

PMU 2016 er i rute



Når Primærmedisinsk uke arrangeres i Oslo i slutten av oktober, skjer det under de maritime metafores fane. Hva er vel da mer naturlig enn å si: Vel møtt til seilas!

Mottoet for den tradisjonsrike kongressen er denne gangen inspirert av den svenske forfatteren og trubaduren Evert Taubes livsbejende vise *Så länge skutan kan gå* og dens norske versjon som er skrevet av Erik Bye.

«Så lenge skuta kan gå» – finn riktig kurs

PMU-mottoet er et ordspill med faglige implikasjoner. Fremfor alt henspiller det på nødvendigheten av å sikre en bærekraftig primærhelsetjeneste – en tematikk som også vil prege plenumsforelesningene. Måten vi innretter helsetjenesten på og måten vi anvender medisinsk kunnskap og teknologi på, må dimensjoneres fornuftig i forhold til pasienters og brukeres behov, samfunnets ressurser og helseetiske normer.

For å dvele ved de maritime metaforene: Om vi befinner oss i kjente eller ukjente farvann, kreves det stødig navigasjon for å seile trygt med den «primærmedisinske skuta». Enten man er fastlege, medarbeider ved et legekontor eller kommunelege, utgjør man en del av skutas besetning – og man må være i stand til å navigere under alle slags forhold. Det handler om å ta medansvar for å bestemme retning og posisjon; det handler om lederskap og evner til å ta kloke valg og prioritere fornuftig, og bidra til trygghet, trivsel og verdighet – kjerneverdier i helse.

PMU arrangeres annethvert år av en hovedkomité oppnevnt av Allmennlegeforeningen (AF), Norsk forening for allmennmedisin (NFA) og Norsk samfunnsmedisinsk forening (Norsam). Helt siden starten i 1989 har kongressen vært en sentral møte- og myldre plass for leger og medarbeidere som har sin arbeidsplass i primærhelsetjenesten. Kjernen i kongressen er et bredt kursrepertoar sammenvevd med et variert kultur- og konsertprogram samt aktuelle plenumsforelesninger. Også denne

gangen skal Radisson Blu Scandinavia Hotel ved Holbergs plass i Oslo være sentrum for begivenhetene 24.–28. oktober.

Bli med på seilas

PMU-seilasen går over fem dager med til sammen 40 innholdsrike 'kursetapper'. Blant årets nyheter er emnekursene i onkologi, migrasjonshelse, rasjonell klinikk, kunnskapsbasert praksis, helsestasjonsarbeid og praktiske allmennmedisinske ferdigheter. Dagskursene inkluderer ulike temaer som ledelse, statistikk, m-helse, samlivsproblematikk og småkirurgi. Det blir også populære gjengangere som laboratoriemedisin, hjerte-kar-sykdommer, kognitiv terapi og akuttmedisin – det siste vil finne sted ved Akershus universitetssykehus. På programmet står dessuten grunnkurs A i allmennmedisin og en egen forskningsdag med presentasjon av allmennmedisinske prosjekter. PMU 2016 skal også markere 10-årsjubileet for etableringen av de allmennmedisinske forskningsenhetene – med et eget kurs- og jubileumsseminar.

I løpet av uken blir det tre plenumsforelesninger. President Marit Hermansen i Legeforeningen innleder kongressen med innlegget *Stø kurs for primærhelsetjenesten?* mandag 24. oktober. To dager senere skal generalsekretær Jan Egeland i Flyktningshjelpen snakke om migrasjonsutfordringer i Europa. Torsdag 27. oktober er det duket for professor Simon Griffin fra Universitetet i Cambridge, som vil holde PMUs hovedforelesning «*Navigating on a sea of expectations*». Griffin vil belyse allmennlegenes utfordringer knyttet til å manøvrere mellom pasientønsker, samfunnsforventninger og myndighetskrav – samtidig som legene skal forholde seg til oppdatert kunnskap og nye medisinske muligheter.

Vel møtt til PMU! Informasjon om program og påmelding finner du på www.pmu2016.no.

TOM SUNDAR
leder for hovedkomiteen PMU 2016

Brev til legen min Å ha en spise- forstyrrelse

VENTEROMMET. Ikke første gang. Har mistet tellinga. Kjenner deg egentlig godt. Stoler vel på deg. Likevel, hjernten min er full av motstridende tanker, mange følelser raser rundt i kroppen. Jeg tror det kalles ambivalens. Med stor A. Det er en stor del av spiseforstyrrelsens natur. Den frustrerer meg og sliter meg ut fortsatt. Tenker på hva jeg skal si og ikke. Burde si og ikke. Hva du vil tenke? Hva vil bli konsekvensene? Hva vil skje? Burde jeg bare holde kjeft om alt? Denne gangen også? Vil ha hjelp. Vil ikke. Og jeg tør ikke. Jeg er redd. Du står der. Roper meg inn.

SITTER PÅ KONTORET DITT. Mye går gjennom hodet mitt. Mye. For min del kommer det an på om det er anoreksien eller bulimien som herjer verst og skremmer meg mest. Du tenker sikkert ditt der du sitter og ser på meg. Tenker ditt. Som leger er vi opplært til å observere. Anoreksi synes. Det gjør ofte ikke bulimi. Anoreksien tar liv. Det vet du. Hva bulimien kan gjøre vet du kanskje ikke? Utenom akkurat faren for elektrolyttforstyrrelser og sår i spiserøret. Så kanskje er det anoreksien du fokuserer på. Det er den som truer kroppen mest. Bulimien faller fort mellom to stoler. Er ikke åpenlyst påtrengende livstruende. For meg er begge deler farlig, bare på ulik måte.

ANOREKSIE TRUER LIVET MITT fysisk. Gir meg angst og tankekjør. Alvorlig osteoporose. Fratar meg muligheten til å få barn. Gjør meg svak og nedkjørt. Gjør andre rundt meg bekymret. Men ofte bryr jeg meg ikke. Den gjør meg også sterk. Jeg har kontroll. Gir meg rus. Gjør livet mitt bedre. Men samtidig verre. Fordi jeg skammer meg over meg selv. Kroppen min. Hver gang jeg spiser. Og ikke kaster opp etterpå. I klare øyeblikk også over det å ikke klare å bli frisk. Være en belastning, skuffe alt og alle. Jeg trenger å høre alvoret. Jeg forstår det og forstår

det ikke selv. Trenger ikke formaninger opplysende påminning. Når jeg har sagt ja til mat, vekttoppgang, innleggelse og er normalvektig, da er jeg ikke frisk. Tankene og kaoset er der. Mange ganger verre. Jeg har jo fått angst for kroppen min i femdobbel grad igjen. For alle andre ser jeg bra ut. De puster letta ut. Det gjør ikke jeg. Jeg er fortsatt livredd. Og veldig syk. Veien er ennå lang.

BULIMIEN ER MIN VERSTE FIENDE.

Samtidig beste venn. Som jeg uansett hater. Men er avhengig av. I praksis prøver jeg hver dag å kaste ham ut av livet mitt. Men den har stålkontroll på meg. Nekter å forsvinne. Jeg setter datoer. For å avslutte. Jeg er bestemt. Vil ikke mer. Vil ha mitt eget liv. Uten ham. Datoer kommer og går. Gjennom år. Livet er kaos. Jeg skammer meg sånn. Så mye at jeg tror ikke det er mulig for noen å fatte. De frastøtende handlingene mine. Hvis noen får vite, også legen, da vil de aldri klare å se på meg igjen. Matmengdene jeg handler på butikken. Alt jeg gjør nærmest i full offentlighet. Angsten eller suget er så sterkt. Alle pengene som raser ut som vann gjennom sluser som åpnes. Bekymringene øker eksponensielt. Hvordan skal jeg klare regningene mine? Jeg, som er sterk og sta og fornuftig, jeg klarer ikke å skjærpe meg, ta meg sammen, slutte, være mer fornuftig, ha kontroll på økonomien min. Sier jeg noe om dette så kommer du til å hate meg. Kaste meg ut av lista di. Møte meg med blick og kroppsspråk som viser meg hvor ekkel jeg er. Så jeg holder kjeft. Kroppen slites ned, kreftene ebber ut, jeg besvimer på badet eller riser av skjelvinger pga blodsukkerfall på sofaen, og bankkontoen nærmer seg null. Jeg tenker at jeg fortsatt ikke har rett på hjelp. Jeg har skylda sjøl. Og er for feit. Selv om jeg er normalvektig. Selv når jeg er undervektig pga anoreksien. Jeg må fikse selv. Så slukes Paracet og Ibux mot tannverken. Jeg tør ikke å ringe tannlegen. Før jeg sovner tenker jeg at jeg ikke vet hvor mye mer jeg klarer. Klarer å leve dette livet.

Å HA EN SPISEFORSTYRRELSE er som å kjøre berg og dalbane døgnet rundt. I ekspresstempo. Også når jeg har bestemt meg for at nå, nå vil jeg bli frisk. Endre livet mitt. Gjøre alt jeg kan. Og jeg mener det. Men å tro at veien da er strak uten omveier og veisperringer og svære hull og kræsje og rygging, det er naivt. Ambivalensen er der fortsatt. Raser i kroppen og hodet. Har bestemt meg innerst inne. Har et klart mål. Har en drøm. Hater intenst å være syk. Misunner alle friske som lever et normalt liv. Ønsker meg det så det gjør vondt i hele kroppen. Er lei og sliten av symptomer og tankekjør og frykt for å dø. Likevel er det

ikke straka veien. Ikke gi meg formaninger når jeg kræsjer i autovernet. Eller setter girkassa i revers og trækker på gassen i full panikk. Jeg trenger forståelse og at noen spør. Finne ut hvorfor det skjer. Sammen med meg. I stedet for å ha følelsen av total mislykkethet nok en gang, og aldri gjøre noe bra nok. Jeg trenger at du spør. Tåler tankene og følelsene mine. For jeg vil noe annet. Men det er fem skritt fram, to tilbake. Det er jeg som må bli frisk. Må bestemme meg. Men å komme meg over mållinja alene, det tror jeg er nesten umulig. Vet jo ikke hvor mållinja er. I juni? I desember? I 2017? Eller i 2020? Hvordan klare å kjempe og kjempe når alt gjør vondt, og man lengter etter å gi blaffen og gå tilbake. Vil ikke gi opp. Men vet at da gjør alt så veldig mye mindre vondt igjen.

JEG LYVER IKKE. Er en ærlig person. Kun enkelte hvite løgner for å beskytte noen. Hos deg når maten er tema... skammer meg over å si det... men ofte lyver jeg så det renner av meg. Jeg vil ikke lyve. Ikke innerst inne. Men er redd du skal få vite og stoppe mitt prosjekt. Et prosjekt jeg trenger for å overleve. Redd du skal legge meg inn og la andre stoppe prosjektet. Sette inn tiltak jeg ikke ønsker. Få kjeft og å bli avvist. Jeg er redd for at du skal hate meg. Fordi det jeg forteller er så motbydelig. Redd for å virke krevende når jeg føler jeg ikke har rett på noe, eller verker etter å be om hjelp fordi jeg er sliten. Redd du skal forstå hvor syk jeg er. Samtidig som jeg tenker at «det er sikkert ikke så viktig å si det, for jeg er jo ikke egentlig så veldig syk. Hvis jeg er syk i det hele tatt». Når jeg drikker før veiing. Sier jeg at jeg har fulgt spiselista. Sier jeg ikke har kasta opp. Sier jeg har overspist og kasta opp mindre. Jeg vil så gjerne vise at jeg jobber. At du skal være fornøyd. Og ikke kjeft på meg. Sånn går no dagan. Jeg vil ikke være uærlig med deg. Du kan stole på meg for øvrig. Men denne maten, den gjør meg til en person jeg ikke vet hvem er.

JEG BLIR GLAD for at du setter opp ny time til meg. Vet hva jeg har å forholde meg til. Da vil du kanskje hjelpe meg likevel? Kanskje tror du jeg er litt syk? Og skjønner at dette er alvor. Jeg vet ikke. Om jeg merker noe på kroppen, eller psyken går nedover, da har jeg den timen. Muligheten til å tørre å si noe til deg. Så du kan vurdere om jeg trenger hjelp. Selv om jeg besvimer eller har kramper i beina eller hjertebank, så ringer jeg ofte ikke legevakta eller deg på dagtid. Det er jo ikke så farlig, er det? Det går sikker bra? Jeg er jo ikke egentlig veldig sjuk? Det har jo alltid gått bra. Og når kaoset raser i hodet og mørke tanker stadig tar større plass, vil jeg jo ikke

bli tatt på alvor. Så hvorfor ringe da? Dette er min skyld. Det tenker de også. Jeg må klare meg selv.

JEG BLIR VELDIG GLAD når du tør å stille spørsmål. Både åpne spørsmål og konkrete spørsmål. Når du gir meg tid til å tenke meg om. Mange ganger aner jeg ikke svaret selv. Når du møter svarene mine med forståelse eller undring, og alltid respekt. Med det motsatte holder jeg nemlig kjeft igjen. Får bevis på det jeg var redd for; «Du tåler det ikke, vil ikke hjelpe meg, hater meg kanskje». Jeg burde ikke kommet i det hele tatt. Og når jeg går tenker jeg at jeg skal aldri tilbake. Aldri.

DU SIER DU SYNES jeg ser godt ut, da tenker jeg: «Nå er jeg blitt feit. Nå har jeg lagt på meg. Jeg må ned i vekt! Jeg kan ikke spise mer». Du sier at du tror jeg har gått litt ned i vekt, da tenker jeg: «Bare litt?! Fader, jeg er fortsatt feit!». Du sier at du ikke kan legge meg inn fordi jeg ikke er tynn nok, da tenker jeg: «Jeg visste det. Jeg er ikke syk nok. Jeg må gå ned enda mer». Du sier jeg har stagnert eller ikke kommer videre i en rimelig streng tone, da tenker jeg: «Jeg er ikke god nok. Jeg skuffer alle. Jeg blir aldri frisk. Jeg kan like godt gi opp igjen». Du sier jeg må ta jern eller kalium eller kosttilskudd og vitaminer fordi kroppen min ikke har det bra, da tenker jeg automatisk: «Legger jeg på meg av dette?! Og hva skjer hvis jeg tar det? Hva hvis blodprøvene blir bra? Hvordan vet jeg da om jeg er syk eller ikke? Hvordan kan du da vite at jeg fortsatt er syk?».

NÅR JEG KOMMER TIL DEG med symptomer som du tenker er helt ufarlige. Noe annet er jo lite sannsynlig i min alder. Da kan du ha et problem. Risikoen er absolutt der for å få somatiske komplikasjoner og sykdommer som ikke er vanlig når man er 20 eller 30 eller kanskje også 40 år. I tillegg sier jeg ofte ikke fra. Tør ikke. Kommer jeg først med et symptom som kan forklares somatisk, vær så snill; sjekk meg! Det kan være alvor på ferde...

DET Å BEHANDLE spiseforstyrrelser er en ekstremt komplisert sak. Frustrerende for helsevesenet. Frustrerende for pasienten. Det er i stor grad en andrelinjeoppgave i mange tilfeller. Men fastlegen kan være en viktig og stabil støttespiller som hjelper til med å gjøre hverdagen lettere. Dette er alvor. Både fysisk og psykisk. Og selv om man inderlig ønsker å bli frisk, så er det for mange en lang vei å gå. Fram og tilbake. Fram og tilbake. Fram og tilbake. Men kanskje ikke like langt likevel? Kanskje fem museskritt framover? Se de museskrittene. Anerkjenn dem. Og vit at for meg er hvert museskritt et kjempesteget.

HILSEN NINA KNAGENHJELM