

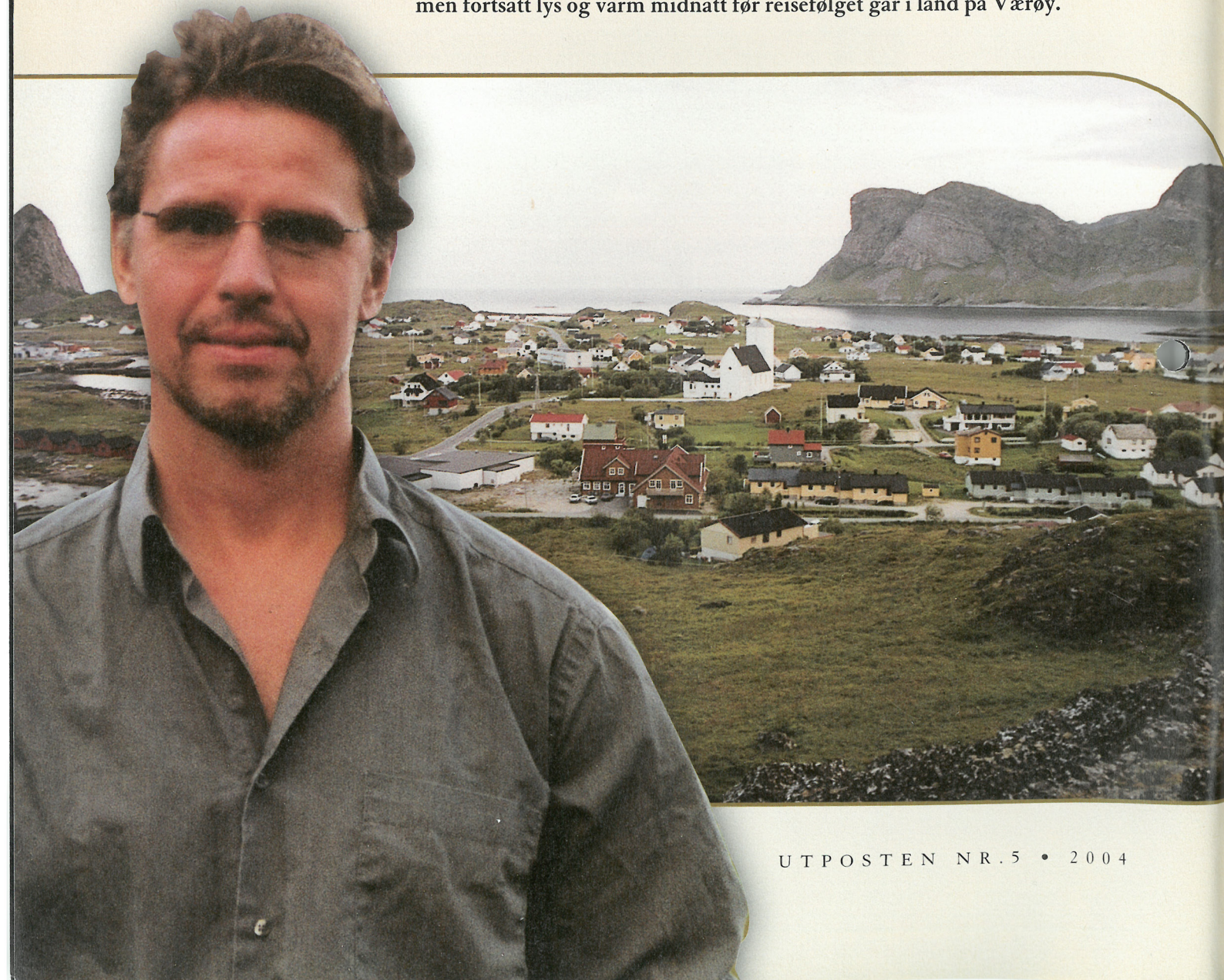
Utpostens  
dobbeltime

## Brynjulf Barexstein

INTERVJUET AV GUNHILD FELDE

Jeg sitter lettkledd på dekk i strålende sol omgitt av en varm bris, brune, blide ansikter og begeistrede blikk bak solbriller. Noen få kjølige varmegrader på Vestlandet er for lengst et tilbakelagt stadium. En varm velkomst i Nordlands hovedstad likeså, før noen timers fergetur bringer vårt reisefølge mot punktum i havet, slik Lars Saabye-Christensen beskriver Lofotens avslut-

ning i vest. En rask visitt på Røstlandet, hundrevis av små og store øyer, med trange sund og bukter hvor tidevannet strømmer fram og tilbake i sin evige døgnrytme. På avstand ser vi det virkelige punktum, Skomvær fyr. Det har blitt sen, men fortsatt lys og varm midnatt før reisefølget går i land på Værøy.



*De reiser senere på dagen med Hurtigruten over Vestfjorden til Bodø. Arnold står på dekket ved livbåtene og ser fjellene synke i blå vind. Ytterst, der himmelen og havet går i ett, kan han skimte øyene han kommer fra og som han nå forlater, de ligger som punktum av stein mellom bølgene.*

*(Fra Halubråen av Lars Saabye-Christensen)*



– Har du vakt i dag, spør jeg kommunelege Brynjulf Barexstein på en dårlig mobillinje fra yttersida av Værøy, der teleteiren vår akkurat har våknet opp etter en sen natt.

– Alltid vakt, kommer det raskt tilbake, og jeg innser at mitt inngangsspørsmål ikke akkurat røpet den største innsikt i hverdagen til øyas eneste lege.

*Når vi noen timer senere treffes på legekontoret for en prat, er det en avslappet alltid-på-vakt-lege som møter meg.*

– Jeg har aldri fri når jeg jobber her, kan aldri reise bort fra øya, men samtidig er vaktene rolige. Jeg går ofte på fjellet, kan være nede på ti minutt hvis noe oppstår. Det er i gjennomsnitt 0,7 henvendelser etter vanlig arbeidstid på en vakt. En til to ganger i måneden må jeg rykke ut nattetid. Noe av grunnen til denne lave bruken av legevakta er god kapasitet på dagtid. Øyas 750 innbyggere vet at de alltid får legetime på dagen hvis de ønsker det, vi har ingen ventetider. Vi har stort sett god tid til pasientene, jeg har mulighet til å sette opp lengre konsultasjoner uten at det blir ventelister av det. Dette er fint både for pasientene og for meg. Det å føle at tida er på vår side bidrar til at en føler det lettere å gjøre en god jobb, og hverdagen blir mindre stressende. Faglig blir det rett og slett mer tilfredsstillende. Dette er en av grunnene til at jeg jobber her.

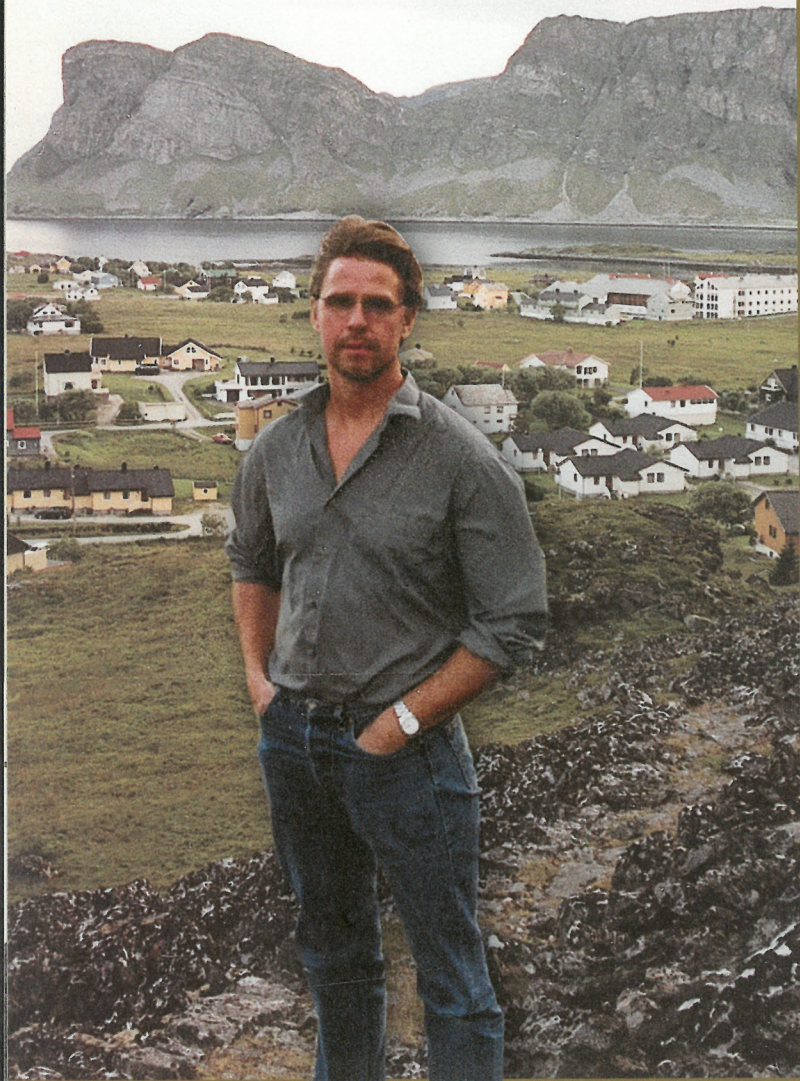
### **Verden på en armlengdes avstand**

– Mange ville ha gått på veggen her. Det å ha en godt oppfylt timeplan og autaleboka full gir prestisje i unge, dynamiske

miljøer. Hvordan ser du på dette idealet i forhold til det livet du lever her?

– Før jeg flyttet opp hit følte jeg aldri at jeg fikk tid til noe. Her får jeg tid til å snekre, pusse opp hus, fiske og gå turer, samtidig som jeg jobber. Her får en verden på en armlengdes avstand, butikkene stenger klokka fire – ikke noe å gjøre med det. En kan ikke handle til alle tider slik som andre steder. Her har jeg ikke følelsen av tidsklemma. Det er tid til å gjøre ingenting. Jeg tror vi kjenner litt for lite på kjedsomhet, en positiv kjedsomhet. Her får jeg tid til å gå i fjæra og sparke litt i steinene eller sitte ved kjøkkenbordet og se ut.

*Det må ha blitt litt steinsparking, for Brynjulf Barexstein har vært Værøyingenens lege i åtte år. Det var opprinnelig en løpebane innen psykiatrien han hadde tenkt seg. Godt i gang på Haukeland skulle han bare en kort avstikker nordover til Træna for å ta et års sideutdanning og få med seg litt allmennmedisin. Dette året ble til tre og resulterte i et hjerte tapt for den nordlandske kystkulturen. Sykehuskorridorene ble stadig fjernere for Arendals-legen, og da det ble ledig jobb på Værøy, ble den hans. Jobben består i femti prosent offentlig oppgaver på fast lønn og femti prosent klinisk arbeid som privatpraktiserende. I stedet for avspaseringsuker og innleide vikarer i perioder, har det de siste årene blitt opprettet en legestilling til på Værøy. De to legene jobber seks måneder i året hver og avspaserer de andre seks månedene. De er der aldri samtidig. Det er ikke lenger noe som heter ferieavvikling eller vikarer, turnusen mellom de to legene går uavhengig av sommer og jul.*



– Dette har betydd en stor forbedring av legetjenesten i kommunen, sier Barexstein. Alt er mer stabilt og vi legene er mer opplagte og motiverte da arbeidsbelastningen ikke blir så stor som før. For meg har det betydd mer frigjort tid til faglig utvikling og tid med familien.

### Anti-A4 og improvisasjon

*Etter en blikkstilte tur over Vestfjorden og en varm natt på en hvit strand ved den mektige, buede fjellveggen på yttersida av Værøy, er det vanskelig å forestille seg hvordan livet her kan arte seg når stormkastene kommer veltende inn fra storhavet. For det kan vel ikke bare være idyll?*

– Legelivet her innebærer mange heftige tak, blant annet på grunn av ekstreme værforhold. Steindårilige pasienter som en blir sittende alene med uten mulighet til hjelp eller transport er utfordrende. En episode jeg husker spesielt godt var en dårlig pasient med klinisk ileus kombinert med 14 meter høy sjø og for dårlige helikopterforhold. Det ble værke-

behandling på sykestua i noen vanskelige timer inntil været letnet. Utrolig nok endte det bra! Men slike situasjoner er heldigvis sjeldne. Fødsler har vi derimot hatt flere av. Værmessig er det kun forhold med isdannelse som hindrer helikopteret i å komme.

Vi har sykestue på sykehjemmet, dette gir en god observasjonsmulighet. Mange gamle pasienter, for eksempel med pneumoni, som er sårbare for en lang og stormfull reise, legges inn der både til observasjon og for intravenøs behandling. Terminal pleie har vi også mye erfaring med. Opplæring i trombolysbehandling ved akutt hjerteinfarkt står på trappene til høsten. Fiskegalle på øyet er en vanlig klinisk problemstilling i alle fiskerisamfunn, og dette krever mange timers skylling. Disse pasientene legges inn på sykestua. Alt dette sparer oss for mange innleggelses og dyre transporter samtidig som det betyr større faglige utfordringer for helsepersonellet. Legejobben her innebærer mye improvisasjon – det gjelder å finne faglige og praktiske løsninger som fungerer. Av alle kommunene i Nordland har Værøy lavest bruk av sykehustjenester per innbygger.

*Under samtalen med Barexstein er det lett å merke en smittende entusiasme for faget og stedet. Improvisasjon er også et stikkord for hans fritidsinteresse nummer en. Alt etter situasjon og tilgang på medspillere trakterer han piano, orgel, munnspill og gitar, mest i sjangeren rock og blues. For noen år siden ble det etablert en rockefestival på Værøy og Barexstein er en aktiv deltaker. Fortsatt er han med i band på stedet.*

– Det er viktig for livskvaliteten å delta lokalt. Jeg har fått gode venner her gjennom lokalt engasjement. For noen år siden startet jeg et treningsstudio gjennom det fylkeskommunale prosjektet Fysak. Jeg har trukket meg ut av driften nå, men kontakten dette gav med lokalbefolkningen var verdifull. Trening og kosthold er noe som engasjerer meg faglig og jeg tar i konsultasjonen ofte med pasienter til treningsstudioet og legger opp et treningsopplegg for dem. Jeg er i utgangspunktet ikke så glad i legestolen. Er mer en praktiker av type. Jeg liker praktisk arbeid og tar nok denne komponenten så mye som mulig med inn i legejobben også.

### Kost, trening og forebygging

*Dette bringer oss over på det som har vært Barexsteins faglige hovedinteresse de siste årene. 1. januar i år kulminerte dette i oppstarten av Norges første Lindberg-klinikk i Arendal. Her jobber han en del i de periodene han ikke er på Værøy.*

– Jeg har alltid vært interessert i trening, kosthold og forebygging av livsstilssykdommer. Jeg leste mye om dette både i lærebøker og på nettet. Jeg ble fasinert av det Lindberg presenterte og skrev om og fikk etter hvert hospitere hos ham. Dette betydde en stor faglig opptur for meg. Mye av det som er framstilt som en uenighet mellom Lindberg og

Statens ernæringsråd, er en medieskapt uenighet. Kunnskapsgrunnlaget når det gjelder kost og slanking er felles, men uenigheten går på hva det skal fokuseres på i informasjon til folk flest. Jeg har drevet mye informasjon her på Værøy. Det er veldig mye å hente på å drive forebygging hos dem med mor eller far som døde av tidlig hjerteinfarkt. Å ta opp en nøyaktig kostanamnese er ofte en nøkkel. Dette bruker jeg lang tid på. Vanlige slankekurer resulterer ofte i at vi slanker bort muskelmasse. Vi vet at jojo-slanking over tid fører til redusert muskelmasse. Å sørge for et høyt proteininntak er ofte nok. Folk ønsker primært ikke tabletter og resultatene er svært gode med Lindbergs metoder. Jobbsituasjonen på Værøy har gjort det mulig for meg å jobbe med dette i tillegg.

*En glød i blikk og kroppsspråk kommer til syne når Barexstein snakker om forebygging og kosthold. Mon tro om det finnes Værøyinger som ennå ikke kjenner sin c-peptidverdi?*

### Veikryss i havet

Brynjulf Barexstein forteller at han her ute i havet egentlig bor midt i et stort veikryss.

– Fra tidlige tider var Værøy et knutepunkt – at havet skiller er noe nytt i vår tid. Samfunnet her på Værøy er fortsatt merket av den internasjonale tankegangen. Jeg tror folk tenker mer kosmopolitisk her enn i resten av Norge. Under vinterfisket er det folk fra hele Europa her. Værøy har fra tidlige tider hatt ettertraktede råvarer å tilby. Det er en kjent sak at tørrfisk fra Værøy gir Michelin-kokkene noen ekstra stjerner i blikket. Kombinasjonen milde vintre og kjølige somre gir ekstra gode tørkeforhold for fisk. Fisken skal ikke fryse, bare tørke!

Jeg opplever Værøy som svært sentralt! På 20 minutter er jeg i en av Norges største byer og på to og en halv time i hovedstaden. «Bybussen» er helikopteret som flere ganger daglig går i rute mellom Værøy og Bodø. Den gamle flyplassen på nordsida av øya ble nedlagt for noen år siden.

*– Du beskriver tilværelsen i fornøyde ordelag. Er det noe du savner som lege her? Spesialister for eksempel?*

– Jeg kan savne kollegialt fellesskap. Uformelle samtaler i lunchen. Jeg bruker det faglige diskusjonsforumet EYR mye, dette dekker noe av det kollegialt, faglige jeg savner her. Jeg savner ikke tilgangen til spesialister. Helikopteret frakter henviste pasienter inn til sykehuset på 20 minutter, så

tilgangen til spesialist, hvis det er nødvendig, er ikke noe problem. Det å ha sine nærmeste langt unna er jo også noe...

*Mens Barexstein har vært ute for å koke te, har jeg besøkt Værøys helsefasiliteter. Et stort, velutstyrt legekontor der tanga for fiskekrokfjerning har en sentral plass. Jeg legger også merke til et relativt ferskt bryllupsbilde på veggen... Familieliv, med kone – og snart barn i Arendal, hvordan skal dette gå?*

– Det er klart at dette ikke er noe A4 familieliv. Vi har i alle år levd med mye lengting, dette er et minus i regnskapet, men til gjengjeld er bonusen stor når vi treffes. Hvordan dette blir med barn i bildet, blir spennende. Jeg har mye av hjertet mitt her, så jeg håper at dette skal gå an å kombinere fortsatt.

*Etter dette møtet tenker jeg i mitt stille sinn at den dama får en tøff kamp som skulle prøve å få denne mannen herfra...*

*Et hjerte tapt for Værøy.*

*En hverdag med heftige tak, improvisasjon, innsatsvilje, blues, med tid til å sparke stein – på en armlengdes avstand til verden...*

*Dr. Barexstein skysser meg til reisefølget på fergekaia der noen bader mens andre tilbereder middagen på primus. Vi forlater Værøy sjøveien, slik vi kom, sammen med alle de andre som også bare kan skumme fløten av livet her – og slippe å forholde seg til høststormene som kommer.*



Har du kommentarer, reaksjoner eller spørsmål om artikkelen? Inspirerer den deg til å skrive noe selv? Ansvarlig redaktør for denne artikkelen har vært Gunhild Felde. Kontakt henne på [gunhild.felde@senswave.com](mailto:gunhild.felde@senswave.com)