

# Effektiv røykekutt med dr. Kimo

■ Stor suksess for røykesluttprogram

**Dr. Kimo-klinikken har hatt svært stort suksess med sitt røykesluttprogram. Hemmelighetene bak programmet er tredelte: Urter bidrar til å dempe abstinenser og søthunger, endring av tankegang (kognitiv terapi) hjelper til å holde rett fokus, og balansert kosthold og trening bidrar til at vekten ikke øker.**

## AKTUELT

TEKST OG FOTO  
KENNETH KAMP

Dr. Kimo Karkash er palestiner, født i Jerusalem, men oppvokst i Damaskus. Han er spesialist i vestlig lungemedisin, men har også en femårig utdanning i tradisjonell kinesisk medisin, forteller han. Han utdannet seg i Shanghai, Kinas største by og verdens største havneby, og lærte seg kinesisk mens han studerte. I 1983 begynte han å forske på avhengigheter, først og fremst nikotinavhengighet:

– Professoren min fra den gang døde i fjor, og nå er jeg den eneste

ikke går opp i vekt etter at man har kuttet røyken.

### Kostholdprogram

Det andre elementet i Dr. Kimo-klinikkenes røykesluttprogram dreier seg om kognitiv terapi. Det vil si at man lærer å tenke og forholde seg annerledes til seg selv, omgivelsene og det som skjer rundt en og med en. Til sist kommer et kostholdsprogram (slankeprogram) og treningsprogram, som blir individuelt tilpasset.

– Kostholdsprogrammet er viktig for å stabilisere kroppen. For mat er ikke bare mat: Det er medisiner, som påvirker kroppen. Med riktig kosthold føler man seg bedre, man får bedre søvn og mer energi, påpeker dr Kimo.

Ifølge dr. Kimo er kostholdsprogrammet også velegnet for ikke-røykere som vil slanke seg, men han tilbyr det bare til røykere fordi det er problemene rundt røyking som opptar ham:

– Dersom jeg bare skulle tenke kommersielt, kunne jeg hatt et eget slankeprogram. Men det er jeg ikke interessert i, sier han.

### 26 behandlinger

Røykesluttpakken til Dr. Kimo-klinikken består av til sammen 26 behandlinger over et halvt år. 12 av dem foregår sammen med kursleder. Her konsentrerer man

suksessraten vært enda større: Her har 86 prosent av kursdeltakerne sluttet. Denne forskjellen tror dr. Kimo først og fremst skyldes nærheten til selve klinikken.

Siden det til når bare har vært dr. Kimo selv som har holdt røykeavvenningskursene, har de vært relativt lite tilgjengelig utenfor Oslo. Nå er han derimot i ferd med å lære opp flere kursholdere rundt i landet, deriblant i Ålesund, slik at flere kan få mulighet til å kutte røyken med hans metoder. Dr. Kimo-klinikken tilbyr også selvhjelpspakker til dem som ikke har mulighet til å være med på kursene.

■ Åtte av ti slutter



**KUTTER RØYKEN:** På 80-tallet var dr. Kimo Karkash med i en forskergruppe i Shanghai som arbeidet med nikotinavhengighet. Nå bruker han kunnskapen til å tilby effektive røykesluttkurs. (Foto: Dr. Kimo-klinikken.)

## Kolo Veidekke spanderer røykeslutt



døde i fjor, og nå er jeg den eneste som benytter de teknikkene vi kom fram til den gangen, hevder dr. Kimo.

### Var selv storryker

Han forteller at han selv var storryker da han begynte forskingen. Flere ganger forsøkte han å slutte, og klarte å legge vekk røyken i én måned, to måneder og et halvt år. Men hver gang endte det med en sprekke. Først seks år etter han begynte forskingen, i 1989, klarte han å legge røyken helt vekk.

– Mine egne, mislykkede forsøk på å slutte, lærte meg svært mye, sier han. – Det aller viktigste er at man aldri må tro at man er trygg, at man kan ta en røyk og så fortsatt å være ikke-ryker. Den ene røyken blir til en røyk til og en til, og så blir det litt festrøyking og så er man røyker igjen. Derfor må man innstille seg på at man aldri mer skal smake en eneste røyk, presiserer han.

### Tredelt program

Dr. Kimo forklarer at røykeavhengigheten kan deles i tre: Den fysiologiske avhengigheten, vanene og det sosiale presset. Derfor må et program for å slutte å røyke, angripe alle disse tre delene. For å dempe nikotinabstinensen og røykesuget bruker han en blanding av tradisjonelle kinesiske urter, som man lukter på. Man kan i tillegg ta dem som dråper, dersom røykesuget er ekstra sterkt. Urtene har ingen bivirkninger, og er selvsagt godkjente, påpeker dr. Kimo. De inneholder heller ikke nikotin eller niktonlignende stoffer. Andre urter bidrar til å dempe søthunger og stabilisere stoffskiftet, slik at man

dørder. Her konsentrerer man seg mye om mentale teknikker og de ulike fasene i røykeavvenningen. I tillegg får deltakerne puste inn urtepreparater som får dem til å miste lysten på røyk. De 14 siste behandlingene er egenbehandlinger der man gjør mentale øvelser og bruker urtepreparatene.

Deltakerne har adgang til telefonstøtte 24 timer i døgnet, i tillegg til at de får jevnlig mail om hvordan de skal forholde seg til de ulike fasene i røykeavvenningen, og de har tilgang på råd og informasjon via internett.

Selve røykeslutten skjer ganske brått og brutalt: Første dag halveres tallet på røyk, neste dag halveres det en gang til og tredje dag kutter man helt ut, uansett hvor mye man har røykt før.

– Faktisk er det ofte lettere for en storryker å slutte. Avhengigheten er like stor uansett hvor mye man røyker, men storrykere er ofte mer motivert, hevder dr. Kimo.

### Norsk kone

Dr. Kimo Karkash kom til Norge i 1989, etter å ha truffet en norsk kvinne mens han forsket i Shanghai. I Norge startet han Dr. Kimo-klinikken, som til å begynne med tilbød akupunktur og annen tradisjonell medisin. Han merket fort at oppmerksomheten rundt farene ved røyking var betydelig større i Norge enn i Kina. Dr. Kimo begynte derfor med et røykeavvenningskurs basert på den forskningen han hadde gjort tidligere, og etter hvert tok dette mer og mer av tiden hans.

På begynnelsen av 90-tallet arbeidet han en del for World Health Organization, men siden 1995 har han drevet røykeavvenning på heltid.

### Åtte av ti slutter

Ifølge dr. Kimo selv har 17 000 rykere vært med på kursene hans, og av disse har 80 prosent (ca. 13 500) sluttet å røyke. I Oslo har



**SPONSER RØYKEKUTT:** Vi er svært fornøyde med kurset til Dr. Kimo-klinikken. Alle de åtte hos oss som kuttet røyken for to måneder siden, er fortsatt røykfrie, sier HMS-konsulent for Kolo Veidekke i Ålesund, Jonny Berge (t.v.). Hallvard Søvik (t.h.) var egentlig ikke motivert til å slutte å røyke. Likevel ble han med og har nå vært røykfri i to måneder.

### Kolo Veidekke tilbyr alle sine ansatte å delta i røykesluttprogrammet til Dr. Kimo-klinikken. I Ålesund ble åtte ansatte med på kurset for to måneder siden. Ingen av dem har smakt røyk siden.

For et par år siden gikk Kolo Veidekke inn i en avtale med Dr. Kimo-klinikken om å tilby røykeavvenningskurs til alle sine ansatte, opplyser Jonny Berge, som er HMS-ansvarlig for Kolo Veidekke i Ålesund. Han forteller at dr. Kimo ble valgt fordi kursene hans har ryktet på seg for å være blant Europas beste: Nærmere 90 prosent av dem som har deltatt på kursene hans, skal ha blitt 100 prosent røykfrie.

Berge forteller, ikke uventet, at Kolo Veidekke har en betydelig større andel rykere enn det er i gjennomsnittsbefolkningen. Han antar at rundt 40 prosent av de ansatte røyker. Dette fører til store utgifter for bedriften, i tillegg til de problemer det medfører for den enkelte røyker.

– Om vi bare kan få to eller tre eller ti ansatte til å slutte å røyke, synes vi det er verd det, sier Jonny Berge. Men tallene viser at resultatene er svært mye bedre enn dette:

I Kolo Veidekke har rundt 67 prosent av dem som har deltatt på dr. Kimos kurs til nå, blitt helt røykfrie. Dette er et tall dr.

Kimo selv ikke er helt fornøyd med. Derimot er han svært fornøyd – og overrasket, sier han – over tallene for Ålesund: Av de åtte Kolo Veidekke-ansatte som stumpe røyken for to måneder siden, er det ingen som til nå har fått tilbakefall.

De som er med på kurset gjennom Kolo Veidekke, betaler i første omgang halve kursavgiften selv (vel 2500 kroner), men dersom de fortsatt er røykfrie etter tolv måneder, får de disse utgiftene tilbake fra arbeidsgiveren. I tillegg dekker Kolo Veidekke reiseutgiftene til dr. Kimo.

Vanligvis regner man det som et helt nødvendig kriterium for å slutte å røyke, at man er motivert for det. Dette presiserer også dr. Kimo selv. Men blant de ansatte til Kolo Veidekke som nå har stumpe røyken, finner vi også den helt usannsynlige røykeslutteren Hallvard Søvik:

– Jeg var egentlig ikke motivert for å slutte i det hele tatt, og hadde ikke tenkt å være med. Pengene man sparer går bare til noe annet likevel, og jeg er ikke opptatt av helsa likevel. Men etter litt mildt press fra Jonny og fra dem som skulle være med på kurset, ble det til at jeg fulgte etter dem opp trappa den første kursdagen, forteller Søvik. Og det endte med at også han, tre dager senere, var helt røykfri, og har vært det siden.

Søvik forteller at han har røykt i over 40 år, og pleide å røyke svært

mye. Men røykeloven hadde fått ham ned til 12-15 røyk for dagen, rett og slett fordi det ikke ble tid til mer. Å slutte hadde derimot ikke vært aktuelt for ham, før dr. Kimo likevel fikk ham til å stumpe røyken for to måneder siden. Men han tror det ville blitt vanskeligere å kutte røykingen om han ikke hadde redusert så mye selv før kurset.

– Kurset var en svært positiv overraskelse. Først halverte vi tallet på røyk den første dagen, så halverte vi dette igjen på dag nummer to, og den tredje dagen kuttet vi røyken helt, forteller Søvik.

– Urtene hans lukter helt forferdelig, men de virker, sier han. Som de andre har han fått utdelt noen spesialrøyk som er dyppet i en urteblanding, og som man skal tenne på og lukte på når røykesuget kommer. Men foreløpig har ikke Søvik hatt behov for dem:

– Det var mer enn nok å lukte på disse sigarettene på kurset, sier han.

Minuset med røykeslutten, synes Søvik, er at det har blitt litt lange, rastløse kvelder. Dessuten har han lagt litt på seg, selv om han bruker kveldene til å gå en del turer. Men som han sier:

– Det er opp til deg selv hvor mye du vil trene og hvor mye du spiser.

