Sykehjem – et sorgens kapittel

Lykkenborg LR.

De skal jo allikevel dø

Til kamp for en verdig alderdom. 234 s.

Oslo: Bazar, 2009. Pris NOK 299

ISBN 978-82-8087-273-9

Denne utgivelsen står det en profesjonell forfatter bak – grunnlaget er 16 intervjuer med pasienter, pårørende og personell ved norske sykehjem. Det er tre deler: *Dement på sykehjem*, *Åndsfrisk på sykehjem* og *I arbeid på sykehjem*. I tillegg er det et kort etterord.

Budskapet er sørgelig, for å si det mildt, og alt er galt. Det er altfor lite personell, og de som er der må konsentrere seg om de praktiske pleieoppgavene. Den menneskelige omsorgen er det ikke tid til. Det finnes vel engasjerte pleiere, men altfor mange sitter på vaktrommet og prater og strikker eller de er ute og tar røykepause. Mange mangler utdanning, og de utdannede flykter fra sykehjemmene. Mange innvandrere har god vilje, men altfor dårlige språkkunnskaper. Resultatet blir at pasientene får for dårlig stell, for lite mat og ingen menneskelig omsorg. I intervju etter intervju utdypes dette helsvarte bildet. Først i de siste tre korte kapitlene er det noen lyspunkter – ansatte som har god vilje. Men de kjemper ofte forgjeves mot ledere som har større lojalitet til budsjettet enn til pasientene og ikke vil høre på klager.

Forfatteren skriver levende, engasjert og godt, og intervjuene gjør inntrykk. Men det er ingen diskusjon om hvor representative disse intervjuene er. Tallene for de kommunale omsorgstjenestene er overveldende: ca. 215 000 brukere i alt, ca. 115 000 ansatte, et budsjett på ca. 50 milliarder kroner, ca. 800 sykehjem med 40 000 senger. I denne teksten er det ingen tall, tabeller eller referanser. Derfor er det opp til leseren å tenke over om dette er et rettferdig bilde av den kommunale eldreomsorgen. Hvis det er så ille som det hevdes her, må man også tenke over om svartmaling er den beste måten å få til forbedringer på. Det dreier seg om, er budsjetter, utdanning og opplæring (inklusive språkopplæring), ledelse, arbeidsmiljø og bygging av gode kulturer for både pasienter, pårørende og personell. Jeg tror at ros stort sett virker bedre enn kjeft, men jeg godtar at *De skal jo allikevel dø* er skrevet på grunnlag av dyp og ekte fortvilelse over forholdene i eldreomsorgen og for å mane til kamp for en verdig alderdom. Derfor bør politikere og ledere i den kommunale helse-

og omsorgstjenesten lese dette og tenke: Gjelder dette meg, så må jeg gjøre noe – nå!

Peter F. Hjort

Blommenholm

Bedre selvfølelse?

Øistad G.

Selvfølelsen

243 s. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2009.

Pris NOK 295

ISBN 978-82-05-38476-7

Det er ikke til å komme fra at det som kjennetegner mange leger som strever med å klare jobben, er lav selvfølelse og dermed økt sårbarhet for det emosjonelle presset som jobben ofte innebærer. Noen søker derfor psykoterapi for seg selv, andre prøver å bedre selvfølelsen på egen hånd. Det finnes en rekke såkalte selvhjelpsbøker på markedet. Mange av dem skjennes av altfor enkle oppskrifter.

Det er ikke tilfellet med denne. Forfatteren, som er psykolog, har tydeligvis satt seg som mål å gi en nyansert innføring både i begrepet «selvfølelse» og i ulike teorier som forklarer hvordan selvfølelsen utvikles og opprettholdes og hvordan man selv kan arbeide for å øke eller i hvert fall ikke undergrave sin egen selvfølelse. Dette gjør hun i et språk som er akkurat så faglig at det passer for leger, og på en så interessant og motiverende måte at flere sikkert vil få lyst til å prøve noen av forslagene.

Dette er ikke noen fullstendig lærebok i selvfølelse, dertil mangler det en gjennomgang av de viktigste begrepene i selvpsykologien og hos psykologen Susan Harter. Sistnevnte har et viktig poeng når det gjelder å forstå hvorfor leger kan miste selvfølelsen så totalt iblant. Hun mener at den generelle selvfølelsen kan ses på som en kake som består av ulike biter selvfølelse: som forelder, som partner, som barn, som yrkesmenneske, som idrettsutøver osv. Hvis en av bitene, for eksempel «legebiten», er uforholdsmessig stor sammenliknet med de andre, vil det være et særlig hardt slag mot selvfølelsen ikke å fungere godt i yrkesrollen. De andre kildene til å opprettholde selvfølelsen er da for små og svake til å falle tilbake på – dermed ligger depresjonen på lur.

Selvfølelse er heller ikke noen fullstendig lærebok i styrking gjennom psykoterapi. Dertil er den for sparsom med psykodynamisk stoff. De kliniske vignettene er imidlertid illustrerende. Og forfatteren får godt frem en del av de metoder som man selv kan bruke for å fremme en mer nyansert følelse av seg selv og en sterkere følelse av å være verdig sammen med andre. Og selv om man ikke ønsker drive med slike selvøvelser, er det her stoff til ettertanke for

noen hver når det gjelder spørsmålet om hvordan vi tar vare på vår egen selvfølelse – og hvilke kilder vi kan hente selvfølelse (og selvtilitt) fra i våre egne liv, vi som også skal hjelpe andre med til å bli tryggere på seg selv.

Per Vaglum

Avdeling for medisinske atferdsfag

Institutt for medisinske basalfag

Universitetet i Oslo

Kort og godt om sosiale helseforskjeller

Claussen B.

Sosiale ulikheter og helse

121 s, tab, ill. Oslo: Unipub, 2008. Pris NOK 198

ISBN 978-82-7477-338-7

I forordet forteller forfatteren oss at denne utgivelsen har bakgrunn i ti års forskning i prosjektet Storbyhelse ved Universitetet i Oslo, der et stort antall forskere har bidratt. Men forordet har også noe så uvanlig som

et ps, der Claussen begrunner sitt aleneforfatterskap med at han «... har valgt å være ganske personlig, og at jeg er samfunnsmedisiner og praktiserende lege som fuser i mange disipliner i denne boka».

Dette er skrevet som en advarsel, men kan like gjerne leses som en forklaring på det som er forfatterens styrke – en folkelig og personlig fortellende form. Claussen tar leseren med på de første spennende utkjøringer av data over Oslo-innbyggernes helse og dødelighet for et tiår siden via den internasjonale forskningen og ulike teorier om årsaker til sosiale helseforskjeller til et sluttkapittel på nærmere 20 sider om hva som kan gjøres for å redusere slike forskjeller.

Underveis er det et langt sett av data og resonnementer som konvergerer rundt ett stort spørsmål: Hvorfor har ikke etterkrigstidens velstandssøkning og utjevningsspolitikk her i landet greid å overkomme disse systematiske helseforskjellene etter yrke, utdanning og inntekt? Hvorfor lever menn på Vinderen i Oslo gjennomsnittlig 12 år lenger enn menn på Sagene-Torshov? Kjente risikofaktorer for sykdom og tidlig død kan forklare en hel del, men langt mindre enn folk flest er klar over. Det er noe mer ved det sosiale hierarkiet som setter seg i kroppen når helningsgraden på den sosiale pyramiden er bratt. Heller ikke genetikken kan bidra med gode forklaringer. Forfatteren slutter seg dermed til resepten «rett-

ferdig fordeling er god folkehelsepolitikk», slik det uttrykkes i åpningskapitlet til stortingsmeldingen fra 2007 – Nasjonal strategi for å redusere sosiale helseforskjeller.

Likevel er det med en lengre liste av forslag til tiltak at han blir mest personlig og mest kritisk til rådende politikk. Det bør satses langt mer offensivt enn det stortingsmeldingen annonserer, og mer på arbeiderklassekulturens virkemidler – med tiltak «ikke bare for vellykket ungdom, men også for slike aktiviteter som har lav prestisje», som motorsport og kampsport. Ellers er det et rikholdig utvalg av virkemidler forfatteren kommer opp med, inkludert at folketrygden ikke må uthules og at «markedsliberalismen må overvinnes» – vel verdt å lese for den som synes stortingsmeldingen er vel nøktern i sine forsøk på å være kunnskapsbasert.

Det er stikkordregister og 14 sider med litteraturhenvisninger, der den kritiske leser kan sjekke forfatterens kunnskapsunivers og samtidig koste på seg noen små ergrelser over unøyaktigheter og feilskrivinger. Men *Sosiale ulikheter og helse* fremstår som en nyttig og lettlest innføring i et stort og aktuelt emne for folkehelsepolitikken. Den vil bli å finne på pensumlister i høyskole- og universitetssektoren og på tipslisten mellom lesende venner og kolleger, politikere ikke unntatt.

Steinar Westin

Institutt for samfunnsmedisin
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Om å bli seg selv

Fisher R.

Den nakne ridder

95 s. Oslo: Bazar, 2009. Pris NOK 174
ISBN 978-82-8087-090-2

Føler du at du går rundt med en tung rustning? Det gjør den ridderen som er hovedperson i denne eventyrfortellingen. En trollmann hjelper ham til å gå Sannhetens sti og så besøke Stillhetens slott, Kunnskapens slott og Viljens og motets slott. På

denne veien lærer han seg selv å kjenne, til å lytte til sitt sanne jeg, og blir dermed lettet og fri fra sin rustning.

Hvis du er interessert i en selvhjelpsbok på 95 sider, som ifølge forlaget har oppnådd kultstatus i mange land, kan det være at du kan finne litt inspirasjon i denne. For meg

var det ikke noe nytt eller overraskende i den. Men jeg arbeider jo som psykoterapeut og er kanskje derfor ikke den rette til å vurdere verdien av den for andre leger.

Per Vaglum

Avdeling for medisinske atferdsfag
Institutt for medisinske basalfag
Universitetet i Oslo

Gå på!

Pedersen BK.

Walk-up – så går det bedre

58 s, ill. København: Eget forlag, 2009
(www.walk-up.dk). Pris Avhengig av opplag
ISBN 978-87-705-5642-2

Fysisk inaktivitet er en selvstendig risikofaktor for flere kroniske sykdommer. Det finnes en rekke bøker innen dette emnet, men de er hovedsakelig rettet mot fagpersoner. *Walk-up – så går det bedre* henvender seg

imidlertid primært til dem som er innlagt i sykehus. Forfatteren er klar over at dette er en sårbar gruppe og er tydelig på å hevde at fysisk aktivitet slett ikke hjelper for alt. Imidlertid ønsker hun å få oppmerksomheten til dem der det er et alternativ til å være sengeliggende og gi dem ideen om at fysisk aktivitet i de dagene man er på sykehuset kan være klokt – ikke minst for velværets skyld.

Vi får innsikt i betydningen av regelmessig fysisk aktivitet generelt. Effekten av det å gå når det gjelder sykdomstilstander som kreft nevnes, dessuten gis det tips om hvordan man kan komme i gang med regelmessig aktivitet. Utgivelsen er rikt illustrert med fotografier av skulpturer og inneholder flere utsagn av kjente filosofer og vitenskapsmenn. For eksempel Friedrich Nietzsches «Det er når man går de store tanker fødes».

Ideen er god, og dette burde være kjærkomment lesestoff for innlagte eller for en som nylig har vært syk – kanskje til og med også for helsepersonell. Teksten er lettlest og presentasjonen er innbydende. Forfatteren er leder av Danmarks Grundforskningsfonds Center for Inflammation og Metabolisme. Muligens er det for mange faguttrykk til at gjennomsnittspasienten får med seg alle poengene.

Sigmund Anderssen

Seksjon for idrettsmedisinske fag
Norges idrettshøgskole

Mange vakre ord om et begrenset tema

Egeland RT.

Lev livet nå

Mindfulness i hverdagen. 229 s.
Oslo: Pantagruel Forlag, 2009. Pris NOK 339
ISBN 978-82-7900-352-6

Psykolog Rebekka Th. Egeland (f. 1983) har skrevet bok om «mindfulness-meditasjon» som et middel til å overleve dagens hastighet og stress på en bedre måte. Hun bruker begrepet gjennom det hele, fordi dette er en internasjonal

anerkjent meditasjonsmetode med buddhistiske røtter. Mindfulness-meditasjon kalles «innsiktsmeditasjon», til forskjell fra mer tradisjonell meditasjon, som blir kalt «konsentrasjonsmeditasjon».

Ved å øve seg i noen uker kan man bli god på «mindfulness». Jeg oppfatter at det engelske begrepet betyr å bli god til å være oppmerksom, åpen, reflekterende og aksepterende. Ved å være «mindful» overfor sine egne følelser og tanker, altså oppmerksom, åpen, reflekterende og aksepterende, vil man med øvelse godta nuet, tåle nuet, ikke streve med fortiden eller jakte på fremtiden. Mindfulness-meditasjon kan kontrollere graden av stress, hevder forfatteren, men hun sier også at metoden ikke passer for alle, spesielt ikke for mennesker med alvorlige personlighetsforstyrrelser.

Å akseptere seg selv slik man er, det er målet. Metoden bør passe for sunne, friske, fleksible, intelligente og reflekterte mennesker som i utgangspunktet har ganske god selvinnsikt og aksepterer seg selv. De fleste pasienter jeg møter, kan bruke år i terapi til først å bli kjent med seg selv for deretter å akseptere seg selv. Noen av de aller mest skadeskutte trenger mange år for å bygge en indre kjerne.

Jeg er enig i premissene: Det er for mye stress i hverdagen og det er smart å lære seg noen metoder og knep for å redusere stresset. Man kan praktisere mindfulness-meditasjon når man ligger, sitter eller går, man kan legge inn en pustepause på vei til telefonen eller man kan meditere før man går hjem fra kontoret.

Men *Lev livet nå* blir for lang – det blir mange gjentakelser, og metoden fremstår fortsatt som noe diffus, selv etter så mange ord. Det er vanskelig å se forskjellen på denne metoden og en del kognitive teorier kombinert med autogen trening.

Det hele er lett og ledig skrevet, selv om jeg savner et norsk ord på metoden.