



2012-11-13 07:55 CET

Att sluta röka är som att sluta kunna cykla

Steinar Hovind Normann hade rökt i 50 år. Han funderade på att sluta, men orkade inte ta beslutet. Men när narkosläkaren på Danderyds sjukhus föreslog det inför en operation, och dessutom erbjöd professionellt stöd, gav han det en chans. Därmed blev han Tobaksenhetens hundra rökslutare för i år och idag är han lyckligt rökfri.

68-åriga Steinar har levt under oerhörd stress de senaste 18 månaderna. Hans fru Inger fick göra en akut by-pass-operation där komplikationer tillstötte. På grund av en nervskada kan hon inte längre gå utan är hänvisad till rullstol.

- Det har varit en turbulent och känsloladdad tid med besök på många olika vårdinstanser som ibland har gett olika besked, berättar Steinar. Jag har

självklart hela tiden funnits vid min frus sida, och ansvarat för det praktiska. Det har varit tungt, både fysiskt och inte minst psykiskt, och mitt upp i alltihop jag fick ljumsbräck.

Fördubblade risker för en rökare

Först fick Steinar skjuta på den inplanerade ljumsbräck-operationen eftersom han inte kunde lämna sin fru ensam hemma. Sedan fick han ett nytt datum, den 23 oktober, och det var inför den operationen som han blev erbjuden stöd för att sluta röka, åtminstone inför och efter operationen. Studier visar att risken för komplikationer vid kirurgiska ingrepp fördubblas, när patienten röker.

- Jag hade själv funderat på att sluta, men omständigheterna var jobbiga och rökningen var det sista jag tänkte på. Ändå var jag väl medveten om att slemmet och morgonhostan hörde ihop med cigaretterna. Så när jag fick remissen blev det som en "spark i baken" och jag kände mig motiverad att försöka.

Steinar har rökt sedan unga tonår, men i början av 90-talet höll han upp i hela 2,5 år.

- Jag blev kaxig och trodde att jag skulle kunna ta en festcigarett ibland, men åkte såklart dit igen. Det funkar inte för mig att bara röka på fest. Det är antingen eller.

Fimpade efter bara fyra dagar

- Jag träffade Eva Balcker Jansson på Hjärtklinikens Tobaksenhet den 1 oktober. Den 4 oktober fimpade jag för gott och har inte rökt ett bloss sedan dess, berättar en stolt Steinar. Jag använder inga läkemedel och saknar inte upplevelsen av att röka, men efter 50 års (o)vana är det tufft att inte längre ha någonting att plocka med. Jag vet inte riktigt var jag ska göra av händerna!

För att tillfredsställa behovet av att ha någonting som påminner om det gamla beteendet använder Steinar ibland sk "clever ciggs". Det är ingenting som Tobaksenheten rekommenderar, men eftersom de inte innehåller nikotin eller andra farliga ämnen är det ingenting de avråder ifrån heller.

"Underlättar det för rökslutaren att klara sig från återfall är det helt okej".

Har mer ork

Trots att Steinar bara varit rökfri i drygt fem veckor känner han tydliga, positiva effekter.

- Jag slipper morgonslemmet och det är betydligt lättare att andas. Dessutom upplever jag att jag har fått mycket mer energi!

Han mår bra efter operationen och går utan att halta trots att operationen bara var för tre veckor sedan.

En annan positiv, och minst lika fantastisk effekt är att Steinars fru dragit ner väsentligt på sin rökning efter det att Steinar fimpat.

- Att jag lyckades sluta röka har inspirerat Inger, tror jag. Vi har rökt lika länge och egentligen hade hon inga planer på att sluta. Men nu har Inger halverat sin konsumtion, vilket är en stor framgång.

Citat av Steinar: "Att sluta röka är som att sluta kunna cykla! Det sitter ju i ryggmärgen."

Fakta om Tobaksenheten, Hjärtkliniken, Danderyds sjukhus.

Eva Balcker Jansson informerar:

- **Steinar Hovind Normann** var den **100e som blev tobaksfri**, enligt vår statistik över rök- och snusfria 2012.
- Uppföljning sker efter 3, 6 och 12 månader.
- I år har **275 remisser** kommit in till Tobaksenheten. 70 av dessa har kommit från ortopederna/kirurgerna och handlar om att patienten ska bli rökfri inför (och efter) operation.
- 2011 lyckades drygt 85 procent vara tobaksfria efter tre månader och drygt 81 procent efter sex månader. Dvs runt **8 av 10 klarar sig**.
- Hjärtkliniken har i många år haft tobaksavvänjning i liten skala men 2011 bestämde Karin Malmqvist, verksamhetschef på hjärtkliniken, att vi skulle satsa helhjärtat på tobaksavvänjning.

- Sedan 2011 har nu Tobaksenheten verksamhet **måndag-fredag kl 08-16**. Vi är lokaliserade på medicinmottagningen.
- Här finns tre diplomerade tobaksavvänjare som alltid finns tillgängliga på **telefon 08-123 568 66** där man kan lämna ett meddelande.

Tobaksfria veckan har funnits sedan 1970-talet och är vecka 47 varje år. [Temat i år är "Skydda folkhälsopolitiken från tobaksindustrin"](#).

Danderyds Sjukhus är norra Stockholms akutsjukhus med ca 3 400 medarbetare. Hos oss får du vård som präglas av kvalitet och omtanke. I vårt uppdrag ingår även utbildning, klinisk forskning och utveckling, bl a i samarbete med Karolinska Institutet. Läs mer om oss på www.ds.se