

# RAUCHSTOPPBERATUNG

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

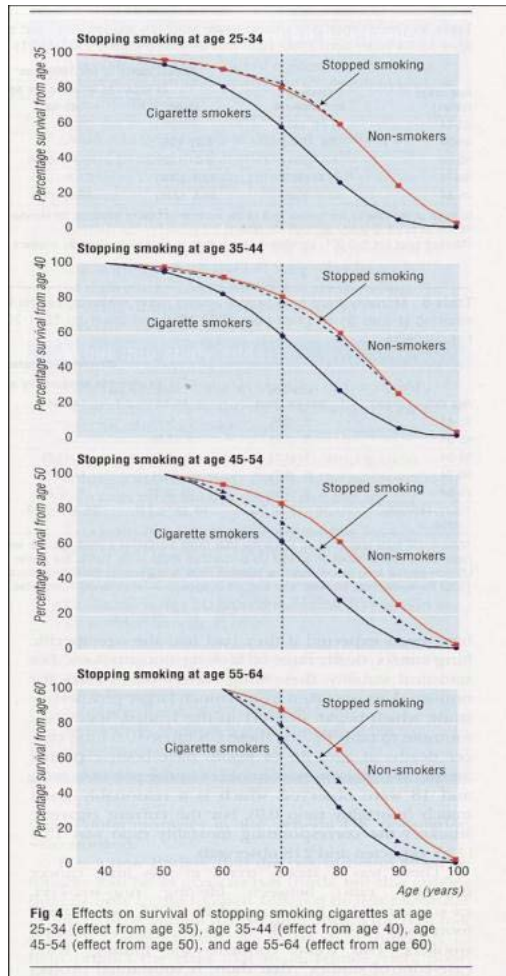


Bürgerspital  
Solothurn

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