

## Ekstra bruksanvisning til Powerpoint

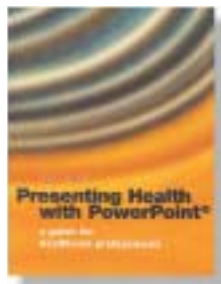
Alan Gillies

### Presenting health with Powerpoint

A guide for healthcare professionals. 191 s, tab, ill. Abingdon: Radcliffe Medical Press, 2003.

Pris GBP 30

ISBN 1-85775-973-7



Powerpoint er blitt standardverktøyet for de aller fleste medisinske presentasjoner.

Programmet forbedres stadig, likevel opplever de fleste som deltar på medisinske faglige møter at kvaliteten

på presentasjonene, ikke alltid reflekterer dette. Mange foredragsholdere ville profitere på å lære mer om dette imponerende verktøyet, men er dette boken vi har ventet på?

Forfatteren har informatikkbakgrunn, og dette er både en styrke og en svakhet. Han gjennomgår programmet med tanke på praktisk bruk, vanlige oppgaver osv., men med skuffende lite fokus på de spesielle forholdene som gjelder medisinerne og medisinsk-faglige presentasjoner.

Boken er delt i to hovedavsnitt. Det første gjennomgår vanlig bruk og viser ved nokså detaljerte eksempler hvordan man løser de vanligste oppgavene i Powerpoint. Gjennom sju kapitler lærer vi om formatering, mal-lysbilder, grafer, lyd og bilder, og hvordan man lager en standard mal for avdelingen. Det er også et kapittel som gir praktiske tips om hvordan man finner ressurser på Internett.

Del to retter seg mer direkte mot selve foredraget, og beskriver en del vanlige feil, og også noe om hvordan man mest hensiktsmessig bruker powerpointpresentasjonen som del av foredraget sitt, ikke som foredraget.

Forfatter gjennomgår også noen av de mer avanserte animeringsmulighetene som ligger i programmet.

Boken er holdt i en svært lettlest og muntlig form, med diverse pedagogiske triks som gjør det ganske greit å holde interessen ved like.

Det følger også med en CD som inneholder alle illustrasjonene i boken, noen web-linker og litt grafikk. Alt som står i boken er riktig og sant, og noe av det representerer gode råd og vink, kanskje særlig noen av kapitlene i del to. Likevel savner jeg en mer målrettet form direkte til leger og medisinske presentasjoner. Slik denne boken er utformet er den nøyaktig like nyttig for oljearbeidere og bibliotekarer. Når man først gjør seg bryet med å skrive en bok spesifikt for «health care

professionals», så er det synd at ikke mer krefter har vært brukt på å finslipe en slik profil. Veldig mye av det som står beskrevet er minst like grundig gjennomgått i dokumentasjonen som følger programmet, og bringer slik sett lite nytt.

CD-en som følger med er også av moderat nytte. Den inneholder ikke kumulative eksempler, slik en kan ha nytte av når man gjennomgår praktiske øvelser. En JPG-utgave av figurene i boken ser jeg ingen umiddelbar nytte av, og en elektronisk utgave av hele boken er også måtelig anvendelig.

Boken er en utmerket begynnermanual for Powerpoint-brukere, minst like god som brukerveiledningen til programmet. Likevel er det ganske sikkert mulig å skrive enda nyttigere bøker til leger om dette emnet.

Lars Aabakken

Rikshospitalet

## For den som vil trene hardt

Jill Jahrmann

### Tren

Boken som hjelper deg å komme i form. 170 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal, 2003. Pris NOK 349  
ISBN 82-05-30555-2

De siste årene er det utgitt flere bøker om trening og aktiv livsstil. Denne boken er skrevet av en konserndirektør i landets største treningsstudiokjede.

Det første kapitlet starter med hvordan man blir motivert for trening. Det gis råd om hvordan man skal greie å komme i gang med regelmessig trening, men det blir lagt for mye verdi i motivasjonsfaktorer som å gå ned i vekt eller å ta seg bra ut. Kondisjonstrening, styrketrening og bevegelsestrening blir gjennomgått og er basert på anerkjente treningslæreprinsipper. Øvelser for styrke- og bevegelsestrening er ledsaget av bilder med utførlige forklaringer. Forslag til treningsprogrammer med progresjon er gitt i tabeller. Det finnes også tester for å kunne måle treningsfremgang.

Nye treningsformer inspirert av østlig kultur er viet et eget kapittel. yoga, pilates og core training er alle svært populære treningsformer i treningsstudioer. Disse treningsformene gir imidlertid ikke samme treningseffekt som kondisjons- og styrketrening, noe som også påpekes i boken. Kapitlet om trening med familien gir informasjon om hvordan og hvorfor oppretthold god fysisk form som småbarnsforeldre. Et eget kapittel om vektreduksjon fremhever kombinasjonen trening og sunt kosthold som det beste for varig effekt. Næringsstoffer, vitaminer og mineraler omtales også.

Boken er rikt illustrert og har innbydende layout. Viktige momenter utdypes i egne

spalter. Bildene preges imidlertid av høy intensitet og et ungt og vellykket klientell!

I en tid med overskrifter der det ropes varsku om negative helsemessige konsekvenser av inaktivitet, er bidrag til økt fysisk aktivitetsnivå i befolkningen generelt positivt. Det er imidlertid lagt for lite vekt på helsemessige gevinster av fysisk aktivitet, sammenliknet med det som er bokens gjennomgangstema; best mulig treningseffekt for å komme i best mulig fysisk form. Et underliggende motiv som ofte skinner igjennom er en slank og veltrent kropp. I boken brukes stort sett treningsformer som først og fremst foregår på helsestudio. Innholdet passer først og fremst for et ungt publikum som vil trene hardt, gjerne motivert av utseendemessige endringer. Andre bøker på markedet er mer velegnet for dem som trenger motivasjon for økt fysisk aktivitetsnivå av mer moderat grad for helsemessige gevinster.

Kjersti Storheim

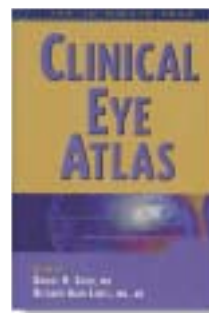
Norges idrettshøgskole

## Destillert oftalmologi

Daniel H. Gold, Richard Alan Lewis, red

### Clinical eye atlas

1464 s, 1252 ill, tab. Chicago: AMA Press, 2002.  
Pris USD 150  
ISBN 1-57947-192-7



Det som fikk forfatterne til å gå i gang med dette prosjektet var at de «saw a need for a text that would provide a brief summary of the key features of the many different disorders, one that would provide a starting point and

overview for the reader.» Hvilken målgruppe de sikter til er ikke nærmere spesifisert. En viss basiskunnskap er imidlertid nødvendig for å ha utbytte av lesingen, så som lærebok for studenter er den uegnet.

Snarere er dette et oppslagsverk hvor hele oftalmologien dekkes i stikkords form med stoffet delt inn i 14 seksjoner – til sammen har 31 bidragsyttere deltatt i skrivningen. De enkelte seksjoner er brutt ned i et stort antall underavsnitt, hvor de ulike sykdommer omtales med hensyn til kliniske symptomer, basalrelaterte opplysninger (patogenese, risikofaktorer, epidemiologi, relevante laboratorie- og røntgenfunn), samt terapeutiske muligheter. Det finnes også lister med forslag til mulige differensialdiagnoser og hvilke komplikasjoner som kan oppstå ved de ulike alternativer. En del av dette er presentert som tabeller. Alle