

■ Under ett besök hos Kristina diskuterar man motivationen: vad man kan göra när tobakssuget kommer på och hur man hjälper kroppen att avvänja sig från nikotin.



Kristina ger laserterapi mot nikotinberoende – den enda i sitt slag i Finland

Genom att stimulera särskilda delar av kroppen med låglaserenergi ökar endorfinproduktionen. Nikotinreceptorerna mättas och abstinensen minskar och de första kritiska och jobbiga veckorna efter ett rök- eller snusstopp blir på så vis även lättare att hantera. Kristina Pietilä i Nykarleby ger sedan ett par år tillbaka den här typen av laserbehandlingar åt den som vill sluta röka eller snusa för gott.

Text och foto:
Anette Forsström-Fellman

Den som rökt och bestämt sig för att sluta, vet att abstinensen som följer kan vara jobbig. Man kan känna sig rastlös, ha sömnsvårigheter eller drabbas av en envis huvudvärk. Suget efter tobak kan också kännas oövervinnerligt. För att lätta på abstinensen och det fysiska suget, erbjuder **Kristina Pietilä** i Nykarleby en laserbehandling. Man stimulerar olika punkter på kroppen som ökar endorfinhalten och mättar nikotinreceptorerna. Vi träffar Kristina och pratar också med en av hennes klienter, **Andreas Sten**. Med coronaviruset i farten ökar också trycket på att fimpa för gott.

När coronaviruset gjorde intrång i vårt land kom snabbt artiklar där rökare uppmanades sluta. För en rökare kan symptomen av viruset vara värre då det angriper luftvägarna och en rökare har ett sämre försvar i sina slemhinnor. Det goda är att kroppens immunförsvar återhämtar sig snabbt även om man är en inbiten rökare. Detta enligt professor Anssi Sovijärvi på vårdbolaget Mehiläinen (Hbl 22.3.2020).

En liten studie gjord på insjuknade



■ Laserpennan används på olika punkter av kroppen: händerna, ansiktet och öronen. Behandlingen ska ge minskade abstinensbesvär och avlägsna det fysiska suget efter tobak eller snus.



■ För Andreas Sten blev laserbehandlingen en vändpunkt. Han slapp suget efter tobak och blev kvitt en irriterande torrhosta. – Dessutom är jag snål och kom att spara mycket pengar, säger han.

i Kina visade också att rökning var en gemensam nämnare hos sådana som insjuknade svårt eller omkom (Aftonbladet 19.3.2020). Med detta sagt, bör vi komma ihåg att viruset är nytt och att omfattande studier ännu saknas. Kuriren ville ändå göra en artikel kring hur man kan underlätta symptomen när man vill sluta röka och har därför pratat med Kristina Pietilä.

Kristina är utbildad närvårdare och jobbar med rehabiliterande verksamhet på Nykarleby sjukhem. Vid sidan av det arbetet startade hon sommaren 2018 ett företag vid namn Kristinas Relief & Wellness. Hon erbjuder laserbehandling för nikotinberoende och har sin mottagning i Nykarleby, men kommer också ut till arbetsplatser och till sydligare delar av Österbotten för att hjälpa dem som vill sluta röka eller snusa.

– Är man fast i att tugga nikotintuggummi så hjälper jag också till med det. Metoden är en kombination av modern teknik och kinesisk medicin. Med en laserpenna stimuleras olika punkter på kroppen: öron, ansikte, fingrar och händer, berättar Kristina.

Stimuleringen gör att kroppens produktion av endorfiner stiger och att nikotinreceptorerna mättas. Behandlingen ska alltså minimera abstinensen som kan förekomma i form av dåligt humör, svå-

righeter med sömnen och till och med viktuppgång. Laserbehandlingen stimulerar ämnesomsättningen och dämpar således aptiten.

– Lasern är lågenergi, vilket innebär att det inte har någon brännande eller penetrerande effekt. Den är smärtfri och ger inga biverkningar, berättar Kristina.

En behandling räcker

För den som hört om Kristina och väljer att ge laserbehandlingen ett försök, kommer man till hennes mottagning i Nykarleby på ett 90 minuter långt besök. Halva tiden går åt till att prata om konsumtionen och hur man kan tackla den första tiden som följer på avvänjningen. Resten av tiden går åt till själva behandlingen.

– Rökning är ju en rutin och vi pratar om hur man ersätter rökpausen med annat. Att sysselsätta sig med annat vid tidpunkten kan vara ett bra sätt: ta en kort promenad, läsa tidningen, ta en frukt eller sätta sig med sticksömmen. Under 30 dagar efter behandlingen får klienten ett motivationsstöd per sms och det har varit uppskattat. Jag ger också ett te till kunderna som rensar kroppen från slaggprodukter och dämpar oron som man kan känna. Att dricka mycket vatten är viktigt vid avvänjningen.



■ När coronaviruset spritt sig över världen, har läkare och professorer uppmanat rökare att sluta. Rökare har ett försämrat immunförsvar i sina slemhinnor och det förvärrar symptomen om man smittas av viruset. Det goda är att immunförsvaret återhämtar sig relativt snabbt även om man rökt länge och därför är det värt att försöka sluta även om viruset finns runt om i landet.

Kristina ger...
Forts. från föregående uppslag

Kristina erbjuder kunderna ett kostnadsfritt återbesök inom ett år. Ibland kan livskriser eller stort stresspåslag orsaka återfall och då kan ett återbesök vara en viktig uppbackning. Enligt Kristina är det 75–80 procent som förblir rökfria efter behandlingen enligt undersökningar som gjorts i Tyskland, där metoden också tagits fram. Hon har själv följt upp sina patienter och säger att behandlingen ger resultat och betecknar den som effektiv.

En av dem som provat på laserterapi är **Andreas Sten** i Vasa. Han rökte i över 20 år och hade svårt att sluta.

– Jag provade tuggtabletter, spray och plåster, inget hjälpte. De ska ju minska på rök-suget, men de fungerade inte för mig. Läkemedlet som en läkare ordinerade gav biverkningar i form av hjärtklappningar och jag valde därför att sluta med det.

Andreas hade egentligen inga fysiska abstinensbesvär, men suget var starkt och fick honom på fall. När han såg att Kristina marknadsförde sig, nappade han därför på.

– Jag hade tobak i bilen när jag gick in till henne. När vi var färdiga med behandlingen sa Kristina att hon hoppas jag slänger den tobak jag har och det gjorde jag. Senare på kvällen insåg jag att dagen hade varit lugn och att jag inte känt suget. På den vägen fortsatte det. Han säger att det första året efter laserbehandlingen gick jättebra, men att han efter det känt av ett sug i samband med stressituationer.

– Jag skulle vilja gå ut en stund och slappna av som jag är van vid. Men då får jag jobba med tanken och slappa den, oftast går det om på mindre än en minut bara man tar sig an något eller börjar fundera på annat.

Motivationen måste finnas

Viljan att sluta är grunden till all avvänjning och Kristina uppmanar sina kunder att fundera på varför man vill sluta. Förutom att vi lever i ett hälsofrämjande samhälle där arbetsplatser gärna lyfter fram att de är rökfria och att man genom lagstiftning gjort tobaken mera undanskymd i butiken, måste personen i fråga ha egna motivationsfaktorer. För Andreas fanns det tre orsaker.

– Dels är jag snål och tyckte att det gick åt för mycket pengar till tobak. För det andra umgicks jag mycket med min brors barn och jag ville inte ge dem en rökande förebild. För det tredje hade jag en irriterande torrhosta. Så egentligen hade jag aspekter som påverkade hela livet: sociala, ekonomiska och hälsomässiga.

Andreas är otroligt tacksam för Kristina och hennes laserbehandlingar och har rekommenderat henne för sina bekanta, bland annat en god vän som är rökfri sedan åtta månader tillbaka. Coronakrisen har också öppnat upp ögonen på ett nytt sätt för Andreas.

– Jag har flera kolleger och klienter som röker. Visst försöker jag få dem att tänka på konsekvenserna av sitt rökande, men man måste ha en egen vilja att sluta om man ska lyckas, säger han.

Kristina har riktat en del marknadsföring just till arbetsplatser och kan komma ut till själva arbetsplatsen med laserbehandlingen. Hon rör också på sig i landet, längst bort finns klienter i Tammerfors. Efter nyår har hon besökt Vasatrakten (Solf) en gång i månaden och funderar också på att hitta ett utrymme i Närpes där hon kan genomföra behandlingen.

– Efterfrågan har vuxit hela tiden, under år 2020 har jag behandlat ungefär 10 personer per månad. Jag har hittills koncentrerat mig på nikotinberoende, men laserbehandlingen kan användas också för att lindra stress och bli av med sockerberoende. Att mota sockerberoende är något som folk frågat efter och jag hade tänkt skola mig mer i Sverige i sommar, men coronakrisen gjorde att planerna blivit satta på is tills vidare.

Såg beroendets inverkan på munhälsan

Orsaken till att Kristina Pietilä började med ett eget företag med inriktning på nikotinavvänjning, finns i hennes val av inriktning, missbrukar-

vård och tandhygien, under studierna till närvårdare. När hon jobbade som tandskötare såg hon tobakens och snusets inverkan på munhälsan genom synliga tandrötter och missfärgning av tänder. I sitt nuvarande arbete som rehabiliteringshandledare jobbar hon med återhämtning och motivering. Med laserbehandlingen kombinerar hon sina intresseområden.

– Det var en vän som tipsade mig om detta. Jag började läsa på och såg att metoden användes i Sverige, men inte i Finland. Jag kontaktade svenskarna och fick min utbildning via dem. Jag ville jobba med att främja hälsa och göra folk fria från ett skadligt beroende.

Kristina berättar att de flesta kunderna hon haft har varit mellan 30 och 70 år. Hon har inte märkt att det skulle ha varit svårare för äldre rökare att sluta. Nyligen ringde hon en kund som slutat i 70-årsåldern och hon var positivt överraskad över hur enkelt det varit att sluta och ångrade att hon inte slutat tidigare. Ser man på hur Finland genom lagstiftning gjort rökande svårare och att man hela tiden ökar betoningen på god hälsa, är Pietilä nöjd med sitt yrkesval.

– Vem vet hur länge tugggummi och plåster är tillåtet eftersom de också är nikotinpreparat? Medicinerna som ordinerats av läkare passar inte alla, så jag tror att laserbehandlingen kommer att stå sig som ett vänligt sätt att behandla nikotinberoende.

När det gäller priset på en laserbehandling, tycker Andreas Sten att han fått valuta för pengarna.

– Priset motsvarar ungefär en månads tobakskonsumtion. På kort tid har man alltså sparat den pengarna och tillika förbättrat sin hälsa, säger han.

Datorer för hem, studielivet & företag

Finlands-svenskarnas databutik



Beställ på nätet från:
shop.tawi.fi



postning alltid 5:-

Studerandes data
Lenovo IdeaPad 3 **529.-**
HP 250 G7 i3 **549.-**
kolla dagspris på nätet

Företagets paket
Dator, Skrivare och bra Företags-Faktureringsfr. **777.-**

Service Tillbehör Kablage



050-783 49 608
06-224 1908
info@tawi.fi

TAWI
Tegelbruksvägen 5, Närpes
Öppet 9-17 Lö 10-13

BIOGAS

Naturlig bränsle



För renare luft & miljö

Västra Jeppovägen 288
(längs med Riksväg 19)
www.jeppobiogas.fi

Jeppo Biogas Ab
Jepuan Biokaasu Oy
Energi och växtkraft • Energias ja kasvuvuolmas

Vi erbjuder bygg och renoveringstjänster till både privatpersoner och företag!

- Bemanning inom bygg
- Nybyggnationer
- Ombyggnationer
- Plattsättning
- Terrasser och bryggor
- Renoveringar
- Fasad och takarbeten
- Fönster och dörrbyten
- Målning och tapetsering
- Badrums arbeten
- Golvläggning
- Inrednings arbeten

Tag kontakt för gratis översyn och kostnads kalkylering!

Oy RSW Ab
Rakennuspalvelu • Byggtjänst

Sixten Wester 0400 357 931
sixten.wester@rswbyggtjanst.com

