



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 hobetale, 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.

medela

forebyggelse og sundhedsfremme i alle aldre lige fra fødslen og til alderdom. Derudover beskriver bogen, hvordan der kan arbejdes med sundhedsfremme og forebyggelse i forhold til de otte store folkesygdomme: Hjerte-kar-sygdomme, type-2-diabetes, kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), kræftsygdomme, knogleskørhed, muskel-skelet-sygdomme, overfølsomhedssygdomme (astma og allergi) og psykiske sygdomme. Desuden bliver KRAM-risikoområderne kost, rygning, alkohol og motion behandlet i hvert sit kapitel.

Afslutningsvis diskuteres de sundhedsøkonomiske konsekvenser af sundhedsfremme og forebyggelse.

Bogen er godt skrevet, og selve strukturen er overskuelig og nem at navigere rundt i. Der er mange illustrationer og figurer til at underbygge tekstens budskaber. Efter hvert kapitel er der en liste over forskellige internetsider, man kan besøge, hvis man ønsker at fordybe sig yderligere i konkrete områder.

Anmelder

Kirsten Varming, cand.mag.



At føde for tidligt

Et samarbejde mellem forlaget UIFA, Landsforeningen Præmatures Vilkår og Institut for Præmaturitet.

Udgivet: 2012

Forlag: UIFA

Sideantal: 198. Pris: 128 kr.

I bogen 'At føde for tidligt' fortæller 13 mødre deres personlige historie om at føde for tidligt. De deler tanker, oplevelser, følelser, frustrationer, glæder, sorger og alle andre dele af følelsesspektret med læseren. Historierne omhandler fødsler fra uge 24+5 til uge 35+4 og giver et indblik i den krisetilstand, som forældre til et præmaturnt barn befinder sig i under fødslen, men især i tiden herefter både under indlæggelse på neonatalafdelingen

og derhjemme efter udskrivelse.

Bogen indledes af et omfattende kapitel omkring forældres reaktioner ved for tidlig fødsel. Kapitlet er skrevet af Lisbeth Gath, cand.psyk., specialist i sundhedspsykologi, Rigshospitalet Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning og tilknyttet Rigshospitalets Neonatalafdeling.

Lisbeth Gath redegør for det teoretiske grundlag, der kan ligge bag reaktionerne hos forældre til et præmaturnt barn. Hun skildrer betydningen af graviditeten, tilknytningen til barnet og den følelsesmæssige udvikling, som kvinden gennemgår i graviditeten i forhold til at udvikle det psykologiske forældreskab; "Den for tidlige fødsel afbryder graviditeten og griber ind i den mentale forberedelsesproces, som graviditeten er for forældrene. Processen forstyrres, bliver ufuldstændig...."

Hun giver ganske korte eksempler på teorien hentet i de historier, der er i bogen. Når man efterfølgende læser de 13 mødres fortællinger, kan man nikke genkendende til det teoretiske grundlag, som Lisbeth Gath har beskrevet og ikke

mindst giver det et billede af, hvor forskelligt og komplekst forældrene oplever det at få et barn, der er født for tidligt. Bogen henvender sig både til forældre, der har født for tidligt, til pårørende og fagpersoner. Den kan med fordel læses af jordemødre og jordemoderstuderende, da den giver et godt indblik i de processer, forældrene oplever. Efter at have læst bogen har det givet stof til eftertanke om, at vi som jordemødre på svangregangen og fødegangen kan gøre meget for at forberede forældrene på det at skulle have et præmaturnt barn. Ikke kun i forhold til selve barnet, men også i forhold til de psykologiske processer, som de ikke når at afslutte i og med at graviditeten slutter før forventet. Jeg finder også bogen brugbar i jordemoderkonsultationen i forhold til omsorg og vejledning til forældre, som tidligere har fået et præmaturnt barn.

Anmelder

Marie Louise Knudsen,
jordemoder

Nexcare™



Naturlig smertelindring med ColdHot™ kulde- og varmeterapi



Kuldeterapi fx

- Forstuvning og forvridning (første 24 timer)
- buler efter slag
- hovedpine, migræne
- tandpine



Varmeterapi fx

- muskelsmerter
- menstruationssmerter
- mavesmerter
- lændesmerter

Kold fra fryseren eller varm fra mikroovnen dækker ColdHot™ fra 3M hele det ømme område og sikrer en naturlig behandling.

Nexcare ColdHot™ fås i forskellige størrelser og kan købes på apoteket.

3M a/s

Hannemanns Allé 53, 2300 København S, Tlf.: 43 48 01 00
www.nexcare.dk



3M