
Degerstrøms treningsdrøm

INTERVJU

MARTIN HOTVEDT

martin_hotvedt@hotmail.com

Idrettslege Jorid Degerstrøm (50) drømmer om å henvise pasienter til et dedikert treningsteam, og mener at en redningspakke oppfunnet i Tromsø kan løse fastlegekrisen.



Foto: Marius Fiskum

– Dette kan redde fastlegeordningen!

Fastlege Jorid Degerstrøm sitter fremoverlent på kontorstolen og prater på inn- og utpust om redningspakken Tromsø kommune serverte byens allmennmedisinere sommeren 2022.

– Nå håper jeg at de yngre legene tør å satse på fastlegeyrket. Vi har fått økt basistilskudd, etableringstilskudd, støtte til kurs og kommunal sykelønnsordning, sier hun, og slår ut med armene:

– Alt man kan drømme om!

– Det er en dyr ordning for kommunene?

– Ja, og derfor tenker jeg at denne modellen bør spres nasjonalt fra regjeringens side. Det er de som nå må se at dette funker og som må bevilge penger, sier hun, og legger til:

– Det bør bli en kampsak ved neste stortingsvalg. Vi trenger nye kollegaer, og denne løsningen har gitt helt krystallklare resultater lokalt, forklarer hun.

Degerstrøm skal i nærmeste fremtid fronte en reklamekampanje for den omtalte tromsømodellen, for å vise hvor godt det har blitt å være fastlege. På det nyoppussede kontoret i Tromsø sentrum speider hun ut over indre havn og forteller om prosjektet hvor kommunen har budsjettert med 100 millioner kroner over fire år for å berge rekrutteringen av fastleger.

Bakgrunnen for redningspakken var at man i januar 2021 gjennomførte en spørreundersøkelse blant fastleger, LIS1-leger og vikarer i allmennpraksis, som ga noen tankevekkende resultater:

Nesten alle legene svarte at jobben går ut over egen helse og privatliv, og 87 % av legene beskrev at de daglig eller ukentlig opplevde negativt stress på jobben.

– Vi som nå har voksne barn, har tid til å sitte på kveldstid med alt ekstraarbeidet. Det blir vanskelig når man står midt i tidsklemma som småbarnsforeldre, skyter hun inn.

«Nå kan man endelig kombinere denne jobben med fritida si»

Tiltakene fra kommunens side ble til slutt 60 % økt basistilskudd, etableringstilskudd på kr 300 000 til nye fastleger, støtte til kurs samt kommunal sykelønnsordning.

Ordningen har så langt blitt stemplet som en suksess: 98 % av legene svarer at innføringen av tromsømodellen har bidratt til at fastlegejobben anses som en trygg og attraktiv karrierevei.

– Nå kan man endelig kombinere denne jobben med fritida si, legger hun til.

Var langrennsutøver på toppnivå

Fritida til finnmarkingen har så lenge hun kan huske vært fylt opp av forskjellige idretter. En svært aktiv oppvekst på Jakobsnes, ei lita bygd utenfor Kirkenes, bare noen kilometer fra grensa til Russland, bar preg av idrett til alle døgnets og årets tider. Langrenn ble den store favoritten.

Treningsiveren, kombinert med talent, førte henne helt frem til verdenscuprenn på nasjonal kvote og NM-deltakelse. Men da hun som ung småbarnsmor kom til Tromsø for å studere til bioingeniør, sa kroppen stopp.

– Det ble rett og slett for lite hvile, og jeg fikk belastningsskader.

Degerstrøm forteller at hun var frustrert over at hun måtte reise sørover for å få hjelp.

– Helseoppfølgingen av idrettsutøvere her i nord var på den tiden nesten fraværende, og jeg husker at jeg syntes det var veldig merkelig. Jeg måtte få oppfølging på Toppidrettssenteret *sørpå*, sier hun, og hviler øynene på båtene som ligger og dupper utenfor kontorvinduet.

Ble først bioingeniør

Degerstrøm fikk øynene opp for legeyrket etter noen år som bioingeniør.

– Etter å ha jobbet med mitokondriesykdommer og samarbeidet med leger på forskjellige avdelinger vokste tanken om å selv bli lege, forteller hun.



Foto: Marius Fiskum

Som 32 år gammel trebarnsmor kastet hun seg rundt på et nytt og krevende studium. Underveis ble en deltidsjobb på universitetets testlab for idrettsutøvere inngangen til det som nå har blitt et innholdsrikt liv i idrettsmedisinen.

– Der fikk jeg jobbe med blodprøver, O₂-testing og være i et idrettsmiljø, som jo hadde vært hele livet mitt mens jeg selv satset på toppnivå, forklarer hun, og legger til:

– Jeg følte meg hjemme.

Deltidsjobben på laben førte henne videre til fotballen og Tromsø Idrettslag, hvor hun i dag er medisinsk ansvarlig.

Og siden har det ballet på seg med idrettsmedisinske verv og jobber, og den aktive damen er i tillegg medisinsk ansvarlig for Norges Toppidrettsgymnas, avdeling i Tromsø, samt Olympiatoppen Nord-Norge.

«Idretten har alltid vært en stor del av min identitet, og fraværet av hjelp da jeg selv trengte det, har nok vært en pådriver»

– Hva gir disse idrettsjobbene deg?

– Idretten har alltid vært en stor del av min identitet, og det nevnte fraværet av hjelp da jeg selv trengte det, har nok vært en pådriver.

Hun lener seg tilbake og reflekterer videre.

- Idrett er liksom den røde tråden gjennom alle mine studievalg, deltidsjobber og fulltidsvirke. Jeg synes det er veldig givende å hjelpe folk i å nå sine mål og å bli best mulig, forteller hun, før hun kjapt legger til:
 - Så er det jo gøy å jobbe tverrfaglig. Det er fysioterapeuter, ernæringsfysiologer samt mentale og fysiske trenere i sving.
 - Drar du nytte av idrettsmedisinen som fastlege?
 - Helt klart! Jeg har hatt utallige pasienter i allmennpraksis hvor jeg har tenkt 'om vi bare får deg i gang med trening, får du det så mye bedre', sier hun, og utdyper:
 - Det handler om å jobbe mot et felles mål. Hele den tankegangen om hva den enkelte trenger for å bli friskest mulig, bruker jeg aktivt.
- I dag holder Degerstrøm på med et prosjekt i samarbeid med Idrettshøgskolen og Høyskolen Kristiania der man rekrutterer pasienter med livsstilssykdommer inn i team med personlige trenere for å se på behandlingseffekten.
- Mitt drømmescenario er å kunne henvise en pasient til et team bestående av fastlege, fysioterapeut og personlig trener, i tillegg til jevnlig oppfølging fra meg. Om det hele kunne ha gått innunder frikortordningen, hadde det vært toppen av kransekaka, smiler hun.

Landslagslege for fotballgutta

Degerstrøm markerte seg tidlig som en faglig sterk og tydelig stemme i idrettsmedisinemiljøet, og hun ble i 2014 hentet inn som medisinsk ansvarlig for herrelandslaget i fotball av daværende trener Per-Mathias Høgmo.

Utenlandsdebuten med Norges fotballandslag ga henne både nasjonal- og internasjonal medieoppmerksomhet da hun sprang ut på Wembley Stadium foran et britisk publikum som ikke var vant til å se kvinner i støtteapparatet.

- Det ble visst både plystret og jublet på meg, uten at jeg selv helt klarte å oppfatte det, humrer hun, og legger til:
- Det var bare gøy. Jeg har hele veien fokusert på det faglige og er alltid blitt møtt med respekt.



Foto: Marius Fiskum

- Hvordan har det vært å være kvinne i disse mannsdominerte miljøene?
- Uproblematiske, vil jeg si. Og så er jeg fra min egen idrettskarriere vant til miljø der flertallet er gutter. Langrennsmiljøene jeg har vært i, har hele tiden vært dominert av gutter. De er som regel tydelige og sier ting rett ut. Det trives jeg med, forklarer hun.
- Har det vært vanskelig å diskutere med trenere og spillere i kampens hete?

«Men er jeg i tvil, så er jeg egentlig ikke i tvil. Da skal ikke spilleren fortsette»

- Det har gått greit. Både spiller og trener vil som regel alltid fortsette. Men er jeg i tvil, så er jeg egentlig ikke i tvil. Da skal ikke spilleren fortsette.

Hun lener seg frem på stolen, engasjert.

- Jeg har en tilnærming jeg har lært blant annet gjennom akuttmedisinen: En vurdering gjøres der og da, men noen timer senere kan situasjonen være en annen. Jeg står for den. Det er en treningssak. Vi har gode protokoller for akutte skader i fotballen, som er godt innarbeidet og som vi ofte kurses i. Det gir en trygghet når skader oppstår og jeg må gjøre en rask avklaring på fotballbanen.

Fra sykehus til allmennpraksis

I samme periode som idrettsjobbene ble både flere og større, innså Degerstrøm at et mer fleksibelt liv som allmennpraktiker ville kunne passe bedre.

- Jeg hadde enorm velvilje fra min sjef på medisinsk avdeling ved Universitetssykehuset Nord-Norge, men innså at jeg kunne være litt mer selvstendig som fastlege. Jeg bestemte meg for å gå *all inn*.

Hun begynte med en tom liste, som i dag har vokst seg 1 200 pasienter stor. Andelen idrettsutøvere er stor, forståelig nok.

– Men dette med trening og fysisk aktivitet er noe jeg råder alle mine pasienter til, ikke bare toppidrettsutøverne. Det å gå seg en tur er også helsefremmende.

– Hvordan får du folk i gang med trening?

– Det kan være vanskelig noen ganger. Jeg går først gjennom de objektive tingene vi har funnet, alt fra kolesterolverdier til blodtrykk og så videre. Så prater jeg litt om livet og hvordan de har det og spør gjerne om hva de har lyst til eller hva som skal til for å få mer energi og en bedre hverdag, sier hun, og myser undrende med øynene.

Jorid Degerstrøm

Født 1973 i Kirkenes

Bioingeniør, UiT Norges arktiske universitet, 1998

Cand.scient. i medisinsk biokjemi, UiT Norges arktiske universitet, 2001

Cand.med., UiT Norges arktiske universitet, 2011

Fastlege, Sjøgata Legesenter

Medisinsk ansvarlig lege, Olympiatoppen Nord-Norge

Medisinsk ansvarlig lege, Tromsø Idrettslag

Lege, Norges Toppidrettsgymnas, Tromsø

– Veldig mange har tenkt på det og svarer gjerne: 'Jeg skulle ønske jeg var i bedre form' eller 'Jeg skulle ønske jeg kunne gått ned fem kilo'. Mange sier at de skjønner at livsstilen ikke er bra, at de ikke trives med den de har blitt. Da føler jeg ofte at inngangen er klar. Jeg bruker å si: 'Nå har vi en gyllen mulighet. Vi skal ta tak og jeg skal hjelpe deg. Men du skal gjøre jobben. Begynn med å gå.'

– Kan du bli streng?

– Tja ...

Hun drar litt på det.

– Hvis en pasient har vært hos meg og fysioterapeut flere ganger, kanskje ikke gjør som vi har planlagt og kommer for sykmelding nummer tre. Da blir jeg litt sånn: 'Nei, men vet du hva, nå må vi ta tak. Det her går ikke an'. Vi inngår gjerne en avtale om for eksempel tre aktiviteter før neste konsultasjon om 1–2 uker. De fleste er med på det, sier hun, og nikker.

«Jeg blir nok en bedre versjon av meg selv når jeg får trent»

Selv trener hun hver dag, ofte før jobb. I treningsmagasinet Kondis frontet hun det som sitt personlige mentale kosttilskudd.

– Jeg blir nok en bedre versjon av meg selv når jeg får trent.

Degerstrøm satt i 2015 i regjeringens strategiutvalg for idrett og var en sterk pådriver for å lovfeste en time fysisk aktivitet hver dag for alle barn i skolealder.

- Utvalget kom dessverre ikke helt til enighet rundt den biten, men der var jeg og et par kollegaer krystallklare. Det er fortsatt et håp jeg har for fremtiden.
 - Forebyggingspotensialet for livsstilssykdommer er enormt om vi begynner tidlig og jevnlig. Ikke nødvendigvis *idrett*, men all fysisk aktivitet. En time. Hver dag. Alle skoleår, understreker hun med pekefingeren på pulten.
 - Så hvis du ble helseminister for en dag ...?
 - ... Hehe, ja da ville jeg innført nettopp det. Og treningsteam for pasienter, sier hun, og skyter inn enda et tiltak:
 - Selvfølgelig også tromsømodellen for å redde fastlegerekutteringa, smiler hun lurt.
 - Degerstrøm, som akkurat har fylt 50, ønsker å bruke tiden fremover på sine tre barn og nyankomne barnebarn, i tillegg til sine sedvanlige treningsturer med både mann og barn.
 - Det ble en del skriking på skiturene i småbarnsårene, men nå har det blitt noe alle koser seg med, humrer hun, og avslutter:
 - De takker meg for det i dag!
-

Publisert: 29. mai 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0277

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.