

Ekstra bruksanvisning til Powerpoint

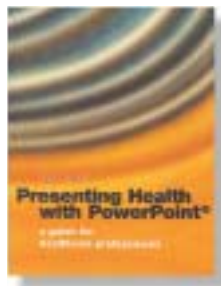
Alan Gillies

Presenting health with Powerpoint

A guide for healthcare professionals. 191 s, tab, ill. Abingdon: Radcliffe Medical Press, 2003.

Pris GBP 30

ISBN 1-85775-973-7



Powerpoint er blitt standardverktøyet for de aller fleste medisinske presentasjoner.

Programmet forbedres stadig, likevel opplever de fleste som deltar på medisinske faglige møter at kvaliteten

på presentasjonene, ikke alltid reflekterer dette. Mange foredragsholdere ville profitere på å lære mer om dette imponerende verktøyet, men er dette boken vi har ventet på?

Forfatteren har informatikkbakgrunn, og dette er både en styrke og en svakhet. Han gjennomgår programmet med tanke på praktisk bruk, vanlige oppgaver osv., men med skuffende lite fokus på de spesielle forholdene som gjelder medisinske og medisinsk-faglige presentasjoner.

Boken er delt i to hovedavsnitt. Det første gjennomgår vanlig bruk og viser ved nokså detaljerte eksempler hvordan man løser de vanligste oppgavene i Powerpoint. Gjennom sju kapitler lærer vi om formatering, mal-lysbilder, grafer, lyd og bilder, og hvordan man lager en standard mal for avdelingen. Det er også et kapittel som gir praktiske tips om hvordan man finner ressurser på Internett.

Del to retter seg mer direkte mot selve foredraget, og beskriver en del vanlige feil, og også noe om hvordan man mest hensiktsmessig bruker powerpointpresentasjonen som del av foredraget sitt, ikke *som* foredraget.

Forfatter gjennomgår også noen av de mer avanserte animeringsmulighetene som ligger i programmet.

Boken er holdt i en svært lettlest og muntlig form, med diverse pedagogiske triks som gjør det ganske greit å holde interessen ved like.

Det følger også med en CD som inneholder alle illustrasjonene i boken, noen web-linker og litt grafikk. Alt som står i boken er riktig og sant, og noe av det representerer gode råd og vink, kanskje særlig noen av kapitlene i del to. Likevel savner jeg en mer målrettet form direkte til leger og medisinske presentasjoner. Slik denne boken er utformet er den nøyaktig like nyttig for oljearbeidere og bibliotekarere. Når man først gjør seg bryet med å skrive en bok spesifikt for «health care

professionals», så er det synd at ikke mer krefter har vært brukt på å finslipe en slik profil. Veldig mye av det som står beskrevet er minst like grundig gjennomgått i dokumentasjonen som følger programmet, og bringer slik sett lite nytt.

CD-en som følger med er også av moderat nytte. Den inneholder ikke kumulative eksempler, slik en kan ha nytte av når man gjennomgår praktiske øvelser. En JPG-utgave av figurene i boken ser jeg ingen umiddelbar nytte av, og en elektronisk utgave av hele boken er også måtelig anvendelig.

Boken er en utmerket begynnermanual for Powerpoint-brukere, minst like god som brukerveiledningen til programmet. Likevel er det ganske sikkert mulig å skrive enda nyttigere bøker til leger om dette emnet.

Lars Aabakken

Rikshospitalet

For den som vil trene hardt

Jill Jahrmann

Tren

Boken som hjelper deg å komme i form. 170 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal, 2003. Pris NOK 349
ISBN 82-05-30555-2

De siste årene er det utgitt flere bøker om trening og aktiv livsstil. Denne boken er skrevet av en konserndirektør i landets største treningsstudiokjede.

Det første kapitlet starter med hvordan man blir motivert for trening. Det gis råd om hvordan man skal greie å komme i gang med regelmessig trening, men det blir lagt for mye verdi i motivasjonsfaktorer som å gå ned i vekt eller å ta seg bra ut. Kondisjonstrening, styrketrening og bevegelsestrenings blir gjennomgått og er basert på anerkjente treningslæreprinsipper. Øvelser for styrke- og bevegelsestrenings er ledsaget av bilder med utførlige forklaringer. Forslag til treningsprogrammer med progresjon er gitt i tabeller. Det finnes også tester for å kunne måle treningsfremgang.

Nye treningsformer inspirert av østlig kultur er viet et eget kapittel. yoga, pilates og core training er alle svært populære treningsformer i treningsstudioer. Disse treningsformene gir imidlertid ikke samme treningseffekt som kondisjons- og styrketrening, noe som også påpekes i boken. Kapitlet om trening med familien gir informasjon om hvordan og hvorfor opprettholde god fysisk form som småbarnsforeldre. Et eget kapittel om vektreduksjon fremhever kombinasjonen trening og sunt kosthold som det beste for varig effekt. Næringsstoffer, vitaminer og mineraler omtales også.

Boken er rikt illustrert og har innbydende layout. Viktige momenter utdypes i egne

spalter. Bildene preges imidlertid av høy intensitet og et ungt og vellykket klientell!

I en tid med overskrifter der det ropes varsku om negative helsemessige konsekvenser av inaktivitet, er bidrag til økt fysisk aktivitetsnivå i befolkningen generelt positivt. Det er imidlertid lagt for lite vekt på helsemessige gevinster av fysisk aktivitet, sammenliknet med det som er bokens gjennomgangstema; best mulig treningseffekt for å komme i best mulig fysisk form. Et underliggende motiv som ofte skinner igjennom er en slank og veltrent kropp. I boken brukes stort sett treningsformer som først og fremst foregår på helsestudio. Innholdet passer først og fremst for et ungt publikum som vil trene hardt, gjerne motivert av utseendemessige endringer. Andre bøker på markedet er mer velegnet for dem som trenger motivasjon for økt fysisk aktivitetsnivå av mer moderat grad for helsemessige gevinster.

Kjersti Storheim

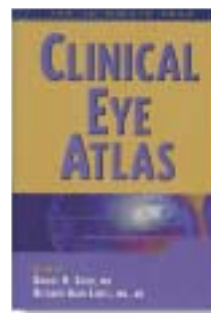
Norges idrettshøgskole

Destillert oftalmologi

Daniel H. Gold, Richard Alan Lewis, red

Clinical eye atlas

1464 s, 1252 ill, tab. Chicago: AMA Press, 2002.
Pris USD 150
ISBN 1-57947-192-7



Det som fikk forfatterne til å gå i gang med dette prosjektet var at de «saw a need for a text that would provide a brief summary of the key features of many different disorders, one that would provide a starting point and

overview for the reader.» Hvilken målgruppe de sikter til er ikke nærmere spesifisert. En viss basiskunnskap er imidlertid nødvendig for å ha utbytte av lesingen, så som lærebok for studenter er den uegnet.

Snarere er dette et oppslagsverk hvor hele oftalmologien dekkes i stikkords form med stoffet delt inn i 14 seksjoner – til sammen har 31 bidragsyttere deltatt i skrivningen. De enkelte seksjoner er brutt ned i et stort antall underavsnitt, hvor de ulike sykdommer omtales med hensyn til kliniske symptomer, basalrelaterte opplysninger (patogenese, risikofaktorer, epidemiologi, relevante laboratorie- og røntgenfunn), samt terapeutiske muligheter. Det finnes også lister med forslag til mulige differensialdiagnoser og hvilke komplikasjoner som kan oppstå ved de ulike alternativer. En del av dette er presentert som tabeller. Alle

seksjoner har en innledning med relevante anatomiske og fysiologiske aspekter, men omfanget varierer betydelig fra seksjon til seksjon. Forfatterne er subspecialister på hver sine felt, hvilket borger for at stoffet i alle deler er ajourført i forhold til dagens kunnskap. Takket være stramme tøyler fra redaktørene er alle seksjoner sydd over samme lest. Boken er rikt illustrert med bilder (fotografier, angiografier, histologiske og røntgenlogiske snitt samt ultralyd-observasjoner) og skisser av høy kvalitet. Boken kan virke nesten utilnærmelig i sin oversystematiserte form, men brukt på rette måten, dvs. i små doser, kan den bli en viktig kilde til informasjon. Referanselistene som avslutter hver seksjon er noe ensidig. Det er påfallende at ingen av forfatterne evner å heve blikket utover det amerikanske kontinent – nær 100 % av referansene er amerikanske arbeidere! Vel er det slik at amerikansk forskning er ledende på de fleste områder, men her er sjåvinismen satt i system.

Konklusjonen må bli at boken kan være til nytte både for allmennleger og spesialister i oftalmologi. Den er stor og uhandterlig, så dersom den finnes på CD-ROM ville det kanskje være å anbefale.

Amund Ringvold
Øyeavdelingen
Rikshospitalet

Hvis kroppen kunne snakke

Eldri Steen, Liv Haugli

Når livet setter seg i kroppen

Bevisstgjøring, muligheter, valg.

148 s, ill. Oslo: Noras Ark, 2003. Pris NOK 178
ISBN 82-7979-018-7



Denne boken retter seg mot personer som sliter med smerter og plager i kroppen, og kan med stort utbytte leses av helsepersonell som strever med denne store pasientgruppen. Utgangspunkt er at smerter kan forandre forhold

i livet man ikke er seg bevisst. Gjennom et systematisk øvelsesprogram gis det forslag til måter å kommunisere bedre med kroppen og å tak i sin tilværelse. Gjennom en rekke sykehistorier gis det konkrete eksempler på hvordan øvelsene kan bidra til å avdekke skjulte sammenhenger mellom tanker, følelser, kropp og livshistorie.

Boken bygger på et tverrfaglig forskningsarbeid mellom de to forfatterne – en medisiner og en pedagog – som resulterte i en felles doktordisputas i 2001. I dette

prosjektet utviklet og evaluerte forfatterne et omfattende gruppebasert læringsprogram rettet mot personer med kroniske muskel- og skjelettsmerter. Grunnantakelsen var at økt bevissthet gir mulighet til rekonstruksjon av tanker, følelser og handlinger. Dette kan bryte vedvarende sirkler og bidra til mindre sykdomsplager. Læringsprogrammet kalles livsstyrketrening og viste seg å medføre mindre smerteplasser og bedre mestring av dagliglivet inntil ett år etter avslutning.

Et problem med denne boken, er at mange av øvelsene er ment å gjøres i grupper. Det kan derfor være vanskelig å gjennomføre hele programmet på egen hånd. Det er også god grunn til å tro at mye av effekten nettopp ligger i gruppe-modellen. Likevel gjennom boken får forfatterne frem sin underliggende filosofi uten å ty til omfattende teoretiske forklaringer. Språket er gjennomgående klart og lettfattelig, og alle kan ha nytte av å forsøke å snakke nærmere med kroppen sin.

John Gunnar Mæland
Universitetet i Bergen

Hva Jung egentlig mente

E.A. Bennett

Jung og hans tankeverden

190 s. Oslo: Damm, 2002. NOK 269
ISBN 82-496-0468-7



Biografier har bl.a. som mål å kaste nytt lys over hittil ukjente sider ved betydelige personligheters liv og virke. Dette synes ikke å ha vært E.A. Bennetts primære intensjon. Som venn og kollega av Carl Gustav Jung (1875–1961), utgav

han i 1966, fem år etter Jungs død, denne boken som nå er oversatt til norsk.

Jung og hans tankeverden synes mer å representere en popularisering av tidligere kjent viten enn å gi utvidet forståelse av Jungs bidrag til det psykoanalytiske fagfelt. Forfatteren henvender seg til den uinnvidde leser og ønsker tydeligvis å gjøre Jungs ideer mer kjent innen denne målgruppen. Boken består av sju kapitler som dels er historiske, dels tematiske. En gjennomgang av de enkelte kapitlene vil gjøre anmeldelsen for lang, derfor trekkes noen aspekter frem.

I omtaler av Jung er forholdet til Sigmund Freud (1856–1939) og bruddet mellom dem etter bare seks års samarbeid, alltid et sentralt tema. Bennett har sin teori

som går ut på at det var uenighet om bruken av symbolbegrepet slik Jung lanserte det i en av sine bøker, *Symbols of transformation*, som førte til bruddet. Men også vesentlige forskjeller i deres personlighet må ha spilt inn. Den historiske erkjennelse at det ikke er plass til to store toneangivende individualister innen samme organisasjon, blir nok en gang bekreftet. Begge var eminente klinikere; Freud med sin nevrologibaserte nitide observasjonsevne, Jung med sin intuisjon og assosiasjonsevne. I teoribygging hadde de forskjellige forutsetninger. Selv om Freud sjokkerte samtiden med sine spekulative psykologiske formuleringer, hadde de likevel en slik appell at han gikk seirende ut av striden med Jung. Freud som den ekstroverte og nettverksskapende, maktet å markedsføre sin lære bedre. I tillegg dannet den utgangspunkt for nyere psykologiske teorier som egopsykologien, objektreasjonsteorien og selvpsykologien. Freud har oppnådd at hans psykoanalytiske teori har fått en modernisering som ikke i samme grad synes å være tilfelle med Jungs analytiske psykologi.

Det er betimelig å spørre om Jung, som åpenbart var en stor tenker, var forut for sin tid og at hans budskap først nå kan gis mer kreditt i videre kretser enn før. Mens Freuds psykoanalyse lenge var relativt enerådende, rommer dagens psykologiske «marked» et bredspektret utvalg av teoretiske retninger. Dessuten er det blitt mer stuerent å inkludere den åndelige dimensjon i menneskets psyke, noe Freud avviste, men som Jung tilla stor betydning i vår mentale husholdning som del av den individuelle utvikling og det kollektivt ubevisste.

Derfor vil en bok som denne kunne ha interesse for fagpersoner og «uinnvidde» som ønsker å utvide sin horisont ved også å inkludere det relativt tungt tilgjengelige teoretiske bidrag Carl Gustav Jung har etterlatt seg, til dels godt hjulpet av Bennetts mer lettfattelige fremstilling.

Tore Gude
Forskningsinstituttet, Modum Bad
Vikersund