

”Jag åkte ut till mitt fritidshus och där har jag alltid satt mig på trappan och tagit ett bloss när jag kommer fram. Nu fick jag inte det!”

Agneta menar att det inte är bra att tänka att någon annan har förbjudit dig att röka. Det är ett eget beslut och man ska försöka fokusera på det som är positivt. Att i stället tänka; ”Nu kan jag sitta på trappan och njuta av naturen och andas in den friska luften som jag slipper förpesta med tobaksrök”.

Motivet för att sluta var framför allt hälsan. Några hade nära och kära som drabbats av svåra sjukdomar orsakade av rökning. De flesta ville bli fria. De var trötta på att styras av ett begär. Att alltid ha koll på när affären stänger. Att alltid planera hur och var man kunde röka i alla situationer.

En av kvinnorna ville sluta för att hon skämdes. Som rökare är man numera i minoritet och får ”smyga ut” och mer eller mindre ”stå i skamvrån” och dra sina bloss i ensamhet. Det är ingen skön känsla.

Ingen hade rökt sedan fimpardagen och de var väldigt stolta över sin prestation. Många kände röksug då och då, men hade lärt sig att bemästra det. Även om det för vissa var en extrem påfrestning, ett påtagligt fysiskt ”anfall”.

”När suget kommer gör det ont inombords. En smärta, som slår till när man minst anar det.”

En kvinna berättade att hon upptäckte en pyrande fimp på gatan samtidigt som suget slog till, och då var det nära att hon kastat sig över fimpen och brutit sitt löfte. Men hon stod emot och det faktum att hon övervann sin frestelse gjorde henne starkare. Även om hon var en av dem i gruppen som sörjde sin ”kompis” mest.

Ingen hade ännu lagt sig till med någon ny farlig ovana. Någon som ”tog en whisky” blev rädd att i stället ta nikotinläkemedel när suget blev starkt. En annan hade förälskat sig i mörk choklad och ”jakten” efter den upptog tankarna mer än längtan efter ett bloss.

Många blev rastlösa och använde sin energi till att städa eller promenera. Ett gott val, eftersom det både höll dem från att röka och samtidigt gav motion.

Gemensamt för dessa kvinnor, ur mitt perspektiv, är deras mod. Självt slutade jag röka när jag blev gravid, när hela mitt liv förändrades och fylldes av någonting mycket bättre. För de här kvinnorna, som rökt mer än 2/3 av sitt liv – varje dag – är det så mycket tuffare, tror jag. I någon mening byter de sin identitet, de avstår från någonting som givit dem både kickar och tröst under hela sitt vuxna liv. En kompis, om än förrädisk, som de ägnat kanske 100 minuter om dagen med.

Men de vet att det är värt det. De vet att suget kommer att försvinna, att tomheten fylls med någonting annat. Glädje, stolthet och självrespekt! De vet att de mår bättre och orkar mer, deras hy blir fräschare, precis som tänderna och håret. Allt det hade de redan upplevt, efter bara två veckors uppehåll.

”Och jag tänker behålla mina vita tänder”, menade en av kvinnorna bestämt. Hon hade dessutom blekt dem i samband med rökstoppet. Att de fortfarande var bländvita kunde man tydligt se i hennes varma leende.

de vet att suget försvinner, att tomheten fylls med någonting mycket bättre

Ingvor Farinotte

HON RÄDDAR



INGVOR FARINOTTE

PSYKOLOGEN AGNETA HJALMARSON

har forskat och arbetat kliniskt med tobaksavvänjning i över 30 år. Hon var med från början och redan 1981 gjorde hon läkemedelsprövningar på nikotintuggummi tillsammans med Ove Fernö, uppfinnaren av nikotinläkemedel och Nicorette. Idag har hon hjälpt tusentals rökare att fimp.

Agneta ”licade” som psykolog redan 1973 och fick ett vikariat på Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg. Där hade man så smått börjat med rökavvänjning och det blev även en stor del av Agnetas ansvar. Då rökte runt 40 procent av männen i Sverige, och 30 procent av kvinnorna. (Kvinnorökningen nådde sin kulmen med 32 procent år 1977.)

Idag vet vi att den siffran är betydligt lägre, bland annat tack vare Agneta som tillsammans med andra eldsjälur, orubbligt fortsätter sin gärning.

– Idag ska jag träffa grupp 1.048 och 1.049, berättar Agneta. De har inte blivit remitterade till mig, vilket annars är det vanligaste. Det är två arbetsgrupper som själva har tagit initiativ till sitt rökstopp.

Till varje rökslutargrupp behöver Agneta intervjua ca 25 personer för att få ihop en grupp på 12. Det innebär att hon till dags dato har intervjuat över 26.000 rökare och hjälpt runt 12.500 att försöka sluta. Drygt 30 procent av dessa lyckas hålla upp i minst ett år, vilket är en hög siffra i de här sammanhangen. I de fall en rökare ger sitt löfte spontant, t ex ett nyårslöfte, och inte tar hjälp av läkemedel eller stöd i form av rådgivning, lyckas bara 2 procent att hålla upp efter ett år.

Om vi fortsätter att leka med siffror, är det så att statistiskt har Agneta räddat livet på minst 900 personer och dessutom förbättrat livskvaliteten hos ca 2.700 personer. För forskning visar att var fjärde rökare inte kommer att uppleva sin pensionsålder, de dör före 65 års ålder. Varannan rökare dör i förtid och varannan rökare får KOL förr eller senare.

Idag jobbar Agneta lika mycket med utbildning av andra tobaksavvänjare som med egna grupper.

Hur var det när du började med rökavvänjning, Agneta?

– Det var fler män än kvinnor som kom till mig under sjuttioalet. De hade då börjat bli sjuka av sin tobak, för kvinnorna skulle det dröja ytterligare några år. Min uppfattning är att det är lika svårt för män som för kvinnor att sluta röka, men generellt sätt är man olika i sitt sätt att tackla problemen. Kvinnor samtalar och stödjer varandra i större utsträckning än män, som i stället fokuserar på problemlösning. Men resultatet är likvärdigt, enligt min erfarenhet.

– I all min tobaksavvänjning finns det två lika starka element. Det ena är att bryta sin vana,



ändra sitt beteende. Det andra är att bryta sitt kemiska beroende, och det kan läkemedel hjälpa till med.

Du var ju med när det första nikotintuggummit lanserades. Hur var det?

– Oerhört spännande! Det var ju väldigt kontroversiellt. Att placera nikotin, som är ett gift, i ett tuggummi och kalla det för läkemedel. Ove Fernö fick verkligen kämpa för att få gehör för sin uppfinning, och den allmänna uppfattningen var; Inte ger man väl alkohol till en alkoholist, varför ska man ge nikotin till en nikotinist?

Men som alla vet, var det och är det, mycket effektivt. Redan då såg vi en fördubbling av antalet lyckade rökslut. Under en period, när Läkemiddelsverket ville utreda frågan och stoppade nikotinläkemedel, såg vi en markant försämring av resultaten i våra grupper. Då ansökte vi om dispens för våra rökslutare och fick upp siffrorna igen.

Du som arbetat så många år med detta, vilka metoder fungerar bäst?

– Jag har provat det mesta. Under en period testade vi t ex ”rapid smoking” som gick ut på att rökaren skulle röka så många cigaretter som möjligt under en kort tid. Det var ganska effektivt, men ack så stökigt. Röken sipprade ut varje gång vi öppnade dörren för att släppa ut rökare, vilket inte var så trevligt på en mottagning där andra patientgrupper behandlades.

Läkemedel i kombination med rådgivning och stöd ger de bästa resultaten. En del föredrar individuella samtal, en del föredrar grupper och det dynamiska stöd som ofta uppstår i en grupp.

I grunden måste alltid den egna viljan finnas. Ett eget beslut som är förankrat hos den som bestämt sig. Finns inte viljan kan inte läkemedel eller stödjande samtal göra mirakel av sig själva.

Ingvor Farinotte



Agneta har precis publicerat en ny bok som riktar sig till den som arbetar med tobaksavvänjning och innehåller allt ifrån praktiska förslag på program till fördjupningskapitel för olika faktaområden,

t ex nikotinberoendets olika faser och hur hjärnans belöningsssystem fungerar. Några kapitel är skrivna av andra tobaksexperten, t ex Barbro Holm Ivarsson, Margareta Pantzar och Anna Frost. Boken går att beställa hos Statens Folkhälsoinstitut eller hämta hem som en pdf från www.tobaksfakta.se