

og komfortabel, og de fleste beskriver det å være hypnotisert som en behagelig opplevelse.» Denne delen inkluderer et godt kapittel om kommunikasjon, med 21 referanser.

Del 3 og 4 handler om hvordan selve hypnosen utføres og inneholder egne kapitler om selvhypnose, og også om hvordan teknikkene kan redusere blødning og frekvens av aftøse slimhinnelidelser. Det antas at en mulig forklaring er at hypnose reduserer stress. Det mangler kontrollerte kliniske studier.

Del 5 og 6 beskriver hypnose som et hjelpemiddel innen forskjellige former for psykoterapi, og som redskap i behandling av smerte, frykt og angst. Videre omtales hypnose som hjelpemiddel i behandling av bruksisme, brekninger og endring av vaner som fingersuging, neglebiting og røykeavvenning, men også her er det mangel på kontrollerte studier.

Del 7, et eget kapittel, omhandler bruk av hypnose på barn: «Studies indicate that in general children make good hypnotic subjects.» Hypnose beskrives her som et utmerket supplement i forbindelse med forskjellige former for sedasjon, først og fremst er det et godt supplement i innledningen av sedasjonen, men også som et generelt alternativ til sedasjon for barn som vegrer seg.

Et appendiks tar for seg temaer som etiske betraktninger, kontraindikasjoner, trening i bruk av hypnose og krav til kvalifikasjoner.

Boken inneholder ingen illustrasjoner, men de fleste kapitlene beskriver mange klinisk relevante kasus, og det er til sammen 200 referanser til anbefalt litteratur.

Forfatterne legger vekt på å avmys-tifisere temaet hypnose, og på at hypnose ikke er en terapi i seg selv, men et supplement til andre behandlingsformer. Boken beskriver da også et stort antall kasus som viser at hypnose kan redusere spenninger, angst, uro og smerter, og at det derved er et godt supplement i pasientbehandlingen. Kontrollerte kliniske studier mangler, og forfatterne gir selv en god konklusjon: «Clinical studies of the effectiveness of hypnosis are becoming more common, but there is still a need for more, well-controlled clinical trials in all areas, particularly in dentistry.»

Boken kan anbefales til alle som generelt er interessert i klinisk kommunikasjon, og spesielt for de som vil ha mer kunnskap om hypnose.

Erik Skaret

London: Quintessence Publishing Co. Ltd.; 2007. 280 sider.
ISBN- 13: 978-1-85097-116-0.

Thomas Hadjistavropoulos and Heather D. Hadjistavropoulos, editors:
Pain management for older adults – a self-help guide



Smerte er et hyppig forekommende symptom hos eldre, idet risikoen for å få smertefulle kroniske sykdommer øker med alderen. De vanligste årsakene til langvarig smerte er slitasjegikt i muskel- og skjelettsystemet, sykdommer som innbefatter kreft eller nevrologiske problemer, ulykker og senfølger etter operasjoner.

Den internasjonale foreningen for smerteforskning (IASP) har på eget forlag utgitt boken Pain management for older adults. (A self-help guide: Easy-to-follow techniques for managing your pain). Boken er utformet som en pasientmanual, der man kapittel for kapittel får råd om hvordan man skal håndtere sine kroniske smerteproblemer og samtidig øke sin livskvalitet. Selvfølgelig vektlegger boken nødvendigheten av medisinsk behandling, men budskapet er at analgetika og såkalte «pain-killers» ikke alltid er den mest optimale smertetilnærmingen.

Redaktørene har begge psykologibakgrunn. Deres ønske er å hjelpe eldre til å håndtere de psykiske konsekvensene av kroniske smerter, f.eks. depresjon og angst. Boken begynner med å fortelle hva smerte er og hvor ofte den forekommer. Man kan selv, ved hjelp av et avkryssingsskjema, kartlegge sine problemer. Deretter følger kapitler om smertens forhold til følelseslivet, sosial aktivitet, fysisk mestring, søvn, diett og medisiner. Til hvert kapittel er det knyttet øvelser og tiltak som man skal utføre og bevisstgjøres i forhold til. Det anbefales at man bruker minimum en uke på

å «gjennomarbeide» og «fordøye» hvert kapittel.

Et typisk eksempel er en eldre mann med ryggproblem som ønsker operasjon, men som ingen ønsker å operere. Han blir tilbudt behandling som anbefalt i boken, der en fokuserer på hva vedkommende selv kan gjøre for å mestre smertene. Behandlingen dreier seg om å endre negative tanker, foreta avslappingsøvelser, oppsøke hyggelige aktiviteter, ha gode søvnvaner, søke samvær med venner og familie, bedre dietten, utføre mer fysisk aktivitet etc. Resultatet ble at pasienten etter behandlingen ikke ønsket noen operasjon fordi han var for travelt opptatt med hobbyer, trening og familiesamvær. Forfatterne hevder at helsearbeidere alt for sjelden anbefaler denne type tiltak.

Til tross for høy forekomst og alvorlige konsekvenser av smerte hos eldre, viser flere studier at eldre får en dårligere smertebehandling enn yngre med tilsvarende sykdom og smerteintensitet. I siste del av boken diskuteres nettopp dette med spesiell vekt på problemene omkring kognitivt svekkede eldre som ikke evner å formidle sin smerte.

Boken er skrevet til og for eldre med kroniske smerter, men den anbefales også til smerterammedes familier og helsearbeidere. Av disse vil en anta at medisiner, psykologer, sykepleiere, fysioterapeuter, dietetikere og farmasøytter vil være de mest aktuelle yrkesgruppene.

Boken er på 201 sider. Den er herlig fri for vitenskapelig «sjargong», samtidig som det til hvert kapittel er knyttet vitenskapelige referanser. Den kommer i «paperformat», litt mindre enn A4-størrelse. Boken inneholder tydelige illustrasjoner i svart-hvitt som anskueliggjør alle øvelser. Den inneholder i tillegg flere selvevalueringsskjemaer.

For den vanlig praktiserende tannlege/tannpleier er boken for spesiell. Men for kolleger med interesse for smerteproblematikk, er dette spennende lesing.

Gunhild Vesterhus Strand

Seattle: IASP Press; 2008.
ISBN-978-0-931092-70-1