

Edel (30) gjør noe hun

eg vil hjelpe folk

Edel Marlèn Duurhuus er den fjerde fra Finnmark som tar utdanningen. Nå håper hun at hun kan hjelpe andre med å endre livsstil. En av de utvalgte er Tove Lill Wahlberg.

Trond Ivar Lunga
til fd.no

i Finnmark møter Duurhuus i hennes hjem i Breilia i Hammerfest, der hun for tiden er hjemme i mammaperm. Her forteller hun hvorfor hun vil utdanne seg som digital helseveileder.

Fra før er hun utdannet sykepleier og hudpleier, og jobber i dag på Hammerfest sykehus.

- Da jeg kom over dette studiet, skjønte jeg at det er det her jeg vil gjøre. Dette er noe jeg alltid har drømt om. Jeg har alltid interessert meg for helse, velvære, det å ha det godt med seg selv og gjøre gode valg i livet.

- Før denne utdanningen kom, følte jeg at jeg måtte ta mange forskjellige utdanninger for å kunne drive med det jeg alltid har hatt lyst til. Derfor begynte jeg blant annet på sykepleierutdanningen. Der lærte jeg viktigheten av se hele mennesket, sier Duurhuus.

ra elh er ag

Sammen med mannen Fredrik har hun to gutter. Det betyr at hverdagen hennes er travel. Derfor er det betimelig med spørsmålet

- *År det an å kombinere jobben på sykehuset med den nye utdannelsen din?*

- Absolutt. Det er planen. Når jeg er tilbake i full jobb i november, fortsetter jeg utdannelsen. Jeg jobber jo turnus. Det er allerede litt fleksibilitet med å kunne kombinere jobben med studier. Jeg har arbeidskapasitet til det, så det skal nok gå fint. Utdannelsen er toårig og består av fire semestre. Hvis alt går etter planen, er jeg ferdig utdannet våren 2027, smiler Duurhuus.

På spørsmål om hva hun skal gjøre da, svarer hun følgende

- Da er planen å jobbe hundre prosent som digital helseveileder. Hvis jeg får kunder her i Hammerfest vil jeg kombinere det med fysisk veiledning. I tillegg vil jeg være tilkallingsvikar på sykehuset fordi jeg ønsker å holde meg faglig oppdatert som sykepleier. Nå er jeg i gang med å starte mitt eget foretak som jeg kan kombinere med utdanningen. Når jeg er ferdig vil jeg enten bli ansatt i Abel eller drive for meg selv, sier hun.

i stilsen ring

Det er en stund siden Duurhuus gikk ut på sosiale medier og søkte etter folk



N UTDANN L : Edel Marlèn Duurhuus skal utdanne seg som digital helseveileder. Hun er fra før av utdannet som sykepleier.

som ønsker veiledning for å få bedre helse. sponsen var enorm, og hun er allerede i gang med prosjektet.

- *Hva skal du hjelpe med?*

- Jeg vil hjelpe folk til å ta gode valg innenfor stressmestring, søvnmønster, ta vare på sin mentale helse, bedre kosthold og trening. Jeg vil veilede dem til å ta gode valg i livet, som gjør at de vil få det bedre med seg selv. Jeg er ute etter livsstilsendringer. Jeg vil at de skal lage en prioritertingsliste om

hva som er viktig her og nå, slik at de kan ta de nødvendige grepene som gjør at de får en livsstilsendring som varer.

- Dette er ikke ukers helvete. Her starter vi i det små, slik at endringene blir overkommelige. Det skal være flott å leve med disse endringene hele livet, sier Duurhuus.

- *Er det mulig for folk å klare å få en varig livsstilsendring?*

- Absolutt. Det er målet. Problemet

er ofte at mange vil gjøre for mange endringer på en gang, og går for hardt ut. Da er det lett å møte veggen, sier Duurhuus.

lle er i m lgr ppen

Hun sier dette om hvem som er i målgruppen

- Det er alle. Alle har som regel noe de vil gjøre noe med. Til og med toppidrettsutøvere som har kontroll på trening og kosthold, men trenger å roe

n alltid har drømt om:

folk å ta gode valg



FOTO: TROND IVAR LUNGA

ned på stress. De kan også være aktuelle for helseveiledning, sier Duurhuus.

- Så dette er ikke bare for overvektige?

- På ingen måte. Blant de som jeg veileder nå er en i starten av 20-årene. Den eldste er over 50 år. Jeg fikk en enorm respons på en video jeg postet på sosiale medier hvor jeg spurte om noen hadde lyst til å prøve veiledning. Det var så mange at jeg måtte notere ned navn og nummer på dem jeg ikke

hadde kapasitet til i denne omgang. De vil jeg ta kontakt med ved en senere anledning. For behovet for hjelp til livsstilsendring er virkelig til stede, sier hun.

Som sykepleier har hun på nært hold fått se hvordan et presset helsevesen fungerer.

- Det er kjipt når man får inn pasienter og sender dem hjem igjen, og man vet at de kommer tilbake om kort tid fordi de ikke klarer å gjøre noe med

disse tingene som er helt essensielt for å få bli kvitt sykdommen sin, eller at de som skal klare å leve med sykdommen i hverdagslivet. Det er en av hovedgrunnene til at jeg ønsker å ta denne utdannelsen. Drivkraften er å drive med forebyggende arbeid. Det er så mye bedre for samfunnet økonomisk, og ikke minst veldig bra for pasientene. Hvis man kan forhindre at belastningen blir verre for helsevesenet, vil det være bra for alle, sier hun.

Duurhuus er heller ikke fornøyd hvordan helseveiledning på grønn resept fungerer.

- Ordningen ble etablert allerede i 2003, men slik jeg ser det, fungerer den ikke like godt som ønskelig i dagens helsevesen. Hensikten med en slik ordning er at man skal behandle livsstilssykdommer uten medisiner, men heller gjennom livsstilsendringer innenfor levevaner, kosthold og fysisk aktivitet.

- Det jeg mener burde skje, er at helseveiledere får en nøkkelrolle i denne ordningen. At helseveilederne blir de som har den jevnlig dialogen med pasienten mellom legebesøkene, og eventuelt de andre yrkesgruppene som er involvert, sier Duurhuus.

Gir meg mye

De som kjenner den 30-årige kvinnen med stavangerdialekt vet at hun trener mye, spiser sunt og lever et aktivt liv.

- Det handler om at jeg vet hvor mye det gir meg å ha en kropp som fungerer. Jeg liker å være ute i frisk luft, være allsidig med idretten og være med ungene på aktiviteter. Jeg vil gjøre det beste ut av livet mitt. Jeg er ikke en person som klager uten å gjøre noe med det. Det finnes veldig mange der ute som klager, men ikke gjør noe med det av forskjellige grunner. Det ville vært fantastisk hvis jeg kunne stått frem som et godt eksempel og inspirere andre til å bli like glad i livet som meg, sier Duurhuus.

Saken fortsetter under bildet.

- Det er mange som trenger hjelp

Tove Lill Wahlberg er en av dem som skal la seg veilede av Duurhuus. Wahlberg mener det er mange som trenger hjelp til å få et bedre liv.

- Da jeg så meldingen fra Edel på Facebook tenkte jeg at dette er noe for meg. Jeg er glad for at jeg var en av de heldige som ble valgt ut til å være med på prosjektet, sier Wahlberg.

- Hva kan du gjøre for å få et enda bedre liv?

- Nå er jeg ikke så veldig usunn. Jeg trener og elsker å gå på tur. Men jeg trenger hjelp for å få et bedre kosthold. Målet er å få et bedre kosthold. Etter at jeg skadet et kne har det vært vanskelig å trene. Derfor trenger jeg noen som kan motivere meg slik at jeg kommer i gang igjen, sier Wahlberg.

- Hvilke forhåpninger har du?

- Jeg har forhåpninger om å lære og stresse litt mindre. Edel har gitt meg et yogaprogram som jeg kan gjøre hjemme. Siden jeg elsker å trene, håper jeg at veiledningen kan gjøre meg mer motivert. Vi får ukentlig oppfølging som

gjør det lettere å ikke sluntre unna, sier Wahlberg.

Wahlberg hadde nylig reåpning av sin nyoppussede butikk på Nissensenteret. Det har gjort hverdagen hennes ekstra travel. Det store spørsmålet er om hun, etter å ha fått helseveiledning, nå klarer å stresse litt mindre.

- Det er noe jeg håper å klare. Målet er å finne en god balanse mellom jobb og fritid. Det er også viktig å ta seg tid til venner og familie. Jeg trenger hjelp til å prioritere tiden min riktig. Edel er en fantastisk positiv dame. Jeg blir motivert hver gang jeg prater med henne, sier Wahlberg.

Enorm interesse

Andreas Lycke er rektor/leder for sertifisering som digital helseveileder. Han jobber for Abel Technologies, som startet utdanningen i 2023.

- Interessen for å ta denne utdannelsen har mildt sagt vært enorm. Vi er allerede i gang med kull nummer fire. Vi har over 300 studenter som er ferdig eller i gang med utdannelsen. Dette er snakk om en ny yrkesgruppe, sier Lycke.

- Duurhuus har bakgrunn som sykepleier. Er det en fordel?

- Det er en kjempestor fordel. Vi ønsker at de som tar dette studiet skal ha en solid formell utdanning fra før av. Det gjør at de kan gi bedre og mer helhetlig veiledning. At mange av studentene har helseautorisasjon gir de også gode verdier. Det er viktig når vi har et felles mål om å hjelpe flest mulig til å få god helse og livskvalitet, sier Lycke.

FAKTA OM UTDANNINGEN

Utdanningen startet i 2023 og er på to år.

Den består av fire semestre. En digital helseveileder hjelper mennesker med varig vaneendring, sunn livsstil, mental helse, sosial mestring, ernæring, søvn, hvile og fysisk aktivitet, og får henvist brukere til faste takster fra leger, NAV og bedrifter.

Utdannelsen ble startet opp av Abel Technologies. Prosjektet tok utgangspunkt i at Norge i dag betaler over 400 milliarder kroner i året for sykdom knyttet til livsstil. 90 prosent av kostnadene knyttet til behandling i helsetjenesten kunne vært unngått hvis befolkningen levde en sunnere livsstil.

De samarbeider med Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL), Høyskolen i Kristiania, Norsk Revmatikerforbund, Landsforeningen for overvektige, ROS-Rådgivning for spiseforstyrrelser, Antidoping Norge, NHO Geneo, Rådet for psykisk helse og Rådet for psykisk helse.

Hittil har over 300 tatt denne utdannelsen, ifølge Andreas Lycke i Abel Technologies. Fire av dem er fra Finnmark.