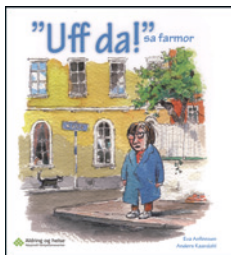


## Treffende om demens for de yngste



Eva Anfinnsen, Anders Kaardahl

### «Uff da!» sa farmor

31 s, ill. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse, 2012. Pris NOK 130

ISBN 978-82-8061-175-8

Målgruppen er en viktig leserkrets, barn i førskole- og småskolealder, som akkurat har begynt å interessere seg for nye temaer. Fortrinnsvis kan en voksen lese sammen med de minste. Jeg utforsket boken med min eldste datter som er fem år, som ikke erfarte at historien om farmoren som kom på besøk bare for så å forsvinne, uten at noen i familien fant henne igjen med det første, var gjennomgående appellerende. Men så snakket vi om historien i etterkant, og det ga grunnlaget for å diskutere vanskelig temaer som oppstår ved en demenssykdom. Barn funderer kontinuerlig over mange ting, en herlig egenkap som voksne har forsømt gjennom årene på skolebenken.

Farmor i historien er ment å ha Alzheimers sykdom, og det kommer tydelig frem at barnebarnet, Mina, ikke forstår hvorfor farmor ikke kan finne frem alene og går seg bort. Mina opplever selv å ikke finne tilbake når hun bestemmer seg for å være med på letingen etter farmor på egen hånd. Forfatteren spiller da på et fellestrekk mellom et barn som fremdeles ikke besitter evnen til å gjøre seg kjent med sine omgivelser og blir engstelig ved ukjente steder, og et eldre menneske med demens som gradvis mister denne evnen. Farmor opplever flere av de klassiske tegnene ved Alzheimers sykdom hos eldre individer: Hun glemmer hvordan hun bruker bestikk, klarer ikke å nevne dagligdagse ord som oppvask, og blir forvirret av et akvarium som minner henne om pausene på TV da hun vokste opp, og feiltolker det som et TV-apparat.

Hvordan kan noen personer vite at de glemmer hvis de fremdeles husker noe? Og er det sånn at eldre glemmer det som er mindre viktig først? Og betyr demens at hjernen er sliten? Dette grublet min datter over da vi hadde lest boken sammen. Fotnotene hjelper de voksne med å forklare barna om hvorfor atferden til farmor endrer seg, og er særdeles nyttig for både leg- og fagfolk. Uansett yrkesbakgrunn er det ikke lett å forklare overfor unge sinn hvorfor voksne personer ikke lenger mestrer de egenskapene de lærte som barn, og at dette skyldes sykelige forandringer i hjernen.

Et godt poeng som forfatteren påpeker, er at farmor til tross for å ha en demenssykdom, fremdeles kan vise forståelse ovenfor andre i familien som er bekymret for henne, og være lur i måten hun sier noe på. I tillegg understreker forfatteren at familien må konsentrere seg mer om hva farmor klarer enn å svartmale situasjonen i forhold til alt hun ikke mestrer.

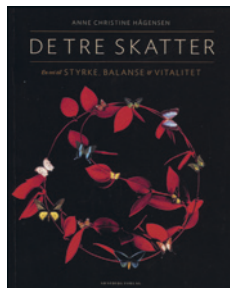
Jeg anbefaler boken til alle foresatte med barn mellom fem og ti år. De rike og barnevennlige illustrasjonene utfyller teksten godt.

### Tor Rosness

Institutt for helse og samfunn  
Universitetet i Oslo

Oppgitte interessekonflikter: Anmelder har tidligere vært ansatt i Nasjonalt Kompetansesenter for aldring og helse, som driver forlaget Aldring og helse.

## Tradisjonell, kinesisk medisin



Anne Christine Hågensen

### De tre skatter

En vei til styrke, balanse og vitalitet. 303 s, ill. Oslo: Arneberg Forlag, 2013. Pris NOK 379

ISBN 978-82-8220-055-4

Boken handler primært om samspeilet mellom kropp og sjel med utgangspunkt i tradisjonell kinesisk medisin. Sekundært forsøker den å inkludere moderne, vestlig medisin i dette rammeverket. Primær målgruppe er trolig allmennheten mer enn spesielle fagmiljøer.

Forfatteren er fysioterapeut og akupunktør og driver privat praksis i Oslo. Utgivelsen er i paperback med hendig format, litt større enn A5, har mange gode illustrasjoner og delikat layout. Forfatterens visjon er å ta det beste fra vestlig medisin og integrere det i den kinesiske tradisjonen. Dette er et ubeskjedent mål som er vanskelig å realisere.

Tittelen henviser til de kinesiske begrepene jing, qi og shen som sterkt forenklet kan oversettes med styrke, balanse og vitalitet. Begrepene omfatter både legemlig og mental helse.

Hensikten er å vise veien til det gode liv gjennom forebygging og behandling av ulike «hverdagslige» plager. Sammenhengen mellom det psykiske og fysiske understrekes. God helse krever at mennesket selv tar ansvar og ikke bare passivt mottar behandling. Forklaringsmodellen for tradisjonell kinesisk medisin er nettopp det – tradisjonell. Akupressur er en type akupunktur der man bruker fingertuppene i stedet for nåler. Metoden beskrives inngående med tanke på egenbehandling. Ernæringsens betydning beskrives med moderne, vestlige termer. I tillegg gis oppskrift på fysiske og mentale øvelser som kan redusere stress, spenning og negative tanker. Disse øvelsene skal forebygge ulike «vondter» og bedre livskvaliteten både fysisk og psykisk.

For de fleste helsearbeidere vil bokens forklaringsmodeller være fremmede. Hvis man skreller av de filosofiske betraktningene, står man tilbake med en del praktiske råd. Basis for rådene er at forebygging er mer effektivt enn behandling og at det kreves egeninnsats for å vedlikeholde god fysisk og psykisk helse. Få er uenige i disse enkle fakta som likevel kan være vanskelige å etterleve. Boken inneholder mange kasuistikker fra forfatterens egen praksis. De praktiske rådene om levesett, fysiske øvelser og mental trening vil kunne hjelpe mange med «småplager». Flere av øvelsene tangerer inn mot yoga og mentale teknikker innenfor kognitiv terapi, for eksempel «mindfulness».

Ambisjonene til forfatteren er store. Hun omtaler mange forskjellige temaer, og helheten lider nok litt under det. Alle med kunnskap om tradisjonell, kinesisk medisin vil trolig finne mye interessant. For andre vil nok de praktiske øvelsene og levereglene være mest verdifulle. Mange plager kunne vært unngått hvis flere hadde fulgt disse. Både mental og fysisk trening er imidlertid mer grundig beskrevet andre steder.

### Gunnar Tanum

Oslo universitetssykehus