

# Der det er håp, er det liv

Margaretha Dramsdal viser hvordan man kan få økt livskvalitet ved kronisk helsesvikt. Dessverre er en del av forslagene hennes ikke mulig å gjennomføre i et presset helsevesen.

TEKST

**Elisabeth Tufte Sand**

PUBLISERT 2. desember 2019



**MARGARETHA DRAMSDAL ,**

*Aktivt liv med kronisk*

*helsesvikt*, Fagbokforlaget,

2019. 234 sider

Andelen mennesker som må leve med helsesvikt øker, ikke minst fordi stadig flere lever lenger. Dette er utgangspunktet for Dramsdals bok *Aktivt liv med kronisk helsesvikt*. Boken tar for seg helsefremmende og generelle rehabiliteringstiltak ved kroniske tilstander. Målgruppen er studenter og fagpersoner innenfor rehabilitering og fysikalsk medisin, men også pasienter og deres pårørende vil ha utbytte av å lese den, ifølge bokomslaget. Boken er følgelig relevant for mange og høyst aktuell.

Boken er delt inn i fem kapitler. Innledningsvis setter forfatteren rehabilitering inn i en større sammenheng. Her gir hun en meget fyldig og oppdatert oversikt over de viktigste tiltakene, lovkravene og aktørene som kan ha betydning for rehabiliteringsprosessen. Hun påpeker også at flere av intensjonene med samhandlingsreformen aldri har blitt innfridd i dagens Helse-Norge, noe Riksrevisjonen slo fast i sin gjennomgang av

reformen. Myndighetene har ikke klart å etablere supplerende tilbud til spesialisthelsetjenesten i tilstrekkelig grad.

**«Hadde jeg trengt rehabilitering, ville jeg nok vurdert en flybillett til Dødehavsområdet først som sist»**

Deretter tar hun for seg rehabiliteringsprosessen. Hun beskriver tilnærminger og modeller. Dramsdal er lege, spesialist i psykiatri, godkjent psykoterapeut samt veileder i kognitiv terapi og har en doktorgrad i nevrovitenskap. Forfatteren står på en solid faglig plattform, og har god oversikt over relevante psykologiske teorier. Dessuten sper hun på med fagstoff fra medisin, inklusive nye forskningsresultater. Hun integrerer kunnskap på en tankevekkende og inspirerende måte og påpeker hvor viktig tverrfaglig innsats er for rehabiliteringsprosessen. Alle kapitler byr på pasienthistorier, og problemstillingene som anskueliggjøres her, har absolutt relevans for helsearbeidere flest, ikke bare de som arbeider med rehabilitering.

### **Helhetlig**

I neste kapittel tar hun for seg mennesket som en helhetlig organisme. Vi får høre om den kognitive terapimodellen, hjernens evne til endring, om mage-tarmkanalen, mitokondrier og metabolisme, immunforsvar og om det avanserte indre samspillet mellom psyke og soma. Deretter beskriver hun hvorfor og hvordan sykdom utvikles, og betydningen av arv, miljø og stress. Hun utdyper temaer som aldring, kroniske smerter, kronisk utmattelse, søvnforstyrrelser og psykosomatiske lidelser. Boken avsluttes med en gjennomgang av aktuelle tiltak, der hun også vektlegger betydningen av hvordan pasienten selv forholder seg til sin sykdom eller skade.

Boken bryter med diagnosetenkningen i dagens helsevesen ved at forfatteren toner ned nødvendigheten av diagnostisering for enhver pris. Hun viser til at mange pasienter blir værende i en situasjon der de venter på den endelige diagnosen, den endelige avklaringen. Andre skal finne svaret og andre skal hjelpe, prosessen blir langvarig, og ender med skuffelse. Forfatteren fremhever den enkeltes mulighet til å ta større ansvar for egen helse, større eierskap til det livet man måtte ha, og at helsevesenet kan spille sammen med pasienten om dette. Den enkeltes innstilling betones, derfor snur hun om på Marcus Tullius Ciceros «Der det er liv, er det håp». Håpet er heller en forutsetning for et liv, mener hun.

### **Lærebok**

Boken er strukturert som en lærebok, med presentasjoner av kapitlenes innhold innledningsvis og med oppsummeringer etterpå. Referansene er mange.

Lærebokformen ga meg innledningsvis et inntrykk av en litt kjedelig bok, og det er mulig at pasienter og pårørende kan føle unødvendig avstand til teksten på grunn av

dette. Det er synd, for boken er godt skrevet, og hun er raus med sin kunnskap om hvordan vi mennesker fungerer i møte med livets utfordringer og de mulighetene som kan gi et bedre liv. I en annen form kunne innholdet nådd et bredere publikum, for det er opplagt at boken fortjener mange lesere.

Vi følger også hennes egen ektefelles kreftforløp, der han etter en vellykket operasjon gradvis klarer å gjenvinne funksjonsevne og livskvalitet. Livskvalitet er subjektiv og kan være så mangt, skriver hun, og hennes ektefelle gjenvant førlighet og glede, på sin måte. Og hvordan kom han så langt? Forfatteren forteller at det skyldtes hell, kreften kom ikke tilbake, og han fikk et opphold ved en klinikk ved Dødehavet, en klinikk hennes søster har etablert. Her gjenvant han livsmotet, noe som hun mener var avgjørende for ham. Han fikk tilgang på en helt annen rehabilitering enn den menigmann får tilbud om. Det er et tankekors.

God, dynamisk rehabilitering er ifølge forfatteren skreddersøm fra et tverrfaglig team, der den enkelte pasient deltar aktivt som eier av sitt eget liv. Denne formen for rehabilitering er antagelig få forunt i dagens helsevesen, der det gjerne er avklaring av diagnose og kanskje pakkeforløp som tilbys. Forfatteren problematiserer at det ofte er langt mellom idealer og realiteter.

Mange som leser denne boken, vil nok reagere med at deres hverdag i helsevesenet, enten man er lege, psykolog, ergoterapeut eller fysioterapeut, ikke er tilrettelagt for å gjennomføre de tiltakene som beskrives. Ressursene er for få, tiden for knapp. Slik sett kan boken bli frustrerende lesing. Dessverre. Forfatteren utdyper ikke hvilken type avgjørende rehabilitering ektefellen mottok ved Dødehavsklinikken. Det ble jeg sittende og lure på. Hadde jeg trengt rehabilitering, ville jeg nok vurdert en flybillett til Dødehavsområdet først som sist. Med godt håp om å bli bedre.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 12, 2019, side 961-962*

#### **TEKST**

**Elisabeth Tufte Sand**, spesialist i klinisk eldrepsykologi og organisasjonspsykologi, og arbeider ved Senior klinikken, Asker

KONTAKT: [senior klinikken@gmail.com](mailto:senior klinikken@gmail.com)