
Gode råd trenger ikke være dyre

ANMELDELSER

DANIEL STENBERG SAXE

Lege og prosjektrådgiver, Edna Adan University Hospital
Hargeisa, Somaliland



Ivar Helle, Gunnar Hasle

Reisemedisin

Råd for helse og sykdom under langtidsopphold i utviklingsland. 5. utg. 182 s, tab, ill.
Oslo: Gyldendal, 2018. Pris NOK 349

ISBN 978-82-05-50864-4

«You have got typhoid fever. But you also need some pain medication.» Den lokale medisinn mannen kom mot meg med en stor sprøyte i hånda.

«But I don't have pain! I only have fever!» protesterte jeg.

Som 20-åring hadde jeg reist ut som frivillig til landsbygda i Etiopia for å hjelpe til i et skoleprosjekt og med driften av et lokalt fotballag. Men vaksinasjonskontoret i Norge hadde ikke fått med seg at jeg skulle bo ti måneder i en jordhytte under meget enkle

forhold. Tyfoidfeber var jeg derfor ikke blitt vaksinert mot. Jeg følte meg både redd og hjelpeløs der jeg lå på en benk på den lokale helseklinikken, med nærmeste brukbare sykehus en fem timers kjøretur unna.

Kanskje hadde jeg følt meg litt tryggere om jeg hadde hatt boka *Reisemedisin – Råd for helse og sykdom under langtidsopphold i utviklingsland* med i bagasjen. For tittelen lyver ikke, her kunne jeg funnet relevante råd og oppdatert informasjon om de vanligste tropesykdommer – så vel som viktige momenter å huske på før, under og etter et lengre opphold i et fattig land.

Det er mye som har endret seg siden Ivar Helles første utgave av *Reisemedisin* kom ut i 1983. Den femte utgaven er blitt revidert og tekstene betydelig forkortet av Gunnar Hasle, infeksjonsmedisiner og leder for Reiseklinikken i Oslo.

Boka tar mål av seg å kunne fungere som et oppslagsverk. En fornuftig oppbygning og en god innholdsfortegnelse gjør at det skulle være mulig å bruke den til nettopp dette formål. Denne nyeste utgaven er dessuten mer lettfattelig, og passer godt for det voksende antall ungdom og voksne som i dag legger ut på lengre eventyr til mindre utviklede deler av verden.

For å kunne ha full nytte av bokas mange gode råd, vil det imidlertid være nødvendig å gjøre seg kjent med innholdet i god tid før avreise. Da vil du ikke bare slippe å ende opp uten påkrevde vaksiner, men også ha en rekke andre gode råd lett tilgjengelig – din egen lille lommelege, uten behov for internettdækning eller kvalitetssensur.

I stedet for en jungel av råd og retningslinjer som du finner ved et kjapt søk på Google, så ville jeg personlig heller stolt på erfarne infeksjonsmedisinere som Hasle og Helle. For husk: dersom du reiser på lengre utenlandsopphold uten å være tilstrekkelig forberedt, så kan gode råd fort bli dyre. I alle fall en del dyrere enn denne boka.

Publisert: 6. mai 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0247

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 18. juli 2026.