



# Når lægen kender sygdommen indefra

Overlæge og professor Merete Hetland er en højt respekteret kapacitet i gigtmiljøet. Som barn havde hun børnegigt og har i dag svær artrose i begge knæ. En levnet erfaring, hun trækker på, når hun sidder over for sine patienter.

**Tekst:** Milla Mølgaard | **Foto:** Jesper Westley

“Kom bare ind, jeg er der om et øjeblik!”.

Merete Hetlands klare røst finder vej gennem stuerne og ud i entreen, hvor jeg knap når at sætte mine sko, før hun med adrætte skridt træder frem i døråbningen. Iført sorte træningstights, en pink sweater og et venligt smil byder hun velkommen.

“Jeg skulle bare lige have trykket send på en mail,” siger hun og peger ind mod computeren i arbejdsværelset, hvor hun har forladt det sorte hævesænkebord midt i sin hjemmearbejdsdag. Havde hun ikke sagt ja til et interview til LedSager, havde hun helt sikkert siddet bøjet over bunker af papir, hakket energisk i tastaturet og forberedt sig på den rejse, hun senere på ugen skal på.

Ingen tvivl om, at den 62-årige professor og overlæge i reumatologi har fuld damp på karrieren – og livet i det hele taget. Som en af landets mest anerkendte og afholdte reumatologer er Merete Hetland optændt af sit virke, som hun kunne tale entusiastisk om i timevis, hvis hun fik lov.

Men det gør hun ikke. Denne eftermiddag sætter vi os nemlig til rette i hendes mørkegrønne sofa med et

andet tema på dagsordenen. I dag er hun ikke kun læge. Hun ved også, hvad det vil sige selv at have gigt. Merete Hetland har det meste af sit liv levet med sygdommen, og nu har hun sagt ja til at fortælle, hvordan det har påvirket hendes tilværelse.

“Når jeg sidder i ambulatoriet, ved jeg, at jeg fremstår som en autoritet over for mine patienter. Men jeg synes, det vil være godt at vise, at inde bag kitlen er jeg klar over, hvad det vil sige at have gigt. At jeg selv har smagt smerterne og ved fra mit eget liv, hvad de kan gøre ved en.”

## En barsk start på livet

Merete Hetland var knap fem år, da hun en morgen havde svært ved at komme ud af sengen. Hendes ene knæ var hævet og ømt, og hun måtte kravle ind til sine forældre, fordi smerterne jog i benet, når hun forsøgte at støtte på det. Hun blev undersøgt og indlagt. Børnegigt, lød diagnosen. I de følgende år havde hun konstant ondt i sine led og var også så uheldig, at børnegigten udviklede sig med regnbuehindebetændelse og dernæst grå stær. Så hun var opereret tre gange i øjet, inden hun nåede skolealderen. »



“Det var en lidt barsk start på livet, kan man vel godt sige,” konstaterer Merete Hetland.

I de følgende år gik gigtsymptomerne langsomt i sig selv, men da hun kom i 20'erne, begyndte hun at mærke ubehag i sine knæled igen. Som spejder elskede hun at vandre i bjerge, men måtte snart erkende, at de lange ture med tung oppakning efterlod hende med for store smerter i dagene efter.

Som senfølge af børnegigten havde Merete Hetland – præcis som sin mor og mormor – udviklet artrose i begge knæ. I dag har sygdommen også fat i hendes ene hofte, en skulder og i nakken. Knæene er fortsat ‘smertensbarnet’, som Merete Hetland udtrykker det. ‘Svær artrose’ står der i hendes journal.

“Prøv at mærke her,” siger hun, da jeg spørger, hvordan det helt konkret

føles at leve med de smerter, sygdommen giver.

Hun lægger min hånd på sit højre knæ. Strækker og bøjer langsomt benet. Under det tynde stof kan jeg mærke – og høre – en knasen. Slidt, ødelagt brusk mod slidt, ødelagt brusk.

“Ja, og nogle steder er der slet ikke brusk tilbage, men bare knogle,” siger Merete Hetland.

Vi sidder lidt uden at sige noget. Så tilføjer hun:

“Erkendelsen af, at jeg ikke kan det samme, som jeg kunne engang, er selvfølgelig forbundet med både tab og sorg. Det kræver, at jeg er i stand til at finde nye veje til at gøre de ting, jeg holder af – på trods af smerterne.”

### **Meditation vasker tavlen ren**

At det er lettere at sige de ord, end det er at efterleve dem dagligt i et liv

med en kronisk sygdom, ved Merete Hetland kun alt for godt. Men hun har et særligt sted, hun søger hen, når hun har brug for at koble af og hente kræfter. Da hun var 19 år, lærte hun at meditere, og det har været en fast del af hendes mentale repertoire siden.

“Altså, det er ikke noget med en guru eller noget. Det er en seriøs teknik, der er udviklet af en læge, og som har en bevist effekt,” tilføjer hun hurtigt, før hun fortæller om den vane, hun betegner som en “enormt vigtig del” af sin hverdag.

I sengen, i sofaen eller i den store, gule øreklapstol i stuen sætter hun sig behageligt til rette med lukkede øjne. Indvendigt gentager hun for sig selv en neutral lyd igen og igen. En lyd, der får hjernen og kroppen til at slappe af. Her lader hun strømme af tanker, stemninger, indtryk og følelser passere. Uden

## Sådan gør Merete Hetland

### 1. **Acceptér smerterne**

I stedet for at gå til kamp, når dine led ter sig, så brug din energi på at prøve at acceptere, at smerterne er der. Ræk ud til dit netværk, og sørg for at gøre de ting, der giver dig glæde i hverdagen. Også selvom det måske gør lidt mere ondt i morgen. At blive hjemme risikerer at gøre dig endnu mere trist til mode.

### 2. **Tilpas din træning**

Selvom det kan gøre ondt, er bevægelse meget bedre for din krop end at sidde stille. Prøv dig frem, og find ud af, hvad du kan lide, og hvad kroppen kan holde til. Hvis du f.eks. har ondt i knæene en dag, så lav i stedet styrketræning for arme, ryg og mave. Giver du den fuld gas, producerer du endorfiner, som virker smertestillende på hele kroppen – også de led, du ikke har trænet aktivt. Træning må godt gøre lidt ondt undervejs og dagen efter, men ikke ondt. Her må du finde dine egne grænser.

### 3. **Alle skridt tæller**

Du behøver ikke gå til fitness for at holde dig i form. Sørg for at benytte alle anledninger, du har, til at røre dig i dagligdagen. Stå af bussen et stoppested før din destination og få en lille travetur. Tag trapperne i stedet for elevatoren. Lad kaffekanden stå i køkkenet, så du skal rejse dig for at få en ny kop. Alle skridt tæller, og hver gang du får pulsen lidt op, gør du noget godt for din krop.

### 4. **Spænd af i krop og sind**

Undersøgelser viser, at det bliver lettere at rumme sine smerter, hvis man dyrker en eller anden form for afspændingsteknik. Det kan være yoga, mindfulness eller meditation, der har det til fælles, at de får både krop og hjerne til at slappe af. Min egen meditationsteknik hedder Acem. Du kan læse mere om den på [www.acem.dk](http://www.acem.dk).



at forsøge at styre eller kontrollere dem, lader hun dem komme og gå.

”Det er en fantastisk måde at få vasket tavlen ren på og til at få kontakt med de ressourcer for ro og accept, som vi alle har i os et sted derinde. Når jeg bliver ramt af min sygdom, bliver jeg selvfølgelig ked af det ligesom alle andre. Men meditationen giver mig et indre ståsted, hvor jeg har et andet perspektiv. Et roligt sted, som er anderledes end det, jeg ud fra min psykologi let kunne kommet ind i af stemninger,” forklarer hun.

#### **Bløde mellemveje og velvalgte kompromiser**

Merete Hetland leder lidt efter ordene, før hun fortsætter.

”Altså, der er nogle ting, man kan kæmpe imod og forandre. Og så er der andre ting, som f.eks. smerterne ved at have gig, som du ikke kan ændre ret meget på. Der bliver jeg nødt til at sige til mig selv: De der dårlige knæ, det er *mine knæ*. Dem skal jeg følges med. Og så må jeg på en eller anden måde få det bedste ud af dem.”

For Merete Hetland er vejen til et godt liv med gigt brolagt med en kombination af bløde mellemveje og velvalgte kompromiser. Som dengang hun som ung spejder fandt »

## “ Det er ikke altid, at jeg bare lige hopper glad op på hesten. For eksempel er jeg bekymret for, hvor længe mine knæ mon holder.

Merete Hetland, professor, ph.d. og dr.med.

ud af, at hun godt kunne tage med på vandreture, hvis hun ikke bar mere end 10 kilo på ryggen og fik hjælp af de andre til at tage lidt af sin oppakning. Eller da hun til sin store fortrydelse blev nødt til at droppe racercyklen på lidt længere distancer. Nu sætter hun sig i stedet op på sin elcykel de 12 kilometer til arbejde – og husker alligevel at nyde vinden i håret.

“Det handler hele tiden om at afsøge, hvad jeg kan med de vilkår, jeg nu engang har. Og det kræver, at jeg er lidt kreativ.”

### Lægen med en dårlig dag

Men hvordan er det at være en af landets mest vidende læger på gigtområdet og så selv sætte sig i patientstolen? Oftest en fin oplevelse, fortæller Merete Hetland, der altid forsøger at lægge sin egen lægerolle til side, når hun er i rollen som patient.

Hun har langt flest erfaringer med læger, som gør sig umage for at forstå og behandle hende bedst muligt. Men hun har også oplevet en læge fra et andet speciale, der havde en “virkelig dårlig dag”, som hun diplomatisk udtrykker det.

“Lægen interesserede sig tydeligvis overhovedet ikke for det, jeg fejlede. Jeg fik en følelse af at sidde overfor en, der ikke vidste ret meget. Og som heller ikke var optaget af de problemer, jeg kom med. Det fik mig til at føle mig som en sten i hans sko. Det var ikke spor sjovt,” husker Merete Hetland.

Og det ligger i baghovedet på hende, når hun sidder overfor sine egne patienter.

“Dialogen, og dermed også i sidste ende behandlingen, bliver bedre, hvis du som patient føler dig anerkendt og lyttet til. Og der, tror jeg, det kan give en ekstra dimension, at der sidder en læge, som har personlig erfaring med gigt sygdom.”

Men selvom hun ser patienter, hun har kendt i flere årtier, afholder hun fuldstændig

fra at bringe sin egen gigt på banen i ambulatoriet. Det er et fast princip, for lægens private kvababbelser hører ikke hjemme der, understreger hun.

“Hende patienten bag kitlen kan jeg ikke sidde og flage med i et konsultationsrum. Der er jeg til stede for at hjælpe mine patienter, og de har ingen glæde af at høre, at det også er synd for mig, fordi jeg har ondt i knæet.”

### Tiden er min værste fjende

Til gengæld må de gerne læse om det her i LedSager, siger hun. Og det er også fint, at de får at vide, at selv om hun er et levende bevis på, at man sagtens kan have svær artrose og et sprudlende, aktivt liv samtidig, så er reumatologen selv ikke uden frygt.

“Det er ikke altid, at jeg bare lige hopper glad op på hesten. For eksempel er jeg ret bekymret for, hvor længe mine knæ mon holder,” siger Merete Hetland, der i de senere år har mærket en forværring af artrosen.

For nylig var hun hos en ortopædkirurg for at tale om fremtidsscenerierne, hvis hendes knæ bliver værre.

“Jeg synes, det er lidt barskt at tænke på, at jeg måske skal opereres. For det har jeg slet ikke lyst til,” siger hun.

“Det er en stor og irreversibel operation, forstår du. Jeg har mange patienter, der er enormt glade for deres nye knæ, men jeg har også nogle, som ikke er. Og som læge ved man alt for godt, at selv om risikoen ved sådan en operation ikke er stor, er den alligevel reel.”

Hun ser alvorligt ud i stuen.

“Jeg ved, at alderen er min værste fjende. Tiden går jo hele tiden, og det kan jeg ikke gøre noget ved. Så jeg er nødt til at være realistisk. Men operation står meget langt nede på min ønskeliste.” ■

## CV

Merete Hetland,  
62 år

Professor, ph.d. og dr.med.

Overlæge i reumatologi på Afdeling for Rygkirurgi, Led- og Bindevævssygdomme, Rigshospitalet i Glostrup

Medlem af Gigtforeningens uvildige forskningsråd og af Gigtforeningens bestyrelse

Forsker i biologiske lægemidler og behandlingsstrategier ved inflammatorisk gigt

Grundlægger af og tidligere formand i over 20 år for databasen DANBIO, hvor ca. 75.000 personer med inflammatorisk gigt følges til brug for kvalitetsudvikling og forskning.

