

En lytefri kropp og sjel – eller en helse som er god nok?

Daglig jobber vi leger for å fremme helse, eller kanskje mest med å forebygge, behandle og lindre uhelse og sykdom. I smått og stort står helse-spørsmål sentralt, fra samfunnsmedisineren som sitter ved planleggingsbordet for helsetjenesten i en kommune eller bydel, til legevakslegen som gir råd til foreldre med et febersykt barn. Men hva er egentlig helse?

I løpet av oktober tilbringer jeg hvert år en del timer i skogen. Å være elgjeger på post og sitte stille og lyttende flere timer daglig, gir rom for refleksjon – også om helse. Deltagerne på jaktlaget mitt har en gjennomsnittsalder rundt 70 år. De har lav gjennomsnittlig utdannelse og høy gjennomsnittlig kroppsmasseindeks. Fordelt på de ni mannlige jegerne mangler det ett bein og ett øye, en arm er kappet av, men sydd på igjen. Flere har gjennomgått hjerteoperasjon, to har KOLS. Hvis disse mennene hadde sittet sammen på venterommet på allmennelegekontoret, ville legen i meg primært tenkt risiko, blodtrykk, smerter – kort sagt uhelse. Når vi samles i jakt-hytta mellom øktene eller til felles middag på kvelden, er det imidlertid de gode historiene, småkjekling og middagslaging som preger atmosfæren. Jeg ser menn med rynker og grove hender i godt brukte jaktskjorter – og jeg tenker *helse*. God helse. Ja, mange av jegerne har sine lyter, men jeg har likevel ikke tenkt på dem som personer med dårlig helse.

WHO's definisjon av helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære» – og ikke bare fravær av skade og lyte – er en utopi for både pasienter og behandlere. Professor emeritus Peter F. Hjort har en annen definisjon: «God helse har den som har evne og kapasitet til å mestre og tilpasse seg livets uunngåelige vanskeligheter og hverdagens krav». Dette innebærer at helse for den enkelte også avhenger av andre faktorer enn sykdom.

Sannsynligvis vil vi aldri finne en dekkende definisjon på hva helse egentlig er. Hjorts definisjon ligger kanskje nærmere det de fleste av oss forbinder med helse. Det gjenspeiler seg i Fugelli og Ingstads artikkel, som formidler helse slik folk flest ser det. Snefrid Møllersen skriver om den nære sammenhengen mellom kultur og helse, mens Ingvard Wilhelmsen og Yngvar Christoffersen på hver sin måte formidler hvordan man med egen tenkning og mestring kan bedre egen helse – kronisk syk eller sannsynligvis ikke objektivt syk.

Vi ønsker våre lesere en innsiktsfull og nyansert leseropplevelse og et godt nytt år med helse til å bære hverdagens utfordringer!

Ann-Kristin Stokke