



Tidsskriftet  
DEN NORSKE LEGEFORENING

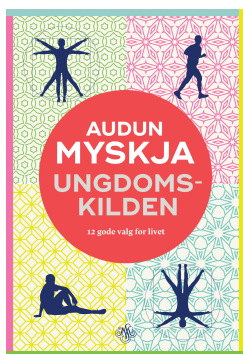
# Alt vi ikke lærte på doktorskolen

---

## ANMELDELSER

TORKIL FÆRØ

Allmennlege, Randstad AS



Audun Myskja

Ungdomskilden

12 gode valg for livet. 231 s, ill. Oslo: J.M. Stenersen Forlag, 2017. Pris NOK 399

ISBN 978-82-7201-633-2

Audun Myskja henvender seg i sin 18. bok til folk som er interessert i å gjøre noe selv for å leve friskt og lenge. Selv om boken først og fremst er myntet på allmennheten er det mye som vi leger kan ha nytte av, ikke minst for å kunne gi gode råd til pasienter som sliter både med fysisk og mental sykdom. Dette er det jo nå mye kunnskap om, og Myskja refererer flittig til blant annet The Blue Zones-prosjektet, som bruker lærdommen fra områdene i verden der folk lever lengst, og den mer lokale HUNT-studien i Nord-Trøndelag.

Myskja skriver godt og beveger seg lekent og lett mellom personlige anekdoter, vitenskapelig forskning, møter med pasienter og forbilder og erfaring fra legearbeid sett fra hans mange ståsteder. Hans fortellerglede og formidlingsiver er smittende.

På doktorskolen lærte vi mest om hva som gjør folk syke, men her fokuserer forfatteren på hva som gjør folk friske. Riktig bruk av kropp og sinn står sentralt. Den urgamle kunnskapen er minst like aktuell i dag: Fokuseret aktivitet og tankekraft gjør deg frisk. Rådene er selvfølgelig de samme som vi vil møte i mange andre bøker innen livsmestringssjangeren, men her er de understøttet av et utforskende legeliv. Noen eksempler er: Lær noe nytt, få opp pulsen, smil, godta livet som det er, styrk din motstandskraft, lær av feil, finn sinnsro, vær takknemlig, velg gleden, tren styrke, utholdenhet og balanse, tenk deg ung, søk stillhet og gi noe til andre. Kort sagt det vi er vant til at mange av pasientene ikke gjør. Ofte strever vi som leger med å finne verktøy for å

hjelpe dem.

Det er tydelig at Myskja har erfaring med å knekke koden for det største paradokset som møter oss som leger: at de som har mest behov for å følge de gode rådene, stritter imot. Her gis rådene på en tilforlatelig måte som avslører årelang erfaring i bransjen. Han dytter og trekker mildt med små skritt i riktig retning.

En annen som har skrevet en lignende bok kalt *Hemmeligheten*, er Wasim Zahid. Bøkene deler mye av faktagrunnlaget, og rådene er til dels de samme. Forskjellen er selvfølgelig at Myskja har lengre yrkeserfaring og bredere kunnskapsbase. Begge bøkene hører imidlertid hjemme i bokhyllen til leger som har tro på at pasienter kan bli friskere og få større motstandskraft gjennom mental og fysisk egeninnsats.

Jeg har vanskeligheter med å finne noe negativt med denne utgivelsen. Det måtte i så fall være en snikende følelse av at dette er en lege som burde være mer synlig i terrenget enn han er, for dette er fremtidens legekunnskap.

---

Publisert: 4. september 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0285  
© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no