

Basalt om trycksårs- behandling

Anna-Christina Ek, Margareta Lindgren. **Boken om trycksår.** 80 sidor. SoS-rapport 1997:1. Stockholm: Socialstyrelsen, 1997. Pris ca 120 kr. ISBN 91-7201-178-5.

Recensent: docent Kerstin Brismar, kliniken för endokrinologi och diabetologi, Karolinska sjukhuset, Stockholm.

Denna bok, som tillkommit som ett utvecklingsprojekt, helt eller delvis finansierat av stimulansmedel från Socialstyrelsen, i syfte att vara som ett underlag för undervisning av såväl personal, patienter som anhöriga. Regeringen anslag 1993 50 miljoner för att förstärka de medicinska insatserna i äldreomsorgen, de så kallade Ädel-50 utvecklingsmedlen. Av dessa har 20 miljoner kronor avsatts som stimulansmedel för utvecklingsprojekt.

För personal och anhöriga

Trycksår uppkommer hos alltför många sängliggande patienter, och en hel del av trycksåren uppkommer i och med att patienten kommer in på sjukhus. Det fordras därför stor kunskap om hur man förebygger dessa och hur man snabbt griper in för att få läkning om sår uppkommer. Denna bok är således av stort värde för undervisning av personal på sjukhus och anhöriga om hur och varför man skall förebygga trycksår.

Vissa brister

Boken beskriver på 80 sidor trycksår; stadiindelning, genes, riskfaktorer, behandling och profylax. En del upprepningar föreligger, vilket dock inte är till nackdel. Dock saknas information om diabetes, som en ökad riskfaktor för att utveckla trycksår, framför allt på fötterna. Boken är försedd med referenser, varav en del är mycket gamla. De aktuella referenserna rör framför allt avlastning och hudens mikrocirkulation. En del färsk data finns också om nutritionens betydelse för sårhäkning.

Vidare saknar jag information om biokemisk, hormonell och fysiologisk bakgrund till uppkomst av trycksår hos riskpatienter samt varför sår inte läker och hur sårhäkning skall kunna påskyndas. Jag hoppas

att en sådan bok skrivs för läkare, medicine kandidater och sjuksköterskor som vill fördjupa sig ytterligare i ämnet. •

Handbok mot utbrändhet

Ram Dass, Paul Gorman. **Handbok för hjälpare. Om konsten att hjälpa andra utan att bli utbränd.** 272 sidor. Stockholm: Natur och Kultur, 1997. Pris ca 355 kr. ISBN 91-27-04311-8.

Recensent: distriktsläkare/präst Eivor Wiking, Täby.

Titeln borde kännas angelägen för oss alla. En gallupundersökning från 1983 visade att 55 procent av alla amerikaner ägnar åtminstone ett par timmar i veckan utan ersättning åt att hjälpa grannar och andra. Bokens engelska titel »How can I help?» känns mindre pretentiös. Ram Dass är Ph D i psykologi och har bl a bedrivit medvetandeforskning. Boken avslutas med ett brev från Dass där Sevastiftelsen presenteras. Den hjälper till att samla in och fördela pengar och bidrar med att organisera och skaffa personal till olika serviceprojekt över hela världen. Genom tjänande sägs man kunna åstadkomma minskat lidande, befrielse för sig själv, erfara tillfredsställelse och ha roligt! Förutom att de båda författarna har utbildning i psykologi och filosofi har de egna erfarenheter som terapeut och politiker. De har också påverkats av olika andliga rörelser och av undervisning i de olika världsreligionerna som alla betonar värdet av att hjälpa andra.

Arbeta med självbilden

Göran Grip, som översatt boken, skriver i sitt förord om utbrändhet. Han menar att boken har en unik angreppspunkt på problemet. Genom att arbeta inifrån sig själv, ta reda på förhoppningar och ambitioner, sin omedvetna rädsla för smärta, sin egen och andras, kan man finna ny styrka.

Själv tycker jag att det som gör boken levande är de många insprängda avsnitten om och av olika hjälpare. Först känns det frustrerande att inte få hjälparna presenterade och en ram

angiven för handlingen. Den döende »bagladyn» i parkregnet och mannen på takkanten med sitt lilla barn i famnen som hotar att kasta ut barnet och sedan hoppa själv anger vidden i spänningen man kan uppleva som hjälpare. Presentation av bakgrundsproblem får vi ofta först i efterhand. Var den du är och gör vad du kan i situationen blir ledstjärnan. Då är det givetvis bra om man kunnat göra upp med sig själv om sina motiv till att hjälpa. Vi kan ha olika behov av att få självuppskattning, erkännande, status, makt, känsla att behövas och av att få känna närhet.

De kriser som kan uppstå i samband med pensionering, arbetslöshet, sjukskrivning m m bottnar nog ofta i att vi tror att vi är den roll som vi ska agera utifrån.

Dock tror jag inte, som författarna hävdar, att alla modeller av självet, positiva och negativa, begränsar vår förmåga att hjälpa. Någon självbild måste vi ju börja arbeta utifrån. Medvetenheten om reflexerna i den, som mötet med andra människor kan ge upphov till, är dock viktigt.

Äkta empati ett skydd

Författarna definierar medkänsla som »kärlekens spontana svar» och medlidande som »en ofrivillig återspeglning av fruktan». Häri ligger nog en del av orsakerna till utbrändhet. Äkta empati bränner inte ut. Rädsla för att förlora kontrollen över en situation och ytterst för att utplånas kan verka självförbrännande.

I avsnittet »Att öppna sig för smärtan» får läsaren genom ett självträningsprogram försöka skära av kopplingen mellan smärta och lidande. Dock ifrågasätter jag författarnas tes att vi själva kan skapa en egen inre miljö helt fri från lidande. Kanske är det bara förutsett den riktiga vise.

När hjälpsamhet blir en förskönande omskrivning för lydnad och medgörlighet, tränad från barnsben, hamnar vi lätt i »hjälpfängelset». Om utbildning dessutom leder till att vi blir »Det vi vet» kan vi frestas att utöva makt. En plötslig patienterfarenhet kan träna oss i förmågan att vara hjälplös. Författarna menar att hjälpsamhet ytterst bör handla om att lära sig ge vidare av kun-

skap och kärlek. Hjälpen har då blivit samarbete.

För mig känns boken inte unik, men den är ändå läsvärd. •

Läkemedels- boken 97/98 – en svensk Merck manual?

Läkemedelsboken 97/98. 1 053 sidor. Stockholm: Apoteksbolaget, 1997. Pris ca 300 kr. ISBN 91-85574-40-6.

Recensent: distriktsläkare Anders Överby, läkarstationen, Koppom.

I denna upplaga av Läkemedelsboken finns nya kapitel om bl a alternativmedicin, övervikt, myasthenia gravis, multipel skleros och nack-axelbesvär. Den senaste läkemedelsreformen och »Vad säger patienten» belyses också i särskilda kapitel.

Många guldskor

Det är gott om guldskor i Läkemedelsboken. Insulinbehandling vid sockersjuka (Dan Andersson och Christian Berne) är ett utmärkt avsnitt där det finns en tabell med alla insulin-sorter och deras effekt kopplad till tiden. Här ges också direkta doseringsinstruktioner för insättning av insulin. Det är mycket bra att hypertoniavsnittet (Peter Engfeldt och Jan Östergren) innehåller en tabell över kalciumantagonisternas hjärt-kärl effekter. Som sig bör anser författarna att diuretika och betablockerare är förstahandspreparat.

Tabell över läkemedelsdosering

Ett synnerligen användbart avsnitt är den flersidiga tabellen över dosering av läkemedel vid njursvikt (Ingegerd Odar-Cederlöf). Nomogrammet för beräkning av kreatininclearance, utgående från vikt, ålder och serumkreatinin, borde vara rutin att använda på äldre personer! I demenskapitlet (Matti Viitanen) ingår en tabell över hur psykiska symtom (aggressivitet, konfusion, ångest osv) skall behandlas.

Vid behandling av epilepsi hos vuxna (Torbjörn Tomson) är förstahandspreparaten oftast karbamazepin (partiella anfall) respektive valproat (primärt generaliserade anfall). Det är