



### **Sundhedspædagogik i sundhedsfremme**

Redaktion Venka Simovska og Jeanette Magne  
Gads forlag, 1. udgave, 1. oplag  
2012, 299 sider.  
Vejl. pris ca. 350 kr.

Bogen 'Sundhedspædagogik i sundhedsfremme' fra 2012 er redigeret af Venka Simovska, der er cand.psyk., ph.d. og professor (MSO) i sundhedspædagogik og Jeanette Magne Jensen, der er cand.comm. ph.d. og lektor i sundhedspædagogik på DPU. Bogens 17 kapitler er skrevet af 16 forskellige, fagligt meget kompetente kvinder. Bogen er en forskningsbaseret lærebog i sundhedspædagogiske teorier, begreber og metoder. Bogen henvender sig til studerende og undervisere på de sundhedsfaglige professionsbacheloruddannelser, ligesom den kan anvendes af diplom-, bachelor-, master-, og kandidatstuderende inden for pædagogik og sundhedsvidenskab. Desuden er den tænkt som inspiration til færdiguddannede sundhedsprofessionelle. Sundhedsfremme har længe interesseret mig som jordemoder, og jeg havde set frem til at læse bogen. Den var dog noget tungere at komme igennem end forventet, og bogen bærer præg af at være skrevet af mange forskellige, fagligt velfunderede forfattere. Jeg savnede generelt flere eksempler fra den virkelige verden til at underbygge de mange teorier, både for at gøre bogen mere praksisnær og lettere at læse. Bogen er tænkt som lærebog, og i mange af kapitlerne stilles derfor reflekterende spørgsmål til læseren. Jeg fandt disse spørgsmål lidt forstyrrende. Generelt er det, som tidligere nævnt, en fagligt tung bog at komme igennem, og

jeg kan derfor anbefale, at den læses i små bidder, evt. blot læse udvalgte kapitler. De kapitler, som jeg synes, var mest interessante set fra et jordemoderfagligt synspunkt er kapitel 9 om hverdagen som kontekst for livstilsforandringer, kapitel 10 om egenomsorg, samt kapitel 12 om handlekompetence og kapitel 14 om motivationssamtalen. Derudover er kapitlet om sparring, kollegial vejledning og supervision interessant læsning.

*Anmelder*  
Mette Dehn,  
jordemoder



### **'Kvinde optimér din kost'**

Af Sandra Pugliese  
FADL's forlag  
Udgivelsesår: 2012  
245 sider  
Pris: 229,95kr

'Kvinde optimér din kost' er en kogebog med lækre og nemme opskrifter, der har til formål at skabe en bedre hormonbalance i kroppen, hovedsageligt hos kvinder i overgangsalderen. Hormoner spiller en stor rolle hele livet igennem. Især i teenageårene og i overgangsalderen sker der en stor ændring i produktionen, hvilket kroppen kan reagere forskelligt på. Ifølge bogens forfatter, som er uddannet læge, kan hormonstabiliserende kost have stor betydning, da det kan reducere nogle af de symptomer, som vi kender fra overgangsalderen, som hedeture, svedeture og humørsvingninger. Opskrifterne i bogen er overskueligt opdelt i afsnit efter morgenmad, små retter, salater, varme retter og desserter, og gennem hele bogen er der indskrevet små tips eller værdifulde oplysninger omkring de ingredienser, som opskrifterne er bygget på. Desuden er der en liste i starten af bogen med de fødevarer, der har en særlig hormonbalancerende effekt,

hvilket gør det overskueligt og nemt at gå til. De fleste af opskrifterne er forholdsvis nemme og lige til at gå i gang med, uden at man skal anskaffe sig alt for mange forskellige ingredienser. Det er efter min mening vigtigt, hvis det ikke skal blive for kompliceret at forsøge at ændre sin kost. Jeg finder bogen meget interessant, fordi den har en anden tilgang til en sund livsstil end mange andre kogebøger. I bogen tager forfatteren udgangspunkt i menneskekroppen og i, hvordan man kan prøve at leve i harmoni med denne og gennem kosten understøtte dens naturlige produktion af hormoner gennem livet. Det fremgår i bogen, at også kvinder, der har problemer med at blive gravide, kan have gavn af at leve efter principperne bag hormonbalanceret kost, netop fordi hormoner spiller en stor rolle, når man skal være gravid. Samtidig gør forfatteren opmærksom på, at jo før man begynder at spise en hormonbalanceret kost, jo større er sandsynligheden for, at man ikke får så mange symptomer på overgangsalder, når man når dertil. Alt i alt mener jeg, at de fleste mennesker kan have gavn af at læse denne bog og tage nogle af principperne bag den til sig. Opskrifterne er lækre og ligetil, så det i sig selv er grund nok til at afprøve den.

*Anmelder*  
Katrine Refsgaard  
jordemoder

### **Vil du anmelde en bog?**

Titler på bøger, videoer mv., som redaktionen modtager, bliver lagt på [www.jordemoderforeningen.dk](http://www.jordemoderforeningen.dk). Hvis du er bekendt med udgivelser, der er relevante for jordemødre, men som ikke fremgår af listen, så kontakt redaktøren. Forlagene er oftest interesserede i at få en omtale i bladet.

Hvis du er interesseret i en titel og indstillet på at skrive en anmeldelse/omtale af bogen, så skriv til [amk@jordemoderforeningen.dk](mailto:amk@jordemoderforeningen.dk) under emnet 'Anmeldelse'. Hvis ikke bogen allerede er optaget, sender vi den til dig. Vi forventer at få en anmeldelse/omtale retur inden for otte uger. Til gengæld må du beholde bogen. Du finder en manuskriptvejledning for anmeldelser på [www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser](http://www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser). Anmeldelser/omtaler bringes på [www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser](http://www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser) eller i bladet.