

Hrastinski kolleger med erfaring innen nett-utdanning komme til orde med refleksjoner som knytter teori til praksis.

Nätbaserad utbildning er ingen tungvekter, verken innholdsmessig eller i fysisk utforming, men det er i grunnen greit. Dette er en populærvitenskapelig *introduksjon* til nettbasert utdanning, verken mer eller mindre. Hrastinski evner å gi en engasjert innføring i emnet, og den som vil vite mer, kan bruke boken som utgangspunkt for videre fordypning og ikke minst utforske nettet og prøve seg frem på egen hånd.

Arne Westgaard

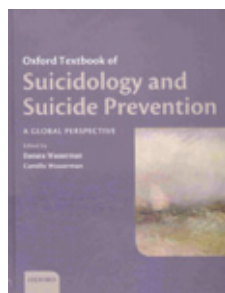
Det medisinske fakultet, Fakultetsdivisjon Ullevål Universitetet i Oslo

Globalt perspektiv på selvmordsforskning

Wasserman D, Wasserman C, red.

Oxford textbook of suicidology and suicide prevention

912 s, tab, ill. Oxford: Oxford University Press, 2009. Pris GBP 75
ISBN 978-0-19-857005-9



Dette er et nytt referanseverk i suicidologi. Det omhandler forekomst av, årsaker til og behandling og forebygging av selvmordsatferd – alt i et globalt perspektiv. Det vil si at alle kontinenter

er representert, til tross for at hovedtyngden av forskning og rapportering av mortalitetsdata hittil har kommet fra Europa, Australia og Nord-Amerika. Målgruppen er forskere innen feltet, men også klinikere og samfunnsmedisinere.

Det er 15 deler, som igjen er delt inn i underkapitler. Hovedtyngden er viet selvmordsforekomst, bakgrunn og behandling, med utgangspunkt i forskningsdata. Den siste delen består av eksempler på selvmordsforebyggende strategier fra ulike land og er mer deskriptiv.

Dette er en ambisiøs utgivelse, både i omfang og tilnærming. Det er et stort antall bidragsytere, men en god redaksjonell jobb gjør at det er lite overlapping mellom kapitlene. Det er gjennomgående imponerende oppdatert kunnskap og referansetilfang. Det finnes derimot unntak, slik som et kapittel om restriksjoner i tilgangen på medikamenter hvor referanser til Hawton og medarbeideres studier på pakningsstørrelse og forskrivningspraksis savnes.

Styrken er det globale perspektivet. Til tross for at dødelighetsdata ikke rapporteres

systematisk fra mange land i f.eks. Afrika og det er gjort lite forskning her, er det nyttig med en kunnskapssoppsummering som viser status på feltet – særlig siden den systematiske gjennomgangen kontinent for kontinent avdekker at i absolutte tall er det flest selvmord i folkerike land som Kina, selv om populasjonsbasert statistikk og rater mangler. I flere land i Afrika og Latin-Amerika har man antatt at selvmordsraten har vært lav, men forskning i de senere år har avdekket økende rater, spesielt blant unge.

Redaktørene har valgt en tilnærming der hver enkelt problemstilling har fått ett kapittel av omtrent samme omfang. Dette innebærer at *Major psychiatric disorders in suicide and suicide attempters* har fått like stor plass som *Representations of suicide in cinema*. For å få oversikt over problemstillinger i feltet fungerer dette overraskende greit. Som utgangspunkt for videre forskning blir de store temaer psykisk lidelse, farmakologisk behandling og kognitiv behandling nok for summarisk beskrevet.

Som helhet gir *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention* en god oppsummering av forskningsstatus når det gjelder selvmord og selvmordsforebyggende arbeid. Andre bøker innenfor feltet har gått mer i dybden når det gjelder hvordan man kan forstå suicidalatferd og behandling av dette. Men forskere og andre interesserte får her en god oversikt over et sammensatt forskningsfelt med internasjonale utfordringer.

Mari Asphjell Bjørnaas

Akuttmedisinsk avdeling
Oslo universitetssykehus, Ullevål

Liten, men viktig bok om hypertensjon

Kahan T, Nyström F, red.

Hypertoni og 24-timmars måtning av blodtrykk

101 s, tab, ill. Lund: Studentlitteratur, 2009.
Pris SEK 165
ISBN 978-91-44-04797-3

Ifølge Verdens helseorganisasjon er høyt blodtrykk den viktigste årsak til død i verden. Om politikere liker det eller ikke – tilstanden affiserer omtrent halvparten av alle voksne i Europa. Ifølge en artikkel i *The Lancet* vil over 90 % av alle europeere på et eller annet tidspunkt i løpet av sitt liv få diagnosen hypertensjon (1). All god litteratur fra dette feltet ønskes derfor velkommen. Denne lille utgivelsen om høyt blodtrykk er rettet mot legestudenter og ferdige leger. Den inneholder et velskrevet kapittel om moderne utredning og behandling av hypertensjon, et relativt kort kapittel om

forskjellige metoder for blodtrykksmåling samt et utdypende kapittel om bruk av 24-timers blodtrykksmåling. Det er flere gode illustrasjoner og tabeller, som for det meste er hentet fra internasjonal litteratur. Forfatterne er begge rutinerte klinikere og av Sveriges mest kjente hypertensjonsforskere. *Hypertoni og 24-timmars måtning av blodtrykk* er lettlest og nyttig, men man spør seg om det er verdt å betale 165 svenske kroner for noe som lettvin og gratis kan lastes ned fra nettet (se f.eks. www.eshonline.org).

Sverre E. Kjeldsen

Hjertemedisinsk avdeling
Oslo Universitetssykehus, Ullevål

Litteratur

1. Hypertension: uncontrolled and conquering the world. *Lancet* 2007; 370: 539.

Et spørsmål om liv og lære?

Klepp KI, Aarø LE, red.

Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid

390 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2009.
Pris NOK 425
ISBN 978-82-05-32552-4



Innledningsvis lover redaktørene at denne utgaven er en fullstendig revisjon. *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* første gang ble utgitt i 1991. Den er i mange henseende enestående

i Norge – en rekke felter innen helsefremmende arbeid blant ungdom behandles, og flere av forfatterne er sentrale forskere innen det felt de skriver om.

Den er tradisjonelt komponert. Allerede i første kapittel beskrives den virkning livsstil, risikoatferd og mestring kan ha på helsen, og på den måten settes resten av stoffet inn i en ramme. Samtidig blir ulike virkemidler for å fremme god helse drøftet. Drøftelsene er underbygd av anerkjente teorier og har referanser til forskning. Relevante temaer som røyking og bruk av alkohol er brukt til å illustrere teoriene.

Tannhelse, ernæring og kosthold, overvekt og fedme, spiseforstyrrelser, seksualitet og seksualatferd, ulykker og skader, minoritetsungdom og skeiv ungdom er temaer. Skole, mobbing og skolehelsetjenestens muligheter har også fått grundig omtale. Kunnskap om og strategier for å fremme unges helse formidles greit.

Når det er sagt, finner jeg også vesentlige mangler. På temasiden savner jeg spesielt den grunnleggende betydning samspillet mellom de unges erfaringer og deres neurobiologiske utvikling har for hvor sårbare de er. Denne kunnskapen bygger på resultater fra ulike forskningsområder – resultater som med full tyngde er kommet frem på denne siden av millenniumsskillet og som gir viten som setter helsefremmende arbeid blant unge i et livsperspektiv. Uten dette aspektet fremstår denne utgivelsen som et produkt fra før årtusenskiftet. Dette understøttes av et generelt inntrykk av ujevnheter i oppdatering av kapitlene.

Min andre hovedinnvending er avstanden til det praktiske liv. Det er betegnende at redaktørene sitter henholdsvis i Helsedirektoratet og på Folkehelseinstituttet. I de årene *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* har vært tilgjengelig, har jeg dessverre sett forholdsvis få spor av veldokumentert helsefremmende arbeid for unge i kommunene.

Ole Rikard Haavet

Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin
Universitetet i Oslo

Samleverk om fysisk aktivitet og trening

Bahr R, red.

Aktivitetshåndboken

Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.
624 s, tab, ill. Oslo: Helsedirektoratet, 2009.
Pris NOK 200 ekskl. porto
IS-1592

Här vänder man sig i första hand till hälso-personell, men även andra yrkesgrupper som arbetar med att öka förståelsen för fysisk aktivitet och implementering av fysisk aktivitet såväl inom vården som för allmänheten i syftet att förebygga hälsorelaterad sjukdom.

Aktivitetshåndboken är uppbyggd i form av uppslagsbok med tydlig rubriksättning. Språket är relativt enkelt och tabellerna är mycket illustrativa och lätta att hitta dels på grund av att de färgats gula.

Detta är ett samlingsverk där aktuell forskning kring fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd presenteras på ett alldeles utmärkt sätt. Boken presenterar också effekter av olika träningsformer. De inledande kapitlen ger läsaren en mycket god inblick i effekterna av fysisk aktivitet/träning både i form av primärprevention men också som behandling vid sekundärprevention. Fysiologiska bakgrunds faktorer beskrivs på ett mycket pedagogiskt sätt och bildar tillsammans med kapitlen om rekommendationer (anbefalinger) och träning vid normalt åldrande en bra grund för vidare

läsning om olika sjukdomstillstånd. Kapitlen om att bli fysisk aktiv och motiverande samtal tillför bland annat värdefull kunskap om hur vi skall nå ut med beteendeförändringar på individnivå.

Kvinnor och män, social och etnisk bakgrund är ytterligere aspekter som behandlas, vilket poängterar vikten av att fysisk träning måste anpassas utifrån individens behov och förutsättningar. Adekvata utvärderingsinstrument sammanfattas på ett utmärkt sätt, och många exempel ges på bra och enkla metoder som är lätta att använda ute i primärvården.

De olika kapitlen som behandlar fysisk aktivitet och träning vid olika sjukdomstillstånd är imponerande. 36 kapitlen, vilka var och en handlar om olika sjukdomstillstånd, besvär eller diagnoser bygger på evidensbaserad kunskap i förhållande till fysisk träning. Det är lätt att få en överblick av varje symtombild tack vare en kontinuerlig och tydlig rubriksättning. Detta medför att läsaren snabbt kan få en överblick över symtombilden, effekter av fysisk träning vid varje sjukdomstillstånd, kända kontraindikationer och råd för utvärdering samt klara och tydliga träningsrekommendationer i varje enkelt fall. Varje kapitel avslutas med en gedigen referenslista.

Aktivitetshåndboken kan varmt rekommenderas och bör finnas hos all hälso-personell oavsett profession, men även andra yrkesgrupper som arbetar med att främja fysisk aktivitet/träning i vårt moderna samhälle kan ha god nytta av den

Ulla Svantesson

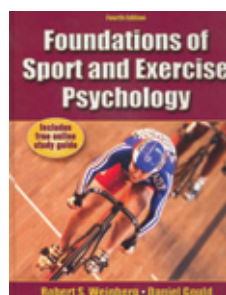
Institutionen för neurovetenskap
och fysiologi/fysioterapi
Sahlgrenska akademien
Göteborgs universitet

Meget god lærebok i idrettspsykologi

Weinberg RS, Gould D.

Foundations of sport and exercise psychology presentation package

4. utg. 607 s, tab, ill. Leeds: Human Kinetics, 2008. Pris GBP 50
ISBN 978-0-7360-6467-5



For nybegynnere i faget er dette en meget god, svært omfattende og nyansert lærebok i idrettspsykologi, skrevet av to sentrale nestorer innen faget. Den favner bredt og retter seg også mot idrettsinstruktører. Noen av kapitlene, for eksempel

det om utbrenthet, vil ha interesse for alle som arbeider med prestasjon i vid forstand.

Denne fjerdeutgaven er videreutviklet i samarbeid med lesere, og sammenliknet med førsteutgaven er den pedagogiske fremstillingen vesentlig endret. Det er lett å få med seg hva forfatterne mener man skal kunne etter å ha lest et kapittel. Man leser kapitlet, målet med det, resymé av det, faktaboks, spørsmålsboks og Internett-side (som denne anmelder ikke har besøkt utfyllende) med nettstudieveileder som interaktivt læringssted. I en presentasjonspakke som hører til er det ferdige lysbilder i Powerpoint. I tillegg er det en tekstboks med spørsmål som stimulerer til kritisk tenkning. Pedagogisk er dette et fremskritt. Men for en erfaren innen faget som vil oppdatere seg, tar det pedagogiske kanskje vel mye plass. I den grad en fremstilling overhodet kan være overpedagogisk, så er denne det.

I den innbundne utgaven er layout og illustrasjoner forbilledlig, og språket er rimelig enkelt engelsk. Forskning og populærfremstilling er sammenstilt på en utmerket måte.

Det er stor bredde i beskrivelsen av idrettspsykologiske temaer. De sju hovedkapitlene – oversikt, individuelle forskjeller hos atleter, sport og omgivelser, gruppeprosesser, prestasjonsforbedring, idrettspsykologi for bedre helse og velvære, øke psykologisk vekst og utvikling – er oppdelt i over 500 mindre underkapitler. Det er således lett å finne frem. Hovedstrukturen er adaptert av en annen tidligere anmeldt idrettspsykologisk bok i Tidsskriftet (1).

Blant mange interessante temaer er beskrivelsen av forhold hvor teori og klinisk presentasjon ikke stemmer overens. Forfatterne trekker frem anvendt idrettspsykologi og vektlegger praktisk klinisk håndtering av problemstillinger. I en medisinsk samtid hvor retningslinjebasert medisin er på fremmarsj og det «gammeldagse» kliniske skjønnet på tilbakegang (kanskje for mye?), finner man her tankevekkende formuleringer om hvordan teori og praksis kan forenes.

Noe som er nyttig, særlig for forskere, er at mange idrettspsykologiske spørreskjemaer vurderes på verdifull måte. Det er også en rikholdig referanseliste. Historier om kjente amerikanske idrettsutøvers idrettspsykologiske temaer krydrer og gjør leserutbyttet levende.

Erik Ekker Solberg

Medisinsk avdeling
Diakonhjemmet sykehus
Oslo

Litteratur

1. Solberg EE. Utmerket om idrettspsykologiens historie. Anmeldelse av: Smith DE, Bar-Eli M, red. Essential readings in sport and exercise psychology. Tidsskr Nor Legeforen 2009; 129: 909.