

Fagredaktørens udvalgte



Podcast. De to specialuddannede fysioterapeuter bag smertevidenskab.dk interviewer forskere, klinikere og tidligere patienter for at belyse den nyeste viden om smerter og rehabilitering. Lyt til episode 41: 'Hvordan bør sundhedsprofessionelle møde personer med kroniske smerter?'

Podcast. Mød dem, som går forrest på vejen til fremtidens social- og sundhedsvæsen. Hør om nye måder at arbejde og organisere sig på, ny medicin, life science, teknologi og brug af data på sundhedskommunikation.com/lyt

Bog. Hvad er omsorg? Og hvordan drager sygeplejersken omsorg for patienten? Omsorgens sygeplejef professionelle virke og værdi er kernen i 'Omsorg - Når menneskelighed er et arbejde' af filosof Jacob Birkler.



Podcast. Mennesket har siden urtiden brugt musik til behandlingsformål. Niels Eje komponerer musik, der virker beroligende og oplevelses-skabende på et fundament på mere end 20 års udvikling og forskning. 'Music as Medicine' kan streames på [MusiCureStream](https://MusiCureStream.com).



Louise T. Sjørvaad og Jette Sandbæk

DET ER BARE BLOD
– Din (første) bog om menstruation med blodige fakta og ærlige historier

Forlaget Albert 2023
96 sider – 199,95 kr.

Som et kærligt knus til teenageren

► “Er det normalt, at menstruation er brunt?” “Hvordan bruger jeg menstruationsbind?” “Hvad gør andre, hvis de bløder igennem?” Spørgsmålene er mange, når man får sin første menstruation, og bogen giver svar på dem alle. Både i form af fakta om menstruation og gennem personlige historier fra børn og unge.

Bogen er lige så informativ, som den er farverig og illustrativ. I sådan en grad at det næsten kan virke som om, at tøjmærket Mads Nørgaard, der har støttet bogen økonomisk, ligeledes har fået lov at lege med det grafiske udtryk.

Når det er sagt, er bogen som et kærligt og forstående knus til pigen, der snart skal opleve sin første menstruation. Det er et særligt plus ved bogen, at den netop er i øjenhøjde med de unge piger – både sprogligt samt med citater fra piger der har fået deres menstruation.

Bogen har som ærinde at være oplysende om menstruation og derfor den valgte titel 'Det er bare blod'.

Bogen lykkes med sit ærinde, og jeg oplever glædeligt nye pædagogiske og visuelle virkemidler, som f.eks. billedet af en skolemælk for at illustrere det faktuelle, at piger bløder ca. en femtedel af en skolemælk, når de har deres menstruation – nemlig 0,5-0,8 deciliter. Denne oplysning står naturligvis under bogstavet D for deciliter.

De sygeplejersker, der møder piger på ca. 10-13 år, kan let organisere en samtale om blod og menstruation ved hjælp af bogen. Bogen er i den sammenhæng også meget anvendelig som opslagsbog takket være alfabetet, der løber som en overskueliggørende struktur i forhold til alle de forskellige nedslag, der har med menstruation at gøre.

Bogen er ikke teksttung, har talesprog og få kildehenvisninger – tydeligvis tiltænkt unge piger fra ca. 10-11 år. Til gengæld har den rigeligt med faktuelle nedslag, som både målgruppen og sygeplejersker kan blive opdateret af – ligesom jeg blev.

Måske bogen kan lægge op til en drengebog der hedder 'Det er bare sten' omhandlende det typiske første tegn på, at drenge er på vej i pubertet – nemlig stenene i pungen der vokser.

Anja Kreutzmann

sundhedsplejerske, ansvarshavende redaktør,
Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker