

RAUCHSTOPPBERATUNG

MARLIES SCHULTHESS

PFLEGEFACHFRAU HF, FACHFRAU FÜR TABAKPRÄVENTION
UND RAUCHENTWÖHNUNG NDK

Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **so** **H**

ENDLICH RAUCHFREI – WIR HELFEN IHNEN DABEI!

So wie Sie damals das Rauchen erlernt haben,
so können Sie es auch wieder verlernen!

DIE FAKTEN



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **so** **H**

RAUCHEN IST VERMEIDBAR

Rauchen ist das grösste Einzelrisiko für die Gesundheit in der zivilisierten Welt und gemäss WHO **die weltweit führende vermeidbare Todesursache**

VORTEILE OHNE RAUCHEN

- Sie sparen Geld: Wer durchschnittlich 1 Paket Zigaretten pro Tag raucht, spart nach dem Rauchstopp rund CHF 3000.– pro Jahr
- Mit den eingesparten CHF 3000.– könnten Sie sich zum Beispiel einen unvergesslichen Urlaub gönnen

VORTEILE OHNE RAUCHEN

Aussehen und Befinden

- Weniger Falten
- Bessere Durchblutung
- Hellere Zähne
- Weniger Zahnbett-Entzündungen
- Finger und Nägel sind nicht verfärbt
- Morgendliches Husten entfällt
- Höhere körperliche und psychische Belastbarkeit

VORTEILE OHNE RAUCHEN

- Sinneswahrnehmungen wie Riechen und Schmecken verbessern sich
- Sie haben plötzlich mehr Zeit (Sie «müssen» sich nicht von Rauchpause zu Rauchpause hangeln)
- Höhere Stressresistenz
- Kein Beschaffungsstress von Nikotin

NACHTEILE



NACHTEILE DES RAUCHENS

NIKOTIN:

- macht abhängig

TABAKRAUCH:

- Gesundheitsschäden durch die anderen 7000 Stoffe im Rauch

NACHTEILE DES RAUCHENS

Die Lebenserwartung eines Rauchenden ist rund 10 Jahre kürzer als diejenige eines Nichtraucherenden.

ENTSCHEID: RAUCHSTOPP

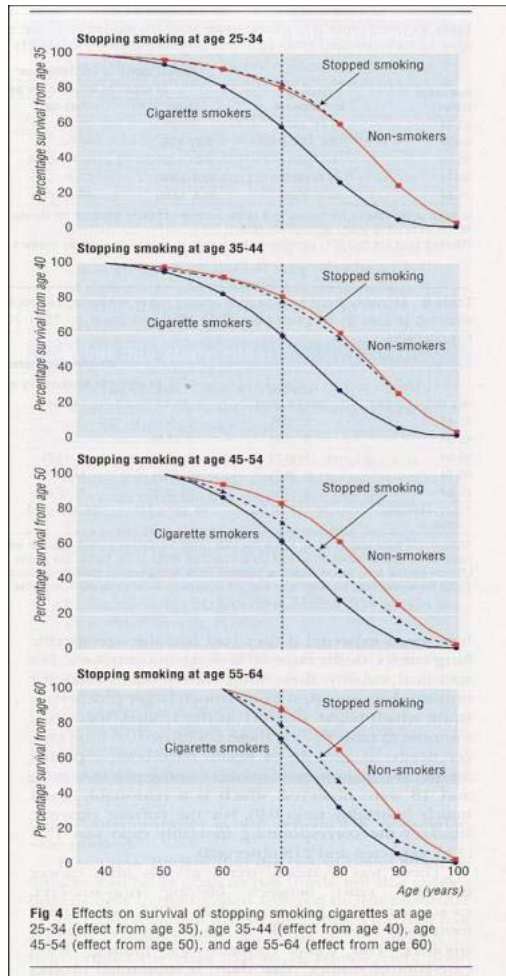


Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **so** **H**

GEWINN AN LEBENSJAHREN

Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Lebensalter.



Quelle: Doll / Crofton - BMJ 2004

INHALTE DER RAUCHSTOPP- BERATUNG

- Rauchgewohnheiten/Gewohnheitsabklärung
- Beobachtung des eigenen Rauchverhaltens
- Suchtmechanismus
- Einschätzung Nikotinabhängigkeit
- Umgang mit Entzugssymptomen
- Bei Bedarf: Medikamentöse Hilfsmittel/Nikotinersatz
- Erarbeitung von Ablenkungsstrategien
- Vorbeugung von Rückfällen

RAUCHSTOPPBERATUNG IM BSS

Ihre Beraterin: Marlies Schulthess

Pflegefachfrau HF,
Fachfrau für Tabakprävention und
Rauchentwöhnung NDK

Die Fachstelle für Rauchentwöhnung unter der
Leitung von Dr. med. Heinz Borer steht allen
Rauchenden zur Verfügung.



ANMELDUNG

Hauptgebäude: EG Zimmer C 132

Tel. Anmeldung: 032 627 38 07

Email: rauchstoppberatung.bss@spital.so.ch

Interessierte benötigen keine ärztliche Zuweisung.

Personen, die eine ambulante Beratung in Anspruch nehmen, haben einen Betrag von CHF 20.--(Selbstbehalt) zu entrichten.

Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler 