



Anmeldelser

Tips om medisinsk litteratur, andre bøker, filmer og elektroniske medier som bør anmeldes, sendes tidsskriftet@legeforeningen.no

Kampen mot kiloene

Tyrdal S, Sæther NG

Fettet sitter mellom ørene

Enkle suksessformler for deg som vil bli slankere. 285 s, ill. Asker: Humorologisk forlag, 2006. Pris NOK 299
ISBN 82-99-73170-4



Dette er en bok hvor humor er et viktig våpen i kampen mot overflødige kilo. Forfatterne tar utgangspunkt i sin egen kamp mot kiloene. De beskriver levende hva de selv gjorde. Brutalt ærlige – derfor blir

det morsomt, men budskapet treffer leseren på en litt smertefull måte. Det er viktig! Boken gir oss 23 suksessformler delt inn i tre trinn i slankeprosessen: Oppgaven, Oppdagelsen og Drømmen. Alle de 23 suksessformlene i disse tre trinnene gir deg ikke bare gode råd som Drikk vann, Planlegg utskeielsen, Mobb flesket, Ha faste vaner, Le mer osv., men er faktisk provoserende på en humorfylt måte. Noen vil kanskje ikke like tittelen og protestere og si at hos meg sitter fettene i alle fall ikke mellom ørene. Hos meg er det metabolske årsaker som stoffskifte, tung beinbygning (?), at jeg har sluttet å røyke, osv. Vi kan selvfølgelig også skyld på andre. Si at vi er ofre, men hva hjelper det oss? Blir byrdene av en sykdom eller fire som overvekt kan føre til, da lettere å bære (?) – spør forfatterne. Det er en mager trøst å dø uskyldig når man dør for tidlig. TAFS-syndromet (totalt ansvarsfraskrivessyndrom) er interessant i denne sammenhengen, hevder forfatterne. Den matglade TAFS-er vil vise sin kreativitet i evnen til å finne alle mulige utenforliggende årsaker. Men behandlingen av TAFS-syndromet er å snu tankegangen fra fortid til nåtid og fremtid.

Husk at man behøver ikke spise opp alt på tallerkenen – spis tre firedeler. Vi skal ikke ete oss i hjel på grunn av sultkatarstrofer i den tredje verden. Er det moralsk akseptabelt å bruke egen kropp som søppelbøtte? Blir du provosert? Ja vel, men det er nødvendig for at du skal endre deg og skjønnere at får du «fjernet» fettene som sitter mellom ørene, har du kommet ganske langt

i slankeprosessen. Hver av de 23 formlene er fremhevet klart i hvert kapittel slik at det er lett å repetere disse når du er i ferd med å «dø av sult!» Det er en komplikasjon vi faktisk sjelden opplever hos overvektige her i landet.

Mosjon og det å bevege seg har også sin plass i en bok om hvordan takle sin overvekt: Det skal være gøy å bruke kroppen når du velger aktiviteter du liker. Det traff meg spesielt at «Glede er nødvendig for å prestere». Alt går mye lettere om du synes det er morsomt. Med liv og lyst ser vi lyst på livet og tåler en støyt. Trening er et universalmiddel mot alt som er trist og leit, men i motsetning til mat fører trening til normalisering av vekten!

Teksten er lettlest, og en fremragende grafisk designer Geoffrey Kempton har stått for en morsom og spennende formgivning. Hvem er målgruppen? Hvor er målgruppen? Det er meg og deg som helsearbeider som skal hjelpe den overvektige. Målgruppen er også alle dem som bør tenke på sin vekt og sin livvidde. Er midjen målt i det siste? Hvor mange ekstra hull er satt inn i beltet de siste årene? Jeg vil anbefale boken til mine pasienter og si at den gir «enkle suksessformler for deg som vil bli slankere». Du får den ikke på «blåresept», men vår kjære statsråd Sylvia Brustad burde sende den i julegave til alle oss som skal hjelpe folket til å «slåss mot fettene». Lykke til!

Leiv Ose

Lipidklinikken
Rikshospitalet

Ingenting å skamme seg over

Guldbrandsen P, red.

Skam

I det medisinske rom. 214 s, tab, ill.
Oslo: Gyldendal Akademisk, 2006.
Pris NOK 325
ISBN 82-05-35076-0

Det sosialmedisinske miljøet ved Universitetet i Oslo har tatt mål av seg til å sette skammens rolle i det medisinske rom på dagsordenen. Den bærende idé er å minne leger på det allmenne og hverdagslige ved skam. 14 ulike essay er gruppert innenfor tre hovedområder. Flertallet av forfatterne er leger og psykologer, men det er også bidrag av en teolog og en filosof. Boken er heftet og typografien er luftig og gir god

lesbarhet. Etter hvert essay er det fyldige litteraturlister. Målgruppen er oppgitt å være leger og medisinstudenter, men redaktørene ser ikke bort fra at også andre i menneskebehandlerne profesjoner kan ha nytte av dette stoffet.

Boken innledes med «Det kliniske rommet». Edvin Schei gir en utmerket ouverture til de øvrige kapitlene gjennom «Skam i pasientrollen». Fire andre forfattere gir innføringer i hvilken plass skamfølelse kan ha i det kliniske møtet med pasienter, og hvorledes skam kan være med på å forklare somatiske og psykiske plager. Her er både det skammelige kolestolet (Jan C. Frich) og overgrep i barndommen (Anna Luise Kirkengen) behandlet. Flere forfattere tar også opp legens egen skamfølelse og hvordan det kan påvirke møtet med pasienten.

Neste hovedavsnitt heter «Refleksjonsrommet». Her finner vi bidragene fra hovedredaktør Pål Guldbrandsen «Skam og sykdom», teologen (Trygve Wyller) «Skammen når kroppen blir bare en ting» og filosofen (Arne Johan Vetlesen) «Skam: fra naturgitt til valgstyrt?». De to sistnevnte innleggene hadde jeg størst problemer med å få tak i, antakelig fordi terminologien skiller seg mest fra medisinsk terminologi. Tore Gude gir en bra oversikt over skammen som oppstår når leger ikke makter jobben og Holger Ursin gir en innføring i skammens psykobiologi.

Det avsluttende kapitlet er kalt «Det sosialmedisinske rommet». Her tar man mer konkret opp skam i familien (Per Stensland), skam ved rus- og spilleavhengighet (Hans Olav Fekjær) og skam hos utøvere av vold (Per Isdal). Essaysamlingen avrundes meget elegant med postludiet «Myk ondskap» (Ståle Fredriksen og Per Fugelli) som tar utgangspunkt i Jobs bok og advarer mot den myke ondskapsen som et velmenende og vitenskapelig helsevesen kan utøve ved å legge skylden på den enkelte pasient for hennes sykdom og uhelse.

På godt og vondt er boken preget av at den er skrevet av 14 forskjellige forfattere. Det blir en god del overlapping mellom essayene, og den indre sammenhengen er ikke alltid like lett å få øye på. Som travel allmenn- og samfunnsmedisiner som ikke er belest innenfor dette emnet, har jeg først og fremst hatt glede av denne boken som en appetittvekker for videre refleksjon. Dessuten gir den gode argumenter for at skam og sårbarhet, både hos pasient og lege,