

HØRT I SKRANKEN

Farmakonom Anette Sørensen
Dom Apotek, Roskilde



Storryger slår smøgerne

Det er langt fra nogen let opgave at kvitte tobakken. Et af apotekets rygestopkurser kan dog være lige præcis den faktor, der får projektet til at lykkes.

For farmakonom Anette Sørensen fra Dom Apotek i Roskilde er der heldigvis mange solstrålehistorier at fortælle på den konto.

En af dem tager sit udgangspunkt i en midaldrende mand, der havde røget siden de tidlige teenageår og efterhånden var kommet op på at ryge mellem 30 og 40 cigaretter dagligt.

Manden havde arbejdet som kok gennem 38 år, hvor pauserne blandt andet var blevet brugt på at få suget godt igennem.

Da hans arbejdsplads stod foran at skulle foretage nogle nedskæringer på grund af dårlige tider, så han det imidlertid som en lejlighed til at få luftforandring i mere end én forstand, så han forlod som den første af medarbejderne arbejdspladsen frivilligt med ønsket om at foretage nogle helt radikale ændringer i sit liv.

Frå gastronomi til gravearbejde

På jobfronten fik han voksenlærlingeplads som kirkegårdsgraver og oplevede her at være milevidt fra den stress og det jag, der kendetegner restaurationsbranchen.

Han behøvede nu ikke længere at bekymre sig om, hvornår han midt i al travlhed kunne snige sig til en smøgpause men oplevede derimod en helt ny, indre ro, der fik tanken om at praktisere et rygestop til at modnes indeni.

Da tanken i højere grad var ved at vokse hen i retning af en beslutning, tog han tyren ved hornene og meldte sig til et af apotekets rygestopkurser.

I samråd med rygestopinstruktøren og holdets øvrige deltagere forberedte han nu sit rygestop med henblik på være røgfri ved det tredje møde, som rygestopkursernes opbygning foreskriver. Og så var nedtællingen ellers i gang.

Nødration i skuret

Da han var nået til dagen før dagen, gik han ud i skuret og lagde to cigaretter. Ikke så meget fordi han havde tænkt sig at ryge dem, men mere for at have bevidstheden om, at de trods alt lå der, hvis

de gode intentioner skulle vise sig at slå fejl.

Lørdag aften røg han med lige dele vemod og spændt forventning dét, der skulle være hans sidste smøger. Så forberedte han sig ellers på at tage en kold tyrker, da han i første omgang havde besluttet sig for at blive eksryger uden brug af hjælpemidler.

Søndagen var grim at komme igennem. Grimmere, end han havde forventet. Ikke mindst psykisk.

For at aflede tankerne cyklede han lokalområdet tyndt det meste af dagen, inden han til sidst måtte bøje sig for rygetrangen og ty til de to nødhjælpsmøger i skuret, der blev inhaleret i dybe drag. Skuffelsen over at være faldet i var til at tage og føle på. For nu havde alle anstrengelserne jo været forgæves. Eller havde de?

Ekstra hjælp gjorde udslaget

Det er i dag tre måneder siden, manden sagde farvel til et liv i røg og damp. Alt, hvad der skulle til, for at hjælpe ham over den sidste, afgørende bakke, bestod i en Nicorette inhalator og det faktum, at en af kollegerne fra arbejdet også besluttede for at stoppe. Til trods for, at såvel mandens kone som hans søn tvivlede på, at projektet ville lykkes, er de nu meget stolte over, at han har holdt ved et helt kvartal, og at han vel at mærke oplever at savne rygningen mindre og mindre.

I starten brugte han en nikotinprop til inhalatoren hver dag. Forleden glemte han at tage den med på arbejde og tænkte først over, at noget ikke var, som det plejede, efter mange timer.

Siden det første røgfri døgn har han lagt omkring 60,- kroner til side hver dag, som han ellers ville have brugt på cigaretter. Det har foreløbig resulteret i cirka 5.400,- kroner, der skal bruges på en dejlig rejse til Grønland sammen med familien. Er du selv ved at være derhenne, hvor du for alvor godt kunne tænke dig at gøre både dit helbred og din økonomi en tjeneste ved at droppe tobakken, står vi klar til at guide dig igennem den første, svære tid på apoteket. Og husk... Det er aldrig for sent.