

Sygeplejersken

Af Jorit Tellervo, uddannelseskonsulent, ansat i Kursusafdelingen SOSU-Uddannelser Greve.

" Anmeldelse? Skæv bog om at tage skeen i den anden hånd og ændre livsstil. Er det noget?" Det pirrede i den grad min nysgerrighed, jeg måtte takke ja til denne opfordring om en boganmeldelse, selv om det langt fra var det, jeg havde planlagt i weekenden.

Og bogen ødelagde min weekend, den årlige maletur til Rågeleje med vores venner. Helt opslugt lod jeg farver og venner passe sig selv og læste nonstop.

" Når rytterne kommer ud af de sidste bevoksede strækninger, er der kun den nøgne vej tilbage, så har de ikke andet end deres egne skygger at se på. Og selvfølgelig observationsposten på toppen, som de har fri udsigt til hele vejen, et skrækindjagende syn."

På modsatte side af dette citat, der indleder bogen " Hans og bjerget", er indsat et helsides farvefoto af Hans tæt på målet. Med blod ned ad armen, i bagende sol på en gold bjergside tæt på toppen af det berygtede bjerg Mont Ventoux - han når toppen.

Bjerget, som kun de mest toptrænede kan besejre, og som cykelrytterne i Tour de France beskriver som den største udfordring. Tæt på 25 stejle kilometer, som tog livet af Tom Simpson under Tour de France i 1967 og fik Eddy Merckx til at kollapse af anstrengelse, da han sejrede i 1970.

Inden sin præstation er Hans tæt på 60 år, en afdanket levemand med topmave og rygerlunger, KOL. Det er dette paradoks, der gør bogen til en betydningsfuld fortælling og en øjenåbner for sygeplejersker, der skal motivere patienter til at vælge forandring mod en anden levevej.

I løbet af et halvt år ændrer Hans sit liv gennem træning, kost og coaching. Det bliver et halvt år med betydelige op-og nedture. Hans letter sin vægt for 16 kg, stopper rygning, vejer sin mad, løfter 18 tons på en time og gennemfører et både fysisk og psykisk krævende træningsprogram bistøet af sin idrætscoach Torben Bremann, som er medforfatter.

Han giver en detaljeret beskrivelse af, hvordan kost, træning og psykologi påvirker forandringen. Både i træningsforløbet og i bogudgivelsen samarbejder de to forfattere.

Det er også en æstetisk bog, grafikken er holdt i en lys okker (som bjergets farve), der bugter sig over siderne som et bjergforløb og forfatterens humør. Og så er der dejligt mange beskrivende fotografier, der dækker helsider.

Ud over at være en opløftende fortælling om en 60-årig økonom med rødvinsmave og KOL, der på et halvt år forvandles til en cykelrytter med superkondi, understreger bogen betydningen af fysisk træning. Mange mennesker med KOL lever f. eks. med en angst for at være fysisk aktive pga. åndenød.

Hans er blevet en anden og mere politisk korrekt person, en sund sjæl i et sundt legeme. Han flyver euforisk ned ad bjerget på under en halv time, en hurtig nedtur, ned til en depression. Med støtte fra en psykolog får han greb om forandringens konstante krav om vedholdenhed og skærpet opmærksomhed på, at den gamle livsstil hele tiden lurer lige under overfladen.

Flere af bogens afsnit har jeg delt med min snart 60-årige mand. Mon ikke vores venner næste år vil modtage os veltrænede og på cykel, når vi samles til maleweekend i Rågeleje? Forandringen lurer lige under overfladen.