

# Boka om overgangs- alderen – med enkelt innhold og tegninger

Tekst: **Lene Kristiansen** og **Stine Skorpen**

Tegninger: **Kjersti Børresen**

Utgitt på forlaget Aldring og helse i 2023, med støtte fra Stiftelsen DAM  
og Norske Kvinners Sanitetsforening

# BOKA OM OVERGANGSALDEREN

– med enkelt innhold og tegninger



Tekst: Lene Kristiansen og Stine Skorpen

Tegninger: Kjersti Børresen

## Bokanmeldelse

Da jeg var fersk vernepleier, ble jeg kjent med en godt voksen dame med utviklingshemming. Hun hadde lite verbalt språk, og mange helseplager. Damen lærte meg mye, og når jeg tenker tilbake kan jeg bli fylt av en blanding av sorg og faglig skam. Svært lite av det hun fortalte oss ble tolket inn i en forståelsesramme som tok høyde for helseplager som en del av kommunikasjonen. Derimot observerte vi mye «utfordrende atferd». Jeg måtte kjenne sykdom på kroppen selv før jeg evnet å ta inn over meg hva hun tidvis sto i. Jeg fikk et akutt gallesteinsattakk. Jeg ble veldig syk, og veldig redd. I motsetning til damen jeg kjente hadde jeg et språk og en forståelse selv, og jeg hadde nære personer som kunne hjelpe meg. Da angrepet roet seg slo det meg plutselig – damen hadde hatt en svært viktig opplysning i journalen sin: «gallesteinsplager». Derav sorg og faglig skam. Sorg over mitt svært mangelfulle kliniske blikk, faglig skam over at jeg ikke hadde mot å stille flere spørsmål i en praksis jeg ikke var helt bekvem med.

Hva vi ser, og hvordan vi velger å tolke det er ofte utslagsgivende for kvaliteten på tjenestene som ytes. Det er et faktum at tilgang på helsetjenester er et gode som ikke er rettferdig fordelt. I tillegg er mangel på forskning på kvinnehelse et ofte debattert tema. Derfor ble jeg svært glad da jeg fikk Boka om overgangsalderen i hende.

Boka har som mål å gi en enkel innføring i hva overgangsalderen er, og hva man kan oppleve i forbindelse med den. Den gir også informasjon om tilgjengelig helsehjelp, og hva man kan gjøre selv for å lette og lindre plager.

Bokas utseende er innbydende. Den har tykke ark som er lette å bla i, også med redusert finmotorikk. Kjersti Børresens illustrasjoner følger innholdet, og gjør det mer tilgjengelig. Illustrasjonene er holdt i delikate farger, og inneholder detaljer som kan støtte opp under samtaler, samt utvide tema for samtalen. Eksempel på dette er illustrasjonen på side 6, som viser ulike aldre – og side 62, der en dame går med rullator.

Teksten er lett å lese, med korte setninger og et enkelt språk. Vanskelige ord er forklart i faktabokser. Bokas innhold er bygd opp slik at man kan lese og snakke seg gjennom hele boka, eller bruke de enkelte kapitlene for seg selv. Kapittel 1 og 2 forklarer hva overgangsalderen er, og hvilke symptomer man kan oppleve. Den forklarer symptomene enkelt og godt, og alminneliggjør dem – uten å bagatellisere. Kapittel 2 omhandler også temaet sex og samliv, og hvordan man kan ta vare på seksualiteten sin inn i overgangsalderen. Kapittel 3 kan være en fin måte å forberede et legebesøk på. Det gir godt rede for ulike behandlingsalternativ, med fordeler og ulemper. Kapittel 4 gir en enkel innføring i hvordan man kan leve best mulig med plagene som kan følge overgangsalderen. Kapitlet gir en enkel kostholdsveiledning, helt uten å moralisere over sunt og usunt. Dette er faktisk befriende. Det samme gjelder når det handler om fysisk aktivitet, å være aktiv handler om livskvalitet. Videre får vi gode tips om hvordan man håndterer hetetokter og nattsvette. Kapittel 5 omhandler ulike syndromer og overgangsalderen, samt tidlig overgangsalder og hva man kan gjøre med det.

Kapitel 6 er svært kort, men viktig. Det handler om at man må si fra om plagene sine, og snakke med noen man har tillit til. Det gir tro på at man kan få hjelp. Boka avrundes med informasjon om aldring, og hva som kan skje med kroppen når man eldes. Vi får også en kort innføring i sykdommer hvis risiko øker med alderen.

Boka avrundes med et nydelig lite kapittel om overgangsalderens gleder. Vi trenger ikke bekymre oss om å blø gjennom, vi kan bade når vi vil og vi slipper mensmerter. Sist, men ikke minst – vi har livserfaring.

Boka egner seg til å lese alene, men er også et svært viktig hjelpemiddel i å åpne opp for samtale. Den er med på å utvide språket vårt, og tematiserer en del av livet til middelaldrende kvinner på en god måte. Den er fint balansert mellom hva man kan gjøre selv for å få det bedre, og hva man kan få hjelp til. Jeg tenker at boka også egner seg for ansatte. Den gir oss et språk for å snakke om det, den tematiserer ulike helseutfordringer og kan bidra til å styrke det kliniske blikket.

Boka om overgangsalderen – med enkelt innhold og tegninger er et meget godt bidrag for å styrke helsetjenestene til voksne kvinner med utviklingshemming. Den er informativ, enkel å lese – og ansatte kan bruke den for å bedre sitt kliniske blikk, boka bidrar også til å få et felles språk om overgangsalderen. Boka er fin å se på, og jeg anbefaler absolutt at den kan ligge godt synlig på stuebordet. Det inviterer til samtale.

Anmeldt av Bodil Pedersen, demensveileder/vernepleier, Ressurscenter for demens Trondheim kommune, Bodil.  
[bodillamilla@gmail.com](mailto:bodillamilla@gmail.com)