



Eva Sundene
Skrivent

Tid for ekstrem forandring

Altfor mange graver sin egen grav – med tennene. Fedme og passiv livsstil gjør friske mennesker til pasienter. Dessverre er livsstilen mer betinget av miljø enn av gener, og tidkrevende reprogrammering av den enkeltes adferdsmønster er nødvendig for forbedring. Det krever nytenking og tverrfaglig teamarbeid!

Fra ung alder har jeg vært opptatt av slanking. Fordi jeg vokste opp blant lubne kvinner som tilbrakte livet i kamp mot kiloene, og tapte slaget hver mandag. Min mor og hennes søstre ble saltskrubbet, knadd og sultet – mens jeg satt storøyet på karkanten på Kurbadet. Og etterpå var det Grand Café med høye smørbrød... De tre gratier fikk aldri bukt med fettete, og etter hvert dukket sykdommene opp.

Lubne, klønete, lille Eva observerte nedturen. Gradvis gikk det opp for meg at maten og kosen var arvelig, ikke fettete. Jeg kunne velge! Forføngeligheten var sterkere enn matlyst og treningsaversjon. Oppskriften ble mager mat, yoga og trening på stuegulvet. Drahjelp var heftig disco-musikk, belønningen størrelse 36! Dette måtte jeg dele med andre. Resultatet ble Shape-Up Magasinet i begynnelsen av 1980-tallet. Motto: Ta vare på deg selv. Skjerp deg – få fart på livet ditt. Her pakket jeg inn helse glossy og fristende som Coca Cola og godteri (nesten i hvert fall).

Fremdeles er fedme, feilernæring, stillestående livsstil og stress hovedårsaker til «uhelse» og pasienter i kø. Livsstilsrelaterte lidelser og «lei-seg»-sykdommer har antatt epidemiske dimensjoner. Det pøses stadig flere skattekroner i helsepotten Hvis vi ikke

snarest tar tak i det på en konstruktiv måte, blir reparasjonskostnadene en så stor belastning på felleskassen at det betyr en reell fare for vårt velferdssamfunn. En behøver ikke være spesielt visjonær for å se en annen, skremmende konsekvens av utviklingen: Klasseskillet som oppstår mellom den sunne og den usunne del av befolkningen. Sunn, slank og sprek gir vinnerstatus – fet, dvask og lat er eksakt det motsatte. De – og deres barn – blir taperne.

Som lege har du vel utallige ganger forsøkt å inspirere til forbedringer og egeninnsats fra pasienten – men uten annen respons enn: Gjør meg frisk, doktor! Gi meg resepter, Gi meg piller. Operer – reparer... Ta vare på stakkars, lille meg og gjør meg frisk og sprek, uten at det koster meg noe. Jeg misunner dere ikke! Du må føle deg rimelig oppgitt når du vet at så mange sykdommer er symptomer på en feilaktig livsstil, og at pasientene trenger gulrøtter og joggeføtter fremfor piller og passivitet. Det må være frustrerende at en stor del av befolkningen har fraskrevet seg ansvar for egen kropp, og latt den bli offentlig eiendom – med deg, Doktor – som vaktmester og reparatør.

Det hjelper ikke om du skriver grønne resepter i kø, fordi du kan ikke spise for noen, ikke trene for noen – det er det bare pasienten selv som kan.

Holdninger må ikke bare endres – men gjennomføres – for at leger, helsepersonell og pasienter skal få en bedre hverdag og bedre livskvalitet. Våre helsemyndigheter bør investere i å markedsføre helse på målgruppens premisser. Selge de enorme fordelene sunnere livsstil gir: Velvære, bedre hud, bedre kropp, bedre helse, bedre selvbilde, mer energi... Smøre på med fordeler som ikke kan kjøpes på tuber eller over disk! Gi brukerne håp om raske resultater.

Tilby motiverende steg-for-steg-fremgangsmåter, og rådgivningstelefon. For å friste de fete må de bare unngå besserwisser pekefinger i flesket på folk – og glemme hoppende idrettsguruer som legger ut om hvor festlig trening er. Det er som å stikke fingeren i halsen på målgruppen i i sofakroken med fjernkontroll og kos med Kims...

Ingen forventer – eller ønsker – at du skal bruke din ekspertise på å coache overvektige til «ekstrem fornyelse». Bedre om du bevisst bruker din enorme påvirkningskraft til å gjøre «friskvård» fristende. Gjør oppfølging enkel: Du tar medisinsk/biokjemisk analyse av Pasient Passiv, vurderer «ståa», setter opp kontrolltimer – og skriver grønn resept med henvisning til spesialistene: Slankeklubber, treningssentre, spa, coacher, nettsted. Hørte jeg ordet «kommersielle aktører»? Hva så? Ingen jobber gratis – hverken i privat eller offentlig sektor. Og avgjort ikke apotek og pilleprodusenter...

Egenandeler, refusjons- og skattefradragordninger kan være lønnsomme politiske grep for rekruttering til de aktives rekke. Målet må være å legge opp til tverrfaglig, prestisjefritt teamarbeid mellom leger, pasienter og livsstilsspecialister. Kanskje det er dere leger som må være pådriverer for en ny giv? Det haster før diabetes, blodtrykk, fett, feilernæring og stress gjør sporty nordmenn født med ski på bena til fortidsminner.

Skal vi ikke samle krefter i felles løft for et sunnere, sprekere Norge? Det kan bli en vinn-vinn-situasjon å følge slagordet til Nike: *Just do it...*

Eva Sundene

I neste nummer:

- Vaksiner mot tuberkulose
- Cerebral parese
- Ufør pga. muskel- og skjelett-sykdom
- Kirurgi og Jehovas vitner
- Antihistaminer
- Behovsstyrt utvikling av legemidler