



Fra hjerte til hjerte

Karin Køltzow og Liv Hopen
Hjertebank og hjerteklapp
Kunnskap og råd ved arytmier
 JAS forlag
 128 s., heftet

Etter snart 30 år som allmennlege har jeg ikke lenger så mange unge kvinner og små barn på min liste. Nå er det de middelaldrende kvinnene og tenåringsene som dominerer. Det ser ut som om listen eldes med meg – sannsynligvis et vanlig fenomen. Denne endringen er ikke et rent aldersfenomen, men gjenspeiler at sykdommene og plagene pasientene kommer med også endrer seg. Det er ikke lenger prevensjon og svangerskapskontroller som dominerer, men menopausale plager, hypertensjon, og ikke minst hjerteproblemer i ulike varianter – hjertebank, brystmerter og lignende.

Jeg ble derfor både glad og nysgjerrig da det nylig dukket en bok opp i posten med den kanskje litt kjedelige tittelen «hjertebank og

hjerteklapp». Omslaget var imidlertid så fargerikt og delikat at jeg kastet meg over boken. Noe for meg og mine pasienter?

Det viste seg å være en lettlest bok. Hyggelig illustrert av den ene forfatteren som også er billedkunstner. Bokens lay out var meget tiltalende på alle vis, både med hensyn til bokstavstørrelse, inndeling i kapitler og der var god oversikt. Tegningene og diktene som blandet seg med teksten på enkelte steder frisket også opp. Jo da, det var en god bok å lese.

Boken er skrevet av Karin Køltzow og Liv Hopen. De har begge solid bakgrunn som formidlere. Karin Køltzow er billedkunstner, essayist, pedagog og tidligere forsker, mens Liv Hopen er ergoterapeut og faglitterær forfatter med ledererfaring innen læring og mestring i helsesektoren. Begge har personlige erfaringer med urolig hjerte, og de utfyller hverandre derfor på flere måter.

Boken gir en grei og kortfattet gjennomgang av hjertets anatomi og fysiologi. Den elektriske driften av hjertet er viet relativt stor oppmerksomhet. Videre beskrives ulike

uroelige hjerterytmene og behandlingen av disse. Relativt stor plass er viet forholdet mellom pasient og behandler. Bokens siste kapittel gir råd og knep for å mestre hverdagen; positive-tanker-knepet, veien-til-aksept-knepet, andres erfaringer og likemannsknepet, trim-og-pust-knepet, eget gå-knep for ekstrasystole, kostholdsråd og pilledoserings-knep.

Selv om boken er skrevet for mennesker med urolig hjerterytmene, deres slekt og venner, er det også noe å hente her for helsepersonell. Det er modig å skrive en slik bok. Temaet er vanskelig å gjøre lettfattelig, men det har forfatterne klart på en glimrende måte. Det kan godt hende en kardiolog vil rynke på nesen av både terminologi og innhold, selv om begge forfattere også har hatt dialog med spesialister under arbeidet med boken. Som allmennpraktiker synes jeg imidlertid boken er både sjarmerende, lærerik og interessant. Jeg har allerede anbefalt den til et par av mine pasienter med urolig hjerte.

Mona Søndena

Det som er **spennende**
 og **viktig** for deg – er spennende
 og viktig for **Utposten!**