
Å finne det friske

LEGALIVET

KAVEH RASHIDI

kavehrashidi@gmail.com

Kaveh Rashidi er fastlege ved Lovisenberg legesenter og forfatter.

Som student lærte jeg meg å identifisere sykdom. Nå prøver jeg å lære meg å finne det friske.



Foto: Jorunn Valle Nilsen

Noe av det mest grunnleggende vi lærte som legestudenter var å skille det syke fra det friske. Vi pugget kroppens normale funksjoner for å kunne gjenkjenne når noe er galt. På den måten kunne vi forstå sykdom som et objektivt avvik. Men for hvert år som praktiserende lege, for hver pasient jeg møter, blir skillet mellom sykt og sunt mer uklart. Grensen, som jeg trodde var et vitenskapelig skille, viser seg å være noe pasienten i stor grad råder over.

Det kan være en pasient med en vond skulder. Søvnløshet. Et slitsomt ekteskap, ustyrlige unger eller tunge følelser av meningsløshet ved vår eksistens. Opplevelser som kan være sykdom for én, føles som en naturlig del av livet for en annen.

Fastlegeyrket er utfordrende, for jeg har ikke makten til å kalle et menneske friskt så lenge det føler seg sykt. Samtidig gir pasientens definisjonsmakt meg terapeutiske muligheter. For hvis sykdom og friskhet ofte handler om pasientens oppfattelse, kan jeg også behandle pasientens perspektiv på egen helse og dermed gjøre personen friskere. Jeg starter ganske enkelt med å spørre: Kanskje du er frisk?

Spørsmålet har åpnet en hel del dører, både for meg og pasientene. Når vi samtaler om hva sykdom *egentlig* er, blir pasienten mer reflektert og kan enklere ta gode valg for seg selv. Jeg kan ikke alltid fjerne pasientens plager, men jeg kan hjelpe vedkommende til å oppfatte seg selv som frisk *nok* til tross for plagene.

Spørsmålet fungerer enda bedre på de som kommer til meg og *ikke* har plager. De som går til legen for å få en bekreftelse på at de er friske, en helsesjekk. Jeg kan selvfølgelig aldri garantere at noen er friske. Uansett hvilke prøver som tas og undersøkelser som gjøres, kan jeg bare gi en viss trygghet. Og hver undersøkelse bærer med seg farene for overdiagnostikk. Kanskje du er frisk-spørsmålet er en inngangsport til å snakke om at vi alltid vil leve med usikkerhet om fremtidig sykdom.

«Vi er friske inntil det motsatte er bevist»

Å forbli frisk handler i stor grad om å ha flaks. Vi leger råder ikke over menneskers hell og uhell. Men en frisk kropp trenger verken bildeundersøkelser, blodprøver eller henvisninger til spesialister. Kortisonsprøyter, sovepiller og antibiotika er heller ikke nødvendig for den friske. Snarere tvert imot: Det skader mer å gjøre for mye enn å gjøre for lite.

Videre kan spørsmålet være en god inngang til å diskutere alt det virkningsløse pasienter gjør for å forebygge sykdom. Naturmedisiner, kosttilskudd og supermat. Hva om man allerede er frisk? Hva om kroppen faktisk er *så* frisk at den selv ordner opp – uten at man bruker tid og penger på slikt tøy?

Selgere av slike preparater vil naturligvis mene at kroppen er OK, men at den kan fungere bedre med litt drahjelp. Jeg står for det motsatte: Vi er friske inntil det motsatte er bevist.

Mediene virker ikke å være enige i det. De skremmer folk med overskrifter om farlige sykdommer de kan være utsatt for, og dette skremselet er gjerne koblet til en løsning som befinner seg bak en betalingsmur. Men jeg tror ikke at de som har plussabonnement har bedre helse enn befolkningen for øvrig.

«Jeg tror man blir syk av å være for opptatt av 'perfekt' helse»

Om noe, tror jeg man blir syk av å være for opptatt av «perfekt» helse. Det blir en evig jakt mot noe uoppnåelig. Når vi jakter på den måten, blir ikke det vanlige livet godt nok og terskelen for god helse legges urealistisk høyt.

Da er det viktig at man, sammen med pasienten, skyver terskelen for hva som er godt nok et par hakk ned. Man kan være frisk og lykkelig uten å ha et perfekt sinn eller kropp. Kanskje er plagene en del av et perfekt liv, for uten det vonde kan ingen forstå det gode.

Jeg benekter ikke symptomene til pasienten. Jeg ønsker bare å normalisere dem. Jeg brukte mange år på legestudiet på å lære meg å identifisere sykdom og hvordan den kan fjernes. Nå prøver jeg å lære meg å identifisere det friske og bare gjøre det nødvendige.

Publisert: 23. januar 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0784

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.