

Begrepet «mindfulness-meditasjon» virker fremmedgjørende på meg.

Teksten er krydret med mange sitater i kursiv, som smelter godt inn – *Jeg sitter her og lever, beruset i nuet, intet mer jeg krever* (Henrik Ibsen), *Det tar tid, men tiden går uansett, så hvorfor ikke leve livet fullt ut?* (Shinzen Young). Jeg koste meg med sitatene, kjedet meg innimellom med litt for mange gjentakelser, og tenkte at dette er en brukbar metode for stressreduksjon for noen. Man kan bli litt nysgjerrig på den.

Synnøve Brattlie

Synnøve Brattlies spesialistpraksis
Oslo

Hund er god terapi

Brodtkorb EB.

Med nese for omsorg

Hund som terapi. 156 s. Stavanger: Hertervig Forlag, 2009. Pris NOK 149
ISBN 978-82-8216-117-6



Dette er å betrakte som en selvbiografi – forfatteren beskriver erfaringer med hunden sin og hvordan båndet til hunden blir et bindeledd til hennes eget liv. Ellen B. Brodtkorb er utdannet brukerlærer fra Sykehuset

Asker og Bærum. Hun har holdt mange kurs i hundeoppdragelse og dyreassistert terapi og har selv en schizoaffektiv lidelse. Vi får innsyn i sykdommen og hvordan hunden hennes bidrar til å få kontroll på den. Forfatteren henvender seg til et bredt publikum – i første rekke psykoterapeuter og annet helsepersonell med fordypning i psykisk helsearbeid, men med hennes personlige erfaringer er dette også nyttig lesning for studenter, som et supplement til øvrig litteratur innen psykiatri, psykologi og sykepleie.

Det er åtte hovedkapitler. Innholdet dreier seg i all hovedsak om forfatterens egen erfaring med hunden Maya. Hun beskriver utførlig hvordan Maya gir utfordringer med stell og omsorg. Det vesentlige budskapet er imidlertid hvordan hunden hjelper henne med å holde tak i livet og håndtere problemer med psykose og spiseforstyrrelser. Vi får også innsyn i vesentlige effekter av interaksjonen med dyr, som mestringssevne og mindre sosial angst. På den måten bidrar denne utgivelsen til å understøtte faglitteraturen på dyr-menneske-interaksjon.

Basert på egne erfaringer bruker forfat-

teren mange sider på detaljerte beskrivelser av ulike situasjoner med hunden. *Med nese for omsorg* bærer imidlertid preg av en del gjentakende beskrivelser med noe ulik betoning. Det er derfor vanskelig å se noen klar og god struktur på innholdet. Språket er også til tider noe uklart og uryddig.

Alt i alt er dette en utgivelse som gir et bilde på hvorfor dyr kan bidra positivt til psykisk helse, basert på forfatterens egne erfaringer. Til tross for at den med fordel kunne ha vært bedre strukturert når det gjelder form og innhold, gir de personlige erfaringene med Maya et godt supplement til faglitteraturen om bruk av dyreassistert intervensjon for mennesker med psykiske lidelser.

Med nese for omsorg anbefales som inspirasjon og som supplement til kunnskapen om bruk av dyreassistert intervensjon og den positive effekten av kjæledyr.

Bente Berget

Universitetet for miljø- og biovitenskap
Ås

Tanker rundt livet og døden

Grünfeld NF.

Den døende doktoren

52 min. DVD. Oslo: Norsk filminstitutt, 2009.
Pris NOK 169
REG.NR. 137219



Berthold Grünfeld ble født i Bratislava i Slovakia 28.1. 1932. Han var jøde og unngikk gasskamrene på en mirakuløs måte, kom seg til Sverige i begynnelsen av krigen og til Norge høsten 1945. Han ble lege, psykiater,

samfunnsmedisiner og professor. Han skrev flere bøker og en rekke artikler og ble høyt respektert innen sitt fag og i samfunnet.

Datteren Nina laget en dokumentarfilm om faren i 2005 (*Ukjent opphav*). I denne nye DVD-en har hun fulgt sine foreldre fra faren fikk pancreascancer 75 år gammel vinteren 2007 og til han døde tidlig på høsten. Han forteller hvordan han opplever sykdommen – han er redd smerter og kvalme, men har forsonet seg med døden. Og han preges av ambivalens: Han vil gjerne leve en stund til – helst til han blir 85 år, men ser også døden som eneste vei ut av lidelsene. Grünfeld snakker om sitt liv med stor beskjenhet og er forbauset over alle blomstene og brevene han får. Samtidig føler han at han har hatt et godt liv og er fylt av takknemlighet, særlig overfor konen og de tre barna. Konen har en viktig rolle

i filmen, hun strever med å få mat i ham og er nær ham hele tiden. Han er imot legeassistert selvmord, fordi det ville tatt bort den siste, verdifulle tiden sammen med familien. Han får dø hjemme, som han ønsket. Han er ingen religiøs mann, men vil ha begravelse i kirken. Fordi han er jøde, vil han ikke kremeres, men han vil ikke graves på den jødiske kirkegården, for der kan ikke konen bli gravlagt.

Filmen gjør et dypt menneskelig inntrykk. Den gir et innblikk i den siste reisen mot døden. Både Grünfeld og konen snakker naturlig om sine følelser, som veksler mellom håp og fortvilelse. Det går en fin grense mellom det personlige og det private rom, og jeg synes familien har klart å beskrive det personlige uten å gå over grensen til det private.

Hvem kan ha nytte av denne filmen? Jeg tror at den kan lære leger å snakke åpent og fortrolig med pasient og pårørende, og jeg tror at alvorlig syke mennesker og deres familie kan lære å møte døden med sinnsro og uten redsel. De kan finne trøst i at deres egen vei mellom håp og fortvilelse er naturlig, og kanskje klarer de å møte døden med ro og fortrøstning. Derfor tror jeg at mange bør se filmen, og legene bør nevne den for alvorlig syke pasienter og deres familier.

Peter F. Hjort

Blommenholm

Evig ung?

Somers S.

Sunn alderdom med vitalitet og velvære

Sannheten om bioidentiske hormoner. 321 s.
Hedalen: Futhark forlag, 2008. Pris NOK 328
ISBN 978-82-75-94016-0



Bildet på forsiden – en smilende, meget ungdommelig utseende kvinne med klare, blå øyne – er forfatteren, og hun er ikke 20, men 63 år gammel. Årsaken til dette favorable utseendet er, ifølge henne selv, utstrakt bruk av bioidentiske hormoner.

Sunn alderdom med vitalitet og velvære er ikke skrevet spesielt for leger, den er beregnet på alle som er interessert i å bevare helsen og ungdommen. Ifølge forfatteren eldes vi fordi våre hormoner «forfaller». Løsningen er behandling med «bioidentiske hormoner», definert som «biologisk identisk med humane hormoner» – til forskjell fra de uekte hormonhermerne. Med hor-

monhermere vil du bli fet, få sprø knokler, miste sexlysten og bli deprimerert og oppblåst – i tillegg til andre symptomer. Bioidentiske hormoner er det eneste svaret for å stoppe sykdom, vektøkning og andre symptomer som er forbundet med hormonell nedgang.

De viktigste hormonene mot aldring er tyroksin, DHEA (dehydroepiandrosteron), kortisol, insulin, veksthormon, østrogen, testosteron og progesteron. Denne type medisinsk behandling forsinkes og noen ganger reverserer aldringsprosessen. Det er ikke lenger slik at man skal dø med sykdom. For godt til å være sant?

All sykdom og tidlig aldring hos kvinner er ifølge forfatteren forårsaket av p-piller. P-pillebruk setter kroppen i en slags tilstand av kontrollert menopause, og – siden menopause er begynnelsen til slutten når det gjelder helsen – er det en tragedie å gi 18 år gamle kvinner p-piller.

Det er en del feilaktige og misvisende data som bringes til torgs, som når forfatteren slår fast at økningen i forekomst av brystkreft, livmor- og eggstokkreft skyldes bruk av p-piller. (En metanalyse, publisert i 2008, viser at bruk av p-piller i mer enn ti år har redusert forekomsten av både livmor- og eggstokkreft med ca. 30 % (1).)

De fem delene omhandler følgende: hvordan holde innsiden ung, om menn og deres hormoner, om de tre s-er (sex, søvn og stress), om avgiftning og miljøets virkning på helsen og til slutt om å leve ungdommelig. Teksten er basert på intervjuer med pasienter og legene deres, leger som har interessert seg spesielt for såkalt energimedisin, ernæring og hormonell ubalanse.

Oversetteren kunne ha gjort seg umake med å oversette hormonverdier og bruke norske benevnelser. Oversettelsen skjemmes dessuten av en del ortografiske feil – og det heter da ikke «sjansen» for å få kreft, men risikoen! Hva er «Rhodiola»? En urt? Hva er «RDA» (anbefalt dietttilskudd)? Oversetteren kunne med fordel ha forklart en del om disse preparatene og om det er mulig å få disse i Norge. Det samme kan sies om bioidentiske hormoner. Er dette noe man kan få tak i her i landet?

Dette er en bok for dem som er spesielt interessert i alternativmedisin og bioidentiske hormoner, urter og annet kosttilskudd – og en detaljert og repetitiv beskrivelse av aldring som hormonmangelsyndrom. Den er ikke særlig nyttig sett med norske øyne.

Det er amerikanske forhold som beskrives, et land der riktig kost og ernæring er forbeholdt de relativt få og fedme og livsstilssykdommer er økende for et økende antall. Denne overdrevne vektlegging av egen helsetilstand, hormoner og årsak til aldring er ganske fremmed for de fleste av oss og kan virke imot sin hensikt. Jeg er ikke sikker på om *Sunn alderdom med vitalitet og velvære* vil få noe stort norsk publikum og kan ikke anbefale den –

den er verken særlig nyttig eller særlig leseverdige.

Inger Øvertlie
Bayer Schering Pharma
Oslo

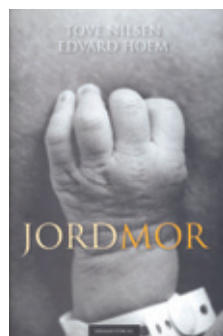
Litteratur

1. Collaborative Group on Epidemiological Studies of ovarian cancer. Ovarian cancer and oral contraceptives: collaborative reanalysis of data from 45 epidemiological studies including 23257 women with ovarian cancer and 87 303 controls. *Lancet* 2008; 371: 303–14.

Jordmødrene feirer seg selv – diskre som alltid

Nilsen T, Hoem E.

Jordmor
302 s, ill. Snarøya: Dinamo Forlag, 2008.
Pris NOK 349
ISBN 978-82-8071-193-9



Den norske jordmorforening fylte 100 år i 2008. Som de fleste andre organisasjoner ønsker de å hylle seg selv. I stedet for å få nedtegnet sin organisasjonshistorie har foreningen valgt å engasjere to skjønnlitterære forfattere til å skrive.

Det fremkommer lite informasjon om hva slags oppdrag Tove Nilsen og Edvard Hoem har påtatt seg – hva var bestillingen, mandatet? I begynnelsen av lesingen er dette et forstyrrende element, men etter hvert blir man bare fanget av de to fortellingene. De står støtt på egne bein.

Det må være vanskelig å skrive om fødsler, temaet er på samme tid så alminnelig og så ufattelig stort. Hvordan kan man unngå å bli pinlig banal, selvfølgelig, privat eller emosjonell? Tove Nilsen skriver om stort og smått, gammelt og nytt. Hun gjør det medrivende, allment og nært på samme tid. Hovedvekten er på triaden mor, barn og jordmor. Hun knytter sine egne fødsels-erfaringer til observasjoner fra et slags feltarbeid på en fødeavdeling og viser oss sammenhengene i tid og rom når det gjelder utviklingen av fødselshjelpen og jordmorprofesjonen. Det er et stykke til å bli både klok og glad av.

Edvard Hoem har gitt liv til noen spinkle biografiske opplysninger om sin egen tippoldemor, som var jordmor i Romsdalen og utdannet i 1822. Han har skapt et troverdig bilde av et levende menneske satt inn i historisk sammenheng. Han har dessuten oppgitt kilder. Dette savner man i Tove Nilsens del, hun har helt åpenbart gått til en

rekke kilder, men de er ikke angitt. Det ville vært interessant for leseren å kunne følge opp enkelte av hennes veldig spennende assosiasjoner.

Jordmorforeningen har all ære av denne utgivelsen, som egner seg for alle som en eller annen gang har befunnat seg i en fødestue – om det nå er som fødende, medfølgende pappa eller jordmor. Etter lesingen kan man studere fine bilder av nyfødte, tatt av fotograf Tine Poppe.

Kristina Kjørheim

Avdeling for årsaks- og karsinogeneseforskning
Kreftregisteret

Tuberkulosen i nord

Ryymin TS.

Smitte, språk og kultur
Tuberkulosearbeidet i Finnmark. 368 s, tab.
Oslo: Scandinavian Academic Press, 2009.
Pris NOK 298
ISBN 978-82-304-0044-9



Boka er basert på søk og leiting i arkiv og trykte kjelder. Lista over noter har 1 224 nummer, det er altså eit stort arbeid som er gjort. Tidsspektivet er 1900–60, sjølv om det er liner og noter til det som hende både før og etter denne perioden.

Her er innholdsliste til eit appendiks med mellom anna tabellar og figurar, men appendikset er ikkje med i den utgåva eg fekk.

Tittelen *Smitte, språk og kultur* gir tankar om at det er ulik forståing av tuberkulosen i dei tre folkegruppene i Finnmark det er tale om. Det er skiftinga i administrativ og fagleg forståing dette går på, sjølv om det blir stilt spørsmål om samanheng mellom tuberkulosekampen og fornorskingslina i kulturpolitikken.

Tuberkulosen i Finnmark er hovudsaken – fordi tuberkulosen der var meir utbreidd og i periodar trua med å føre til drastisk reduksjon i folketalet. Det vart sett inn større nasjonalt engasjement i arbeidet med å få tuberkulosen under kontroll i Finnmark enn i nokon annan del av landet.

Utanom innleiing og konklusjon er det tre saksapittel, og det er ei oppsummering i slutten av kvart av dei. *Isolasjon og sivilisering, 1900–1920* handlar om perioden for sjukeheimane. Ein visste at tuberkulosen var smittsam og at ein basill var komen inn i kroppen. Var tuberkulosen ein sivilisasjonssjukdom? Sjukeheimar for isolasjon hindra spreiring, men kva med behandlinga?