

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

Kunsten å være uten sinn



Knut Engedal
En bok om demens
 Husk meg når jeg glemmer. 236 s, ill. Oslo:
 Pax Forlag, 2016. Pris NOK 299
 ISBN 978-82-530-3825-5

Det er naturligvis ikke en kunst å være uten sinn, rettene omtalt som å ha demens. Det å bli rammet av demens er unormalt og alltid tegn på sykdom. Dette minner en av landets fremste demensspesialister oss på når han tar pennen fatt og leverer en fengende og lettlest bok om demenssykdommer.

Boken er en fin innføring for ufaglærte i de fleste områder som berører demensrammede og de som står dem nær, enten de er pårørende eller helsepersonell. Boken er krydret med illustrerende anekdoter fra en stødig skribent om hvor vanskelig det kan være å diagnostisere personer med demens når de tilsynelatende virker friske. Viktigheten av å skille mellom mentale endringer ved normal aldring og ved en begynnende demenssykdom blir grundig poengtert fra flere ståsteder og i en oppsummerende tabell. Kapitlet hvor forfatteren tar for seg antallet demenssyke nasjonalt og internasjonalt ville nok blitt styrket hvis han hadde nevnt enda mer konkret utfordringene som venter grunnet det økende antallet i befolkningen som vil bli rammet.

Det korte avsnittet om stedsorientering oppleves derimot som misvisende. Forfatteren hevder at evnen til å finne frem i kjente omgivelser vanligvis er intakt i begynnelsen av en demenssykdom, men at utenfor eget hjem kan navigasjonsevnen hos personer med demens svikte tidlig. Dette kan ifølge ham testes ved å be demenssyke finne frem i en labyrint. Men det å finne frem i en labyrint vil trolig være vanskelig for mange uten demens også, og et ellers informerende kapittel skjemmes av avsnittet om stedsorientering. Uansett hva basalforskere, inkludert nobelprisvinnere Edvard og May-Britt Moser, måtte proklamere, kan ikke mus eller rotter utvikle demens, *men* de kan brukes som gode dyremodeller for å forstå bedre hva som skjer ved hjernesykdommer i mennesker. Da er det betimelig når det understrekes at forskningsfunn vedrørende Alzheimers sykdom ikke alltid korresponderer med grad av hjernesvinn. Transgene mus gjenspeiler sjelden kompleksiteten ved å bli rammet av demens – uansett alder.

Språkbruken er dessverre ikke konsekvent, og det veksles for eksempel mellom å skrive Alzheimers sykdom og den mer muntlige formuleringen alzheimer – dette er uheldig. Det skilles heller ikke alltid godt mellom arvelige og sporadiske typer av Alzheimers sykdom, siden sistnevnte er mer vanlig hos eldre og førstnevnte mer vanlig hos yngre.

Denne boken fra en av Norges fremste eksperter på området kan forhåpentligvis blåse nytt liv i kampen om å spre informasjon, bygge ned fordommene og skape større interesse rundt ulike demenssykdommer.

Tor Rosness
 Tidsskriftet

God startbok i kognitiv terapi



Egil W. Martinsen, Erik Falkum,
 Ole Rikard Haavet et al.

ABC i kognitiv terapi
 Startbok for helsearbeidere. 112 s, ill. Bergen:
 Fagbokforlaget, 2016. Pris NOK 169
 ISBN 978-82-450-1862-2

Boken er skrevet for den som vil prøve kognitiv psykoterapi i praksis: helsearbeidere, pasienter, pårørende og studenter. En slik målsetting er utfordrende. Den krever et enkelt språk og at kompliserte teoretiske begreper og kliniske fenomener blir forklart lettfattelig uten å være overfladisk.

Forfatterne lykkes meget godt med sitt forsett. Språk og forklaringer av begreper og kliniske modeller er eksemplariske. Det er den samme stemmen som tar oss gjennom stoffet, til tross for at det er fire forfattere. De skriver at boken er for kortfattet og enkel til å være en lærebok. Jeg synes ikke det. De klarer å fremstille den grunnleggende hovedteorien og de sentrale metodene på en tilstrekkelig måte. Litteraturen ellers om kognitiv terapi kan virke overdrevent komplisert og «oppblåst» i forhold til de enkle prinsippene som gjelder, og som denne abc-en inneholder essensen av.

Bidragstyperne legger hovedvekten på hvordan kognitiv psykoterapi brukes hos pasienter med lettere og moderat alvorlige depresjoner. Det var nettopp gjennom observasjoner av depressive pasienter i psykoanalyse, at grunnleggeren av kognitiv psykoterapi, Aaron Beck, oppdaget at et bestemt tankemønster kunne vedlikeholde en depresjon hos enkelte pasienter. Med konkrete eksempler vises fremgangsmåten ved behandlingen av en depressiv pasient. I egne kapitler omtales også kognitiv psykoterapi ved visse angstlidelser og psykiske reaksjoner på kroppslige sykdommer.

Boken er skrevet i en utpreget terapioptimistisk tone, men kanskje litt vel optimistisk. Nybegynneren kan få inntrykk av at kognitiv psykoterapi hjelper alle pasienter, og kan da fort bli skuffet. Ikke alle pasienter profiterer på eller vil ha kognitiv terapi. Boken gjør heller ikke nybegynneren oppmerksom på at i alle relasjoner mellom terapeuter og pasienter kan det oppstå irrasjonelle terapihindrende fenomener som terapeuten må kunne håndtere. Nybegynnere i psykiatri lærer dette i to års grunnleggende psykoterapiveiledning.

Alle leger i psykisk helsevern og allmennmedisin bør kunne bruke kognitive intervensjoner enten alene eller i kombinasjon med andre psykoterapiformer og psykofarmakologisk behandling. For nybegynneren som vil sette seg inn i hva kognitiv psykoterapi er, og hvordan man utøver slik terapi, er denne boken et funn.

Per Vaglum

Professor emeritus, Avdeling for medisinsk atferdsvitenskap
 Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo