

---

## Best før, men ikke dårlig etter

---

### LEGELIVET

KARL O. NAKKEN

karln@ous-hf.no

Karl O. Nakken er pensjonert nevrolog. Han har i over 35 år vært ansatt ved Spesialsykehuset for epilepsi (SSE) i Sandvika.

---

### Har vi som pensjonerte leger fortsatt noe å bidra med?



Foto: Privat

I doktorklubben er det flere av oss som har erfart at skiturer har en positiv psykotrop effekt. Vi mener bestemt at skiturer trumfer effekten av lykkepiller. Ved å leve ut våre hvite drømmer mener vi at blodtrykket senkes samtidig som stresstoleransen heves og immunforsvaret styrkes. Dette er ikke ny kunnskap. Faktisk foreslo en gruppe eidsvollsmenn i 1814 å lovfeste skigåing for å fremme folkehelsen [\(1\)](#).

Vi er flere som er enige om at snøfattige vintre er enda verre enn parkeringsbøter og restskatt. Til sammen. Flere har et livsvarig kjærlighetsforhold til Nordmarka og Krokskogen, langrennssportens Mekka. Vi tror Fridtjof Nansen hadde rett som hevdet at skigåing er karakterdannende. Vi har heller ingen problemer med å slutte oss til Peter Christen Asbjørnsen som omtaler Nordmarka som «den drømmende Skoven Ensomheds rette Hjem, hvor den idylliske Ro giver Sindet Hvile» [\(2\)](#).

På det siste møtet i doktorklubben diskuterte noen av oss problemene med fluorisert skismøring. Debatten om hvorvidt eksponering for fluorkarboner kan virke cancerogent, kom i kjølvannet av et dødsfall i 2016 [\(3\)](#). Da var det at et av

våre mer konservative medlemmer kom med et høyst overraskende innspill. Han fortalte at han for sin del holdt seg til Østbyes oransje for vått og tørt føre. Dette var en smøring som passet best mellom +15 °C og -40 °C.

Vi går diagonalgang, langrennssportens urbevegelse. Skiskøyting har vi lite til overs for. Idealet er å gå à la Johs Harviken. Rytmask og harmonisk. Flere av oss har forsøkt å følge med på utstyrsfronten, men slik som innen klesmoter må vi innrømme at vi sist var moderne en gang i 1970-årene. Vi ser på oss selv som postmodernister og har bare forakt til overs for motevinglerne. Vi er enige om at folk bør eldes i pakt med naturen og at det er patetisk når noen søker å skjule rynker med sparkel eller Botox.

Medlemmene i klubben har de siste årene høstet egne erfaringer med diverse legemiddelgrupper. På siste møte fikk særlig statiner og betablokkere gjennomgå etter at flere hadde opplevd diverse bivirkninger.

Noen pasienter kan også være skeptiske til legemidler. Det ble fortalt en historie om en mann som gikk til fastlegen fordi han følte seg nedfor. Han fikk en resept på et antidepressivt middel. Han betalte, «for legen skal jo leve han òg». Han gikk så til apoteket der han fikk utlevert pillene. Han betalte, «for apotekeren skal jo leve han òg». Han gikk så hjem og skylte alle pillene ned i do, «for jeg skal jo leve jeg òg».

Et av klubbens medlemmer er grunnleggende misfornøyd. Av og til fornemmer vi misantropiske trekk. Hos ham har sentimentaliteten gode kår. Alle sorger tas på forskudd, og av to onder velger han som regel begge. Han mener nedturene i livet har kommet tettere enn lavtrykkene på Vestlandet. Når noe går dårlig, noe han mener er regelen, kan det gi ham en viss glede, riktignok kortvarig, at han fikk rett. Han hevder å være avhengig av stadig nye livsløgner for å bevare humøret. Tidvis har han en tendens til å bebreide seg selv. Det ber vi ham slutte med. Det kan han med fordel overlate til oss.

***«Dersom livet skulle lignede med et skirenn, så vi ikke noe poeng i å komme raskest mulig til mål»***

Han mener vi som pensjonerte leger er fullstendig utdaterte. Vi besitter gårdsdagens kunnskap. Derfor har vi ikke noe å overføre til våre yngre kolleger. Dessuten, mener han, er vi en gjeng individualister som mangler det som i dag blir etterspurt i helsevesenet, nemlig sosial kapital og lagånd. Han trodde vi av yngre kolleger blir sett på som noen endringsu villige rudimenter gjenglemte fra en svunnen tid, fra en tid med hest og kjerre, og forbindes med slumreteppe, gyngestol og kamferdrops.

Flere av oss var uenig i denne svartmalingen. Selv om vi på flere fagfelt nok har passert datostemplingen med god margin, kan vi formidle riktige holdninger, og vi har tross alt lang klinisk erfaring. Vi forsøkte oss også med uttrykket «best før, men ikke dårlig etter». Innspillet falt på steingrunn.

Etter å ha passert 70 år mente han vi nå var på livets oppløpsside. Vi andre fant analogien hans dårlig. Dersom livet skulle lignede med et skirenn, så vi ikke noe poeng i å komme raskest mulig til mål.

---

## LITTERATUR

1. Spjeldnæs KJ. På ski fordi. Om gleden ved å gå på ski. Oslo: Pax Forlag, 2018: 143.
2. Moland T. Historien om Nordmarka gjennom de siste 200 år. Oslo: Christiania forlag, 2006: 32.
3. Oknes BJ. Mamma skal dø. Dagbladet.  
<https://www.dagbladet.no/sport/mamma-skal-do/71732661> Lest 7.11.2019.

---

Publisert: 3. januar 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0714  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.