

## Anmeldelser

Tips om medisinsk litteratur, andre bøker, filmer og elektroniske medier som bør anmeldes, sendes [tidsskriftet@legeforening.no](mailto:tidsskriftet@legeforening.no)

## Om skrittelling

Pedersen BK.

**Skridttællerbogen**

156 s, tab, ill. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2007. Pris DKK 249  
ISBN 978-87-17-03993-3



Bente Klarlund Pedersen er overlege ved Rikshospitalet i København og har i mange år vært engasjert i å sette fysisk aktivitet og helse på den politiske dagsordenen i Danmark.

Med denne boken ønsket hun å skrive en selvhjelpsbok for alle, for å øke kunnskapen om betydningen av aktivitet i dagliglivet. Dessuten har hun vurdert skrittellerens egenskaper som aktivitetsregistrerer opp mot de vitenskapelige undersøkelser som man i dag anser som «gullstandard» for aktivitet og helse.

Jeg synes hun har lyktes svært godt med dette. Skrittelleren ble lansert i Japan første gang i forbindelse med en nasjonal trimkampanje knyttet til de olympiske sommerleker i Tokyo 1964. Instrumentet fikk navnet «Manpu-key», som betyr 10 000 steg. Det er i dag vitenskapelig godt bevist at vi helst bør ha et minimum av 30 minutter fysisk aktivitet daglig. Skrittelleren og begrepet «10 000 steg», har ikke den samme dokumentasjon, men boken viser hvordan den likevel kan være et svært nyttig, og ikke minst et enestående individuelt redskap, for å kartlegge hvor hver enkelt står i forhold til de dokumenterte helse mål.

Forfatteren slår fast at fysisk aktivitet virker positivt på en rekke sykdommer og mentale tilstander. Hun beskriver så hvordan skrittmåleren greit kan registrere den enkeltes normale aktivitet, og hvordan man gjennom en femukersperiode kan øke dette opp til målet om 10 000 steg per dag, eller mer hvis man ønsker et vekttap i tillegg til den generelle helsegevinsten.

Hele tiden refereres det lettlest til kjente vitenskapelige undersøkelser, og teksten illustreres med godt gjenkjennelige anekdoter. Her er det tung vitenskap i bunn, som presenteres på en forbillig pedagogisk og praktisk måte. Boken er lærerik lesing for alle og et godt eksempel på hvordan dokumenterte vitenskapelige fakta kan

formidles enkelt og lett forståelig til leg og lærd.

Etter en gjennomgang av et femukers aktivitetsøkingsprogram, følger kapitler om betydningen av aktivitet hos for eksempel barn/unge, eldre, og ved spesielle sykdommer som diabetes, forhøyet blodtrykk/kolesterolnivå og kreft. Til slutt er det noen praktiske og illustrerende tabeller samt en litteraturliste med hele 128 referanser for spesielt interesserte.

Boken er viktig med tanke på en stadig økende fysisk inaktivitet. Selv om den er skrevet på dansk, er ord og uttrykk så alminnelige at språket synes helt uproblematisk. Det følger selvfølgelig en enkel skritteller med på kjøpet.

**Lars Kolsrud**  
Helseavdelingen  
Toppidrettssenteret  
Oslo

## Enkle øvelser og gode råd til hjemmebruk ved muskel- og skjelettplager

Rønning AK.

**Puls – Sterk kropp**

Bevegelser for livet. 128 s, ill.  
Oslo: NRK Aktivum, 2007. Pris NOK 299  
ISBN 978-82-8178-247-1



Bidragstjerne ønsker å gi gode råd og veiledning for å unngå muskel- og skjelettplager, trene dem bort eller lære å leve med dem.

I ni hovedkapitler gis det en kortfattet, men korrekt innføring i kroppens forskjellige deler, fra fot til nakke. Hver del belyses i form av en kasuistikk med generelle betraktninger rundt hvert ledd. Boken er rikt illustrert, og øvelsesinstruksjonene følges i tillegg av en godt forklarende tekst. Alle øvelsene kan gjøres hjemme med et minimum av hjelpemidler. Hvordan det har gått med pasientene i hvert kapittel blir oppsummert noen måneder senere. Og dette er realistiske fortellinger om hverdagsmennesker som ikke alltid finner tid til å trene eller som har lidelser

de må lære seg å leve med på best mulig måte. Men de har fått god hjelp av fysioterapeut underveis. Sju forskjellige spesialiteter innen fysioterapi blir presentert, og de illustrerer forskjellige tilnæringsmåter til ulike problemer. Det understrekes at det er viktig med god kroppsholdning, trening med vekt på kne over tå og god balanse. Mange kan få hjelp av korrigerende fotstilling, men jeg vil nok anbefale riktig fottøy og innleggssåle fremfor å forsøke å trene bort plattfotet. Ellers samsvarer innholdet meget godt med vanlige behandlingsprinsipper i idrettsmedisin/fysisk medisin.

I siste kapittel oppsummeres mange gode råd om riktig kroppsbruk i hverdagen og best mulig tilrettelegging av ytre forhold i arbeid og fritid. Betydningen av å ha det godt med seg selv blir heller ikke undervurdert.

Det er en fin bok for dem som ønsker å trene hjemme for å forebygge eller for dem som allerede har fått litt vondt. Om plagene ikke gir seg, er det imidlertid viktig å oppsøke riktig terapeut. Henvissende leger kan her få øynene opp for at det er forskjell på fysioterapeuter og at de er spesialister på hvert sitt område.

Boken er lettlest for mosjonister, helsepersonell og pasienter med interesse for en sunn og sterk kropp.

**Hilde Moseby Berge**  
Hjelp24  
Norsk idrettsmedisinsk institutt

## Drivende godt om aldring

Halvorsen P.

**Glitrende grå**

Seniorlivets mangfold og muligheter. 190 s, tab, ill. Oslo: Bazar, 2008. Pris NOK 349  
ISBN 978-82-8087-235-7



få unge lesere til å fatte at dette også angår dem.

Per Halvorsen har laget en drivende god og leseverdige bok om å bli gammel. Han har gjort det på en måte som bør interessere et bredt felt av lesere og som vil kunne

De fleste negativt ladede mytene om oss som gamle blir på nesten alle områder erstattet av dokumenterbare realiteter. Disse viser at vi gjennom hele livsløpet er og forblir ressurssterke og verdifulle individer. Forfatteren forteller om biologiske, psykologiske og sosiale endringer i alle livets faser, om våre muligheter og vår utvikling i arbeid og privatliv, og bidrar til at leseren får en kreativ livsoptimisme. I hvert fall blir det slik for de av oss som makter å ville oss selv vel. For boken handler mye om det også. Det legges vekt på at vi kan påvirke vår egen aldring, som ved valg av livsstil, der kosthold, regelmessig trim av muskler og hjernen spiller en avgjørende rolle. Langt opp i årene kan fysisk trening gi effekt på balanse, muskelstyrke, kondisjon, koordinasjon, hurtighet, reaksjonstid og leddbevegelse, og hjernetrim gir god effekt på hukommelsen og evnen til å løse problemer.

I vårt samfunn legges det vekt på aldringens negative sider, noe som dessverre bidrar til negative holdninger til seniorer og eldre. Men, poengterer Halvorsen, aldring er normalt, og studerer man friske eldre, får vi øye på langt mer enn forfall. Reduksjonen av ulike evner er ikke så altomfattende og forutsigbar. Mye er avhengig av hvordan vi selv mestrer utfordringene som livet har å by på, og vår evne til å se nye muligheter.

I denne sammenheng vises det til at mennesker med store fysiske eller psykiske hemninger kan leve et godt liv. Det lykkes man best med når man velger bort det som tap av krefter og ressurser hindrer oss i å gjennomføre, og i stedet velger ut og utvikler videre det som er viktigst for oss av verdier og relasjoner.

Stoffet er spekket med praktiske eksempler, som underbygger aldringens kompleksitet og mangfold. Og som fremfor alt viser grunnlaget bort for den ensretting og uniformeringen som gamle mennesker er utsatt for. Det vises også til interessante kulturelle forskjeller, og om hvordan synet på å bli gammel i forskjellige kulturer påvirker aldringsprosessen. Dersom det samfunnet vi lever i definerer gamle som uproduktive og unyttige, synes dette å påvirke aldringsprosessen i negativ retning. Verdien av Per Halvorsens bok ligger ikke minst i denne erkjennelse.

Samfunnet og den enkelte har alt å vinne på å bekjempe på bred front myten om gamle menneskers forfall i arbeid og privatliv, og å stimulere til vekst og fornyelse basert på den eksakte viten som boken inviterer til. Noe av det viktigste blir å betrakte oss som genuine individer fra vugge til grav.

Boken anbefales på det varmeste.

**Harry Martin Svabø**  
Haslum

## Godt om kvinner og alkohol

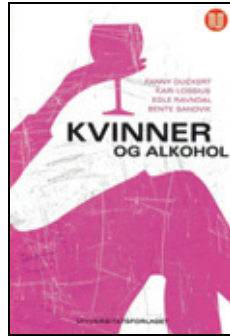
Duckert F, Lossius K, Ravndal E et al.

### Kvinner og alkohol

176 s, tab, ill. Oslo: Universitetsforlaget, 2008.

Pris NOK 299

ISBN 978-82-15-00868-4



Tre av landets ledende forskere på feltet har levert en god bok om kvinners forhold til alkohol. Bokens fokus gir muligheten til å utforske det som er spesielt for denne halvdel av befolkningens forhold til vårt vanligste rusmiddel.

Blant annet avlives en del moderne myter, som at nå drikker kvinner like mye som menn. Dette gjøres fra samfunnsforskerens, psykologens og behandlerens synsvinkel. Forfatterne snakker mer om den kvinnelige rusmisbrukeren enn til henne. Klientens synsvinkel er likevel vel ivaretatt ved de åpne og dagbokliknende refleksjonene til en kvinnelig alkoholmisbruker som skriver under pseudonymet Bente Sandvik. Det er Sandvik som leverer det tyngste bidraget, der hun raust gir av seg selv og skriver om sine erfaringer og innerste tanker rundt sitt misbruk og veien ut av det. Det er hun som kommer med det beste endringsbudskapet.

I tråd med mangler innen rusmiddel-forskning og kvinner nevnes også vår manglende kunnskap om misbruk av vane-dannende legemidler. Samtidig pekes det på problemet med medikamentmisbruk hos de alkoholmisbrukende kvinnene. Det gis også en grei gjennomgang av de særlige biologiske forhold som gjelder for kvinner og alkohol.

Stoffet er lettlest og lett tilgjengelig. Jeg savner av og til noe mer stringens i skrivingen. Noen avsnitt kunne med fordel vært mindre ordrike for å øke lesbarheten. Dette er likevel detaljer som ikke i vesentlig grad går ut over det gode hovedinntrykket.

Boken avsluttes med refleksjoner omkring kvinner og alkohol. Som lege reagerer jeg når fagfolk har for mye magisk tenkning rundt diagnoser og biologisk forståelse. At det skulle være noe teknologisk, instrumentelt eller suspekt i å systematisere våre observasjoner, forblir for meg et mysterium, spesielt når disse tankene blir frem-satt av noen med utdanning og terapeutisk ståsted innen det kognitive.

Boken holder totalt sett et høyt faglig nivå som gjør at den kan leses med utbytte av behandlere innen fagfeltet. Likevel vil også folk som mer privat er berørt av dette, kunne lese den med utbytte. Gode referanselister viser til sentral norsk og utenlandsk forskning. Jeg ville kanskje valgt en samlet

referanseliste fremfor å plassere deler av den etter hver forfatters bolk. Slik det er nå, må man lete unødvendig mye etter referansene. Et avsluttende tillegg henviser til mange gode kartleggingsinstrumenter. Disse er dog bare omtalt, og instrumentene som sådan er ikke tilgjengelige. For de fleste er det heller ikke referanser til hvor instrumentene kan hentes, eller om de er tilgjengelige på norsk.

**Jørgen G. Bramness**

Avdeling for legemiddelepidemiologi  
Nasjonalt folkehelseinstitutt

## Subjektivt, men nyttig om dårlig psykiatrisk behandling

Thune GH.

### Overgrep

Søkelys på psykiatrien. 200 s.

Oslo: Abstrakt forlag, 2008. Pris NOK 247

ISBN 978-82-7935-253-2



Her gis det ingen balansert fremstilling av alle etiske spørsmål og dilemmaer som er knyttet til bruk av tvang i behandlingsøyemed. Forfatteren sier at hun med vilje vil provosere ved å la nesten 70 tidligere

pasienter og pårørende slippe til med sine negative erfaringer med det psykiatriske behandlingsapparatet. Hun ønsker å nå helseminister, politikere, tilsynsmyndigheter og de som arbeider i psykiatrien med det budskap at det ikke er regler, forskrifter, lover eller rundskriv som avgjør om menneskerettighetene etterleves, men faglig kompetanse, empati, godt skjønn og de rette holdninger hos de ansatte. Det subjektive i fremstillingen ligger i at bare den ene part kommer til orde hvoretter forfatteren gir sine kommentarer og dømmer med den forutsetning: «Hvis det stemmer at...» I tillegg er det tatt med sitater fra andres bøker og avsinnelegg med liknende innhold, foruten skildringer av smerten og håpløsheten som kan følge i kjølvannet av en alvorlig psykisk lidelse. Det understrekes at klinikere og politibetjenter, som i mange tilfeller får ansvaret for transport i innleggelsessituasjoner, bør ha solid opplæring i konflikt-håndtering. Tilstrekkelig tid og kløkt bør nedlegges i motivasjonsarbeid før det tilsyns tvang, og i samfunnet generelt bør holdningene til pasienter og pårørende være preget av forståelse og respekt.

Boken feller ingen dom over norsk psykiatri i sin alminnelighet, men presenterer