

Recension

Jakten på hälsa – Ett flerdimensionellt perspektiv.

Olofsson, C. *Jakten på hälsa – Ett flerdimensionellt perspektiv* (277 sidor). Studentlitteratur: ISBN 978-01-44.15969-0.

Inledning

Boken *Jakten på hälsa – Ett flerdimensionellt perspektiv* omfattar 15 kapitel och är skriven av en läkare med dennes perspektiv på innehållet. Det flerdimensionella perspektivet framgår tydligt i de olika kapitlen, men en potentiell motionärs perspektiv saknas. Trots det finns det information som blivande motionärer kan ha nytta av.

Bokens förtjänster

Bokens syfte, att diskutera behovet av att vidga hälsobegreppet och dess förutsättningar i dagens samhälle, uppfylls väl. Hälsa handlar om betydligt mer än sjukdomsbegrepp eller avsaknad av sjukdom. Författaren betonar att hur patienter upplever sin ohälsa, så kallad upplevelsekunskap, normalt inte ingår i läkarutbildningen. Således riktas uppmärksamheten vid ett patient-läkarmöte framför allt på det biomedicinskt mätbara och inte på patientens upplevelse och uppfattning.

Den redovisade statistiken för faktorer relaterade till hälsa är intressanta och tankeväckande, vilket kan leda till förändrade vanor i vardagslivet för den enskilda individen. I en rapport från USA 2018 rekommenderas människor att 1) äta hälsosamt, 2) motionera regelbundet, 3) hålla vikten, 4) vara måttfulla med alkohol och 5) avstå från rökning. Om dessa råd följs minskar risken för hjärt-kärlöd med 82 procent och risken att dö i cancer med 65 procent.

Av naturliga skäl är gruppen äldre extra intressant när det gäller hälsoaspekter. Således var sjukvårdskostnaderna för öppen och sluten vård i början av 2000-talet omkring fyra gånger högre för gruppen 80 år och äldre, jämfört med gruppen i arbetsför ålder. De tre faktorerna, som står för omkring 70 procent av depression i hög ålder, och som starkt ökar risken för depression bland äldre är 1) sorg, 2) fysiskt handikapp och 3) sömnstörning. Dessutom är påtagliga riskfaktorer för demensutveckling bland äldre att inte ha någon nära vän, eller att vårda en dement anhörig. Det finns således många anledningar att vidta åtgärder för att öka välbefinnandet hos de äldre.

Det viktiga är dock att inte uppfatta åldrandet i sig som ett tecken på ohälsa. Att uppnå en fullgod hälsa ska ses som en ständigt pågående process. Ett exempel är Senior Sport School, vars syfte är att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande, att inspirera till en aktiv och meningsfull fritid och visa på möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten hela livet. De 12 veckor långa programmet ger dessutom möjlighet till gemenskap, som är hälsofrämjande.

Bokens brister

Trots korrekturläsning förekommer påtagligt många språkliga fel. I de flesta fallen hindrar det inte förståelsen, men texten ...inte är någon region utan en vetenskap...(sid 187) är oklar.

Ordet "region" ska ersättas med "religion". Oftast används förkortningen f.v.t., som jag tolkar som "före vår tid", men som inte skrivs ut första gången den används. I texten används också f.kr., men vilken skillnad det innebär gentemot f.v.t. är inte tydlig. Referenser kan också

förenklas genom att ange årtalet inom parentes första gången de används. Ett exempel: ...
frågar sig Riksrevisionen i en rapport till regeringen 2016 (Riksrevisionen, 2016) bör lyda...
frågar sig Riksrevisionen (2016) i en rapport till regeringen. Den frekventa användningen av
”ovan nämnda” kan tas bort för att underlätta flytet i läsningen.

Slutsats

För den som är intresserad av historik och statistik är boken en klar tillgång, men för den som mest är intresserad av att ändra sitt beteende för att leva på ett mera hälsosamt liv är den inte så givande. En sammanfattning av boken skulle dock vara en utmärkt inledning på en bok med titeln *Jakten på hälsa – En motionärs perspektiv*.

Erwin Apitzsch