

Skørhed i knoglerne, rejseblod i årerne



• Personportræt af Bodil Johanne Jørgensen

Globetrotteren Bodil Johanne Jørgensen fik i en alder af blot 54 år konstateret knogleskørhed. På trods af en T-score på minus 4 vil hun til februar have besøgt 100 lande i løbet af de sidste 25 år.

Bodil Johanne Jørgensen, der netop er fyldt 65 år, fik diagnosticeret knogleskørhed for 11 år siden efter en skanning på grund af for tidlig overgangsalder. Det var en tidlig alder at få konstateret en kronisk sygdom i, og da Bodil Johannes læge – ud over at tegne et billede af Dronning Ingrid som skrækeksempel – fortalte hende, at der ikke var noget at stille op, og hun samtidig havde sin virksomhed og en karriere at tænke

på, havde hun ikke overskud til at gøre noget ved det. "Og så kunne jeg ellers bare sidde og have ondt af mig selv som de andre", siger hun.

Helt ignorerede Bodil Johanne dog ikke sygdommen. 3 år efter diagnosen blev stillet, meldte hun sig ind i Osteoporoseforeningen, hvor hun virkelig følte, at hun fik god hjælp. Og for 6-7 år siden blev hun valgt ind som næstfor-

mand i bestyrelsen for lokalafdelingen Søhøjlandet, der dækker området omkring Silkeborg og Horsens.

I dag har Bodil Johanne svær grad af knogleskørhed med en T-score på minus 4,0.

"For 4 år siden var min T-score på minus 4,0. Og i år er T-scoren uændret. Det betragter jeg som en succes", fortæller Bodil

Johanne, der dyrker en del mere motion, end hun egentlig har lyst til for at styrke sine knogler. Det er en pris, hun må betale for at bevare sin livskvalitet og muligheden for at fastholde sin passion – at rejse. Hun underviser desuden i mindfulness, og det hjælper også på smerterne at praktisere nærvær og venlighed til knoglerne.

Rejserne fortsætter

”Jeg holder meget af at rejse. Jeg elsker fx at rejse i de buddhistiske lande,” siger Bodil Johanne, der blandt andet også har besøgt forskellige steder i Indien 10-12 gange. ”Der er folk så søde og imødekommende. Jeg rejser også gerne til steder, hvor jeg kan dyrke yoga og gå nogle gode ture. Den slags rejser er rigtig godt for kroppen og for min knogleskørhed, så det hænger godt sammen”, pointerer hun.

Det er især inden for de sidste 25 år, Bodil Johannes rejselyst for alvor har taget fart, og til februar 2016, hvor turen går til Cambodia og Laos, vil hun have rundet de 100 lande. Med undtagelse af polerne, har Bodil Johanne rejst på alle verdens kontinenter.

Hendes mål er at se 20 lande mere, men hun vender ofte tilbage til de lande, hun synes allermost om – herunder Indien

og Spanien. De mange lande besøges ikke for antallets skyld, men fordi hun holder af de nye indtryk og mødet med de mange mennesker undervejs. Desuden gør ikke mindst varmen knoglerne godt.

”Når jeg rejser, lever jeg virkelig i nuet og bruger alle mine sanser. Hvert land har sin helt egen lugt – det kan være lugten af fattigdom, kemikalier, friskhed, penge eller lugten af, ”at her tager man det stille og roligt”. Det er fascinerende, når alle sanser på den

måde skærpes. Enhver rejse foregår jo både på et indre og ydre plan.”

Bodil Johanne rejser ofte i mindre grupper – bl.a. sammen med andre rejseglade fra De Berejstes Klub. ”Hvis jeg var en mand, ville jeg nemmere kunne rejse alene, men man skal ikke være naiv, når man rejser som kvinde. Men det gør mig ikke noget, for jeg er social og kan godt lide samværet med andre.”

Knogleskørhed ingen hindring

Bodil Johanne tænker sjældent på sin knogleskørhed, når hun rejser. ”Jeg er en light traveller – jeg lader være med at pakke for meget, når jeg skal afsted,” siger hun og fortæller, at folk generelt er meget villige til at hjælpe med at løfte hendes bagage i togene og de fleste andre steder.

Og trods den høje T-score har Bodil Johanne aldrig brækket andet end en tommelfinger engang i Indien. Hun faldt engang i bussen i forbindelse med en safaritur i Kenya, hvor buschaufføren pludselig satte farten op, fordi han havde set en løve.

”Jeg var helt chokeret og fik meget ondt i min arm, men jeg havde ikke brækket noget. Det gjorde jeg heller ikke, da jeg faldt ned af en glat trappe på

en skrænt på Borneo, hvor jeg kiggede på orangutanger. Derfor tror jeg egentlig ikke, at jeg er så disponeret for brud”, siger hun.

Det bedste råd til andre

Selvom Bodil Johanne aldrig har haft alvorlige brud, har hun ofte smerter over hele kroppen eller i ryggen – hvis hun fx står op for længe. Så tager hun et par Panodil og lægger sig et kvarter på ryggen. ”Det gør underværker og hjælper min krop til at samle energi.”

Men Bodil Johanne nægter at have ondt af sig selv, og det anbefaler hun også andre at lade være med at have: ”Jeg synes, at alt for mange placerer sig selv i offerrollen. Det er vigtigt ikke at lade sig begrænse trods lægers eller andres holdning. Man må ikke give op og bare tro, at man kun vil få det værre. Det er ærgerligt at sidde som gammel og tænke over alt det, man gerne ville have oplevet, hvis man ellers havde mulighed for det. Man skal altid prøve at få det bedste ud af sin situation. Det er mit bedste råd til andre. Og er det rejseblod, man har i årerne, skal man bare se at komme afsted.”

Til jul udgiver Bodil Johanne Jørgensen bogen ”Oplev verden”, der handler om udvalgte personlige oplevelser i forbindelse med hendes rejser.

