

universitet – en välmeriterad forskare och författare till över 300 vetenskapliga artiklar.

Anpassad för en bred läsekrets

Boken »Motion på recept. Motion som behandling« vänder sig »direkt till de mer än en miljon danskar som lider av en rad kroniska sjukdomar där fysisk aktivitet med fördel kan ingå i behandlingen«.

Boken är, i likhet med den svenska »Fyss för alla«, språkligt och faktamässigt anpassad för en allmän publik och förklarar på ett lättbegripligt sätt hur och varför fysisk aktivitet är viktig för hälsan. Tyngdpunkten i boken är ett antal sjukdomskapitel där fysisk aktivitet kan vara en viktig faktor för att förebygga och/eller att behandla olika sjukdomar och symtom. Boken har en bred ansats och innehåller, förutom allmänna bakgrundsbeskrivningar, berättande text i form av små anekdoter och intervjuer med patienter.

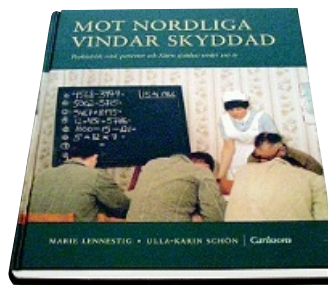
Konkreta träningsplaner

Jag gillar bokens mycket pedagogiska upplägg med tydliga figurer och bra illustrationer. Den har konkreta träningsplaner, där förslag ges på hur träningen kan stegas under t ex en 12-veckorsperiod. Andra praktiska verktyg är styrketränningsprincipen »tio × två × tolv« som kan användas såväl i gymmet, i hemmet som i sjuksängens och det steptest där var och en på ett relativt enkelt sätt kan räkna fram sitt eget konditionstal. Här tillför boken en praktisk dimension som saknas i de svenska motsvarigheterna.

Ett intressant och slående exempel återfinns i kapitlet om »det fysiskt aktiva sjukhuset« (nätverk inom det danska WHO-nätverket Forebyggende Sygehuse) där det hänvisas till en studie från 1966 där fem friska, unga män agerade sängliggande patienter i tre veckor. De försämrade i genomsnitt sitt konditionstal från 43 till 33 ml/kg/minut). Det tog dem sedan fem månader av strukturerad träning för att återfå sin ursprungliga konditionsnivå. Forskarna följde sedan upp dessa män efter 30 år. Det visade sig att deras konditionstal hade sjunkit från 43 till 33, dvs lika mycket som efter tre veckor på sjukhus. Intressant och tankeväckande!

En given plats på vårdcentralen

Boken är välskriven och är trots danskan lättöläst. Språket blir nog ändå ett hinder för att bli en storsäljare till den svenska allmänheten, men jag tycker absolut att den har sin plats på varje vårdcentral, företagshälsovårdsenhet eller klinik som är intresserade av att arbeta med att främja fysisk aktivitet.



1900-talets psykiatri i ett sjukhus perspektiv

Marie Lennestig, Ulla-Karin Schön. **Mot nordliga vindar skyddad. Psykiatrisk vård, patienter och Sätters sjukhus under 100 år.** 148 sidor. Stockholm: Carlsson Bokförlag; 2005. ISBN 91-7203-674-5.

Recensent: Jan Halldin, med dr, leg läkare, Socialmedicin, Norrbacka, Karolinska institutet, Stockholm.

II Kanske vill författarna med den underfundiga bokititeln »Mot nordliga vindar skyddad. Psykiatrisk vård, patienter och Sätters sjukhus under 100 år« påminna oss om att de tidigare sinnessjukhusen trots allt skyddade mot väder och vind. Idag saknar nämligen en del allvarligt psykiskt sjuka både vårdplats på sjukhus och egen bostad och vistas därför ute på gator och torg utsatta för vädrets makter. I boken framgår att när den nya anstalten i Säter skulle byggas i början av 1900-talet skulle den vara just »mot nordliga vindar skyddad«. Bokens författare är Maria Lennestig, etnolog och chef för Mentalvårdsmuseet i Säter, och Ulla-Karin Schön, socionom och doktorand på Socialhögskolan i Stockholm.

Tre delar

Boken består av tre delar. Den första delen beskriver den psykiatriska vården i Dalarna innan Sätters hospital byggdes och de tankar som låg bakom hospitalets utformning. I del två presenteras nio patienter som vårdats på Säter under olika decennier. Den tredje delen är en reflekterande sammanfattning med utgångspunkt i patientberättelserna. I texterna finns insprängda 19 innehållsrika faktarutor med bl a följande rubriker: »Att mäta skallar på sinnessjukhuset«, »Medicinerna i sinnessjukvården«, »Om lobotomering«, »Om diagnoser i psykiatrin«, »Nya behandlingsmetoder till sjukhuset« osv. Dessa faktarutor avspeglar på ett lättfattligt sätt vad som hänt i svensk psykiatri under de senaste 100 åren.

Boken är föredömligt försedd med ordlista och förkortningar, noter och referenser.

Journalerna

De nio patientödena är valda med omsorg och beskrivs utifrån journalerna. Fem av patienterna lades in på sjukhuset under den förra hälften av 1900-talet då den förhärskande sjukdomssynen främst omfattade patientens kropp och dess beteende. Man mätte huvudomfång, längd och vikt. Även terapier som långbad, insulinbehandlingar, arbetsterapi, skogs- och jordbruk vid sjukhuset var riktade mot kroppen.

På 1950-talet introducerades neuroleptikaläkemedlen, vilka ökade möjligheterna till ett liv utanför sjukhuset. Synen på psykiska sjukdomar förändrades, och en behandlingsoptimism började skönjas. Sedermera kom sjukhusvisitelserna att begränsas till sjukdomens akutfaser, vilket ett par av patientberättelserna vittnar om. Psykoterapeutisk samtalsbehandling började också få en roll i öppenvården.

Några patientöden

Evert var en schizofren man som i tidiga ungdomsår lades in på Sätters hospital och skrevs ut efter 53 år. Man skulle vilja veta mer om Everts känslor när han i början av 1990-talet, och två år efter sjukhusutskrivningen, också förlorade kontakten med sjukhusets öppenvård och en annan vårdorganisation tog över – något som i dagens Vårdsverige är ganska vanligt.

Gunnar hade ett omfattande alkohol- och tablettmissbruk och vårdades ett flertal gånger på sjukhuset under 1970- och 80-talen. Trots att han fortfarande var inlagd och inte fri från sitt missbruk, fick han på personalens inrådan ikläda sig skötarrollen och praktisera på en avdelning för senildementa män. Han försåg då en medpatient med tabletter och blev utskriven mot sin vilja. Han gick sedan både skötar- och sjuksköterskeutbildning och arbetade som sjuksköterska inom psykiatrin – ett arbete som han förlorade, sannolikt på grund av tablettmissbruk. Bokens författare borde ha kommenterat detta, då en person som arbetar inom vården och som inte kommit ifrån sitt missbruk utgör en patientsäkerhetsrisk.

Innehållsrik och välskriven

Sammanfattningsvis är boken innehållsrik och välskriven. Läsintresset förstärks genom ett rikt fotografiskt material och ett vackert omslag.

Boken rekommenderas till alla läkare som är intresserade av psykiatris utveckling i Sverige under 1900-talet. •