

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

Motiverende samtaler i eldreomsorgen



Barbro Holm Ivarsson, Liria Ortiz
MI – Motiverende samtaler
 En praktisk håndbok for eldreomsorgen.
 115 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2016.
 Pris NOK 299
 ISBN 978-82-05-49242-4

Dette er en viktig bok. Målet med boken er å stimulere til bruk av motiverende samtale (Motivational Interviewing på engelsk, forkortelsen MI brukes også på norsk) som strategi for å styrke livskvalitet og mestring hos eldre i ulike deler av eldreomsorgen. Forfatterne, to svenske psykologer, henvender seg i innledningen til alle aktører i eldreomsorgen, inkludert pårørende og frivillige, men de glemmer legene. Men på tross av denne utelatelsen er dette en viktig bok også for leger. Begrunnelsen for dette er at forfatterne forklarer og viser med utallige eksempler hvordan motiverende samtaler kan bidra til økt selvbestemmelse for pasientene, økt forståelse hos de ulike hjelperne og, gjennom dette, bedret livskvalitet og mestring. Eksemplene i boken spenner vidt og omfatter blant annet livsstilsfaktorer som røyking og alkohol, deltagelse i sosialt liv og viktige beslutninger om boforhold og det å ta imot hjelp. Boken gir også gode eksempler på bruk av motiverende samtaler ved kognitiv svikt og demens.

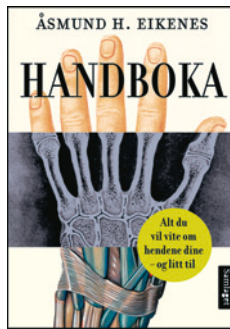
Motiverende samtaler er godt beskrevet i andre sammenhenger, og metoden har vunnet innpass særlig i rusomsorgen. Mange allmennleger har også deltatt på kurs i bruk av motiverende samtaler. Boken henvender seg til personer i ulike roller og krever ingen spesifikke forkunnskaper. Forfatterne beskriver kortfattet holdningssettet i motiverende samtaler, med fokus på pasientens selvbestemmelse og empatiske samtaler med utforskning av pasientens perspektiv, og de grunnleggende kommunikasjonsferdighetene som kreves i motiverende samtaler. Eksemplene og forklaringene er grundige, kanskje litt repeterende, men det er neppe en ulempe i denne sammenheng. Boken vil være nyttig i geriatriske og alderspsykiatriske avdelinger, i sykehjem og i hjemmetjenestene, hos saksbehandlere og hos fysioterapeuter og ergoterapeuter. Tjenester som hjemmehabilitering og frisklivssentraler er også midt i bokens målgruppe. Selv om leger ikke hører til bokens uttalte målgruppe, er den også nyttig for allmennleger og leger i institusjoner og sykehusavdelinger som ønsker en enkel innføring i motiverende samtaler med eldre. For leger som allerede er kjent med dette, er sannsynligvis det viktigste med boken en påminnelse om at det også er en nyttig tilnærming hos eldre med ulike grader av funksjonssvikt.

Boken er gjennomsyret av tro på at endring er mulig, selv for mennesker i en livsfase preget av tap av nettverk, livsinnhold og mestring. Det er tidligere vist at eldre ofte har liten tro på nytten av og muligheten for livsstilsendring, og at denne pessimismen implisitt deles av leger og andre hjelpere, slik at muligheter for bedring forspilles. Derfor er dette en viktig bok.

Torgeir Gilje Lid

Spesialist i allmennmedisin, Nytorget Legesenter
 Stavanger

Ei handbok til glede



Åsmund H. Eikenes
Handboka
 Alt du vil vite om hendene dine – og litt til.
 183 s. Oslo: Samlaget, 2016. Pris NOK 299
 ISBN 978-82-521-9011-3

Tittelen på boka har dobbel tyding. *Handboka* er ei bok om hender, men også eit manualprega manus; boka er noko så sjeldan som ei velskriven og lettlest bok om menneskets biologiske utvikling og reguleringa av denne. I undertittelen «Alt du vil vite om hendene dine – og litt til», kunne orda etter tankestreken med fordel ha vore «og mykje meir». For det er dette «mykje meir» som gjer boka så verdfull for lesaren.

Forfattaren av *Handboka* er cellebiolog og har arbeidd mykje med bananflugenes utviklingsbiologi. Gjennom dette arbeidet har han fått inngående kjennskap til dei molekylære og cellulære kreftene som saman med omgjevnadskrefter bygger opp ein organisme. Og denne kunnskapen nyttar han no til å gi lesaren eit vitskapleg fundert djupdykk i menneskets utvikling frå fertilisert egg til vaksen. Her er likevel inga enkel ekstrapolering frå fluge til menneske; mennesket vert omtalt utifrå eigne og godt grunnjevne premiss. Det heile vert sydd saman gjennom anekdotiske betraktningar frå forfattaren sin eigen oppvekst «i ei solrik bygd på Vestlandet». Ein skulle tru at slike digresjonar verka støyande meir enn klargjerande, men her fungerer dei godt ved å gi mening og samstundes perspektiv til dei djupare fagdiskusjonane.

Boka er delt i seks delar som alle tek utgangspunkt i funksjonar som har med hendene å gjere. Og dermed får boka ein raud tråd som sørgjer for at mykje av menneskets biologi kan nøstast inn på ein god måte. På naturleg vis vert evolusjonsbiologi, anatomi, fysiologi, biokjemi, cellebiologi og infeksjonsimmunologi sydd saman til eit bilete av notidsmennesket slik dette ter seg i lag med andre menneske. Endåtil eit mogleg framtidsmenneske vert skissert i samband med presentasjon av nye teknologiske metodar for å endre arvestoffet.

Boka har ingen illustrasjonar, men teksten er så biletrik at fråveret ikkje vert opplevd som ein mangel. Det er heller ikkje lagt inn referansetilvisingar i teksten, men eit kapittel sist i boka summerer opp dei mest relevante publikasjonane for kvar av dei seks delane. Dette vert opplevd som tilstrekkeleg.

Det er lett å la seg begeistre av *Handboka*, og dersom eg skulle tilrå den vordande medisinarstudenten ei eller fleire bøker å lese før studiestart, ville denne boka stå svært høgt på mi liste. Også legar som ynskjer ein lettfatteleg, men likevel vitskapleg vel fundert introduksjon til menneskets utvikling og funksjon, vil ha glede av boka.

Elting Ulvestad

Avdelingssjef/professor, Mikrobiologisk avdeling
 Haukeland universitetssjukehus