

# legelivet»

På disse sidene i Tidsskriftet – legelivet – finner du stoff om legers liv. Her er det presentasjon av arbeidssteder, nyhetssaker, nye doktorgrader, nye spesialister, prisutdelinger og minneord. Alt samlet på ett sted – så du kan følge enda bedre med.



Karl Otto Nakken.  
Foto: Privat

Karl Otto Nakken (f. 1945) er lege ved Klinikk for kirurgi og nevrofag, Oslo universitetssykehus.

«Jeg ble tidlig fanget i Nordmarkas løypenett og har siden aldri kommet løs»

## Når legefrakken henges bort – hva da?

Overgangen til pensjonisttilværelsen kan være vanskelig. Mange føler seg plutselig helt unyttige, etter hvert utdaterte, avskiltet og aidentifiserte. Da er det viktig å opprettholde engasjement og glød, dvs. være aktiv – både fysisk og mentalt.

På spørsmål fra redaksjonen om jeg kunne skrive noe som kunne passe under spalten Legelivet, sa jeg det i tilfelle måtte bli det Prøysen kalte «hårdågstanker for ælminnelige folk».

I doktorklubben Ad libido nærmer vi oss pensjonsalderen. Mange av møtene blir automatisk viet tilbakeblikk og refleksjon. Alle er enige om at legelivet har vært krevende, men også inspirerende og meningsfylt. Og at medisinen som fagfelt har vært særdeles spennende – for noen nærmest altoppslukende. Lege-rollen er blitt en viktig del av vår identitet.

Men hva med den dagen vi henger fra oss den hvite frakken? Hvem er vi da?

Peter F. Hjort skrev for noen år siden en fornøylig artikkel om selvfølelsens «rise and fall» (1). Ifølge Hjort sank selvfølelsen raskt etter fylte 50 år, og den styrkes ikke akkurat av yngre rappkjefte kolleger som respektløst omtaler pensjonerte kolleger slik: «Hun mater nå endene» eller «Han er gått over i tusseladdklassen».

Jeg synes det er flaut når enkelte i doktorklubben rømmer til Middelhavet så snart det kommer en regnskur om sommeren eller noen blå grader om vinteren. Noen planlegger å flytte til Spania så snart de blir pensjonert, for der å legge seg på grillen eller fylle dagene med golf og rødvin. Jeg nøler

ikke med å kalle det landssvik. Er vi blitt en befolkning av puddinger? Hvor er det blitt av norrønafolket, vikingblodet?

Jeg har alltid ment at vår felles far Hippokrates hadde rett når han hevdet at kroppen forfaller hvis den ikke jevnlig er i bruk. Fysisk aktivitet blir ikke mindre viktig med årene, tvert imot (2). Selv har jeg lenge beveget meg etter LSD- og BTL-prinsippene – dvs. Long Slow Distance og Blott Til Lyst. Alltid utendørs. Fordi våre vakre årstidsvariasjoner er meg til stor glede, har jeg også et annet motto: Å bevege og bli beveget.

Ski er særlig helsebringende, mener jeg. Jeg ble tidlig fanget i Nordmarkas løypenett og har siden aldri kommet løs. Her er veien selve målet. Og markas stillhet er verd å lytte til! Jeg mener vinter i Norge ikke er en årstid – det er en gave.

I doktorklubben spekulerte vi nylig på hvor vi var om 20 år. En venn og kollega trodde at jeg nok enten var i himmelen eller i en skiløype. Jeg mente det gikk ut på ett.

**Karl O. Nakken**  
karl.otto.nakken@ous-hf.no

### Litteratur

1. Hjort PF. Mitt selvbilde som eldre. Tidsskr Nor Lægeforen 1998; 118: 2542.
2. Hjort PF. Fysisk aktivitet og Eldres helse – gå på! Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 2915–8.