

# Nikotinavvänjning med hjälp av laser

Att sluta röka är för många bland det svåraste som finns. Metoderna är många och vilket sätt som är bäst för att lyckas är högst individuellt. Ett relativt nytt och okänt sätt är med hjälp av laser.

**ALINGSÅS:** Oskar Lundblad har själv varit både rökare och snusare och vet hur svårt det kan vara att bryta ett mönster. Metoden med laserbehandling upptäckte han i Tyskland och den har funnits i Sverige i ungefär tre år. Det finns inga biverkningar dokumenterade, inte heller några restriktioner. De finns dock en 18-årsgräns för behandlingen i Sverige.

– Det är en kombination av kinesisk medicin och modern teknik. Det har ingenting att göra med medicinsk laser som tar bort något, utan det är en lågenergilaser av koncentrerat ljus som stimulerar olika punkter på kroppen, vilket blockerar signalerna som gör att man blir sugen, säger han.

**HAN HAR PRECIS** behandlat Robert Nyqvist, rökare i närmare 40 år, med laser på ansikte, händer och underarmar. Det är första gången han testat just den här metoden men har tidigare försökt sluta på en mängd olika sätt.

– Det känns bra nu, jag har mindre abstinens än vanligt. Jag har försökt sluta i flera olika omgångar men nu är det dags att verkligen få det gjort, säger han.

Det är viljan och motivationen som är nyckeln menar Oskar Lundblad.

## ANDRA BEHANDLINGSMETODER

### Hypnos

Höjer motivationen att vilja sluta röka

### Akupunktur

Öron-akupunktur och energimassage som kan liknas med akupressur

### Nikotinläkemedel

Nikotinplåster, nikotintabletter, inhalator, näs- och munspray

### Nikotinfria läkemedel

Bupropion och vareniklin

### Anonyma Nikotiner

018-10 84 83

### Sluta-röka-linjen

020-84 00 00, www.slutaro-kalinen.org

### Vårdcentralen

Hjälp och stöd för att sluta röka

### Rökavvänjning via tandvården

### Samtalsterapi

Källa: Hjärt-lungfonden

– Det är viktigt att påpeka att det här främst är ett hjälpmedel för de som redan är motiverade att sluta. Hypnos till exempel tror jag är mer är till för de som inte riktigt har viljan, säger han.

**HELA PROCESSEN** tar sammanlagt en och en halv timme med hälften av tiden avsatt för samtal och den andra hälften för själva laserbehandlingen. Av de som behandlats återkommer mellan 20 och 25 procent för en andra behandling på grund av återfall, och vissa även en tredje gång.

– Nikotinberoende är väldigt svårt att ta sig ur och kan nästan med jämföras med ett kokain-



FOTO: PATRIK SKOGLÖW

**LASERBEHANDLAS** Oskar Lundblad ger Robert Nyqvist laserbehandling för nikotinavvänjning.

eller heroinberoende, säger Oskar Lundblad.

**ATT BEROENDET** är mentalt och sitter i huvudet betvivlar han inte på något sätt.

– Det finns garanterat en placeboeffekt, men hur stor den är har jag ingen aning om. Det har

även gjorts en undersökning i England för att ta reda på detta och det visade sig då väldigt tydligt att de som fick den riktiga laserbehandlingen fick bäst effekt.

**LEO NÄSSTRÖM**  
0322-67 00 00  
red@alingtid.se

## Annorlunda dramatik när Göteborgs Operan besökte Lendahlsskolan

**Min mamma är en drake. I Göteborgs Operans tappning blev föreställningen på Lendahlsskolan ungefär så skruvad som det lät på förhand.**

**ALINGSÅS:** Scenen sattes upp redan i måndags. Påkostad dekor avgränsade gymnastiksalen och skapade ett trivsamt rum i rummet. Där kröp eleverna in i två omgångar i tisdags för att se Gö-

teborgs Operans stora barnsatsning denna säsong – Min mamma är en drake. Föreställningen som innehåller en hel del klassisk sång bygger på Pija Lindenbaums bok När Åkes mamma glömdes bort.

Bara någon meter ifrån storögd lägstadielev genomgick mezzosopranen Ulrika Tenstam förvandlingen från stressad mamma till en luststyrd och impulsiv drake. Sonen Åke, spelad av tenoren Jacob Wistrand, finner sig dock snabbt i rollen som förmyndare och försöker att avstyra de tokigaste upptågen.

**SOLISTER**, vana att fylla hela Göteborgsoperan med ljud, hade inga problem att göra sina klassiskt skolade röster hörda. Uppbackade av orkestern bakom kulisserna bjöd de på stor och för lägstadielev aningen annorlunda dramatik. För designen av de fina kostymerna stod barnboksförfattaren Pija Lindenbaum själv. Föreställningen sätts upp på olika platser i regionen fram till början av maj.

**PETTER TARENIUS**  
0322 - 67 00 46  
petter.tarenius@alingtid.se

**FINKULTUR.** Klassisk sång lämpar sig väl för barnteater. Det bevisade Göteborgsoperan som besökte Lendahlsskolan i tisdags.  
FOTO: BOSSE ÅSTRÖM



## VECKANS BLOGGARE

på www.alingsastidning.se



FOTO: ROBERT PERSSON

**FOLKHÄLSOSTRATEG** Malin Wallin och miljöstrateg Catharina Norberg.

## Ny cykelkarta på gång

■ ■ Vilken tur att tåget var försenat idag för det var även jag. Väl på tåget kunde jag för första gången på morgonen pusta ut. Som småbarnsförälder är det dagens motion att hämta och lämna på dagis och sedan småjogga till stationen. Den stora glädjen i denna morgonstress är att jag förhoppningsvis får ihop mina 30 minuter fysisk aktivitet per dag. Vilket annars är svårt att få till i vardagen.

■ ■ Enligt svenska rekommendationer bör vi alla, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Idag visar även forskning att en person som åker kollektivt till arbetet rör på sig fyra gånger mer än en person som tar bilen. Och det betvivlar jag inte efter den språngmarschen.

■ ■ Väl på jobbet träffar jag Catharina som har liknande erfarenheter från morgonen. Vi började räkna på vad vi faktiskt sparar ekonomiskt på att åka kollektivt och insåg att bara i bränslepengar sparar vi minst 15 000 kronor var per år. Det känns också bra att kunna bidra till att minska utsläppen av allergiframkallande kolväten, försurande kväveoxider och cancerframkallande partiklar. Utsläppen av växthusgaser är dessutom betydligt mindre från tåget än bilen.

■ ■ Att åka kollektivt är ett steg i rätt riktning men att cykla eller gå ger inte upphov till några utsläpp alls, är billigt och ger goda hälsoeffekter. Detta är ett av skälen till att kommunen har valt att satsa på att öka möjligheterna för cykel och gång.

■ ■ I Alingsås kommun finns 60 kilometer gång- och cykelvägar och fler byggs ut successivt. För att få fler att använda dessa har vi initierat ett marknadsföringsprojekt för cykling. På nya cykelkartan kommer bland annat platser märkas ut där det finns cykelparkeringar och cykelpumpar.

■ ■ Vår förhoppning är även att kunna digitalisera cykelkartan med en reseplanerare (liknande den som finns för kollektivtrafiken). Ett antal cykelslingor med olika svårighetsgrader och längd kommer att tas fram och marknadsföras, exempelvis "familjeslingan", "konstlingan" etc. Vi kommer även att titta på hur andra kommuner gjort som framgångsrikt har arbetat med cykelfrågor. Vår förhoppning med marknadsföringsprojektet är att fler ska upptäcka cyklingen.

■ ■ Vi kan inte styra hur var och en får ihop sitt vardagspussel med hämtning/lämning på dagis, hur man tar sig till fritidsaktiviteter, skola, vänner etcetera, men vår uppgift är att skapa förutsättningar och peka på de möjligheter som finns.

■ ■ Vill du ta hänsyn till miljön? Vurmar du för din hälsa? Eller tänker du i första hand på din ekonomi? Oavsett vilket argument du har så vinner du på att ibland byta ut bilen mot kollektivtrafik, gång eller cykel.

**MALIN WALLIN**  
Folkhälsostateg  
**CATHARINA NORBERG**  
Miljöstrateg  
Kommunledningskontoret

## BLOGGEN INFÖR EARTH HOUR FORTSÄTTER PÅ WEBBEN

– [www.alingsastidning.se](http://www.alingsastidning.se)

Nya avsnitt varje dag av olika personer inom Alingsås kommun.

## Burchard sparar inte på färgen – nu finns hans verk i Ingared

**Airbrush är en tämligen ovanlig teknik för naturmotiv på duk. I en månad framöver kan allmänheten njuta av Boris Burchards verk på Ingareds bibliotek.**

– Ja, jag har ganska framträdande motiv. Ofta rosor. Airbrush-tekniken lämpar sig bra för det. Jag skulle inte kunna måla exempelvis byggnader med mycket detaljer, berättade han under vernissagen.

**HEMSJÖ:** Färgsprakande rosor som suger till sig blicken, fåglar – naturtrognasom vore de fotograferade – och frukter med sådan lyster att målarduken riskerar bitmärken. Konstnären Boris Burchard sparar inte på färgen. På Ingareds bibliotek hänger sedan i måndags ett 20-tal tavlor, inpassade mellan bokhyllorna.

**TEKNIKEN** tillskansade han sig i USA på 80-talet. Som lärling hos en av auktoriteterna i genren utvecklade han en egen stil och har varit tekniken trogen sedan dess. Boris Burchard är relativt nyflyttad i Hemsjö. Det är första gången han ställer ut i biblioteket.

**PETTER TARENIUS**  
0322 - 67 00 46  
petter.tarenius@alingtid.se

Kolla in läsarnas egna **FAVORITBILDER**

[www.alingsastidning.se](http://www.alingsastidning.se)