

Internationell konferens om stress och spänningskontroll Förhandsinformation

Den andra internationella konferensen om stress och spänningskontroll kommer att hållas på University of Sussex i England den 30 augusti–3 september, 1983. Arrangör är International Stress and Tension Control Society (ISTCS).

Föredrag kommer att hållas av särskilt inbjudna auktoriteter på spänningsreglerande tekniker som autogen träning, biofeedback, progressiv avslappning m.fl. Resultat kommer att presenteras från såväl experimentella studier som tillämpning i kliniska sammanhang, i undervisning, i idrott m.m. Workshops och demonstrationer kommer att ges av internationellt kända experter inom området.

För de deltagare, som önskar presentera egna papers, kommer särskilda sessioner att hållas. Konferensen syftar till erfarenhetsutbyte mellan forskare och övriga som arbetar inom undervisning, idrott samt hälso- och sjukvård, exempelvis lärare, kuratorer, psykologer, sjuksköterskor, läkare, sjukgymnaster, talpedagoger, idrottspsykologer, tränare m.fl.

Uppgifter om kostnader och betalningsprogram kan erhållas från ISTCS (SUSSEX) CONFERENCE, 14, Cranleigh Avenue, Hove, Brighton, SUSSEX, ENGLAND.

Svensk kontaktman är Sven Wetterlind, Institutionen för pedagogik och psykologi, Högskolan i Karlstad, Box 9501, 650 09 Karlstad. Tel 054/13 00 20 ankn 69.



Viktig bok för dem som arbetar med svårt sjuka barn

JACQUELINE BRATT

Felicia. En liten flicka – log och vände om

Denna mycket fina och lättlästa bok handlar om den knappt 3-åriga flickan Felicia som drabbas av hjärntumör, och hennes kamp mot sjukdomen som ganska snabbt besegrar henne. Det är hennes mamma som berättar. Att berättelsen förmedlas av en person som levt mycket nära det barn hon förlorar gör att boken går rakt in. Mamman berättar om de smygande symtom Felicia har, hur föräldrarna söker läkarvård och hur de i början upplever sig nonchaletrade. Ingen tar föräldrarna riktigt på allvar. Man lyssnar dåligt till vad föräldrarna faktiskt har iakttagit. Snart måste man dock inse att det inte står rätt till med Felicia och det blir klart att hon har en allvarlig sjukdom. Man får sedan följa Felicia och modern under hela sjukdomsförloppet. Felicia genomgår otaliga undersökningar och operationer och får alla tänkbara komplikationer. Modern frågar sig "Varifrån får man styrkan?" och svarar själv "det är den oerhörda kärleken till barnet och hoppet som aldrig försvinner som gör att man orkar". Modern förmedlar sin ångest för hur Felicia egentligen själv upplever sin situation och ibland känner hon ambiva-

lens till behandlingen men hon ger också uttryck för den glädje hon kan känna när Felicia gör små framsteg. Perspektivet förskjuts.

Detta är en bok som varmt kan rekommenderas till sjukvårdspersonal, speciellt till personer som arbetar med svårt sjuka barn. Det finns så mycket att lära. Boken är kritisk på många punkter men den är samtidigt så konstruktiv. Man tar lätt till sig dess budskap. Lyssna på föräldrarna, ta dem på allvar, tro alltid på vad föräldrarna iakttar. Var ärlig och rak i din information. Uppriktighet är förutsättning för bearbetning av sorg och rädsla under den svåra tiden. Möt föräldrarna där de är. Lyssna, var inte före, tala inte om sådant som föräldrarna inte kan ta till sig just då. Föräldrarna behöver mycket stöd. Vem kan stödja? Jo, den som ger sig tid att lyssna, är naturlig och medmänsklig. De kloka fina orden är inte det viktigaste.

Boken förmedlar också det hoppfulla, att det inom människor finns oanade resurser, som kan mobiliseras i livets mycket svåra stunder.

Gunnel Pehrsson

Nytt hjälpmedel kan förebygga dold "folksjukdom"

Bäckenbottenträning

KARIN MEDIN instruktioner

CHARLIE NORMAN musik

Hundratusentals personer lider i Sverige av en mer eller mindre bristande förmåga att kontrollera avgången av urin och/eller avföring dvs inkontinens. Exakt hur många som lider av kontinensbesvär vet man inte eftersom många människor på grund av djupt inrotade skuld och skamkänslor avstår från att söka hjälp. Därför är också okunnigheten om dessa vanliga problem mycket stor såväl hos allmänheten som hos vårdpersonalen. Trots att inkonti-

nensproblematiken numera ägnas en allt större uppmärksamhet bl a genom allt mer avancerade diagnostik- och terapimetoder är inkontinens till stor del ett dolt problem i vårt samhälle. Detta medför ett onödigt lidande för den enskilde t ex isolering, tvättproblem och restriktioner i det dagliga livet. De samhälleliga konsekvenserna är också betydande genom stora utgifter för hjälpmedel, sjukskrivning, förtidspensionering, intagning på sjukhus och permanent hospitalisering. Så här skulle det inte behöva vara! Inkontinens kan bero på många olika orsaker och kan i de flesta fall antingen förebyggas, hävas eller åtminstone lindras. En mycket vanlig orsak till inkontinensbesvär hos kvinnor är en svag bäckenbotten. Alla kvinnor borde därför lära sig att träna sin bäckenbotten för att förebygga att besvär uppstår. I lindriga fall av inkontinens kan bäckenbottenträningen vara tillräcklig för att besvären skall försvinna. Träningen hjälper även män som drabbats av inkontinensbesvär efter genomgångna operationer i urinvägarna. Mannen såväl som kvinnan genomgår också åldersförändringar med slappa muskler som följd och bör av den anledningen träna sin bäckenbotten i förebyggande syfte. Entusiastiska sjukgymnaster kan ofta göra underverk genom att lära ut rätt träning. Tyvärr är okunnigheten härom skrämmande hos många sjukgymnaster.

Sjukgymnasten Karin Medin, som rest land och rike runt för att undervisa vårdpersonal om bäckenbottengymnastik anser att det är nödvändigt att sjukgymnasten finns med i behandlingen av inkontinenta, oberoende av vilken behandlingsform läkaren väljer. Detta har man också hörsammat på många håll i landet. På vissa orter har man tex startat utbildning om bäckenbottengymnastik för sjukgymnaster och tom anställt sjukgymnaster på en del urologiska kliniker. På sina håll har man även utbildat gymnastikledare och införlivat bäckenbottenträning i

pensionärgymnastiken. Men klyftan mellan vad som görs och borde göras är ännu skrämmande stor.

Det är därför med stor tillfredsställelse som man kan konstatera att Karin Medin nu tillsammans med LIC Förlag har utarbetat ett lättillgängligt program för bäckenbottenträning. Programmet finns att köpa på apotek till ett pris av 42.40 inkl moms. Det består av en ljudkassetten innehåller tydliga och lättförståeliga instruktioner av Karin Medin till trevlig musik av och med Charlie Norman. Häftet visar dessutom med illustrationer hur rörelserna skall utföras. I häftet finns även kort information om vanliga typer av inkontinens och hur besvären kan avhjälpas med träning.

Det utomordentliga programmet är lätt att följa och fyller ett stort tomrum genom att det ger de inkontinenta en hjälp till självhjälp, men kan även utgöra en handledning för vårdpersonal och alla som är involverade i hälsovårdsarbete för att instruera rätt träning. Härigenom motverkar man inte bara de i vårt samhälle så vanliga inkontinensbesvären, utan kan även förebygga infektioner i urin- och underlivsorgan och framfall i dessa organ. Bäckenbottenträning lär också medverka till ett större utbyte i det sexuella samlivet samt minska risken för åderbräck i tarmen s k hemorrojder.

Tack vare Karin Medins program, vilket varmt rekommenderas, ges nu alla människor en möjlighet att lära känna och träna sin bäckenbotten. Ingen borde få dras med inkontinensbesvär p g a svag bäckenbotten!

Annelie Hollo

Våra recensenter

Gunnel Pehrsson är kurator på barnkliniken, Akademiska sjukhuset Uppsala, Annelie Hollo byrådirektör på socialstyrelsen med ansvar bl a för hjälpmedelsfrågor.

Böcker till redaktionen

Anlag till örsprång:

Besvär och anmäktelse i folkmun
LiberFörlag 1982, 125 kr, 224 sid

*J Sundbo, A Knigge, S Dalsgaard
Nielsen & D Bunnage*

Arbetsfravaer

Socialforskningsinstitutet studie 4
Köpenhamn 1982, 182 sid

Per Vejrup Hansen

Arbejdsløshedsundersøgelserne 4

Lönforskelle, Lønpolitik og beskæftigelse i 1970'erne
Socialforskningsinstitutet publikation 111, Köpenhamn 1982, 203 sid

Lægestillinger og sengepladser på institutioner, maj 1982

Sundhedsstyrelsen, Sygehusstatistik II:7:1982. Köpenhamn 1982, 113 sid

En bildberättelse om målare

Foto: Lars Ekenborn, Text Ande Dahlqvist, Agnete Hjort, Lars Ekenborn

LiberFörlag, Sthlm 1982, 125 sid, kr.

Arbetsrelaterade besvär i ryggen och skuldra. En kunskapsöversikt

Arbetskyddsfonden, rapport 1982: 2, 98 sid

Nack- och skuldebefvär i arbetet. Forskning och forskningsbehov

Arbetskyddsfonden, rapport 1982: 1, 55 sid

T Fridberg, L Gundelach, I Malin, J Plovsing

Socialreformundersøgelserne 1

Klagerne og det sociale ankesystem
Socialforskningsinstitutet, publikation 113, Köpenhamn 1982, 218 sid

Socialmedicinsk tidskrift nr 3 1982