

Introboks (bringes i starten af hvert kapitel):

### På vej mod en blodprop

5 Hvert tredje dødsfald i Danmark skyldes hjertekarsygdomme, som hvert år tager 20.531 danskeres liv. Mange af dødsfaldene kunne undgås, hvis folk ændrede livsstil:

10 Holdt op med at ryge, tabte sig, dyrkede motion og spiste sundt. Lige mange mænd og kvinder dør af hjertekarsygdomme, men sygdommene rammer mænd i en tidligere alder end kvinder, og ofte mens de stadig er erhvervsaktive.

15 I dag og de kommende to søndage kan du læse om direktøren Peter Hansen, der røg, spiste junkfood og arbejdede døgnet rundt i 25 år, indtil kroppen sagde stop i form af en blodprop i hjertet.

20 Artiklerne er skrevet af Nanna Hyldgaard Hansen

### 25 Kapitel 1: Direktøren

Direktør Peter Hansen bor i sit firma. Han har selv dannet det i 1977, og det ligger i den fine gamle bygning på hovedgaden. Man går op ad trappen og ind igennem en tung dør. Først kommer man ind i et rum, der er indrettet til kontorpladser, i midten af rummet står Peters spisebord, der også er konferencebord. Peters soveværelse ligger direkte op til arbejdsværelset. Hvis man skal op ovenpå, hvor der er stue og billardbord, går man også igennem arbejdet. Der findes ingen ganglinje i Peters liv, der ikke går igennem arbejdet, han arbejder i næsten alle døgnets vågne timer.

40 Da Lotte møder ham i december 1980, finder hun det mærkeligt, men også fascinerende. Lotte bliver snart 25 og er netop blevet færdig på lærerseminariet.

45 Peter er 31, langhåret og har fuldskæg. Han er smart, på diskomåden, ikke som de flippere i træsko og islandske sweatere, som Lotte normalt omgås, Peter tilhører byens jetset. Hans firma ligger midt i centrum, så de

50 smarte venner kommer altid forbi på vej i byen. Der er knald på og aldrig et nej. Privatliv findes ikke.

### To ristede

55 Peter står som regel op klokken halv ti, han har jo været længe oppe natten inden, enten for at arbejde eller feste. Han spiser to ristede toastbrød med smør og marmelade, drikker kaffe og ryger smøger. Til frokost smutter han ned på torvet og får sig en torveplatte – to ristede med brød.

60 Når Lotte kommer hjem fra arbejde om eftermiddagen, er der gang i butikken. Der sidder kunder, medarbejdere og forretningsforbindelser. Kvart over fem løber 65 Lotte tit i Føtex for at købe ind til flæskesteg, medisterpølse, frikadeller eller skinkesnitsler med sovs og kartofler til. Da Lotte i starten prøvede at lave en anden slags mad eller en salat til, ville Peter ikke spise det.

70 Lotte tror, at hun kan få Peter til at holde op med at arbejde så meget. Ved at snakke med ham om det, sætte stolen for døren, være opmærksom, hjælpe ham med firmaet. ”Hvis vi er to om denne opgave, tager det kun den halve tid,” tænker hun.

### Faderen

Peter bliver født i 1949. Hans far er købmand i byen. En dygtig, ordentlig købmand. Hele familien knokler i butikken, der er en købmand på hvert gadehjørne, så det skal til for at holde sig levende. Peter og hans bror Christian har småjobs om morgenen og hjælper i butikken om eftermiddagen.

85 Peter får sin første købmanskittel som 5-årig. Han er en morsyg dreng, der beundrer sin far, men ellers har han ikke noget forhold til ham. Hvis moren ved, at faren har en dårlig dag nede i forretningen, bliver børnene pakket væk. De bliver lagt i seng sidst på eftermiddagen eller lukket inde på deres værelse.

95 Peter bliver tæt på faren længe. Han hjælper i butikken, da faren får en blodprop i hjernen i slutningen af 1970'erne, som han overlever.

Farens motto er, at kunderne altid har ret. Det tager Peter med sig: Han skal bestræbe sig på at gøre folk glade. For enhver pris.  
100 Når Lotte og Peter besøger Peters far, snakker de arbejde. Hvis man ikke kan snakke forretning, er der ikke noget at snakke om, oplever Lotte. Intet andet har værdi.

### Bryllup

105 I efteråret 1983 bliver det for hårdt, synes Lotte. Firmaet fylder alt. Hun flytter og får en anden kæreste, hun vil ikke mere. Peter vil gerne have hende tilbage, og efter et halvt år beslutter Lotte, at det er slemt med Peter, men  
110 det er værre uden, for hun elsker ham stadigvæk. De laver tusind aftaler. De skal giftes og flytte væk fra firmaet. Nu bliver det rigtigt, tænker Lotte.  
Kirken er lang, vielsen skal foregå oppe i koret, så der er et godt stykke vej at gå gennem midtergangen for bruden. Peter ser hende komme nærmere og tænker:  
115 ”Nu er det alvor.” Han er glad ved tanken.  
Da Lotte går op ad det sandfarvede kirkegulv under de høje hvælvinger, føler hun sig ikke som hovedperson i brylluppet, men som en, der har sørget for, at Peter kan holde et  
120 bryllup. Han har været væk hele dagen, mens hun har gjort klar til gæsterne. Hun har endda selv være nede og købe en brudebuket.

### Vækst

Et år efter brylluppet er Lotte og Peter flyttet ind i et hus og ud af firmaet. De står aldrig op og spiser morgenmad sammen eller laver aftensmad sammen. Lotte er stadig optimistisk: ”Jeg må kunne få ham til at ændre sig,” tænker hun. I 1987 kommer deres  
130 søn Felix til verden.  
Peter Hansen er opdraget til ikke at bruge flere penge, end han har. Derfor ansætter han først nye folk, når der er arbejde og budget til det. Firmaet er hele tiden i vækst – og bufferen i systemet, ham der løser de ekstra  
140 opgaver, det er direktøren.  
Peter har også svært ved at sige nej. Firmaet må ikke afvise kunder, det kan jo være, at man får brug for dem en dag. Hvis dagens

145 arbejdstimer ikke rækker til, er der nattens og de tidlige morgentimer.

Mange opgaver foregår ude i landet, så Peter tilbringer timer på landevejen. Han anskaffer sig en af de første slæbbare mobiltelefoner. Kunderne vil helst tale med giraffen – direktøren selv. Derfor er Peter kontaktbar i alle døgnets 24 timer. Han ser tit chancen for at lægge en alen til virksomheden, få nye idéer, flere kunder.

155 ”Hvis jeg slapper af, vil virksomheden gå dårligt,” tænker Peter. ”Jeg kan ikke sige nej til hver 10. kunde. Så vil det hele bryde sammen. For dem kan jeg måske få brug for en anden dag, og de vil måske snakke med nogle andre.”

160 Det er alt eller intet. I Peters hoved kan man ikke køre en virksomhed 80 procent.

Samtidig er Peter en rigtig mand. Han har sin stolthed. Han skaffer til huse for at give sine børn det bedst mulige. Og det kan godt være, at familien ikke selv kan se det, men han ved, at han gør det bedste for dem i længden.

165 I 1990 bliver Lotte og Peters anden søn Jakob født, og de køber et rødt murstenshus i tre etager i et kvarter med flotte, gamle villaer.

### Pommes frites

170 Ofte kommer Peter først hjem, når sønnerne sover. Han ryger 30 – 40 cigaretter om dagen og drikker fem – seks kander kaffe. Maden består af, hvad der lige er i nærheden. Hotdogs, pommes frites og chips. Han er tynd, men dyrker absolut ingen motion.

175 Peter er stadig sine venners ven. Indimellem falder han pludselig i søvn henover et bord, når de er i byen. Men sådan er tempoet jo – vennerne siger ikke noget til det, det sker også for dem.

180 Peter begynder at få kraftige anfald af hovedpine. Han spiser kodimagnyler som slik, men de hjælper ikke.

Peter regner det i procent. Før tog jobbet 80 og familien 20, sådan cirka.

185 Nu tager hovedpinen 30. De resterende bliver delt op med 60 til firmaet og 10 til familien.

190

	<b>Ligeglad</b>	240
195	Det er en søndag i 1993, og 6-årige Felix er på vej ud af døren. Han skal spille fodboldkamp. Han hiver fat i Peter. "Far, kan du ikke godt komme med?" "Nej ikke i dag, jeg skal lige have lavet noget," svarer Peter.	
200	"Så kan det også være lige meget. Du er også ligeglad med os!", råber drengen. Peter sidder lidt og tænker over det. Så går han i gang med arbejdet, rutinen tager over, sønnens ord gemmes væk bagerst i hjernen.	245
205	Peter kan godt lide at lade sin direktørhånd spille med i alt, hvad der går ud af firmaet. Han har 24 dygtige medarbejdere, men det er ikke helt betryggende at lade dem om opgaverne.	250
210	Direktørens hånd skal altså lige igennem en rapport, der skal afleveres næste formiddag. Peter drikker kaffe og ryger en masse smøger for at holde sig vågen. Ved 3 – 4 tiden er han halvsløv, men han kommer over det. Og så pludselig er det morgen.	255
215	Der er ingen aftener, hvor han ikke arbejder, når børnene er kommet i seng. Han skal jo sikre, at virksomheden fortsætter dagen efter. "Virksomheden er mit barn. Min sjæl og en fuldstændig integreret del af mit legeme," sådan tænker Peter.	260
220		265
	<b>Sådan blev historien til. (bringes i slutningen af hvert kapitel)</b>	270
225	Peter har ønsket at være anonym af hensyn til sin familie. Derfor er alle navne i artiklen ændret. Redaktionen er bekendt med personernes identitet.	
230	Historien om Peter er blevet til på baggrund af interviews med Peter Hansen, Peters ekskone Lotte, Peters nuværende kæreste Elin, to af Peters nære venner og Peters bror Christian. Desuden har researchen omfattet Peters patientjournaler og samtaler med overlægerne på de sygehuse, hvor han har været indlagt, faglitteratur om forebyggelse af hjertekarsygdomme, samt besøg i Peters firma og i bryllupskirken. Peter Hansen og Lotte har godkendt teksten.	275
235		280
		285

Faktaboks til kapitel 1: **De væsentligste risikofaktorer i forhold til at få en hjertekarsygdom er:**

- Arvelig disposition, det vil sige hvis en nær slægtning har haft en tidlig hjertekarsygdom (det vil sige mænd under 55 år og kvinder under 65 år).
- Mandligt køn. Mænd får i gennemsnit hjertekarsygdomme 10 år tidligere end kvinder.
- Rygning. Ryger kvinder blot 4 cigaretter og mænd 6 cigaretter dagligt fordobles deres risiko for at få en blodprop i hjertet. Der er hvert år en markant stigning i antallet af rygende midaldrende mænd, mens antallet af rygere i alle andre aldersgrupper både blandt mænd og kvinder falder.
- Fysisk inaktivitet. Dødeligheden af hjertekarsygdomme er dobbelt så stor blandt fysisk inaktive sammenlignet med fysisk aktive. I aldersgruppen 45 – 66-årige mænd er det kun hver femte, der dyrker motion.
- Overvægt. Overvægt fordobler risikoen for hjertekarsygdomme. Hver anden mand og hver tredje kvinde i Danmark er overvægtig.
- Højt kolesteroltal
- Forhøjet blodtryk

Stress er ikke i sig selv en risikofaktor, men kan være med til at udløse en blodprop, hvis man i forvejen er disponeret for den.

*Kilde: Ole Snorgaard m.fl.: Forebyggelse i den intern medicinske afdeling, Dansk Selskab for Intern Medicin, nr. 2, 2003 og overlæge i Hjerteforeningen Mogens Lytken Larsen.*

Faktaboks til kapitel 1: **Direktører**

290 I dag er det ikke i sig selv en risikofaktor i  
forhold til hjertekarsygdomme at være leder  
eller direktør, tværtimod. For 50 år siden var  
hjertekarsygdomme en typisk direktør-  
sygdom, i dag rammer det i langt højere grad 340  
ufaglærte og arbejdsløse.  
295 Men hvis man som leder eller direktør lever  
en stressende livsstil og har svært ved at  
uddelegere opgaver, kan det føre dårlige  
vaner (rygning, alkohol, fed kost og 345  
manglende motion) med sig – og så er man i  
højrisikogruppen for at få en  
300 hjertekarsygdom.  
*Kilde: Hjertestatistik 2004 og overlæge i 350  
Hjerteforeningen Mogens Lytken Larsen.*

305  
310  
315  
320  
325  
330  
335

355  
360  
365  
370  
375  
380

Introboкс (bringes i starten af hvert kapitel):

385 **På vej mod en blodprop**  
Hvert tredje dødsfald i Danmark skyldes  
hjertekarsygdomme, som hvert år tager  
20.531 danskeres liv. Mange af dødsfaldene  
kunne undgås, hvis folk ændrede livsstil:  
390 Holdt op med at ryge, tabte sig, dyrkede  
motion og spiste sundt.  
Lige mange mænd og kvinder dør af  
hjertekarsygdomme, men sygdommene  
rammer mænd i en tidligere alder  
395 end kvinder, og ofte mens de stadig  
er erhvervsaktive.

I dag og de kommende to søndage kan du  
400 læse om direktøren Peter Hansen, der røg,  
spiste junkfood og arbejdede døgnet rundt i  
25 år, indtil kroppen sagde stop i form af en  
blodprop i hjertet.  
Artiklerne er skrevet af Nanna Hyldgaard  
Hansen

405

## Kapitel 2: Skilsmissen

En fødselsdag i familien er spild af kostbar  
410 firmatid. Også hvis det er Peters egen. Lotte  
og drengene fejrer den uden ham. Da han  
endelig kommer hjem ud på aftenen, griber  
Lotte fat i ham.

”Du er nødt til at ændre på det her! Dit  
415 arbejde. Du kan ikke være bekendt at komme  
hjem klokken fem om morgenen. Du må  
holde op med at ryge så meget. Du skal ikke  
spise alt det junk og gå så meget i byen. Hold  
ferie, hold fri, gør noget med børnene! Du  
420 skal være mere sammen med børnene. Prøv  
da bare at have et nogenlunde normalt liv.  
Ellers flytter jeg! Det bliver jeg nødt til.”

Hun trækker luft ind og fortsætter:

”En familie, det er ikke noget, man har. Man  
425 har et hus, en cykel, en bil og muligvis en  
hund. En familie, det er noget, man er. Et  
arbejde, det er noget, man har, det er ikke  
noget, man er. Du har byttet om på de to  
ting!”

430 Jo mere Lotte taler, jo mere stille bliver Peter.

Han giver hende ret. De er helt enige om,  
hvordan det bør være.

435 ”Jeg skal bare lige aflevere denne her rapport  
og afslutte med denne her kunde, så bliver det  
bedre,” forklarer han, som han har gjort 200  
gange før.

Lotte accepterer det modvilligt. En måned  
efter tager de en ny tur.

440 Peter kan ikke klare alt det bøvl ved siden af.  
Familien må opføre sig ordentligt, når han nu  
er der fra syv til ni om aftenen, de skal ikke  
stille krav til ham, når han kommer hjem. Han  
er jo hårdtarbejdende. Nogle gange drømmer  
Peter om, hvad han ville kunne nå, hvis de  
445 lige var væk i 14 dage. De forstyrrer.

Lotte er ekstremt ked af det. Men hun flytter  
ikke. De lever hvert sit liv, men de har det jo  
godt, når de endelig er sammen. Desuden har  
hun for længe siden besluttet, at hun i hvert  
450 fald ikke skal skilles, ligesom hendes egne  
forældre blev.

Peters krop får aldrig helt hvilet. Han dulmer  
adrenalin og uroen med masser af smøger.  
På et tidspunkt holder kroppen helt op med at  
455 ville falde i søvn. Men det er jo bare et  
spørgsmål om antallet af tabletter.

Peters læge vil ikke skrive stærke sovepiller  
ud til en mand, der har søvnmangel på grund  
af stress, så Peter går over til naturmedicin.  
460 Hvis en pille med den sløvende urt baldrian  
ikke virker, tager han to. Eller tre. På et  
tidspunkt falder han i søvn.

## Bare en pause

465 Sønnen Felix begynder at have det dårligt.  
Han bliver tykkere og laver løbe-hjemmefra-  
planer, som Lotte opdager. Lotte reviderer sin  
beslutning om, at hun ikke skal skilles. Peter  
og hende skal ikke blive sammen på  
470 bekostning af børnene.

I september 1998 siger Lotte:

”Jeg synes ikke, vi skal prøve mere. Det  
hjælper ingenting.”

475 ”Det er okay. Jeg forstår det godt,” svarer  
Peter.

Peter er ikke enig. Men han forstår hende. Set  
udefra, kan han godt se, at det er noget lort.  
Hun skal ikke blive ved med at leve på den

480 måde, det er ikke fair overfor hende. Så han ser det som en logisk beslutning. Men han tror alligevel ikke, at det er helt rigtigt. I hans tanker er det bare en pause. Alt det han gjorde, var jo for deres skyld, så det var ikke meningen, at de skulle skilles.

485 Lotte finder et hus 100 meter fra deres eget, som hun lejer. Mellem jul og nytår fortæller de det til drengene.

I 1999 bliver Peter og Lotte skilt. Selv om skilsmissen har været undervejs i en lang periode, bliver Peter Hansen både overrasket og deprimeret. Han begynder at overveje, om jobbet har været det værd.

490 ”Nej, for helvede. Gu’ var det ej,” konkluderer han.

495 Peter besøger Lotte og drengene en tre – fire gange om ugen. Børnene vil ikke være hos ham, de kommer kun, når de skal. Jakob stikker af en nat, hvor han skal sove hos Peter. Peter tilbringer flere vågne timer med sine sønner det første år, hvor han og Lotte er skilt, end han har gjort i alle de år, han har boet sammen med dem – tilsammen.

#### Åndenød

505 I sommeren 2002 får Peter pludselig voldsom åndenød, når han går op ad trapper. Både hans hus og firmaet er i tre etager, og han må ofte stoppe op på vej mod toppen. Peter Hansen slår det hen som dårlig kondition. Han bebrejder sig selv, at han er i så dårlig kondi-  
510 og beslutter sig for at løbe et stafetmotionsløb sammen med sit firma, men han får ikke trænet, så han melder fra et par dage inden. Han vil ikke sænke de andres tider.

515 Den 4. september 2002 tager 53-årige Peter Hansen toget til København for at gå til møde i sin brancheforening.

Det er en varm september onsdag, blå himmel, 22 grader, solen hamrer ned.

520 Mødet bliver holdt i Nordvestkvarteret klokken 15.

I det sekund Peter sætter sig ned i stolen til mødet, får han det dårligt. Han sveder, og han har ondt i højre arm. Men han har jo også siddet i et varmt tog, og smerten i armen skyldes sikkert badmintontimen aftenen inden.

530 Peter får det værre og værre, men han sidder mellem sine konkurrenter, så han kan ikke lide at rejse sig og sige, at han har det skidt, han sidder bare helt stille. Han taler ikke med nogen, og han plejer ellers nok at være en af dem, der siger sin mening. Mødet varer i to timer. Sveden driver ned af ham, han tørrer ansigtet med to papirservietter. Skjorten er helt våd.

535 Peter drikker en masse sodavand og går efter mødet ud på toilettet og kaster op. Han har det rigtig, rigtig skidt og tænker:

540 ”Jeg har nok fået influenza. Eller også er det væskemangel, jeg har vist heller ikke drukket så meget i dag.”

#### Hovedbanegården

545 Klokken 17 tager Peter en taxa til Hovedbanegården. Han har svært ved at trække vejret. Det kræver et kæmpe opbud af kræfter at skrive under på dankorttalonnen til taxachaufføren. Da Peter går ind ad indgangen under det røde, digitale ur, har han det så dårligt, at han næsten ikke kan holde sig oprejst. Han går fire meter og står stille for at få vejret. Går fire meter igen. Der er en halv time til toget kører. I sneglefart får Peter bevæget sig ind mellem de to rækker af butikker, der ligger midt i banegårdshallen. Han tænker:

555 ”Er det ikke noget med, at der er en politivagt på Hovedbanegården? Jeg må gå derhen og fortælle, at jeg har det skidt. Men toget går jo klokken 18, så kommer jeg for sent til det, så kommer jeg ikke hjem. Jeg har det dårligt, jeg må finde noget politi. Jeg må ned i toget og bare sidde.” Peter tager fire skridt mere. Det er, som om tankerne snører sig sammen om hinanden.

#### Politi

570 Peter er klædt i bukser, skjorte og en pæn jakke, i hånden har han sin læderattachémappe, alligevel vil han ikke bede om hjælp på gaden. Folk skal ikke tro, at han er hjemløs eller alkoholiker. Ekspedienterne i butikkerne er sikkert også trætte af at blive belemret.

575 Peter går ind i en kiosk for at købe en flaske vand. Han stiller sin taske ned mellem sine ben, alene at tage pengene op af lommer er en kraftanstrengelse. Mens han venter på at blive ekspederet, kommer der en pige fra højre og  
580 besvimer – hun falder over hans taske, falder ned på jorden og ligger bare der. Peter kan ikke overkomme at hjælpe hende. Han stirrer bare. Der kommer to betjente, de står to meter fra Peter.

585 ”Det er min chance,” tænker Peter Hansen. ”nu kan jeg bede om hjælp.” ”Men jeg bløder jo ikke. Det virker grotesk at gå over og sige, at jeg også har det skidt, når hun nu er besvimet.”

590 Peter kontakter ikke betjentene. Det er nu tre timer siden, en blodprop satte sig fast i hans hjerte.

Peter vakler ud af kiosken, tager rulletrappen ned på perronen og sætter sig ind i toget til  
595 Jylland. Han ligger ud over to sæder med benene trukket op under sig og må ud på toilettet for at kaste op hver halve time. Ingen i toget reagerer. De tre timer varer en evighed. Han vil hjem, hjem i hulen, krybe under  
600 dynen og vente på, at det går over.

Peter ringer til sin kæreste gennem to år, Elin, og siger, at han har det dårligt. Han orker ikke at snakke, så han afbryder hurtigt forbindelsen uden at fortælle, hvor slemt han egentlig har  
605 det.

Elin undrer sig over, at han lægger så hurtigt på.

### Udrykning

610 Peter tager elevatoren op fra perronen. Han går gennem banegårdshallen og tænker: ”Hvis der ikke holder en taxa udenfor, så dør jeg.” Der holder en taxa udenfor. Peter fremstammer sin adresse og sætter sig med.

615 Hans hoved falder bagover, munden står åben. Endelig hjemme kæmper Peter sig kravlende op ad trapperne til sin seng på tredje sal. Klokkeren halv ti ringer Elin.

620 ”Mhhgmhh har det skidt,” fremstammer Peter.

Elin bor tæt på, men har et mindreårigt barn, der sover, så hun kan ikke komme over.

625 ”Nu ringer jeg simpelthen til vagtlægen,” siger Elin.

Hun ringer hurtigt tilbage til Peter. Man kan ikke bare tilkalde vagtlægen på andres vegne, har hun fået at vide, Peter må selv ringe.

630 Peter føler sig to centimeter fra at dø. Men han har ingen anelse om, hvad der er galt med ham. Han ringer op og falder tilbage i sengen, røret ligger op ad hans kind.

”De er nu nummer syv i køen,” messer en mekanisk stemme.

635 Da Peter endelig kommer igennem er lægen ikke i tvivl: Han sender en læge over.

Ti minutter efter kommer vagtlægen. To minutter efter kommer en ambulance og en lægeambulance.

640 Peter vil lige finde noget tøj at tage med, men ambulancemanden taler ham fra det.

Ude i ambulancen siger chaufføren over radioen, at der er en udrykning nummer 1 til sygehuset.

645 ”Er nummer et en udrykning med fuldt skrald og blink?” spørger Peter.

”Ja.”

”Vil I så ikke godt vente med at tænde dem, til vi er kørt ud ad kvarteret?”

650 Peter lægger ikke mærke til, om de efterkommer hans ønske.

### Sådan blev historien til. (bringes i slutningen af hvert kapitel)

655 Peter har ønsket at være anonym af hensyn til sin familie. Derfor er alle navne i artiklen ændret. Redaktionen er bekendt med personernes identitet.

660 Historien om Peter er blevet til på baggrund af interviews med Peter Hansen, Peters ekskone Lotte, Peters nuværende kæreste Elin, to af Peters nære venner og Peters bror Christian. Desuden har researchen omfattet Peters patientjournaler og samtaler med overlægerne på de sygehuse, hvor han har været indlagt, faglitteratur om forebyggelse af hjertekarsygdomme, samt besøg i Peters firma og i bryllupskirken. Peter Hansen og Lotte har godkendt teksten.

670	Faktaboks til kapitel 2:	720
	<b>En blodprop dannes</b>	
675	Åreforsnævring – tidligere kaldet åreforkalkning - opstår, fordi der gennem længere tid har sat sig fedt og kalk fast på indersiden af pulsårene. Allerede i teenageårene kan der starte en langsom aflejring af fedt i de store pulsårers vægge.	725
680	Fedtaflejringerne ses som en tyng, langstrakt, gul stribe i åren.	
	En blodprop i hjertet opstår, når der går hul på en forsnævring indvendig i en kranspulsåre.	730
685	Blodpladerne forsøger straks at udbedre skaden og danne en sårskorpe, på samme måde som hvis der var en rift på huden.	
	Blodpladerne klumper sig sammen og danner dermed en prop af blod, der lukker kranspulsåren. Så har man en blodprop. Det område i hjertemusklen, som kranspulsåren før forsynede med iltet blod, begynder at gå til grunde efter en halv til halvanden time.	735
690	Muskelvævet dør endeligt, hvis blodproppen ikke fjernes. Jo mere muskelvæv, der dør, jo dårligere bliver hjertets evne til at pumpe.	740
695	Derfor er det vigtigt, at man reagerer hurtigt og kommer på sygehuset.	745
700	<i>Kilde: Overlæge i Hjerteforeningen Mogens Lytken Larsen og Hjertebogen – om dit hjerte og kredsløb, skrevet af hjertelæger og hjertesyggeplejersker, Hjerteforeningen, 2005</i>	750

705  
755

710  
760

715  
765

Introboks (bringes i starten af hvert kapitel):

**På vej mod en blodprop**

770 Hvert tredje dødsfald i Danmark skyldes  
hjertekarsygdomme, som hvert år tager  
20.531 danskeres liv. Mange af dødsfaldene  
kunne undgås, hvis folk ændrede livsstil:  
Holdt op med at ryge, tabte sig, dyrkede  
motion og spiste sundt.

775 Lige mange mænd og kvinder dør af  
hjertekarsygdomme, men sygdommene  
rammer mænd i en tidligere alder  
end kvinder, og ofte mens de stadig  
er erhvervsaktive.

780 I dag og de kommende to søndage kan du  
læse om direktøren Peter Hansen, der røg,  
spiste junkfood og arbejdede døgnet rundt i  
25 år, indtil kroppen sagde stop i form af en  
blodprop i hjertet.

785 Artiklerne er skrevet af Nanna Hyldgaard  
Hansen

790 **Kapitel 3: Angsten**

Lægen kommer ind ad døren og ser direkte på  
Peter.

”Du har haft en blodprop i hjertet,” siger hun.

795 Peter slår det hen:

”Det kan vel ikke være så alvorligt, der skete  
jo ikke noget. Jeg er her jo endnu.”

800 Lægen holder op med at tale og ser forundret  
på ham. Peters ekskone Lotte, som har krævet  
at være med til mødet, fordi Peter er far til  
hendes børn, bryder ind:

”Du skal bare fortælle, hvad der er foregået.  
Så skal jeg nok få ham til at forstå det,” siger  
Lotte.

805 Det begynder at strømme ind med mennesker,  
der ser forskræmte ud.

”Det er da mærkeligt, at de er så bekymrede,”  
tænker Peter.

810 Børnene er kede af det. Taler om, hvis nu det  
var gået galt.

Det trænger ikke rigtigt ind. ”Jeg er jo ikke  
død,” tænker Peter. ”Det var ikke så godt, at

jeg kom herind og ligge. Hvad så med  
firmaet?”

815 I dagene efter går Peter rundt i en hvid  
hospitalsslåbrok med måleapparater på  
kroppen. Han har ingen fysiske men ud over  
lidt træthed. Det er noget bøvl, at han skal gå  
rundt der, han må videre i programmet. Det er  
820 jo ovre. Han har egentlig mest lyst til at  
spørge sygeplejerskerne, om han må blive  
udskrevet, men han kan godt mærke på  
personalet, at det ikke vil være et legitimt  
spørgsmål.

825

**Nemmere i gips**

Peter kommer hjem efter fem dage og bliver  
hjemme fra arbejde den første uge. Han bor  
alene. Når familien kommer på besøg, kan  
830 han se på dem, at det ikke vil blive taget  
positivt op, hvis han går på arbejde. Men han  
synes egentlig selv godt, at han kan. Han er jo  
ikke skadet. Det var meget nemmere at være  
sygemeldt, hvis de havde lagt ham i gips.

835 En uges tid efter blodproppen får Peter små  
metalgitre kaldet stents lagt op i hjertet for at  
skabe bedre passage for blodet. Han er i  
lokalbedøvelse, det er en nem operation på 20  
minutter. Det hele er så nemt, at det ikke gør  
840 noget dybt indtryk på Peter. Han føler, at  
risikoen er væk.

I marts 2003 bliver synet sløret på Peters  
venstre øje. Han gnider sig lidt i øjet. Det går  
ikke væk. Det er sikkert hans gamle  
845 spændingshovedpine, der forårsager det.

Det kommer oftere og oftere. Han kan ikke  
forstå, at det bliver så sløret.

En dag Peter er ude at køre med en kammerat,  
er det der lige pludselig. Han prøver at lægge  
850 hånden for det raske øje – nu er det ikke bare  
sløret: Peter er helt blind på sit venstre øje.

Peters læge sender ham først til øjenlæge, der  
er intet at finde, bagefter sender lægen ham til  
sikkerhedstjek på hjerteafdelingen.

855

**Pres på**

En læge sidder med en ultralydsscanner og  
måler blodårene på hans hals. Hun bliver ved  
i en time.

- 860 "Hold kæft, hvor svært kan det være?",  
tænker Peter.  
"Jeg kan simpelthen ikke forstå det her," siger  
hun. "Jeg må have fat i en overlæge."  
Overlægen sidder også og kører lidt med  
865 scanneren.  
"Ja, der er sgu' pres på," konstaterer han.  
"Nå, men det lyder da dejligt," siger Peter og  
tænker, at det er godt med noget skrald på  
blodomløbet efter sådan en blodprop.
- 870 "Nej, det er ikke så godt," svarer lægen.  
"Hvad mener du?"  
"Din halspulsåre er 95 procent lukket."  
"Halspulsåre, hvad er det for noget?"  
"Det er den, der giver blod til hjernen. Du har  
875 to, én i hver side, de løber op og så løber de  
sammen i sådan en rundkørsel oppe i hjernen.  
Så selv om der ikke kommer noget i den ene,  
så kommer der noget i den anden. Men det  
går ikke i længden."
- 880 Overlægen går. Der kommer en anden læge  
og fortæller:  
"Du kan få en operation, hvor vi skærer hul i  
en halspulsåre. Så renser vi den og lukker den  
igen. Der er tre muligheder ved det: Enten går  
885 det godt. Eller også kan du ikke tale, eller er  
lam eller blind bagefter. Eller også så dør du.  
Men ved du hvad, Peter, det behøver du slet  
ikke spekulere over. Fordi hvis du ikke bliver  
opereret, så dør du under alle  
890 omstændigheder."
- Dødstanker**  
Operationen går godt. Peter beslutter sig for at  
slappe af i et stykke tid. I den stille periode  
895 har han for første gang i mange år tid til at  
tænke på andet end sit arbejde. Mens han  
sidder hjemme og kigger ud af vinduet,  
kommer erkendelsen snigende: Han kunne  
være død. Da han opdager det, ændrer hans  
900 verden sig. Han er 53 år, han er ikke klar til at  
dø.  
Den 27. maj 2003 skriver en overlæge i Peters  
journal:  
"Fysisk er patienten velbefindende med meget  
905 højt funktionsniveau, psykisk har det været en  
klar belastning at opleve kritisk sygdom 2  
gange indenfor 1 år, og patienten overvejer  
selv at søge kontakt til praktiserende  
psykolog."  
910 Titusind tanker trænger sig på i Peters hoved.  
Tanker, han ikke kan styre.  
Hvad har jeg gjort ved mit liv?  
Hvad skulle have været anderledes? Hvad  
skal jeg gøre i morgen?  
915 Angsten lammer ham. Han kommer til en fire  
timer lang test hos en neurolog. Der er ikke  
noget ødelagt i Peters hjerne. Men alle  
tankerne og angsten for at dø fylder pladsen  
op. Hovedet fungerer ikke så godt længere.  
920 Peter kan ikke huske så mange tal.  
Selv om han faktisk har det bedre fysisk, fordi  
han har fået rensset sin halspulsåre og har  
stents i hjertet, føler han sig hunderød.  
Peter spiller filmen fra de år, der er gået af  
925 hans liv, i hovedet. Han prøver at analysere,  
hvad der er sket. Hvornår skulle han have  
truffet andre valg? Hvilke dårlige valg kan  
han nå at rette op på?  
Hans sønner kommer sjældent ned til ham i  
930 huset. Peter skriver en liste, først i hovedet, så  
på papir.  
Hans børn, ekskone og hans nuværende  
kæreste er på listen. Ting skal være  
935 anderledes i forhold til dem. Han skal være  
der mere.  
Peter rejser to uger på ferie med sin ældste  
søn Felix. Det ville han ikke have gjort før,  
for hvis han var væk to uger fra firmaet, var  
han uundværlig. Men nu beslutter han, at hvis  
940 firmaet kun kan være stort ved, at han falder  
død om, så er det ikke det værd.  
Lægerne, der følger op på Peters behandling  
på sygehuset, skriver ved hvert af  
opfølgingsmøderne i Peters journal, at  
945 patientens fysiske tilstand er fuldstændig  
stabil, men at patienten er urolig.  
Den 25. oktober 2005 skriver en læge i Peters  
journal: "Depressionstendens, grådlibilitet og  
fornemmelse af ikke at have styr på sine  
950 tanker. Giver udtryk for selvbebrejdelser."
- Ikke glad**  
Mågerne skriger uden for kontoret i forårsdag  
i 2006. Mødelokalets vinduer byder på  
955 panoramaudsigt over byens tage. Et langt,

hvidt ar peger fra Peters venstre øre og ned langs halsen. 1005  
Peter Hansen rejser sig op. Han kigger ud over tagene.  
960 ”Det, der generer mig mest, er, at der ikke er kommet det ud af det, at jeg er blevet glad. Jeg burde være taknemmelig over at være i 1010 live. I stedet er jeg blevet ekstremt bange for at dø. Det fylder ad helvede til.”  
965 Peter har nu gået til psykolog i fire år. Peters venner, hans bror Christian, og Peters kæreste Elin er enige: 1015  
Peter ser bedre ud fysisk, men psykisk går det ikke så godt. Han bliver lettere stresset over små ting og angsten for at dø spærrer for andre tanker.  
970 Virksomheden er halvt så stor, som den var 1020 for fire år siden. Peter er gået ned til fra 40 til 10 cigaretter om dagen – at lægge dem helt fra sig er forbandet svært, synes han. Han spiller en del golf, det er afstressende; når han er ude på greenen, tænker han slet ikke på 1025 firmaet. Tre gange om ugen spiser han med sine sønner ved 18-tiden. Frikadeller er stadig hans livret, men han sørger for at købe fedtfattigt hakkekød. 1030

**De lytter ikke**  
”I dag er jeg skuffet og ked af, at jeg ikke var dygtig nok til at se, hvad sådan en form for liv også bringer med sig,” konkluderer Peter.  
985 Han har mange venner på samme alder. Som 1035 arbejder for meget og hvis de ikke ryger smøger, så drikker de meget vin og fester igennem. Mange gør begge dele.  
990 Alle kender hans sygdomsforløb. Alligevel kan Peter ikke trænge igennem til dem, når 1040 han prøver at give dem gode råd. Det gør ham både sur og ked af det. Han vil jo ikke miste dem.  
995 De opfatter Peter som lidt hellig. ”Det siger du jo bare, fordi du har haft en blodprop,” 1045 indvender de.  
1000 En af Peters venner beder Peter komme og holde foredrag om sin sygdom i lederklubben, som vennen er medlem af. Klubbens medlemskriterier er, at man skal have en 1050 lederstilling og være mellem 20 og 40 år.

Peter Hansen fortæller også sin historie og afslutter med et:  
”I skal sgu’ tænke over, om det er det værd.”  
De unge mænd lytter ikke rigtigt efter. De noterer sig lige de akutte symptomer på en blodprop, det er håndgribeligt, det kan de bruge til noget.  
Men angående forebyggelsen har Peter følelsen af at tale til en dør.  
”Nu skal I lade være. Det har været dyrt for mig,” prøver han.  
Det kan du sagtens sige, er deres reaktion:  
”Du er jo ude på den anden side, du har skabt dig en virksomhed og en karriere, du har tjent penge og fået hus, du har dit på det tørre. Vi er lige midt i det her. Senere, når vi bliver ældre, skal vi nok tænke over det.”  
”Jeg ville heller ikke have hørt efter, hvis man havde sagt det til mig,” smiler Peter. ”Man er jo stolt i sit virke, og det er et nederlag at holde op eller drosle ned før tiden. Men jeg ville ønske, at jeg havde gjort det.”

**Sådan blev historien til. (bringes i slutningen af hvert kapitel)**

Peter har ønsket at være anonym af hensyn til sin familie. Derfor er alle navne i artiklen ændret. Redaktionen er bekendt med personernes identitet.  
Historien om Peter er blevet til på baggrund af interviews med Peter Hansen, Peters ekskone Lotte, Peters nuværende kæreste Elin, to af Peters nære venner og Peters bror Christian. Desuden har researchen omfattet Peters patientjournaler og samtaler med overlægerne på de sygehuse, hvor han har været indlagt, faglitteratur om forebyggelse af hjertekarsygdomme, samt besøg i Peters firma og i bryllupskirken. Peter Hansen og Lotte har godkendt teksten.

	<b>Faktaboks til kapitel 3: Åreforsnævring</b>	1100
1055	Åreforsnævring – tidligere kaldet åreforkalkning - opstår, fordi der gennem længere tid har sat sig fedt og kalk fast på indersiden af pulsårene. Allerede i teenageårene kan der starte en langsom aflejring af fedt i de store pulsårens vægge. Man kan undgå åreforsnævring ved at spise meget frugt og grønt, skære ned på det mættede fedt i maden, dyrke motion og lade være med at ryge. Både Peters blodprop og hans tilstopning i halspulsåren skyldes åreforsnævring og er dermed livsstilsrelateret.	1105
1060		1110
1065	<i>Kilde: "Hjertebogen – om dit hjerte og kredsløb", skrevet af hjertelæger og hjertesyggeplejersker, Hjerteforeningen, 2005 og "Motion på recept – motion som behandling" af Bente Klarlund Pedersen, Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck, 2005.</i>	1115
1070		1120

	<b>Faktaboks til kapitel 3: Få målt din egen risiko for en hjertekarsygdom</b>	
1075	Ved hjælp af computerprogrammet PRECARD® (PREvention of CARDiovascular disease), kan man på en halv time få målt sin egen risiko for at udvikle en fremtidig hjertekarsygdom. Computerprogrammet er dansk, videnskabeligt dokumenteret og udarbejdet af Center for Sygdomsforebyggelse i Glostrup. Det er baseret på jævnlige undersøgelser af 12.000 mennesker gennem en årrække. Programmet beregner, hvor stor risikoen er for at få en blodprop i hjertet, og giver vejledning i, hvad den enkelte kan gøre for at nedsætte risikoen. Der er brug for tre målinger: Din vægt, en blodtryksmåling og en blodprøve.	1125
1080		1130
1085	Efterfølgende får man en samtale med en specialuddannet sygeplejerske. I Hjerteforeningens hjertecentre i Kolding, København, Næstved, Odense, Ålborg, Århus og Viborg kan man som medlem af Hjerteforeningen for 250 kr. (500 kr. hvis man ikke er medlem) få foretaget testen. For flere oplysninger ring til Hjerteforeningen på tlf. 33 93 17 88 eller på <a href="http://www.hjerteforeningen.dk">www.hjerteforeningen.dk</a> .	1135
1090		1140
1095		1145

(Baggrundsartikel til kapitel 2)

## 1150 Hanelefanter vil ikke pylres om 1195

Mænd er nogle gamle hanelefanter, der går væk fra flokken og klarer det selv, når de skal dø eller bliver syge. Det har i tusindvis af år været en god strategi at ignorere fysisk smerte, derfor gør mange mænd det stadig – også når de for eksempel får trykken for brystet, som kan være symptom på en blodprop. 1200

*Af Nanna Hyldgaard Hansen 1210*

1165 Svaghed og sygdom er noget for kvinder og børn. Sådan ser mange mænd på det, bevidst eller ubevidst, mener Simon Sjørup Simonsen, der er cand.phil og Ph.D og forsker i mænds sundhed. 1215

1170 ”Mænd distancerer sig fra sygdom. De lytter ikke, når kvinder beder dem passe på. Det er jo kvindens rolle at gribe fat i manden og vise sin omsorg, og manden øger sin maskuline status ved at afvise hendes bekymring. Enten på arbejdermåden med et: ”Ja, ja, det gider jeg fandeme ikke” eller på akademikermåden med et: ”Ja, men jeg bliver lige nødt til at få denne her kontrakt i hus.” 1220

1180 På den måde viser manden, at han er en superarbejder, der ikke gider bruge tid på sygdom. For det giver status som mand at være den, der udretter noget enten fagligt eller økonomisk,” forklarer Simon Sjørup Simonsen. 1230

1185 **Fornuftig strategi**  
For mænd har det været en fornuftig strategi at distancere sig fra fysisk smerte i hundredvis af år. Når man havde hårdt fysisk arbejde, var det godt at kunne stå smerten igennem. Det er dét, mange mænd stadig prøver at gøre i dag. Da en mand, som Simon Sjørup Simonsen stødte på i sin forskning, fik trykken for 1240

brystet, brugte han en måned på at gå rundt om sit hus og tælle, hvor mange skridt han kunne gå, før han fik smerter. Han var tekniker i sit arbejdsliv, og metoderne derfra overførte han på sygdommen. Indtil konen opdagede det og fik ham til lægen.

”Mænd skubber sygdom fra sig, de vil ikke forholde sig til den og slet ikke dele den med nogen. Det kaldes ronkedor fænomenet. En ronkedor er en gammel hanelefant, der går afsides, når den bliver syg eller skal dø,” fortæller Simon Sjørup Simonsen.

### **Antonio Banderas**

”Kvinder har ikke ret til at være tykke – de bliver i langt højere grad end mænd bedømt ud fra deres kroppe. Mænd må gerne have en stor vom, bare de har succes økonomisk og fagligt. Selv om mænd vejer alt for meget, svarer de typisk stadig ja til, at de er tilfredse med deres krop. De synes, at de ligner Antonio Banderas!” fortæller Simon Sjørup Simonsen.

”Kønsrollerne sidder dybt i os. Både mænd og kvinder er fanget i dem. De har jo en tusindårig historie og er først for alvor ved at blive ændret gennem de seneste 50 år.”

1220 Mænd passer ikke ind i det klassiske sygdomsbillede, der går ud på at være passivt lidende og optaget af sin syge krop. Derfor svinger mænd mellem at være højrøstet syge, enormt pylrede og lige ved at dø af en almindelig gang influenza – og så at bide symptomerne i sig og lade være at gå til lægen.

### **Mand til mand**

Kvinden kan altså ikke trænge igennem til en mand, der har sygdomssymptomer, men hvad hvis en god ven prøver?

”Det gør han højst sandsynligt ikke. Sygdom er ikke noget, mænd taler om med hinanden. Det sker meget sjældent,” fortæller Simon Sjørup Simonsen.

Han har i forskningsøjemed interviewet en mand, der havde været gennem to bypass-operationer, som han kun havde talt med sin kone og lægerne om. Da hans gode ven nogle

år efter selv skulle have en bypass-operation, kørte han op til ham, satte sig og fortalte om sin sygdom. Han syntes, at han var forpligtet til det for at hjælpe sin ven. Bagefter tog de ud at spille tennis og talte aldrig om det igen.

1300

1245  
1305

**Ikke tilbage til barndommen**

Simon Sjørup Simonsen mener, at det kan hjælpe, hvis mænd med offentlig anseelse står frem og fortæller om deres sygdom. Ebbe Sand stod for eksempel frem og fortalte om sin testikelkræft. Det gør det mere legitimt for en mand at blive syg.

1310

1250  
1315

1255 Simon Simonsen har arbejdet med i et projekt, hvor man skulle rådgive mænd med sundhedsproblemer:

1320

”Og man behøver altså ikke gå tilbage til barndommen hver gang. Hvis de vil have en dybere samtale, skal de selv lægge op til det, ellers lod vi være. For de fleste mænd, vi rådgav, virkede det altså bedst at være handlingsorienterede. Man skæmmer også mænd væk med påbud, de skal føle, at de selv styrer, ellers ser de rødt og løber væk. Derfor må man sige: Når I gør sådan og sådan, har det de og de konsekvenser. Det er jeres eget valg.”

1325

1260  
1330

1265  
1335

1270 **Simon Sjørup Simonsen er forfatter til bøgerne ”Mænd og sundhed – manden i den almene praksis.” I juni 2006 udgiver han bogen: ”Mænd, sundhed og sygdom – ronkedorfænomenet” på forlaget Klim.**

1340

1345

1275  
1350

1280  
1355

1285  
1360

1290  
1365

1295

1370 (Baggrundsartikel til kapitel 3)

## Bryd vanerne

**Folk ved godt, hvordan man lever sundt, men de dårlige vaner er svære at blive af med. Så svære, at personer, der er blevet syge af at ryge, gerne tænder en smøg på hospitalet. Men der findes en vej til sundere vaner.**

*Af Nanna Hyldgaard Hansen*

1380

Når man lige har fået en blodprop, så har man virkelig brug for en smøg. Sådan forklarer cand. psych. Henning Damkjær, at mange, der bliver alvorligt syge, fortsætter med deres dårlige vaner.

1385

”Rygning bruger man jo for at dæmpe store følelsesmæssige udsving. Rygning betyder trøst, pause og afslapning – at tage sig af sig selv et lille øjeblik. Alkohol og overspising kan have samme funktion,” siger Henning Damkjær.

1390

Hvis man gerne vil tabe sig eller holde op med at ryge, skal man derfor vælge et tidspunkt, hvor man ikke er stresset eller i følelsesmæssig ubalance. Det er en sej kamp, der tager mange kræfter.

1395

Og det hjælper ikke meget at presse på som ven eller pårørende:

1400

”Man får ikke nogen til at holde op. Folk skal ville det selv,” siger Henning Damkjær.

### Nye vaner ind ad bagdøren

Kenneth Holst, life- og business coach i Cityterapi psykologpraksis, rådgiver dagligt folk, der vil slippe deres dårlige vaner. Han er enig: Man kan ikke coache nogen, hvis mål ikke er deres eget.

1405

”Jeg kan ikke tvinge folk, der ikke vil, til at ændre vaner. De skal selv have lyst.”

1410

Hvis man som pårørende er urolig for sin mands, fars eller datters vaner, kan man altså ikke gøre det helt store for at lave om på dem, medmindre de selv er motiverede. Men man kan liste nye vaner ind af bagdøren, forklarer

1415

Kenneth Holst:  
”Indfør en fast aftengåtur eller lav anden motion sammen. Lav om på familiens

1420

madvaner stille og roligt. Du skal ikke gå fra oksemørbrad til selleribøffer, men måske kan man finde noget mere fedtfattigt kød, der smager lige så godt.”

### Beslutningen

Hvis man selv vil ændre vaner og for eksempel holde op med at ryge, er første skridt at beslutte sig for det.

”Tænk positivt: Jeg vil være røgfri. Ikke: Jeg må ikke ryge længere,” råder Kenneth Holst.

Henning Damkjær fortæller, at det er en god idé at anbringe sig i situationer, hvor man ikke kan ryge og ikke bliver mindet om røg, for eksempel i svømmehallen, på biblioteket, i biografen, på løbeture, hos venner, der ikke ryger og i de rum i sit eget hjem, som traditionelt er røgfrie.

Det kan også hjælpe at ændre sine ritualer. Hvis man har et morgenritual med bad – morgenmad – kaffe - smøg, kan det hjælpe simpelthen at bytte rundt på den rækkefølge, som man gør tingene. Så bliver man ikke automatisk mindet om smøgen.

Hvis man er vant til at ryge i en pause mellem to arbejdsopgaver, må man finde noget andet at sætte i stedet for: Tage en lakridspastil eller gå en lille tur.

### Sammen med børnene

Det handler om at finde gode alternativer, så det at holde op med nogle dårlige vaner ikke kun bliver et afsavn.

1450

”Hvis folk gerne vil tabe sig, men hader at løbe og forbinder motion med smerte, skal man finde ud af, hvordan motion kan blive sjovt. Måske skal de i stedet gå til dans eller ridning,” siger Kenneth Holst.

1455

Henning Damkjær råder til, at man sætter sig selv positive mål. For eksempel: Jeg ryger aldrig i nærheden af mine børn – og jeg vil være mere sammen med mine børn.

1460

Hvis man før har prøvet at tabe sig, komme i bedre form eller stoppe med at ryge, øger det faktisk sandsynligheden for succes. Man skal gribe ind i de erfaringer, man allerede har, og finde ud af, hvad der virker, og hvordan man kan gøre mere af det.

1465

