



Thor Johan Johansen

Omsorgsarbeider i Trondheim kommune

Det går an...

Verden var klart enklere den gangen jeg gikk i knebukser og reklamen for helsetrøya lød: «Det er helse i hvert hull.» Til gjengjeld var «kostholdsarven» etter mine foreldre ikke særlig heldig. Typisk arbeiderkost som jeg vokste opp med rett etter krigen, besto av mye sirup, sukker, søtt syltetøy – og brunost. Middagen ble servert med mye saus eller margarin for at den skulle sitte lenge og godt i kroppen. De fleste av slektningene i mine foreldres generasjon var døde av hjertesykdom, og det var ingen advarsler mot røyking.

Fra jeg var liten gutt har jeg holdt på med fotball og spilte i flere år på nasjonalt A-lagsnivå. Det ble også en del håndball, og jeg trente omtrent hver dag til jeg var rundt 25 år. Da hadde yrkeskarrieren begynt å ta av. Fra å starte som lagerkontorist gikk jeg veien via selger til avdelingssjef og distriktsjef. Hele tiden ble det stilt krav til ansvar, hardt arbeid, mye overtid og helgearbeid. Jeg flyttet rundt til forskjellige steder i landet, men kom tilbake til Trondheim for godt i 1998. Da hadde jeg startet mitt eget firma, som arrangerte messer, samtidig som jeg påtok meg konsulentjobber for andre messearrangører.

I mellomtiden hadde et søskenbarn dødd av hjertesykdom, og deretter mistet jeg min bror av samme årsak da han var 46 år gammel. Det medførte at jeg frivillig søkte lege, for jeg skjønnte at vi kunne ha med oss «noe» i arv fra tidligere generasjoner.

Det ble etter hvert klart at jeg slet mye i jobben, og kona forsto det først. Alder, ansvar og hardt arbeid hadde satt sine spor. Hos legen fikk jeg bekreftet at frykten var berettiget, og at jeg hadde ført arven fra min foreldregenerasjon videre. Høyt blodtrykk

og kolesterolnivå i alarmklassen var nok til at jeg umiddelbart ble sykmeldt for en lengre periode. Legens eneste krav var at jeg brukte tiden til å gå lange turer og finne ut hva jeg ønsket å gjøre resten av livet – om jeg da ønsket noe langt liv. Etter et par kontroller ble jeg også satt på medisin som legen sa jeg måtte bruke resten av livet – basta!!

Hjemme var vi enige om at jeg ikke skulle tilbake til samme type arbeid. Men siden jeg trives i lag med andre mennesker, endte det med at jeg ringte til et sykehjem og spurte om jeg kunne få prøve meg som hospitant innen eldreomsorgen. Det lot seg gjøre etter litt overtalelse og forsikring om at dette ikke dreide seg om en fleip. Kort fortalt, i løpet av to år hadde jeg fagbrev som omsorgsarbeider, og er i dag i full jobb innen hjemmeomsorgen i Trondheim kommune.

Men en forskningsgruppe på St. Olavs Hospital var også med og hjalp meg dit. I løpet av sykemeldingen dukket det opp en avisannonse fra leger og forskere som skulle vise at målrettet trening kunne hjelpe mennesker ut av faresonen for alvorlige livsstilssykdommer. De ønsket frivillige deltakere, og jeg svarte på annonsen og fikk være med. Vi ble satt på et 16 ukers intervallprogram med jevnt økende intensitet. De som ledet prosjektet, var mestere i å motivere oss og vise til den fremgangen som skjedde under veis. Ved siden av at dette var en effektiv og rimelig slankekur, viste sluttkontrollene at mine blodårer var blitt så rene at lederen for prosjektet ba om å få vise fram resultatet i sin undervisning. I tillegg ble prosjektet vist på TV i «Schrodingers katt» med meg i utøverrollen på tre-

demøllen. Det gjorde meg ikke lite stolt over egen innsats.

Senere har jeg fortsatt å trene tre ganger i uken, og et halvt år etter endt prosjekt bestemte legen at all medisin kunne seponeres. Det har nå gått et år, jeg er fortsatt i god form, og har et blodtrykk på 129/78 og et kolesterolnivå på 5,5. Min erfaring er at trening med kontrollert belastning også passer godt for folk over 50 år. Det er rett og slett viktig å bruke kroppen etter som årene går. Aldringen forsinkes, ledd og muskler styrkes, og treningen sørger for at kroppen fortsatt klarer å trekke inn og utnytte den luften vi hele tiden trenger. Treningen har dessuten ført til en bevisstgjøring rundt kostholdet, noe som har gjort at vekten i ettertid har vært stabil.

Den nye jobben har også ført til endringer i gleden ved å arbeide, og jeg trives stort sammen med mennesker som trenger daglig tilsyn. Jeg utnytter mange av de samme egenskapene jeg har fra min tid som selger og leder, men mer bevisst i en psykososial sammenheng. Og så får jeg salgsgevinsten utbetalt hver dag! Jeg tjener nok klart mindre enn før, men innkasserer til gjengjeld bare positive tilbakemeldinger fra vennekretsen om endring av yrke, og at det var modig og riktig gjort. I alle fall har jeg fått et bedre, sunnere og rikere liv. Sammen med kona, og i tillegg til egen innsats, har de som lot meg være med på treningsopplegget, og valget av ny karriere bidratt mest til det.

I neste nummer:

- Khat – et rusmiddel
- Cannabis som legemiddel
- Samhandling i helsetjenesten

- Biopsi ved normal koloskopi
- Rehabilitering ved KOLS
- Sykdom i OL-leiren