



- Da vi blev fysisk testet, var min alder på nogle og 80 år. Den vil jeg gerne have lidt nedad. Foto: Morten Pape

# Cykelhold har hjulpet Per efter kræftsygdom

Cykelholdet "Sund Vilje" har med træning og kammeratskab hjulpet 65-årige Per Svendsen til at komme ovenpå efter sin kræftsygdom. 8. juli cykler han med holdet til Paris.

## SUNDHED

Mette Graugaard  
mg@hsfo.dk

Arbejde og løb. Det var i mange år overskrifterne for Per Svendsens liv. Og som kommunikationschef i Nrgi var der altid arbejde nok. Men så blev han slået af livets skrøbelighed.

Første gang var for 10 år siden, da han fik en hjerneblødning. Heldigvis kom han i tide på sygehuset, så han efter en sygeperiode kunne vende tilbage. Rask og klogere på livets forgængelighed.

Anden gang var i maj sidste år. Han følte sig rask og frisk og deltog i den landsdækkende screening for tarmkræft.

Han havde sendt en prøve af sted, inden han sammen med sin familie rejste fra hjemmet i Horsens til Club La Santa på Lanzarote til en dejlig, aktiv ferie.

Her fik han en opringtoning.

- Nu skal du ikke blive nervøs, men på

baggrund af prøven vil vi gerne lave en undersøgelse af din tarm. En koloskopi.

Den melding lagde en dæmper på feriegleden.

### Vi skal huske at leve nu

Hjemme igen var det tid til tarmundersøgelsen. Per Svendsen havde kræft i tarmen.

Han blev opereret, fik fjernet en tredjedel af sin tyktarm samt nogle lymfekirtler, som kræften havde bredt sig til.

Samme dag, han fik sin kræftdiagnose, fik en rigtig god ven af familien også en kræftdiagnose. Han døde 40 dage senere af sygdommen.

Det var barskt. Det førte også til, at Per og hans kone Bodil kiggede hinanden dybt i øjnene og fik snakket om deres fælles liv og fremtid. Og den inkarnerede venstremand, som grundlæggende mener, at man skal arbejde så længe, man kan, skiftede holdning.

Parret blev enig om, at de begge skulle stoppe med at arbejde og i stedet bruge livet på gode, fælles oplevelser.

- Vi skal altså huske at leve nu.

Efter operationen fulgte et halvt år med kemobehandling og de mange bivirkninger, som den har. Ondt i fødderne og en enorm træthed.

- Jeg var deltidssygemeldt. Kørte på arbejde, kom hjem og sov. Jeg var så træt.

Trods trætheden var det godt at arbejde. Det gav andet at tænke på.

I december sidste år var han færdig med kemo-behandlingen.

- På det tidspunkt havde jeg stort set ikke bevæget mig i et halvt år. Jeg var træt og fik ondt under fødderne, når jeg gik.

De inaktive måneder satte sig på sidebenene. Efter behandlingen forsvandt smerterne under fødderne hurtigt. Nu ville han i bevægelse igen. Han begyndte at cykle lidt. Men det var også svært at komme ordentligt i gang igen.

- En dag læste jeg i avisen om projektet "Sund Vilje". Det kunne jeg godt tænke mig at være med i, lød det fra ham ved aftensmaden, som sønnen Morten også deltog i.

Og mens Per hjalp sin kone med opvasken, lød det fra sønnen: Så fatter, nu har jeg meldt dig til.

### Ramt af åndenød på bakkerne

Og så blev han en del af holdet, der i fællesskab træner sig op til at cykle til Paris.

Holdet består af mentorer og mentees. Altså nogle, der har brug for hjælp til at nå i mål, og andre, der hjælper. Per Svendsen er en af dem, har brug for hjælp.

- Jeg var aldrig kommet så langt uden holdet.

Træningen gik i gang 1. februar med en ugentlig spinningaften.

Han undrede sig over, at han ikke kunne trække vejret, når der var belastning på cyklen. Men han vidste heldigvis, at hans hjerte var sundt og rask - det var blevet tjekket under kemoforløbet.

Så han slog det hen med, at åndenøden nok skyldtes dårlig form.

Træningerne blev langsom trappet op. Holdet begyndte at cykle på landevejen, og





## FAKTA

### PROJEKT SUND VILJE

- Otte erfarne mentorer hjælper ti mentees med at lære at cykle, så de kan smide eventuelle ekstra kg og få en sundere livsstil. Træningen kulminerer i juli med en cykeltur til Paris.
- Projektet havde sin debut sidste år og var inspireret af Flemming Lysdals ønske om at tage sig og cykle til Paris.
- I år er en lettere udgave af Flemming Lysdal med som mentor.

● Starten på træningen gik i februar.

● Deltagelse koster mellem 5000 og 10.000 kr. for både mentorer og mentees. Beløbet bruges på bl.a. forplejning og overnatninger. Deltagerne skal selv stille med en cykel og cykelsko. Resten sørger holdet for i samarbejde med en række sponsorer.

distancerne og antallet af ugentlige træninger blev øget.

- Når man er 65 år og pensionist, tror man, at bakkerne lægger sig ned for én. Men det gør de ikke, lyder det muntert.

Og bakkerne har været ved at tage pusten fra ham.

- På et tidspunkt sagde Lars Juul, som står for holdet, at der måtte være noget galt. Min grundform var blevet god, men den måde, jeg hev efter vejret på op ad bakken, var ikke naturlig. Han rådede mig til at gå til læge.

#### I behandling for astma

Per Svendsen fulgte rådet. Det viste sig, at han har astma, som udløses ved anstrengelse. Derfor er han nu i behandling, og selv om han er blevet stillet i udsigt, at der kan gå op til fire måneder, før medicinen virker 100 pct, mærker han allerede bedring.

Hustruen, Bodil, bakker op op projektet.

- Trænerne har ikke på noget tidspunkt sagt, at du ikke kan gennemføre. Og du er

virkelig i gode hænder. Det er jo også det, holdet står for, at de har nogle "projekter" ligesom dig, pointerer Bodil.

Per Svendsen lytter. For han har tvivlet undervejs. Kan han magte bjergene?

- Når man hænger og føler, man bremser de andre, bliver man i tvivl.

Efterfulgt af et stort smil:

- Når man så er i mål på en træningsaften, er der skulderklap og high five fra alle. Så tænker man bare: Yes. Det hold er sgu ikke helt almindeligt. Når jeg begynder at hyperventilere, får jeg lige en hånd i måsen, som skubber mig opad. Hvis der er nogle, jeg er tryk ved at køre med, er det da dem, siger Per Svendsen.

Den ånd har sammen med Bodils opbakning givet ham styrken til at holde fast.

Lørdag 8. juli spænder Per Svendsen cykelhjelm og sætter sig ligesom resten af holdet op på en cykel og sætter kurs mod Paris. Og uanset hvordan det går, så har Per Svendsen sejret. Han har allerede overvundet den største bakke i sit liv.

Holdet har også været en social gevinst. - Den anden aften var der lige én, der sagde, at de havde smidt pølser på grillen til os efter træningen. Så sidder vi der og hygger hele flokken. Det er da fantastisk. Jeg er vant til relationer, der har med mit arbejde at gøre. Her ved vi knap nok, hvad hinanden laver, og det er faktisk også uinteressant, siger Per Svendsen. Foto: Morten Pape

“JEG VIDSTE IKKE, AT DANMARK ER ET BJERGLAND, FØR JEG BEGYNDTE AT CYKLE.

PER SVENDSEN