



Sygeplejerske og kranio-sakral-terapeut i Klinikken på Kimsvej i Holstebro, Herdis Hviid, bruger bl.a. øreakupunktur til at holde rygetrangen og abstinenserne nede.

Rygestop med livline

Nyt tiltag i Klinikken i Holstebro drevet af sygeplejerske og terapeut Herdis Hviid.

Hvorfor skal vi finde os i, at hen ved 80% af alle, der stopper rygning, har tilbagefald i løbet af det første år? Det er i forvejen en tung beslutning at holde op! Den første tid er vanskelig for "rygestopperen", og når der så oven i købet er så stor en risiko for, at man skal lide et nederlag, hvorfor så ikke bare kapitulere?

- Sådan behøver det ikke ende, siger Herdis Hviid, sygeplejerske og kranio-sakral-terapeut i Klinikken på Kimsvej i Holstebro.

Hun er uddannet rygestop-instruktør og har i nogen tid beskæftiget sig med forskellige rygeafvænnings-programmer.

- Jeg har ledt efter en metode, som giver den optimale fysiske og mentale støtte til dem, der vil droppe smøgerne. Den var heldigvis ikke så langt væk – jeg fandt den her i Holstebro, udtaler Herdis.

Aktiv Helse-metoden til rygeafvænnning

Aktiv Helse, en lille specialvirksomhed i Holstebro, beskæftiger sig bl.a. med terapeutiske laserløsninger. I den forbindelse har den udviklet et koncept til rygeafvænnning. Metoden tager hensyn til både de fysiske og de psykiske problemer, der er forbundet med et rygestop. Nikotinerstatning som plaster, tyggegummi m.m. er nødvendig i denne metode.

- Jeg har gennemgået et intensivt kursus hos Nina Svendsen, indehaveren af Aktiv Heise, hvor teorien bag konceptet blev gennemgået og øre-akupunktur med laser blev øvet i praksis, fortæller Herdis Hviid.

Metoden består af tre hoved-elementer. Først smertefri øre-akupunktur med laser, derefter "livline"-garanti i ét år, og sidst vejledning i at forblive ikke-ryger.

Automat-smøger

- Som ryger gennem mange år er man ikke bare fysisk afhængig af nikotin. Man har tillagt sig en mængde rygevaner, fortæller Herdis.

- Man ryger i sociale sammenhænge, i stressede situationer, i trætte stunder, og så er der alle "automat-smøgerne". Der er altså tale om fire former for afhængighed – nemlig fysisk afhængighed, social afhængighed, psykisk afhængighed og vanerygning, slår Herdis fast. For at kunne gennemføre et rygestop med succes, er det altså nødvendigt

Forårsdans

Mandag Første gang d. 3/4-06 (uge 14) I alt 9 gange

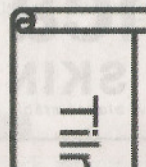
17:00 Standard/Latin Begyndere fra 10 år

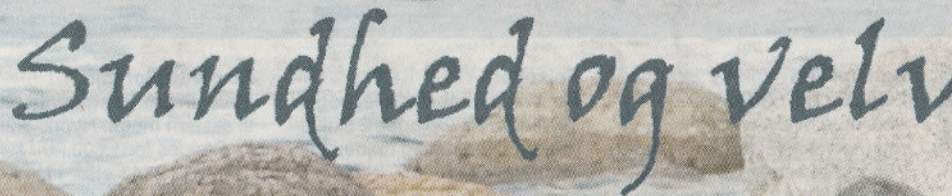

17:55 Standard/Latin Talent dansere

18:50 Standard/Latin Ekstra Talent træning

19:45 Voksne/Par dans Let øvede

20:40 Voksne/Par dans Øvede





Sundhed og velv

at tage hånd om alle former for afhængighed, samt følge op på eksrygeren og støtte denne i at forblive røgfri.

Motivation, motivation og atter motivation

- Som ryge-stopper skal du være motiveret! Der findes ikke nogen trylleformular, der løser problemet for dig. Er du fuldt ud besluttet på, at nu skal det være slut med rygningen, kan jeg give dig hjælp til selvhjælp, smiler Herdis.

I fællesskab laves en handlingsplan og en rygestop-kontrakt. Der arbejdes med samtaleark, der eksempelvis berører emner som fordele og ulemper ved rygning og

rygestop, risikosituationer og hvad kan sættes i stedet for cigaretterne?

Nikotintrangen og abstinenssymptomer holdes nede og humøret oppe med 1-2 gange øreakupunktur udført med moderne laserudstyr. Det er fuldstændig ufarligt, smertefrit og uden bivirkninger. Rygestopinstruktøren fungerer som livline det første år. Det vil sige, at man bliver kontaktet i gang hver måned og selv har muligheden for at ringe til rygestopinstruktøren.

Et godt kosttilskud indeholdende vitaminer, mineraler og andre værdifulde næringsstoffer er en rigtig god idé, da de fleste rygestoppere vil opleve at få fysiske gener.