



Anmeldelser

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

Nyttig for alle som arbeider med overvektige

Aaseth JO.

Leve lettere

208 s., tab, ill. Kirkenær: Vanebo Publishing, 2006. Pris NOK 295
ISBN 82-997262-0-4



Boken henvender seg først og fremst til allmennheten og presenterer kunnskap om kosthold og livsstil på en lettfattelig måte. Forfatteren er en av veteranene innen overvektsbehandling i Norge. Han har lange studier

i biokjemi og endokrinologi bak seg og har i en årrekke vært faglig ansvarlig for landets eneste overvektspoliklinikk ved Kongsvinger sykehus. Han har skrevet over 200 vitenskaplige artikler og er nå forskningskoordinator ved Sykehuset Innlandet. Som fastleger står vi daglig overfor pasienter som direkte eller indirekte er berørt av sitt overvektsproblem i form av plager og vondter samt livsstilssykdommer med og uten komplikasjoner. Etter hvert har vi fått et stort utvalg av bøker av typen «gå ned i vekt», de fleste med skråsikre utsagn og meninger som alle har det til felles at de har ingen langtidseffekt. Å endre livsførsel er ikke lett, noe forfatteren understreker gjentatte ganger. Likevel gir Aaseth en tydelig, nøktern, men samtidig entusiastisk fremstilling av fagfeltet. Han underslår intet og klarer likevel å få budskapet klart frem til leseren: Det nytter, du klarer det om du legger viljen til og tenker langsiktig.

Boken omtaler grundig sukkeroverskuddet i samfunnet som den nye helsefaren, og gir oss kyndige råd om hvordan man skal komme unna og velge et mer korrekt og balansert kosthold. På en lettfattelig og løsningsorientert måte beskrives overvektsproblemet, med et vektredusjonsprogram som kan følges av leseren. Her beskrives metoder for den lett overvektige, moderat overvektige og den svært overvektige. På en meget motiverende måte har forfatteren brukt pasienters egne erfaringer som rådgivere til leseren. Den vet best hvor skoen trykker som har den på. Boken gir gode råd om innkjøp, restaurantbesøk og selskap og

understreker på en menneskelig måte at livet ikke bare består av hverdager. Den overvektige må også kunne unne seg noe. På en klar og tydelig måte gjennomgår forfatteren problemstillingen overvekt og hjerte- og karsykdommer samt andre livsstilssykdommer. Kost og mosjon blir gjennomgått på en nøktern og konsis måte, med mange fine treningstips som vil passe de fleste. Mange overvektige vil lett bli overveldet og gi opp om man maser altfor mye om treningsdrakt og joggesko, de fleste kommer langt med et par gode sko og en vindjakke. Nøkternhet er bokens store styrke. Siste del består av mange gode oppskrifter, som både er enkle å tilberede og velsmakende. Et oversiktlig register med ordforklaringer hjelper leseren til forståelse når kunnskapene ikke strekker til. Boken er meget godt illustrert med delikate fargebilder gjennom hele teksten. Dette er en vettug bok som pasientene våre trenger! I tillegg vil jeg anbefale den på det varmeste som en kort og oversiktlig innføringsbok for de yngre legene som vil gjøre noe for alle de overvektige vi møter i praksis. Løp og kjøp!

Aage Bjertnæs

Risvolla medisinske senter
Klinikk for forebyggende medisin
Trondheim

Kampen om velferdsstaten

Wergeland E.

Arbeidsmiljøloven, sykefraværet og sekstimersdagen

Artikler i utvalg. 218 s., ill. Oslo: Transit, 2006.
Pris NOK 248
ISBN 82-7596-050-9



«Dessverre finnes det ikke noe fag i skolen som heter *den norske velferdsstatens historie og grunnleggende prinsipper*. Derfor skjønnte kanskje ikke politikerne bak pensjonsreformen hvor håpløst umoderne de var,» skriver forfatteren på første side i denne artikkelsamlingen og setter dermed tonen for ni selvstendige artikler og foredrag fra perioden

1993–2006. De fleste er fra de siste tre årene, og de dreier seg om mer enn det den tørre boktittelen antyder: Et sett av tenksomme kommentarer og analyser av velferdsstatens viktigste bærebjelker, arbeidsmiljøloven og folketrygden. Begge har vært omfattet av forslag til reformer og moderniseringer siden tidlig på 1990-tallet.

Forfatterens overordnede perspektiv er klart nok: det foregår en kamp om den samfunnsmodellen vi kaller velferdsstaten, i møtet med den nyliberale økonomien og tidens tanker om frihet og fleksibilitet som kan være så forlokkende for folk flest.

Boken lever opp til ryktet forfatteren allerede har for sin grundighet og etterrettelighet når det gjelder tall og historiske fakta (1). Med bakgrunn i arbeidsmedisinen har hun til og med satt av bokens siste 50 sider til et gjenoptrykk av dokumenter knyttet til den første arbeidervernloven fra 1892, «Lov om Tilsyn med Arbeide i Fabrikker mv.», som kan leses som den rene lyrikk for den som har sans for tyngden i pregnante lovformuleringer. Men vel så spennende er gjengivelsen av begrunnelsene for loven og debatten omkring den i årene før den ble vedtatt. Her spilte leger en fremtredende rolle som pådrivere for et mer humant arbeidsliv.

Det er noe med å gå til kildene. Da ser man lettere hvorfor forfatteren anklager dagens politikere for å være historieløse når de flikker og reformerer på lovtekster uten å se når pragmatikken velter prinsippene. Nesten alle artiklene har slike ankerfester i tekstbrokker og sitater som kan bidra til at man ser dagens debatter i et mer langsiktig perspektiv. Diskusjonene går langs de samme linjene. Ofte om frihet og fleksibilitet, da som nå. «Det gjelder å huske at valgfrihet for ulven er ufrihet for lammet,» lyder en av kommentarene.

Tematisk har denne boken paralleller til Rolf Hanoas *Arbeidslivets sosialmedisin* fra 1979. Men der Hanoa serverte stoffet med lærebokens uangripelige forsiktighet, tar Ebba Wergeland tydeligere stilling. Artiklene er polemiske i formen, iblant frydefullt ironiske – med brodd i forutsigbar retning. Mange bærer preg av at de er skrevet for samlinger av fagorganiserte, idet de er tydelige og folkelige.

Bør leger bry seg om disse sakene? Vel – engasjerte leger preget formingen av velferdsordningene i det forrige hundreåret. Er det noen særlig grunn til at vi ikke skal

bry oss i dag når velferdsstatens viktigste ordninger på nytt er oppe til kritisk granskning?

Innholdet kunne ellers låne et motto fra Herman Wildenvey: «Dette vil ergre de store, men enkelte små vil det more.»

Steinar Westin

Institutt for samfunnsmedisin
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Trondheim

Litteratur

1. Fugelli P. Dronningen av fakta. (Anmeldelse av festskrift for Ebba Wergeland til 60-årsdagen.) Tidsskr Nor Lægeforen 2006; 126: 3337.

Risiko og ulykker ved utrykningskjøring

Lundälv J.

Säker utryckning

Krasch och prevention vid utrykningskörning. 159 s, tab, ill. Gävle: Meyers, 2006.

Pris SEK 188

ISBN 91-7111-137-9



Forfatteren Jörgen Lundälv er forsker, journalist og sosionom og arbeider som universitetslektor ved Göteborgs universitet. Han har interessert seg særskilt for emnet trafikkskade og har nå skrevet en bok om utryknings-

kjøring basert på hans forskningsprosjekt ved Göteborgs universitet. Boken er skrevet for utrykningspersonell i ambulanse-, politi-, brann- og redningsetater i Norge, Sverige, Finland og Danmark. Forfatteren ønsker å beskrive likheter og forskjeller mellom landene, og han håper at boken kan stimulere til ytterligere nordisk samarbeid om forebygging og analyse av ulykker ved utrykningskjøring.

Lundälvs bok er lettlest og oversiktlig. Bildematerialet er i svart-hvitt, men gir en god beskrivelse av de voldsomme kreftene som er med i bildet når det skjer ulykker under utrykningskjøring. Noen av søylediagrammene i gråtoner er vanskelig lesbare, men viser at det er mange ulykker med alvorlig pasientskade og død i de fire landene.

Det gis et fyldig tilbakeblikk over hvordan utviklingen i redningsetatene har påvirket utrykningspersonellet, kjøretøyene og omgivelsene. Lundälv har lagt ned et imponerende arbeid med å samle inn bilder og sitater fra massemediens dekning av større ulykker med utrykningskjøretøy samt myndighetenes tallmateriale over skadede, drept og materielle skader i årene 1991–2005.

Forfatteren diskuterer i separate kapitler

hva man kan gjøre for å forebygge disse ulykkene og gir anbefalinger både for grunnopplæring og for oppretting av tema/refleksjonsgrupper der man systematisk kan bruke erfaringene fra ulykker innad i etatene og på tvers av lande- og etatsgrensene. Han påpeker også at man må gjøre grundig skaderegistrering med fotografering på stedet, rapportere nøyaktig og spesifisert og innføre «black box» for å kunne lære om og forebygge ulykker.

Forfatteren argumenterer for innføring av obligatorisk utrykningsopplæring og kompetansebevis i Sverige. I Norge har vi hatt dette i flere år uten at forfatteren refererer til det og de erfaringene vi i dag har i Norge. Vi mener dette burde vært nærmere omtalt.

Den siste delen på 60 sider består av kilde- og referansebeskrivelse med web-adresser, definisjons- og ordlister, utklipp fra massemediers omtale av utrykningsulykker og rettsvesenets domsavsigelser ved slike ulykker. Dette gir godt grunnlag for dem som vil gå dypere inn i kildematerialet.

Leseren oppfordres til systematisk risiko- og sikkerhetstenkning, hvor skaderegistrering og opplæring er sentrale begrep. Vi mener at disse sidene ved utrykningskjøring må få økt oppmerksomhet og anbefaler boken som obligatorisk lesing for instruktører, opplæringssansvarlige og ledere i alle etater der utrykningskjøring er en del av virksomheten. Boken kan også trygt leses av alle utrykningsførere, også leger som allerede kjører utrykning eller som vurderer å ta kompetansebevis.

Thor Haugerudbråten

Kompetanse- og utviklingsavdelingen

Anne-Cathrine Braarud Næss

Ambulanseavdelingen

Ullevål universitetssykehus

Er allmennmedisin et komplekst fag?

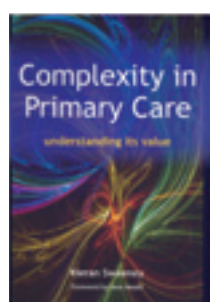
Sweeney K.

Complexity in primary care

Understanding its value. 165 s, tab, ill.

Oxon: Radcliffe, 2006. Pris GBP 25

ISBN 1-85775-724-6



Utgangspunktet i denne boken er en konsultasjon som ikke gikk så bra: Legen fokuserte på diabetes og mulighetene for å gjøre noe med en høy koronar risiko, mens pasienten møtte ham med et eksistensielt sukk –

«husk doktor, at min mann er død og guttene har flyttet bort». Sweeney er en britisk

allmennpraktiker som ønsker å forstå hvordan han selv og andre leger tenker. I hvilken grad er klinisk praksis styrt av begrensninger innbakt i de begreper og modeller vi bruker til å forstå virkeligheten med?

Han skriver godt, og skaper i innledningen en nysgjerrighet på hva kompleksitetsteori, den nye måten å modellere prosesser på i bl.a. fysikk og biologi, kan komme til å bety for medisinsk kunnskap og virksomhet. Gjennom fire innledende kapitler gir han en kortfattet gjennomgang av hvordan medisinen har utviklet seg dit vi er i dag, og gjør godt rede for prinsippene og antakelsene som ligger under tradisjonell naturvitenskap, kunnskapsbasert medisin og kvalitativ forskning. Disse kapitlene utgjør i seg selv en fin oppsummering av nyere medisinsk idéhistorie. I femte kapittel åpner han esken med det rare i og presenterer kjernestoff fra kaos- og kompleksitetsforskningen. I de tre siste kapitlene søker forfatteren å vise hvordan en virkelighetsforståelse som integrerer kompleksitet, kan komme til anvendelse i klinisk praksis og i helsetjenesteforskning. Flere av eksemplene hentes fra forfatterens egen forskning, og fire av hans publiserte artikler er gjengitt i et appendiks.

Hva er så kompleksitet (1)? Det er betegnelsen for en av fire mulige tilstander i et system, de tre andre er henholdsvis stillstand, orden (forutsigelig, lineær atferd) og kaos (uforutsigelig og tilsynelatende tilfeldig variasjon). Kompleksitet er ikke-lineær utvikling som ikke blir kaotisk, for eksempel en hjerterytme eller været. I denne forstand er en dialog mellom lege og pasient vanligvis en kompleks prosess. Felles forståelse av rammene og hensikten beskytter mot kaos (hvilket illustreres av kaoset som lett oppstår når lege og pasient er fra vidt forskjellige kulturer og gjensidig uvitende om den andres virkelighetsforståelse), mens dynamikken i en samtale, og menneskets egenskaper som tenkende vesen, gjør prosessen tilstrekkelig uforutsigelig til at det kan oppstå ny mening og nye «egenskaper» i lege-pasient-forholdet og hos aktørene, endringer som gjerne kalles «terapi».

Sweeney trekker inn eksempler fra kardiologi, diabetes og legers og pasienters forståelse av sykdom og teknologi. Bokens første del er engasjerende og forklarer på en god måte hvordan vår tenking er styrt av teoretiske forutsetninger, for eksempel positivisme og reduksjonisme, i medisinsens forklaringsmodeller. Forfatteren gir her verktøy til å forstå bl.a. hvorfor humanistiske aspekter ved medisinen så lett kommer i skyggen av tekniske formaliteter, slik det gjorde i konsultasjonen nevnt innledningsvis. Mot slutten av boken blir budskapet utydelig, og eksemplene på kompleksitet i medisinen få og magre. Det viser kanskje at medisinen knapt har begynt på en utvikling hvor komplekse forklaringsmodeller