

Mer enn 10 000 skiskader er blitt registrert ved Harald Lystads legekontor i Hemsedal. Hans evne til å sette gode nerveblokader og diagnostisere vonde knær er viden kjent. Kommunelegen er opptatt av å bruke sin kunnskap til å forebygge skader. Hans mål er at Hemsedal skal være det tryggeste skistedet i Norges land.

## Intervjuet: Harald Lystad

# Skiskadeeksperten

Når hemsedøler forteller om kommunegen, merker man at de gjør de med stor respekt. Det hersker liten tvil om at han er en avholdt mann. I vår har han vært lege i Hemsedal i 30 år. Men språket bærer for mye preg av bokmål til at han kan bli tatt for ekte hemsedøl.

– Hvor kommer du fra?

– Jeg er fra Oslo, men jeg visste hele tiden at jeg ville drive praksis et annet sted. Jeg studerte i Bergen og hadde turnus i Lofoten. Der ble vi i fire år. Vi trivdes så godt at vi vurderte å bli boende der. Vi flyttet egentlig på grunn av været. Barna gikk med regnbukse hele sommeren. Så ble det mulighet for en stilling i Hemsedal.

– Hva er det som gjør at du trives som lege her?

– Jeg synes det er utfordrende at det er 17 mil til nærmeste sykehus. Da må man håndtere mye selv. Her får jeg en kombinasjon av alt fra svangerskapskontroller til terminale pasienter ved sykehjemmet. Hele vinteren har vi en kirurgisk poliklinikk på kontoret. Vi tar røntgen, reponerer, gipser og syr.

På kontoret henger en tegning av Lystad som pilot med legekoffert. Han har hatt andel i flere småfly, og brukte en stund et jorde i nærheten som landingsplass.

– Hvorfor tok du flysertifikat?

– Under studietiden så jeg en plakat på Flesland – man kunne være med i et småfly i 20 minutter for 150 kroner. Jeg ble flyfrelst allerede første turen, og har hatt flysertifikat siden 1970. Det er godt for sjelen å fly over fjellene i gnistrende solskinn.

Lystad flyr ikke bare alene. Kona har frem til nylig jobbet som purser i SAS, og paret har reist mye og langt sammen.

### Fastlege for få, lege for mange

Hemsedal er et av Norges største vinter-sportssteder. I helgene kan folketallet øke fra 1 860 til 15 000.

– Hvilke utfordringer innebærer det for helsetjenesten?

– Jeg tror vi gjennomsnittlig er 3 500 mennesker her, fordelt over hele året. Men variasjonen er stor. Fra 1975 til 1986 var jeg eneste lege. Jeg begynte på eget initiativ å registrere skiskader i begynnelsen av 1980-årene. Det første året var det 129 skader, i fjor registrerte vi 912 skiskader totalt. Det går greit nå som vi er tre leger. Dagen er slutt når venteværelset er tomt. Om vinteren jobber vi oftest til klokken 18 eller 19, selv om legevakten begynner klokken 1530. I praksis har vi aldri ventetid for vanlige timer.

– Det er vel ikke mange allmennleger som har eget røntgenapparat?

– Det var noe av det første jeg kjøpte da jeg kom hit. Vi behandler ca. 90 radiusfrakturer i året. En gang regnet vi på hvor mange drosjekilometer vi hadde spart Rikstrygdeverket for ved ikke å sende 900 pasienter med radiusfraktur til sykehus. Det tilsvarte 2,5 millioner kroner bare i transport. Men hvis røntgenapparatet mitt går i stykker, får ikke jeg hjelp av Rikstrygdeverket, slår han fast.

Lystad har sans for å spare penger for samfunnet, og ikke minst vil han gjerne spare tid for pasientene. Når han får epikriser på skader han selv kan ta hånd om, tar han kontakt med sykehuset for å overta kontrollen.

– Jeg hadde et vikariat ved øre-nese-halsavdelingen ved sykehuset i Bodø etter at jeg hadde vært i Lofoten. På den tiden kom alle pasientene om morgenen. Jeg prøvde å få sykepleierne med på at vi skulle ta pasientene fra Lofoten først. Hvis de mistet båten klokken 15, måtte de overnatte. Det endte med at jeg selv gikk gjennom journalene for å plukke ut pasientene med lengst reisevei. Det trengs ikke mye egeninnsats for å spare både tid og penger.

### Kuttet i sin egen lønn

– Da kommuneøkonomien var dårlig, foreslo du selv å redusere legelønnen med 50 000 kroner. Føler du et ekstra ansvar for at hjulene skal gå rundt i Hemsedal?

– Dette var en spesiell situasjon. Det var foreslått å kutte ut svømmeopplæringen og bladet Kommuneposten. Jeg gikk ned 50 000 kroner i lønn mot at pengene ble øremerket disse aktivitetene. Det sendte nok et signal om at dette var viktig for folk. Jeg har ikke involvert meg mye i politikken, men jeg er nok kjent for å synge ut når jeg har sterke meninger om noe. Folk vet hvor de har meg. Et område jeg har engasjert meg i, er ambulansetjenesten. Hvert eneste budsjetår har jeg kranglet med fylkesmannen. Vi har for få ambulanser i Hallingdal. Etter omleggingen til helseforetak er det blitt enda vanskeligere å nå frem.

Et annet område han har engasjert seg i, er forebygging av skader i skibakken. Man treffer ham ofte på ski, og alle i skipatroljen i Hemsedal kjenner ham. Lystad er godt kjent utenfor bygdas grenser, og han har fått Storebrand-prisen for skadeforebyggende arbeid i idretten. Av Fylkeslegen har han fått utmerkelse for generelt skadeforebyggende arbeid.

– Var skiforholdene viktige da dere valgte å slå dere ned i Hemsedal?

– Jeg hadde aldri stått på alpinski før jeg kom hit. Jeg leide ski 1. mai 1975 og ble umiddelbart hektet. Dessverre var det den siste dagen heisen var åpen det året. Etter hvert ble jeg med i idrettslaget, og jeg har vært leder for arrangementskomiteen for internasjonale renn.

Lystad har en stor database over alle skiskadene han har vært borti siden begynnelsen av 1980-årene. Totalt teller den over 10 000 skader.

– Jeg har prøvd å gå gjennom materialet med tanke på intervensjoner. Noen vil nok mene at jeg burde arbeide mer vitenskapelig med materialet og publisere flere artikler. Det viktigste for meg er å gjøre noe konkret. Jeg synes mange epidemiologer bare arbeider med selve materialet. Det er en skam å la være å skrive artikler, men det er en forbrytelse ikke å intervensjonere. Jeg har som mål at Hemsedal skal være det sikreste alpinstedet i Norge.



## Harald Lystad

Født 21. november 1944

- Cand.med. Universitetet i Bergen 1970
- Spesialist i allmennmedisin 1985
- Spesialist i samfunnsmedisin 1987

Foto Marit Tveito

### Sikkerhet i forsetet

Lystad får gjennomslag for sine meninger. Han var medvirkende til at Hemsedal var det første skisenteret i Norge der man lånte ut hjelmer gratis. Nå har de fleste skisentre gratis hjelmer til barn, men i Hemsedal låner man ut til alle. Da han så at antall håndleddsbrudd økte kraftig med et økende antall snøbrettkjørere, fikk han skiutleierne til å kjøpe inn håndleddsbeskyttere og låne disse ut gratis til alle som leide snøbrett.

– Jeg kan ikke tvinge skisenteret til å endre rutiner, men hvis jeg mener at noe må gjøres annerledes, sier jeg ifra. Noen ganger har jeg brukt kommunehelseloven for å få gjennomslag. Det er mange leger som ikke tenker over at man har god hjelp i denne. – Har du eksempler på episoder hvor du har måttet bruke loven?

– Jeg stoppet et arrangement hvor 60 stykker skulle starte samtidig på toppen av fjellet. Førstemann ned skulle få en sjekk på 10 00 kroner av en lettkledd dame på målstreken. Det var ikke lagt opp til spesielle sikkerhetsforanstaltninger. Jeg mente arrangementet var for farlig, og fikk medhold i dette. Andre ganger har jeg gitt pålegg om endringer i bakken. Heisselskapet har anket to av sakene, men jeg har fått medhold, sier han og smiler fornøyd.

– Nå vet de at det er lurt å gjøre som jeg sier. Så blir han alvorlig igjen. – Vi har et veldig godt samarbeid. Skipatroljen markerer på sitt eget kart hvor i bakken det skjer skader. Vi har jevnlig møter hvor vi går gjennom skadene og de vurderingene de har gjort. Jeg holder 15 timer kurs for dem hvert år, de er viktige «paramedics». Ved flere anledninger har de reagert raskt – og pasientens liv har vært reddet. De ringer oss, og vi er der på fem minutter. Ved en anledning ringte de og var bekymret, pasienten virket veldig dårlig. Jeg bestilte luftambulans på bakgrunn av det, og pasienten hadde en åpen arterie i buken. Han overlevde takket være skipatroljens våkne blikk og en dyktig kirurg ved Ringerike sykehus.

### Hjelm og hjertestarter

– Har du råd til kolleger i påskefjellet?

– Det viktigste er å forebygge skader på seg selv. Vi leger er ikke verdensmestere i alt, selv om vi liker å tro det. Min kjeppehest er at barn skal ha det beste utstyret. Etter min mening burde billigpakker med alpinutstyr være forbudt. Hos voksne utgjør beinbrudd bare 3–4 % av alpinskadene. Blant barn er det den hyppigste skaden i skibakken. Barn skal ha de beste bindingene.

De fleste skiekspertene er enige i at bruk av hjelm er viktig. Lystad er medlem i en internasjonal skikonferanse, men de har ikke klart å komme frem til en felles erklæring om hjelm som sikkerhetsutstyr i alpinbakken.

– Vi prøver hver gang å få med oss amerikanerne, men de vil ikke. De mener at hjelmene må være enorme for med sikkerhet å kunne forebygge skader. I tillegg er de redde for hva som vil skje dersom de går ut og anbefaler hjelm og så noen skulle skade seg på grunn av en skihjelm. Han rister på hodet. – Selv er jeg overbevist om at mange skader blir mindre alvorlige hvis man bruker hjelm, og at det kan være livreddende i noen tilfeller.

Lystad er vennlig, men bestemt når han uttaler seg. Han har en naturlig myndighet, som sammen med medisinsk kompetanse nok har gjort at han blir hørt. Etter hans råd gikk Hemsedal kommune tidlig til anskaffelse av hjertestarter. Han har også fått skianlegget og golfklubben han er leder av til å spleise på en.

– Ja, vi var tidlig ute. Det er langt til nærmeste sykehus. Da de halvautomatiske hjertestarterne kom, sa jeg at dette må vi ha. Jeg henvendte meg til fylket, til organisasjoner og til kommunen. Rådsmannen var enig med meg, og det ble bevilget penger, selv om det ikke var enighet om det. Vi lærte opp personell til å følge med i ambulans, og var tidlig ute med å være to stykker i bilen. Litt senere fikk rådsmannen hjerteinfarkt. Hans kone er hjelpepleier og

var opplært til å følge med i bil og bruke hjertestarter. Han fikk stans underveis og ble «sjokket» tre ganger av kona – og lever i beste velgående i dag. Han er nok glad de pengene ble bevilget.

– Har dere hatt bruk for starteren i skibakken?

– Den er blitt brukt to ganger. En gang var det en amerikaner som falt om, og både skipatroljen og jeg var raskt på stedet. Han hadde ikke «sjokkbar» rytme, men muligheten for å «sjokke» var der. Det var noe av det første hans kone spurte om da jeg snakket med henne på telefonen fra USA, og jeg kunne høre at hun trakk et lettelsens sukk. Hun hadde nok fryktet at han kunne vært reddet, hadde han vært et annet sted.

### På eget ansvar

De siste årene er skianlegg blitt saksøkt etter skadetilfeller både i og utenfor bakken. Lystad er bekymret for utviklingen.

– Det må ikke bli slik at man ikke har ansvar for sin egen oppførsel. Man må ta hensyn til skiferdigheter og føreforhold og bruke sikkerhetsutstyr. Jeg vil ikke at skikjørere skal se ut som Michelin-mannen. Jeg er dessuten veldig skuffet over noen dommer mot skianlegg. Firmaer kan risikere å bli dømt når noen faller, sklir ut av løypa og treffer en stein. Ett sted må bakken slutte og skogen begynne. Skiløpere har selv et stort ansvar for å unngå skader, mens de som driver skianlegget har ansvar for sikkerheten i bakken. Hvis alle fulgte trafikkreglene, ville vi få færre bilulykker. På samme måte er det kjøregler for skibakken. Og aller best er det hvis alle også følger Lystads råd.

### Marit Tveito

marittveito@hotmail.com  
Universitetet i Oslo