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

Nesten fullkommen infeksjonsinnføring

Tjæde T.

Medisinsk mikrobiologi og infeksjonssykdommer

3. utg. 316 s, tab, ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2008. Pris NOK 398
ISBN 978-82-450-0736-7

Store fagområder søkes dekket på knapt 400 sider i 3. utgave av denne læreboken i medisinsk mikrobiologi og infeksjonssykdommer. Forfatteren har lang erfaring i undervisning av ulike helsepersonellgrupper, og

boken er beregnet på dem alle, fra legestudenter til aktører innen alternativ medisin. Den introduseres som en kortfattet innføring for førstnevnte og en basisbok for de øvrige personellgruppene. Med en så bred leserkrets og ofte nokså resistent fagstoff er dette et ambisiøst prosjekt. Har man lyktes?

Etter de fleste kriterier er svaret ja, og på forbilledlig vis. Anmelder husker sin «kurzgefasste Einleitung» i mikrobiologi fra 1970-årenes tyske mikrobiologiundervisning og tenker at verden tross alt er gått fremover. En fagbok kan vel neppe gis karakteristikk som «page-turner» eller «neglebitende», men denne er svært lesbar og velskrevet. Forlaget har påspandert en delikat innbinding av høy kvalitet, og innholdet kommer godt frem med logisk oppbygning av kapitler, margstikkord, høy kvalitet på de mange og gode illustrasjonene og fremfor alt en layout som gjør boken til en nytelse å bla i. Hvert kapittel innledes med en 'etter-å-ha-lest-dette-skal-du-vite-at'-boks og avslutter med kontrollspørsmål. Der forfatteren velger å gå mer i dybden, er dette gjort i egne avsnitt med mindre skrifttyper. Ordforklaringer og stikkordsregister virker gjennomarbeidet og komplett. Fremfor alt finnes massevis av historiske og dagsaktuelle anekdoter, som spenner fra Semmelweis til salmonellautbrudd på Jeløya.

Totalt sett er boken et fremskritt i forhold til hva som utgis på fagfeltet. Forsiktige innvendinger er at prosjektet med fordel kunne ha vært utvidet i forhold til smitte-

vern og infeksjonsmedisin. På disse feltene er boken noe usystematisk. Klinisk antibiotikabruk er kun sporadisk omtalt og det fokuseres mye på resistensutvikling. I tillegg er det ganske minimalt om emnet smittevern.

Men: løp og kjøp! Dette er en av de beste bøkene jeg har sett som basisinnføring og appetittvekker. Så medisinstudenter, dere som likevel ikke kommer unna Det Kjedelige: les i tillegg også tradisjonelt stoff – og pugg – som generasjoner før dere. For vårt smittevernpersonell: Skriv noe eget – det mangler fortsatt i Norge.

Jon Birger Haug
Medisinsk klinikk
Aker universitetssykehus

Historiske linjer i statlig forebygging

Elvbakken KT, Stenvoll D, red.

Reisen til helseland

Propaganda i folkehelsens tjeneste. 206 s, ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2008. Pris NOK 319
ISBN 978-82-450-0758-9

Boken behandler statlig forebygging på fem sentrale områder: ernæring, røyking, fysisk aktivitet, psykisk helse og narkotika. Data-materialet er dokumenter, tekst og bilder supplert med intervjuer med relevante aktører. Forfatterne anvender en historisk tilnærming, med startpunkt i 1930-årenes kampanjer. Blant annet trekkes det frem hvordan kostholdsopplysningen gikk fra å anbefale proteinrik «sikringskost» i en periode med matmangel, før endret problemforståelse ga grunnlag for kampanjer mot denne fettholdige menyen og isteden tilrådde økt inntak av frukt og grønnsaker. I den tobakkspreventive politikken gled helsefokus fra aktiv til passiv røyking, mens kampanjer for fysisk aktivitet endret seg fra å vektlegge treningens betydning for gjenreisningen av landet til å betone forebygging av livsstilssykdommer.

Forfatterne utfører en tredelt komparativ analyse av forebyggingens problemforståelse og virkemidler langs a) substansområdet, b) etter en tidsdimensjon og c) i kontrast til virksomheten i våre naboland. En enkel og oversiktlig tabell (s. 178–9) over opplysningsinnsatsen på fem

områder sammenfatter funnene. Et generelt resultat er at folkehelsepolitikken med årene ble mer individorientert samtidig med at de statlige styringsambisjonene vokste.

Reisen til helseland er rik på underholdende illustrasjoner fra mange historiske forebyggingskampanjer. For dagens observatører ville disse åpenbart seg som fullstendig utdatert og illustrerer at helseinformasjonen både i semantikk, budskapsform og layout har tatt sjumilssteg fremover. De treffende (og rammende) observasjonene som forfatterne lar inngå i sin analyse, produserer verdifull arbeidskunnskap til kommende kampanjemakere. At viktige folkehelseområder som alkoholmisbruk og trafikkferd er utelatt, skal ikke brukes mot forfatterne.

Boken anbefales til aktører i det tiltaksrettede folkehelsearbeidet og til lesere med interesse for medisinsk historie. Ettertiden vil komme til å takke forfatterne for å ha utført en grundig dokumentasjon av den statlige sykdomsforebyggende innsatsen.

Karl Erik Lund

Statens institutt for rusmiddelforskning
Oslo

Vanskelig, men ikke håpløst

Svidahl M.

Veien ut av psykisk lidelse

Erfaringer, medborgerskap og bedringsprosesser. 122 s. Oslo: Cappelen Akademisk, 2008. Pris NOK 229
ISBN 978-82-02-28305-6

Forfatteren er ergoterapeut med mastergrad innen samfunnsplanlegging og ledelse. Boken bygger på hennes masteroppgave, som er en intervjustudie av 11 personer i alderen 34–58 år som fikk en alvorlig psykisk

lidelse i voksen alder. De hadde alle det til felles at de lyktes å komme seg ut av krisesituasjonen.

Målgruppen er ansatte innen psykisk helsearbeid, pasienter og deres pårørende. Det er fem kapitler. Det første handler om

samfunnsdeltakelse, der blant annet den viktige retten til arbeid fremholdes og hvor nødvendig det er for selvfølelse og tilhørighet at egnet sysselsetting i en sosial kontekst tilstrebes selv om man er syk. I det andre kapitlet handler det om de utfordringer man får ved erkjennelsen av at en psykisk lidelse er under utvikling. Dermed beskrives samspillet med omgivelsene og behovet for saklig opplysning som kan overskygge de i mediene mange negative utspill om psykiske lidelser og behandlingsapparatet. Neste kapittel omhandler det å gjenvinne handlekraften gjennom oppbygging av selvfølelsen, og det siste om relasjonenes betydning for å styrke bedringsprosessen. Teksten illustreres med små utdrag fra pasienthistoriene, og det stilles enkelte spørsmål til refleksjon på slutten av hvert kapittel.

For de med lang fartstid innen psykisk helsearbeid er det lite nytt, men boken kan være nyttig for de mer uerfarne og for en del pasienter og pårørende. Av særlig verdi er innspillene omkring brukermedvirkning og det å innta en mer aktiv rolle. Noe av kompleksiteten kommer frem, samtidig som det gis håp.

Stein Opjordsmoen Ilner
Psykiatrisk divisjon
Ullevål universitetssykehus

Psykiske kriser – lidelse, lindring og vekst

Retterstøl N, Ilner SO.

Mestring av livsvansker

Om kriser og psykisk helse. 178 s. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2008. Pris NOK 295 ISBN 978-82-05-38095-0

Det var med vemod jeg leste denne boken – den viste seg å bli det siste verk den aldri hvilende folkeopplyser og faglitte-rære forfatter Nils Retterstøl fikk fullført før han døde. Medforfatter er

Stein Opjordsmoen, en annen kjent og allsidig norsk psykiater. Ifølge forordet er målgruppen først og fremst «folk flest», men fagfolk innen psykisk helsevern antas også å ha nytte av den.

Formen og den fysiske kvaliteten er god. Den er innbundet som paperback, har en tiltalende layout og en tekstpresentasjon som er behagelig for øyet. Omslagets vakre og samtidig skjøre og kraftfulle hvitveiskrone står i velvalgt symbolsk harmoni med innholdet.

Teksten er organisert i to hovedbolker. Den første, på drøyt 40 sider, gir en innføring i generell kriseteori, dels slik forløpet viser seg etter traumer og alvorlige livshendelser, dels ved de særskilte utfordringer og tilpasningsproblemer knyttet til ulike livsfaser.

Den andre, på om lag 110 sider, omtaler de vanligste psykiske lidelser og problemer som angst, stemningslidelser, rus, personlighetsforstyrrelser, spiseforstyrrelser, schizofrenier, organiske hjernelidelser, selvskaide- og selvmordshandlinger, sorg, utbrenthet og søvnvansker. Dette er plager med høy livstidsrisiko for oss alle, enten ved at vi selv rammes eller at pårørende, venner og arbeidskamerater blir syke. Teorien er illustrert med gode eksempler på sykehistorier. Under hvert temaavsnitt gis en orientering om tilgjengelige behandlingsmetoder (ulike former for psykoterapi, medikasjon etc.) og fyldig rådgivning til brukere, familier og annet viktig nettverk om gode selvhjelpsmuligheter.

Personlig er denne anmelder særlig tilfreds med at forfatterne sterkt understreker betydningen av *tid*, på den ene side som en viktig forløpsdimensjon ved psykiske kriser og lidelser, på den annen side som en ofte nødvendig forutsetning for å lykkes med behandling. De senere års økte effektivitetspress på helsevesenet har også rammet psykiatrien, og det gamle visdomsord som sier at «sjelen går til fots» synes langt på vei glemt som veiledning for god forståelse og handling.

Til sist kommer en kort gjennomgang av aktuelle lover og forskrifter, spesielt psykisk helsevernloven og pasientrettighetsloven. Det er også listet opp en rekke adresser til brukerorganisasjoner, lavterskeltilbud og andre instanser av interesse for leserne.

Etter undertegnede mening oppfyller denne boken forfatterens mål. Den er tematisk grundig og lettlest og anbefales til så vel den interesserte allmennhet som ulike faggrupper innen psykisk helsevern. Ikke minst burde den være velegnet som kompetansestyrkende lesing for fastleger og diverse tverrfaglige medarbeidere innen den stadig viktigere kommunale omsorgen på dette innsatsfeltet.

Johannes Kyvik

Klinikk for psykiatri og avhengighetsbehandling
Sørlandet sykehus Arendal

Kort og godt om sosial angst

Hoffart A.

Se deg rundt!

Et selvhjelpsopplegg for deg med sosial angst. 119 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2008. Pris NOK 225 ISBN 978-82-05-38480-4

Sosial fobi regnes som den hyppigste angstlidelsen og rammer ca. 13 % av befolkningen. Angsten opptrer i situasjoner som krever samspill med andre eller når man for eksempel skal opptre. Bokens målgruppe er pri-

mært personer med sosial angst. Prinsippene er basert på kognitiv terapi, slik den er prøvd ut i gruppeopplegg på Modum Bad. Selv om den er en selvhjelpsbok, vil mange av øvelsene kreve tilstedeværelse av og/eller medvirkning fra en hjelper. Den er også ment som en støtte for venner og pårørende og kan brukes i grupper eller individualterapi. Finn-Magnus Borge har skrevet to av kapitlene.

Teksten er kort, enkel og lettfattelig, nesten fri for fremmedord og psykologisk sjargong. I første del forklares hva sosial fobi er, mens del 2 er forskjellige øvelser med tanke på endring og redusert angst. I vedlegget finnes diagnostiske tester og skjemaer som brukes i atferdsekspementene. Et hovedfokus er øvelser som skal hjelpe sosialfobikeren til å vende sin oppmerksomhet utover mot det som skjer rundt ham og ikke innad mot angstfølelse og angstformemmelser. Flere av øvelsene stimulerer til å ta et oppgjør med unnvikelse og trygghetsatferd.

Jeg er ganske sikker på at boken vil kunne være til nytte for den motiverte pasient som vil bruke den nødvendige tid og energi på å gjennomføre oppgavene og den etterfølgende refleksjon. Den er vel kortfattet, og jeg savner et kapittel om hovedspørsmålet ved sosial fobi: Vil du virkelig akseptere at andre mennesker skal styre ditt følelsesliv? Ved å bruke mye tid på å observere og analysere egne reaksjoner i sosiale situasjoner og andre menneskers tenkte oppfatning av en selv blir man ekstremt utrygg og sårbar. Dersom pasienten i utgangspunktet nedprioriterer betydningen av hva andre tenker og mener om en, vil mange av øvelsene faktisk bli overflødige. Et viktig poeng er nemlig gjennom eksperimenter å finne ut at andre ikke oppfatter det pinlige slik sosialfobikeren tror at de gjør, eller om de merker det, så tenker de ikke negativt om en likevel. En mulighet som ikke nevnes, er at noen faktisk kan oppfatte en som dum eller klossete. Hvis det virkelig