

## 10 כללי זהב לצרכנות נבונה ברפואה משלימה בכלל, ובסרטן בכלל

ראשי התיבות "רפואה שלימה" המופיעים מטה נועדו על מנת להזכיר לכם בעיקר דבר אחד – שיש לכם תפקיד מרכזי בקשר שלכם עם המערכת הרפואית. כפי שכבר וודאי למדתם, חוויתם והתנסותם, המערכת הזו גדולה ומורכבת מאד. פגשתם ותפגשו בעלי תפקיד רבים. חלקם, כמו הרופאים המטפלים האחראיים עליכם, יכירו אתכם מצוין. אחרים, כמו מי שיבצעו לכם בדיקות אבחנתיות, לא בהכרח יכירו אתכם לעומק. לכן חובתכם לגלות **אחריות, שקיפות וראש גדול**.

ה"מפייכה הירוקה" עלולה להטעות אתכם. שם, במקום האחר, ה"אלטרנטיבי", הדברים רגועים יותר ואינטימיים יותר. לרוגע ולשלווה תפקיד חשוב בגיוס תבונת הריפוי של הגוף. אבל, במקרה של סרטן, הם לא מספיקים. לחשוב חיובי זה לא מספיק. ולאכול נכון זה חשוב, אבל ה"נכון" משתנה מחולה לחולה. לכן חשוב שתזכרו ותבינו - הטיפולים הקונבנציונליים שיוצעו לכם אינם בהכרח רעים, בדיוק כמו שהטיפולים האלטרנטיביים, אינם בהכרח טובים. האתגר האמיתי הוא **התאמה אישית**.

השילוב של **אחריות, שקיפות וראש גדול** מחד, ושל **התאמה אישית** מאידך, הוא מה שהרפואה המשולבת (או בשמה האחר, הרפואה האינטגרטיבית) מבקשת לתרום לכם בהליך החלמתכם. כפי שתרופה היא מרפא, כך גם תזונה, תנועה, תודעה, תחושה ותקווה. כל אלו הם כלים העומדים לרשותכם בהליך ההחלמה. לחכמת הריפוי של הגוף תפקיד מכריע והרפואה המשלימה, לשיטותיה השונות, יכולה לסייע לכם בכך. אבל, מה לעשות ומה לא לעשות, מתי ואיפה – אלו כולן שאלות כבדות הדורשות תשובות מוסמכות. שם המשחק לכן הוא **צרכנות נבונה**.

**ר ראש וראשון – היו שותפים פעילים וחכמים בהליך החלמתכם.** גלו התעניינות, שאלו שאלות ונסו להבין כיצד אתם יכולים לתרום להליך הריפוי. תפקידכם אינו רק להגיע לטיפול בזמן... הוא הרבה מעבר לזה!

**פ פתי מאמין לכל דבר? לא אצלכם!** אל תתפתו אם מציעים לכם כל מיני דרכי ריפוי קלות וטבעיות. האינטרנט מלא בסיפורים על ההוא שהצליח כי... ועל ההיא שנעלמה אצלה המחלה כי... לצערנו בסרטן אין קיצורי דרך. ינסו למכור לכם מוצרים ממוצרים שונים והבטחות מהבטחות שונות. אל תאמינו לכל דבר.

**ו ודאו כי המוצר אותו אתם לוקחים, או עומדים לקחת, בטוח.** בישראל שוק תוספי התזונה, הויטמינים וצמחי המרפא פרוץ לחלוטין. וודאי תידהמו ללמוד כי אין פיקוח ראוי על איכות המוצרים הללו (בניגוד לשוק התרופות שם הכל מבוקר היטב). לכן וודאו עם הרופא / המטפל / הרוקח כי המוצר בטוח ואיכותי.

**א אל תניחו הנחות. שאלו.** "אם לא הודיעו לי כלום אחרי הבדיקה סימן שהכל בסדר", "אם מדובר בחומר טבעי, סימן שהוא בטוח", "אם לא אמרו שאסור, מותר" – אלו רק מקצת מהמשפטים שנוח לנו להאמין בהם, אבל שאינם בהכרח נכונים (גם ארס נחשים זה דבר טבעי, נו אז...). בכל ספק שאלו. עדיף לאבד רגע בחיים מאשר חיים ברגע...

**ה הביאו עמכם סיכומים רפואיים לכל מקום.** לביקור אצל הרופא או האחות, כמו גם לטיפולים ברפואה המשלימה. חוסר מידע אמין וזמין בצמתי קבלת ההחלטות והטיפול בכם עלול לגרום לטעויות רפואיות.

**ש שקיפות.** ברפואה, מכל סוג (בין אם קונבנציונלית ובין אם משלימה), אסור שיהיו סודות מקצועיים. הכל צריך להיות גלוי, שקוף ונתון לביקורת. הציעו לכם טיפול בפורמולה צמחית מבלי לפרט את סוג הצמחים ואת מינונם? אל תיקחו. הציעו לכם טיפול ש"רק מוישלה יכול לטפל בו" – אל תתפתו. דאגו שיהיו ברשותכם את כל הפרטים לגבי הטיפול – יתרונותיו, חסרונותיו, סכנותיו, עלותו ותועלתו. וכל זה בכתב.

**ל לבחור נכון; לבחור חכם.** לא כל מי שיש לו תעודה במסגרת על הקיר ראוי לטפל בכם. בררו באיזה סוגים של רפואה משלימה המטפל עוסק, היכן למד, האם השתלם מאז שסיים את הלימודים (אם כן, היכן ובמה?), האם יש לו ניסיון בטיפול בחולים הדומים לכם (אם כן, מהו?), האם הוא עובד בשיתוף פעולה עם הרופאים או שעליכם להפסיק את הטיפול הקונבנציונלי, וכיצד יראה הטיפול, מה סיכויי הצלחתו, האם יש בו סכנה, וכמה זה עולה? בחרו חכם!

**י יותר אין פירושו בהכרח, טוב יותר.** הנטייה הטבעית שלנו במאבק במחלה הוא לעשות הכל ומהר. עכשיו. לא להשאיר אף אבן לא הפוכה. אבל אין שום הוכחה שלעשות "גם וגם" יותר טוב בהכרח מאשר לעשות "רק" משהו אחד. לפעמים כדאי להסתמך רק על הרפואה הקונבנציונלית, לפעמים רק על הרפואה המשלימה, ולפעמים צריך לשלב בין שתיהן. איך תדעו מי מה מתי? התייעצו!

**מ מחקר, מחקר, ועוד מחקר.** הכל היום ברפואה חייב להיות מוכח מחקרית. המחקר המדעי משרת אותנו בהחלטות מה לעשות וממה להימנע, ומשרת אתכם כדי שתקבלו את הטיפול היעיל והבטוח ביותר. טפטוף חומר טבעי על תאי סרטן במבחנה, או מתן צמחי מרפא לעכברים אינו מספיק. יש צורך בהוכחות מדעיות מניסויים מבוקרים בחולים. תמיד.

**ה התייעצו, התייעצו, ושוב התייעצו.** במרכזי הסרטן בבתי החולים הגדולים פועלות כיום יחידות לרפואה משלימה, לאגודה למלחמה בסרטן חוברת הסבר מפורטת בנושא (רפואה משלימה וסרטן – מה חובה לדעת? כיצד כדאי לנהוג?), וכן מפעילה האגודה פורום שאלות ותשובות ב**אינטרנט**. יש את מי לשאול ויש על מי לסמוך – התייעצו בנו!

**דרך צלחה והמון בריאות!**

ד"ר עופר כספי, MD PhD. מומחה ברפואה פנימית ולרפואה משלימה, מנהל היחידה לרפואה משלימה בסרטן, ביה"ח בילינסון. אתר היחידה [www.integrativemedicine.org.il](http://www.integrativemedicine.org.il), טל. 03.9377995 או 03.9377977, פרטי 050.4065528