

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

Inspirerende om rehabilitering etter hjerneslag

Andersen S.

Veien videre – del 1

DVD med teksthfte, 54 min + 40 s.

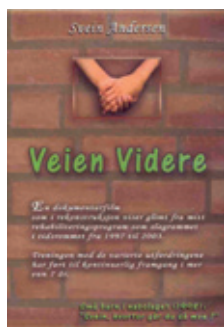
Trysil: Trysil kommune, 2005. Pris NOK 300

Andersen S.

Veien videre – del 2

Film i 15 deler på Internett. Ca. 90 min.

Trysil: Trysil kommune, 2009. Del 2 er å finne på nettsiden www.helsekompetanse.no/slagrammet/hei



Disse videoene er blitt til ved et samarbeid mellom Svein Andersen, fysio-ergoterapi-tjenesten i Trysil kommune og personell ved Sunnaas sykehus. De er tenkt brukt som undervisningsmaterieell for helsepersonell som arbeider med rehabilitering av slagrammede og som inspirasjonskilde for pasienter og pårørende. Motivasjonen for å lage videoene har først og fremst vært å vise andre at det lønner seg ikke å gi opp, og at

bedring kan inntreffe mange år etter skaden. Svein Andersen er utdannet lærer og idrettspedagog. For ca. 12 år siden pådro han seg et alvorlig hjerneslag. Gjennom iherdig trening i mange år har han gjenfunnet svært god funksjonsevne. Han synes selv at han har fått svært god oppfølging i Trysil kommune og ønsker at videoene skal inspirere ikke minst dem som arbeider med rehabilitering i førstelinjetjenesten i andre kommuner.

Filmingen synes profesjonelt utført, med innslag av bl.a. mange vakre naturbilder. Muntlige og skriftlige kommentarer er tydelige og godt forståelige. Det brukes et hverdagslig språk som bør være lett å skjønne også for de fleste pasienter og



pårørende. Noen av øvelsene som vises er ledsaget av velvalgt musikk.

Veien videre del 1 er tredelt. Første del, kalt Kommunefysioterapi, viser klipp fra de første møtene med kommunens rehabiliteringstjeneste, der temaer som individuell plan, målsetting, trening og tilrettelegging i hjemmet blir berørt. Neste del viser øvelser på fysikalsk institutt. Til sist vises egentrening og eksempler på aktiviteter som terapiridning, ski, hagearbeid og turgåing. Det gis også noe informasjon om treningsmaterieell.

I *Veien videre del 2* er hovedvekten lagt på å vise øvelser. Det er en kort innledning som angir problemstilling og ramme for øvelsene. Det er korte, skriftlige kommentarer til hver øvelse, og en del av øvelsene er ledsaget av musikk.

Man kan ikke la være å bli imponert over Andersens innsats både med hensyn til iherdig egentrening gjennom mange år og ikke minst i forhold til produksjon av disse videoene. Det vises i mange sammenhenger til begrepet nevroplastisitet og de muligheter som synes å ligge i dette fenomenet. Blant annet synes kontrollerte studier av intensiv arm- og håndtrening å bekrefte påstanden om at bedring av funksjon er mulig selv lang tid etter et hjerneslag. Treningsmengden som kreves er imidlertid stor. I den forbindelse ville det være interessant om Svein Andersen anga hvor mange treningstimer han i snitt har nedlagt gjennom alle disse årene. Andersen er et eksempel på en slagrammet med svært god egenmotivasjon. Selv om det er helsepersonellens oppgave å inspirere pasientene til egeninnsats, vil dette i mange tilfeller være en svært vanskelig oppgave. Som kjent kan

hjerneskadene i seg selv også forårsake mangel på både innsikt og initiativ. Et minimum av vedlikeholdstrening for å opprettholde videre funksjon vil for mange være et mer realistisk mål. Det burde kanskje vært kommentert at aktiviteter som turgåing, skigåing mv. i seg selv er bra trening som gir mulighet til funksjonsforbedring. For mange er det lettere å opprettholde motivasjon til å gjennomføre slike aktiviteter regelmessig gjennom lengre tid enn til å utføre øvelser.

Spesielt *Veien videre del 1* er egnet som undervisningsmaterieell for alle som driver med rehabilitering, del 2 er kanskje mer for dem som er interessert i øvelserterapi spesielt. Begge videoene er imidlertid godt egnet som inspirasjonskilder for både helsepersonell, slagrammede og pårørende.

Beate Garfelt

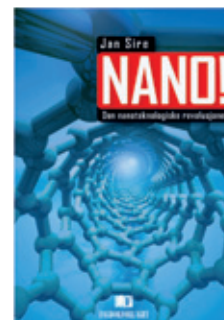
Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering
Sykehuset Innlandet
Ottestad

Den nanoteknologiske revolusjonen

Sire J.

Nano

Den nanoteknologiske revolusjonen. 248 s, ill.
Bergen: Fagbokforlaget, 2009. Pris NOK 318
ISBN 978-82-450-0809-8



Denne boken har potensialet til å gjøre nanoteknologien populær i Norge. Kjemiker og høyskolelærer Jan Sire viser med gode eksempler at nanoteknologien allerede er blitt en del av vårt daglige liv. Spesielt i forhold til medisin gjør han det tydelig at bruken av nanoteknologi forandrer de økonomiske og sosiale strukturene i samfunnet vårt.

Strukturen er god og det er rikelig med illustrasjoner. Forfatteren forklarer innledningsvis ordet «nano» på en overbevisende måte. Deretter blir leseren presentert for de viktigste vitenskapelige oppdagelsene som