejdsmand, svejser, tjener)	
Studentereksamen/HF, HHX, HHT el.lign.	Kort
Erhvervsfaglig uddannelse, fx inden for håndværk, handel, kontor mv.	
Kort videregående uddannelse (dvs. efter afsluttet gymnasial uddannelse, under 3 år)	Mellem
Mellemlang videregående uddannelse (dvs. efter afsluttet gymnasial uddannelse, 3-4 år)	
Lang videregående uddannelse (dvs. efter afsluttet gymnasial uddannelse, mere end 4 år)	Lang

Tabel 2: Andel af svarpersoner, som inden for de sidste 12 måneder har anvendt forskellige kategorier af komplementære/alternative behandlinger og praksisser, fordelt på køn. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027)

	Kvinde	Mand	p-værdi
Helhedsorienterede medicinske systemer	29 (2,0%)	3 (0,5%)	0,003
Mind-body teknikker	218 (15,3%)	54 (9,1%)	<0,0005
Biologisk baserede praksisser	892 (62,6%)	317 (53,2%)	< 0,0005
Kropsbaserede terapier	440 (30,9%)	80 (13,4%)	< 0,0005
Energiterapier	169 (11,9%)	52 (8,7%)	0,089

P-værdien* fra hhv. eller Fischer's exact test på baggrund af fordelingen af data inden for grupperne

*P-værdi for chi2 test/Fischer's exact test

Tabel 3: Andel af svarpersoner, som inden for de sidste 12 måneder har anvendt forskellige kategorier af komplementære/alternative behandlinger og praksisser, fordelt på aldersgrupper. Baseret på svar fra alle svarpersoner (n=2.027)

	18-40 år	41-60 år	+ 61 år	p-værdi
Helhedsorienterede medicinske systemer	4 (1,3%)	17 (1,7%)	12 (1,7%)	0,87
Mind-body teknikker	57 (18,4%)	167 (16,3%)	48 (6,9%)	<0,0005
Biologisk baserede praksisser	177 (57,10%)	652 (63,77%)	383 (55,12%)	<0,0005
Kropsbaserede terapier	99 (31,9%)	294 (28,7%)	127 (18,3%)	<0,0005
Energiterapier	31 (10,0%)	127 (12,4%)	63 (9,1%)	0,083

P-værdien* fra hhv. eller Fischer's exact test på baggrund af fordelingen af data inden for grupperne

*P-værdi for chi2 test/Fischer's exact test

Tabel 4: Andel af svarpersoner, som inden for de sidste 12 måneder har anvendt forskellige kategorier af komplementære/alternative behandlinger og praksisser, fordelt på uddannelsesniveau. Baseret på svar fra svarpersoner, der har angivet uddannelsesniveau (n=1.975)

	Uddannelsesniveau				P-værdi
	Kort	Kort/mellem	Mellem/lang	Lang	
Helhedsorienterede medicinske systemer	3 (1,46%)	10 (1,45%)	13 (1,69%)	7 (2,11%)	0,864
Mind-body teknikker	17 (8,29%)	73 (10,61%)	114 (14,84%)	65 (19,58%)	<0,0005
Biologisk baserede praksisser	93 (45,37%)	397 (57,70%)	500 (65,10%)	207 (62,35%)	<0,0005
Kropsbaserede terapier	26 (12,68%)	153 (22,24 %)	219 (28,52%)	111 (33,43%)	<0,0005
Energiterapier	17 (8,29%)	63 (9,16%)	100 (13,02%)	38 (11,45%)	0,065

P-værdien fra hhv. eller Fischer's exact test på baggrund af fordelingen af data inden for grupperne*

**P-værdi for chi2 test/Fischer's exact test*

For en verden uden sclerose

Sclerose er en uhelbredelig, fremadskridende og invaliderende sygdom, som rammer flere og flere danskere, men der er håb, når vi samler ind til patienthjælp og støtter forskning.

Scleroseforeningen er Danmarks største bidragsyder til uafhængig forskning i sclerose. Mere end halvdelen af al dansk forskning er finansieret af foreningens bidrag. Målet er et godt liv med sygdommen og ultimativt en verden uden sclerose.

Indtil det sker, arbejder Scleroseforeningen for at skabe de bedst mulige livsvilkår for de mere end 100.000 mennesker, der har sclerose helt inde på livet som enten patient eller pårørende. Det gør vi ved blandt andet at tilbyde gratis psykolog- og socialrådgivning, samtidig med at vi kæmper for den bedst mulige behandling, retten til et godt familieliv og inspirerer til en sund livsstil.

Scleroseforeningen lever af egne indsamlede midler. Det kræver en høj grad af folkelig opbakning. Det sikrer vi ved at oplyse om sygdommen, så politikerne og det omkringliggende samfund er opmærksomme på den livsomvæltende sygdom og de mange konsekvenser, den kan have for både patienter og pårørende. Vi er der for alle med sclerose og alle, som er berørt af sygdommen.



Scleroseforeningen
Poul Bundgaards Vej 1, 2500 Valby
telefon 36 46 36 46
hej@scleroseforeningen.dk
www.scleroseforeningen.dk