



Pneumologie

Spital Emmental



Rauchstopp- und Nikotinberatung

Rauchfrei leben – besser leben

Wir unterstützen Sie beim Rauchstopp

Liebe Raucherinnen, liebe Raucher

Gewohnheiten gehören zum menschlichen Alltag; sie zu durchbrechen fällt uns mitunter schwer. In wertschätzender Atmosphäre bietet das Spital Emmental professionelle Hilfe an, wenn Rauchende ihre Gewohnheiten ändern und langfristig sowie nachhaltig Nichtraucher werden möchten.

Wir begleiten Raucherinnen und Raucher, indem wir sie optimal auf den Rauch- und Nikotinstopp vorbereiten, bei der Umsetzung unterstützen und helfend für die langfristige Umsetzung da sind. Unsere Expertinnen und Experten beraten und begleiten Sie auf dem gesamten Weg. Dies kann die Chancen für einen erfolgreichen Rauchstopp erhöhen und den langfristigen Erfolg verdoppeln.

Wir unterstützen und begleiten Sie auf Ihrem Weg, um folgende Ziele zu erreichen:

- Erreichen eines Rauchstopps
- Dauerhaft nichtrauchend bleiben
- Verhindern von Erkrankungen, die das Rauchen verursacht
- Verbesserung Ihrer Lebensqualität

Unsere individuellen Beratungen enthalten folgende Punkte:

- Gewohnheitsabklärung
- Persönliche und massgeschneiderte Konzepte zum Rauchstopp
- Medikamentöse Therapie als mögliche Unterstützung gegen Entzugssymptome
- Eventuell Überprüfung der Lungenfunktion
- Persönliche Begleitung

Wir freuen uns, Sie beim Rauchstopp zu begleiten.
Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich bei uns an!

Ihr Rauchstopp- und Nikotinberatungs-Team

Kosten

Unsere Rauchstopp- und Nikotinberatung steht grundsätzlich allen offen, die gewillt sind, mit dem Rauchen aufzuhören und sich unterstützen zu lassen. Die Anzahl der Beratungen ist unterschiedlich und orientiert sich an den Bedürfnissen der betroffenen Person. Die Kosten der Beratung werden von der Krankenkasse übernommen (je nach Krankenkassenmodell benötigt es eine ärztliche Überweisung). Unterstützende Medikamente (z.B. Champix) werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Krankenkasse übernommen.

So wirkt sich der Rauchstopp auf Ihren Körper aus – es lohnt sich!

Nach 20 Minuten	Der Blutdruck und die Herzfrequenz normalisieren sich. Die Körpertemperatur von Händen und Füßen steigt.
Nach 8 Stunden	Der Sauerstoffgehalt im Blut normalisiert sich.
Nach 24 Stunden	Die Gefahr eines Herzinfarktes sinkt.
Nach 48 Stunden	Der Geschmacks- und Geruchssinn verbessert sich.
Nach 3 Monaten	Der Kreislauf wird verbessert, das Gehen wird leichter und die Lungenfunktion erhöht sich.
Nach 6 Monaten	Der Husten verringert sich. Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück.
Nach 1 Jahr	Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit ist um 50% reduziert.
Nach 5 Jahren	Das Risiko eines Hirnschlages befindet sich auf dem Niveau von Nichtrauchenden und das Risiko von Lungenkrebs ist halbiert.
Nach 10 Jahren	Das Risiko eines Magengeschwürs verringert sich.
Nach 15 Jahren	Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit und das allgemeine Sterberisiko befinden sich auf dem Niveau von Nichtrauchenden.





Pneumologie

Spital Emmental

Rauchstopp- und Nikotinberatung

Oberburgstrasse 54

3400 Burgdorf

Tel. 034 421 23 54

nikotinberatung@spital-emmental.ch

Dorfbergstrasse 10

3550 Langnau i.E.

Tel. 034 421 33 35

nikotinberatung@spital-emmental.ch

www.spital-emmental.ch/pneumologie/rauchstopp