

# Zoneterapi hjalp mod mine bivirkninger

Tekst og foto: Britt Nørbak, journalist

**Anne-Mette Mindegaard overvandt sin skepsis og begyndte at få zoneterapibehandlinger mod sine mange bivirkninger af kemo. Det gav så gode resultater, at hun ikke følte sig syg i resten af kemoforløbet.**

Der er en hyggelig stemning hos zoneterapeut Hanne Lydolph, der er ved at behandle Anne-Mette Mindegaard. De to kvinder har en god kemi, og der bliver talt om løst og fast under behandlingen. Sådan har det været, siden Anne-Mette Mindegaard fik sin første zoneterapibehandling i efteråret 2013. Hun fik fjernet sit ene bryst i august 2013, og kemobehandlingen gjorde hende meget syg.

- Jeg fik voldsom kvalme, hede-ture, søvnbesvær, smerter i hele

kroppen og forstoppelse. Jeg blev lidt bange de første døgn, og jeg havde ikke lyst til at tage den stærke smertestillende medicin, jeg fik udleveret. Det nævnte jeg for mine naboer, hvis datter er zoneterapeut. Hun fortalte, at zoneterapi kan hjælpe mod bivirkningerne. Jeg har aldrig prøvet alternative behandlinger, og jeg var lidt skeptisk over at skulle trykkes under 'futterne', som er ret privat, men jeg ville gøre et forsøg, fortæller Anne-Mette, 48. Hun ringede til Forende Danske Zoneterapeuter (FDZ) og fik anbefalet zoneterapeut Hanne Lydolph, der bor tæt på Anne-Mette og har deltaget i kurset 'Zoneterapi som komplementær behandlingsform til mennesker med en kræftdiagnose'.

## Afleverede smertestillende piller

Anne-Mette havde ikke store forventninger til zoneterapien, men hun blev glædeligt overrasket.

- Jeg fik en tid inden min anden omgang kemo, og zoneterapien hjalp med det samme. Jeg havde ikke kvalme i resten af kemoforløbet, jeg var ikke længere forstoppet, jeg kunne sove om natten, og jeg afleverede de smertestillende piller på kræftafdelingen. Jeg har ikke følt mig syg i resten af kemoforløbet, siger Anne-Mette med et smil. Hendes sundhedsforsikring betalte de første 12 zoneterapibehandlinger, og siden har hun selv betalt.

- Jeg fortsætter med behandlingen. Det er noget godt, jeg gør for mig selv, og det vil jeg gerne bruge penge på. Jeg synes ikke, at jeg har råd til at lade være, fordi det gør så stor en forskel for min velvære.

Zoneterapeut Hanne Lydolph behandler andre kræftpatienter, der ligesom Anne-Mette oplever, at zoneterapi hjælper på deres bivirkninger af kræftbehandling.

- Jeg fik nogle ekstra kompetencer og vigtig baggrundsviden, da FDZ tilbød det landsdækkende kursus om mennesker med en kræftdiagnose, og det er dejligt at kunne gøre en forskel. Det er vigtigt at støtte op omkring klientens egne initiativer for at blive rask og have opmærksomhed på sund kost, motion og søvn, men jeg oplever også, at omsorg og velvære er en vigtig del af behandlingen. Jeg kan selvfølgelig ikke love, at alle kræftpatienter vil opleve, at zoneterapi kan afhjælpe deres bivirkninger, men det kan i hvert fald ikke skade at prøve, siger Hanne Lydolph.

## Brug for en Kleenex

Anne-Mette er så glad for zoneterapi, at hun har fortalt det til den onkologiske sygeplejerske, der har fulgt hende gennem kemoforløbet.

- Jeg ville gerne have vidst på forhånd, at zoneterapi kunne hjælpe på mine bivirkninger, så





jeg kunne have undgået den svære periode efter første kemobehandling. Jeg fortæller derfor min historie for at oplyse andre om muligheden. Jeg synes, at det er stort, at jeg ikke har taget én eneste smertestillende pille, efter jeg er begyndt på zoneterapibehandling. Sygehuset var meget overrasket over, at jeg krydsede nej til diverse bivirkninger, når jeg mødte op til en kemobehandling og skulle besvare spørgeskemaet. For mig er zoneterapi en mærkbar hjælp, og jeg føler næsten, at jeg 'flyver' herfra, så meget gør det for mit energiniveau, siger Anne-Mette. Hun tilføjer, at hun af og til også føler, at hun har brugt sin zoneterapeut som psykolog.

- Hanne kender mig rigtig godt, så hun har kunnet se på mig, hvis jeg har været ked af det eller haft en dårlig dag, når jeg er kommet. Jeg har også haft brug for en Kleenex en enkelt gang

eller to, fordi vi taler om alt det, der gør ondt, når man har brystkræft. Jeg har fx haft det meget svært med at tabe håret, og det kan være godt at snakke med andre end familien. Hanne har lyttet og støttet, samtidig med at hun har trykket mig under fødderne. Det har betydet meget, understreger Anne-Mette. Hun lægger ikke skjul på, at brystkræftoperationen og kemobehandlingerne har været et hårdt forløb. Men heldigvis har hun og manden Carsten haft en utrolig opbakning fra deres voksne tvillinger og Anne-Mettes søster og forældre. Desuden har Anne-Mette og Carsten brugt humor til at komme igennem den hårde tid.

- Vi har brugt meget humor! Jeg ved endnu ikke, om jeg vil have en brystrekonstruktion eller en brystprotese eller ingenting, så jeg har købt en buste til min mand og sagt til ham, at han kan kigge på den, hvis han vil se på to bryster. Det har vi grinet meget af, fortæller Anne-Mette, der glæder sig til at vende tilbage til hverdagen som medhjælpende hustru på gården i Dalby på Fyn. - Jeg tænker ikke på brystkræft længere, og jeg er glad for, at jeg har energi til at lave dagens gøremål. Hvis man er interesseret i zoneterapi, er mit bedste råd at kontakte Forende Danske Zoneterapeuter, få anbefalet en god zoneterapeut og give det et forsøg.

### Zoneterapi mod bivirkninger fra traditionel kræftbehandling

Zoneterapi menes at kunne hjælpe mod bivirkninger ved traditionel kræftbehandling ved at:

- styrke immunforsvaret
- rense ud i kroppens indre organer
- sætte gang i fordøjelsen og lindre forstoppelse
- lindre muskel- og ledsmerter
- mindske kvalme og opkastning
- hjælpe mod træthed og energitab
- mindske hedeture i forbindelse med antihormonbehandling

(Kilde: Zoneterapeut Hanne Lydolph)

### Hvad er zoneterapi?

Hver del af kroppen har en zone på fødderne, som kaldes en reflekszone. Hvis der er ømhed i en reflekszone, hænger det sammen med, at en del af kroppen ikke fungerer optimalt. Ved at behandle de ømme reflekszoner med specielle trykkombinationer kan zoneterapeuten påvirke organerne til at bedre kroppens funktion og dermed genoprette kroppens balance.

Sygeforsikring 'danmark' og de fleste sundhedsforsikringer yder tilskud til zoneterapibehandling.

Læs mere på [fdz.dk](http://fdz.dk) eller ring på tlf. 70 27 88 50.

(Kilde: [fdz.dk](http://fdz.dk) og zoneterapeut Hanne Lydolph)