



Lev Med Livets Katastrofer – sådan bruger du din krops og dit sinds visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom.

Af Jon Kabat-Zinn

Dansk Psykologisk Forlag 2012
562 sider. Pris 369,95 kr.

Jon Kabat-Zinn er ph.d., forsker og forfatter. Ligeledes stifter af 'The Stress Reduction Clinic' samt 'Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society' på det medicinske fakultet ved University of Massachusetts. Han har med 'Lev Med Livets Katastrofer' skænket fagfolk i sundhedsvæsenet, der arbejder med mennesker, intet mindre end en bibel. Jordemoderen står ofte i en situation, hvor hun skal være en støttende ledsager for kvinder i stressbetonede og smerte-

fyldte tilstande. Til dette arbejde kan Jon Kabat-Zinns bog være en mangfoldig inspirationskilde, både i primær og sekundær sektoren og til den fødselsforberedelse, omsorg og kontakt, der tilbydes den gravide og fødende. Bogen er delt op i fem afsnit, som fra bogens første ord gør det klart, at kilden til udfoldelse af bogens potentiale og praktiske øvelser ligger i at skabe rammer for nærvær. Blive bekendt med fænomenet nærvær eller som det også så populært benævnes 'mindfulness'. Bogens praktiske del består af et videnskabeligt anerkendt stressreduktionsprogram, som inviterer den enkelte til at udvikle sig selv med livets katastrofer. Katastrofer skal tolkes bredt fra hverdagens små finurligheder, som når de forekommer i hobetal, kan lede til stress, til det at lære at leve med en terminal diagnose eller det at imødegå en fødsel med en masse redskaber til og træning i, at udnytte eget potentiale til fordel for udholdenhed, åbenhed, tillid og styrke. Den teoretiske del er en meget grundig introduktion til den nyetablerede fusion af en 2.500 år gammel buddhistisk meditationspraksis og åndelig filosofi

omsat til moderne videnskabelig evidens – mindfulness. Egentlig er bogen skrevet til patienten, dvs. at den kræver, at jordemoderen lever sig ind i forestillingen om at være patient og grundlæggende er bevidst om at have det tilfælles med patienten at være menneske. På helt gammeldags fænomenologisk vis møde patienten uforbeholdent og undersøgende for at finde ud af, hvilke af de mange redskaber der kan tilbydes og hvordan. Dette er endnu en kvalitet ved bogen. Sundhedsfremme og empowerment, er en af jordemoderens fornemste opgaver i arbejdet med kvinden og hendes familie. Der er så meget at hente for både jordemoderen, kvinden og hendes familie ved sammen at gå over den bro, der hedder integration af forskellige videnskabelige skoler. Denne bog balancerer kunsten at formidle mulighederne i helhedstænkning, på ypperligste vis. En 'must have' udgivelse som herved får min varmeste anbefaling. *Anmelder* Tanja Snebang Kristensen, jordemoder.



Sundhedsfremme og forebyggelse
Redaktør: Lisbeth Villemoes Sørensen
Gads Forlag
300 sider. Pris 349 kr.

Denne bog beskriver de grundlæggende elementer inden for sundhedsfremme og forebyggelse, og henvender sig således primært til de sundhedsfaglige professionsbacheloruddannelser herunder jordemoderstuderende. Men alle som interesserer sig for og arbejder med sundhedsfremme og forebyggelse vil i denne bog have en god grundbog, da den præsenterer læseren for de politiske og etiske aspekter omkring arbejdet med sundhedsfremme, den behandler sundhedsadfærd og teori herom, mulige forebyggelsesmodeller og den formår at afdække, hvordan der arbejdes med

Få en god ammeoplevelse

Brystpumper med 2-Phase teknologien giver dig mere mælk på kortere tid. Med Calma, den innovative løsning til brystmælk, har det aldrig været lettere at skifte fra bryst til flaske og tilbage til brystet igen. www.medela.dk



Calma™
Innovativ løsning til brystmælk



Harmony™
Lille – behagelig – smart



Swing™
Behagelig – stille – effektiv



Swing maxi™
Yderst effektiv – behagelig – tidsbesparende



Freestyle™
Alt-i-én – innovativ – tidsbesparende



www.medela.dk
Pumpning og madning. Gør det let med medelaMe. Gratis app til iPhones.

