

Patientenaufkleber

Rauchgewohnheiten

Zigaretten/Tag _____ seit _____

Zigarren/Tag _____ seit _____

Pfeifen/Tag _____ seit _____

Datum der Raucherberatung _____

Patient _____

Arzt _____

Die 10 wichtigsten Regeln, um auf Dauer mit dem Rauchen aufzuhören

1. Stresskiller: War Stress der Grund fürs Rauchen, sollten Sie alle Rauchutensilien von den stressauslösenden Situationen fernhalten. Frisches Obst, Saft, Mineralwasser und ab und zu ein Gang an die frische Luft helfen Ihnen zusätzlich, nicht zu rauchen.

2. Gewichtsprobleme: Hört man mit dem Rauchen auf, nimmt mancher relativ rasch mehrere Kilogramm an Gewicht zu. Die Gründe dafür sind zweierlei: Zunächst wird der Stoffwechsel ohne Rauchen in seiner Grundgeschwindigkeit gesenkt und des weiteren liegt der Griff zu Nahrungsmitteln als Ersatzbefriedigung nahe. Diesen Extra-Kilos kann man aber leicht mit körperlicher Aktivität zu Leibe rücken. Motto: nicht viel, aber regelmäßig. Naschen Sie möglichst fettfreie Lebensmittel und trinken Sie viel Wasser. So umgehen Sie das Hungergefühl im Magen.

3. Motivation stärken: Gezielte Veränderung der alten rauchbezogenen Umgebung. Machen Sie sich bewusst, dass sich schon wenige Tage nach dem Aufhören Geruchs- und Geschmackssinn bessern, und dass Sie für ihre Lunge Gutes tun sowie generell fit werden.

4. Alternativen finden: Die Hauptaufgabe ist, rauchfreie Alternativen in Verführungssituationen zu finden. Diese sind sehr vielfältig: Geschicklichkeitsspiele für die Hände, Zahnputzen, um rauchfeindlichen Geschmack im Mund zu haben, Ablenkung durch anregende Gespräche etc.

5. Wetten abschließen: Wenn Sie sowieso gerne mal mit Freunden um etwas wetten – warum nicht darum, dass Sie es schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören? Damit machen Sie Ihr Vorhaben öffentlich und setzen sich selbst auch unter Druck.

6. Freunde, Partys: Sagen Sie ruhigen Gewissens Situationen ab in denen Sie genau wissen, dass Sie zum Rauchen verführt werden.

7. Sport, Sport, Sport: Regelmäßige Bewegung hebt die Stimmung und senkt das Rauchverlangen. Besonders zu empfehlen sind Mannschaftssportarten wie Schwimmen, Fußball und Volleyball.

8. Vernichten der Raucherutensilien: Aschenbecher, Feuerzeuge und Zigaretten haben in Ihrer unmittelbaren Umgebung nun nichts mehr verloren. Sie stellen nur ständige Reizobjekte dar.

9. Verwöhnen und Belohnen: Angenehme Tätigkeiten lenken vom Rauchverlangen ab. Denken Sie darüber nach, wie Sie sich ablenken können.

10. Rückfälle verkraften: Rückfälle gehören unter Umständen zu Ihrem Weg, Nichtraucher zu werden. Lassen Sie sich nicht so schnell entmutigen, denken Sie aber genau darüber nach, warum Sie rückfällig wurden.

Punktwert aus dem Fagerström-Fragebogen

Die körperliche Abhängigkeit ist

- 0 bis 4 Punkte: leicht
- 5 bis 6 Punkte: mittel
- 7 bis 10 Punkte: stark

**Nichtraucher
werden**

**St. Josef Krankenhaus
Haan GmbH**
Innere Abteilung
Schwerpunkt Pneumologie
Chefarzt: Dr. Justus de Zeeuw
Robert-Koch-Straße 16
42781 Haan
Telefon: 0 21 29/9 29-22 80
Telefax: 0 21 29/9 29-20 80

Regelmäßige Kurse
„Rauchfrei in 10 Schritten“
Info-Telefon: 0 21 29/9 29-22 80

Schädlichkeit und Möglichkeiten zur Entwöhnung

Das Inhalationsrauchen gefährdet die Gesundheit in Abhängigkeit von der Art des Rauchens (Zigarette, Zigarre, Pfeife), der täglichen Dosis und der Dauer. Insbesondere das Zigarettenrauchen kann zu tödlichen Erkrankungen führen oder beitragen. In Deutschland sterben jährlich rund 140.000 Menschen an den Folgen des Nikotinkonsums. Die Zahl der vorzeitig Invaliden durch Rauchen wird auf 70.000 bis 100.000 pro Jahr geschätzt. **Jede Zigarette kostet den Raucher durchschnittlich fünf Minuten seines Lebens.**

Verursachte oder begünstigte Krankheiten

Lungenerkrankungen (Chronische Bronchitis, Chronische obstruktive [asthmatische] Bronchitis, Lungenemphysem; Lungenentzündung; Tuberkulose; Lungen-, Luftröhren- und Bronchialkrebs), **Krebs anderer Organe** (Mundhöhle, Zunge, Rachen, Kehlkopf), **Herz- und Kreislaufkrankungen** (Koronare Herzerkrankung, Herzinfarkt, Raucherbein), **Demenz** (Morbus Alzheimer), **Augen** (Sehstörungen durch Netzhautdegeneration), **Allgemeines** (Immunabwehr geschwächt, Vitaminbedarf erhöht, Potenz gestört, Osteoporose gefördert, vorzeitige Alterung).

Rauchfrei länger, gesünder und vitaler leben

Der Körper beginnt zu verzeihen, sobald Sie ihre letzte Zigarette geraucht haben. Je früher Sie aufhören, desto eher sinken ihre Gesundheitsrisiken. Nach der letzten Zigarette laufen im Körper eine Reihe organischer Veränderungen an, die über Jahre fortgesetzt werden. Allerdings wird die positive Entwicklung schon durch eine einzige Zigarette pro Tag aufgehoben.

Wie wir Ihnen helfen, das Rauchen aufzugeben

Mehrmals im Jahr bieten wir Ihnen im St. Josef Krankenhaus Haan neben dieser Beratung eine Teilnahme am Gruppenprogramm „Rauchfrei in zehn Schritten“ an, welches vom Institut für Therapieforschung und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt wurde.

Behandlungsmethoden

nicht-medikamentös: z.B. Verhaltens- und /oder Aversionstherapie; Entwöhnungskurse

medikamentös: Nikotin-Präparate (Pflaster, Kaugummi, Nasalspray, Sublingual-Tabletten, in einigen Ländern auch Inhaler), Bupropion (Zyban®)

Die Zeit nach der letzten Zigarette

Die Regenerationsphasen des Körpers nach der letzten Zigarette

20 Minuten	Blutdruck und Puls sinken auf normale Höhe; die Körpertemperatur von Händen und Füßen steigt auf normale Höhe.
8 Stunden	Der Kohlenstoffmonoxidspiegel sinkt auf normale Höhe; der Sauerstoffspiegel im Blut steigt auf normale Höhe.
24 Stunden	Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration; Geruchs- und Geschmacksnerven arbeiten verstärkt.
2-12 Wochen	Der Blutkreislauf stabilisiert sich, das Gehen wird leichter, die Lungenfunktion verbessert sich um bis zu 30 %.
1-9 Monate	Rückgang von Hustenanfällen, von der Verstopfung der Nasennebenhöhlen, der Abgespanntheit und der Kurzatmigkeit. Das Flimmerepithel der Lunge wird wieder aufgebaut, dadurch erfolgt Schleimabbau und eine allgemeine Reinigung der Lunge sowie eine Verringerung der Infektionsgefahr.
1 Jahr	Das zusätzliche Koronarinsuffizienzrisiko fällt auf die Hälfte des eines Rauchers.
5 Jahre	Das Lungenkrebs-Todesrisiko des früheren Durchschnittsrauchers (eine Schachtel pro Tag) verringert sich um fast die Hälfte. Das Herzinfarkt-Risiko verringert sich in einem Zeitraum von 5 bis 10 Jahren auf das eines Nichtraucherers. Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre verringert sich auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
10 Jahre	Das Lungenkrebsrisiko hat sich auf das eines Nichtraucherers verringert. Präkanzeröse Zellen werden ausgeschieden und ersetzt. Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt weiter.
12 Jahre	Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist so hoch wie das eines Nichtraucherers.

Wie groß ist meine Nikotin-Abhängigkeit?

Fagerström-Fragebogen

1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- Innerhalb von 5 min 3
 6 bis 30 min 2
 31 bis 60 min 1
 Nach 60 min 0

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, (z. B. Kino, Bücherei usw.) das Rauchen zu unterlassen?

- Ja 1
 Nein 0

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- Die erste am Morgen 1
 Andere 0

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- Bis 10 0
 11 bis 20 1
 21 bis 30 2
 31 und mehr 3

5. Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- Ja 1
 Nein 0

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- Ja 1
 Nein 0

Punkte gesamt