

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

Oversiktlig om hjertesykdom



Helge Istad
Hjerteboka

Informasjon og råd om hjertesykdommer. 309 s, ill. Oslo: Opera forlag, 2013. Pris NOK 395
ISBN 978-82-9284-505-9

Hjerteboka er skrevet for dem som ønsker mer kunnskap om de vanligste hjertesykdommene, behandlingsalternativer, medisiner og, ikke minst, hva man selv kan gjøre for å forebygge sykdom. Målgruppen er mennesker uten helsefaglig utdanning, og den er derfor skrevet på en lettfattelig måte, der enkelte nøkkelord fra medisinsk terminologi er forklart i teksten. Språket for øvrig er fritt for faguttrykk. Bakerst finnes en oversikt over medisinske uttrykk som er grei å slå opp i. Boken har bilder som utfyller innholdet på en informativ måte.

Stoffet er oversiktlig delt opp i hoveddeler. Forfatteren tar først og fremst for seg hjerteinfarkt, hjertesvikt og atrieflimmer, i tillegg til å vie plass til diabetes og kolesterol. I disse kapitlene får leseren en innføring i patofysiologi og behandlingsalternativer. I hvert kapittel møter leseren en pasient. Vi tas med på konsultasjonen mellom forfatteren og pasienten, og får ta del i diskusjonen dem imellom. På den måten blir vanlige spørsmål som pasientene har i tilknytning til de ulike tilstandene, tatt opp, samtidig som vi får ta del av forfatterens faglige vurdering. Det er nyttig for leseren å høre argumenter for og imot ulike alternativer. Dette er etter min mening en av bokens sterke sider. Selv om ingen pasienter er like, vil det å bruke såpass ulike pasientkasus bidra til at flere kan kjenne seg igjen.

Trening, røyk og snus, førerkort og sexliv er andre emner som forfatteren tar for seg. Særlig er sex og hjertesykdom et sensitivt emne, som mange nok kan kvie seg for å ta opp. Da er det nyttig med råd i bokform.

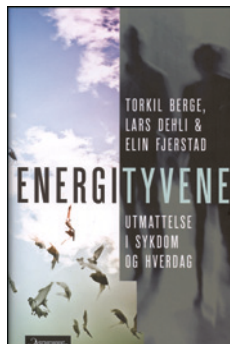
Et kapittel er forbeholdt de vanligste undersøkelsene ved utredning av hjertesykdom. Dette er passende i en bok som søker å gi en bred oversikt. Avsnittene om EKG-tolking kunne med fordel vært kortet ned og forenklet. Slik det står, blir det for avansert når man må regne med at leseren ikke har medisinsk opplæring.

Jeg synes dette er en god bok om hjertesykdommer, og både pasienter og pårørende kan ha nytte av å lese den. Den er skrevet på en måte som gjør stoffet lett å forstå, samtidig som den har med en del informasjon som gjør at den gir noe ekstra til dem som ønsker å gå mer i dybden.

Odd Johansen

Seksjonsoverlege, Hjertemedisinsk avdeling
Oslo universitetssykehus

Omfangsrisk bok av varierende nytteverdi



Torkil Berge, Lars Dehli, Elin Fjerstad
Energyvene

Utmattelse i sykdom og hverdag. 386 s.
Oslo: Aschehoug, 2014
ISBN 978-82-03-29397-9

Med denne utgivelsen henvender psykologene Berge, Dehli og Fjerstad seg til personer som lever med utmattelse. Dette er en tilstand som bl.a. kjennetegnes av varig tretthet og av at hvile ikke fører til normal restitusjon. Det er spesielt tilfellet ved utmattelsessyndromet, som får mest oppmerksomhet. Men vedvarende energimangel forekommer også som viktig symptom ved kroniske og maligne sykdommer, dels undervurdert og underkommunisert av helsepersonell.

Mange får sin livskvalitet redusert av mangel på overskudd. Situasjoner, livsomstendigheter, personlighetstrekk og symptomer som søvnforstyrrelse og smerte kan bli til «energyve». Forfatterens intensjon er å hjelpe til å identifisere, analysere og håndtere slike faktorer.

Det gis en oversikt over utmattelsens forekomst, dens forskjellige fasetter og en innføring i mulige årsaksforklaringer: en bio-psykososial modell og en stressårbarhetsmodell.

Forfatterne beskriver betydningen av vaner for våre handlinger, og flere kapitler omhandler endring og mestring – bokens viktigste tema. Når verktøy og strategier for håndtering av utmattelse introduseres, står aktivitetskartlegging og dosering av aktivitet, gjennom detaljert planlegging, sentralt. To obligatoriske mentale strategier, kognitiv terapi og oppmerksomt nærvær (mindfulness), presenteres.

Symptomene smerter og søvnproblemer behandles i egne kapitler, før utmattelsens betydning for partner, barn og arbeidsmiljø drøftes. Den tematiske sorterte litteraturlisten inneholder både pasientrettet lesestoff og fagartikler.

Boken egner seg best som selvhjelpslitteratur, i tråd med forfatterens hovedintensjon. Veien ut av utmattelse er ofte kompleks, individuell og langvarig, derfor er det vanskelig å skrive en veileder som treffer nøyaktig. Rehabilitering krever ofte innsats fra forskjellige hold, og at pasienten har én eller flere hjelpere. Boken er ikke ment eller egnet som erstatning for det.

Hvis leseren er pasient, møter han en uttalt empatisk stil. Pasienthistoriene har en gjennomgående optimistisk tone og et positivt utfall. Forfatterne presenterer mange relevante strategier og gir en mengde velmente råd. Delvis blir det for mange gjentakelser, opsjoner og forslag som likner hverandre. Dermed blir kapitlene for omfangsrrike og uoversiktlige for noen av de pasientene som har størst behov for kjerneinnholdet. Dette gjør at boken ikke blir et universelt lesetips for alle personer med utmattelse.

For helsepersonell kan boken øke forståelsen av pasientens perspektiv og bidra til å finne et felles språk, oppfatninger og strategier. Spesielt kan den delen hvor man beskriver tretthetssymptomer ved forskjellige sykdomstilstander og forklaringsmodeller, bidra til god kommunikasjon med pasienten. Boken egner seg ikke som oppslagsverk for temaet utmattelse, ei heller som lærebok for behandlingsteknikker.

Florian Praël

Fastlege, Sjøkanten legesenter
Harstad