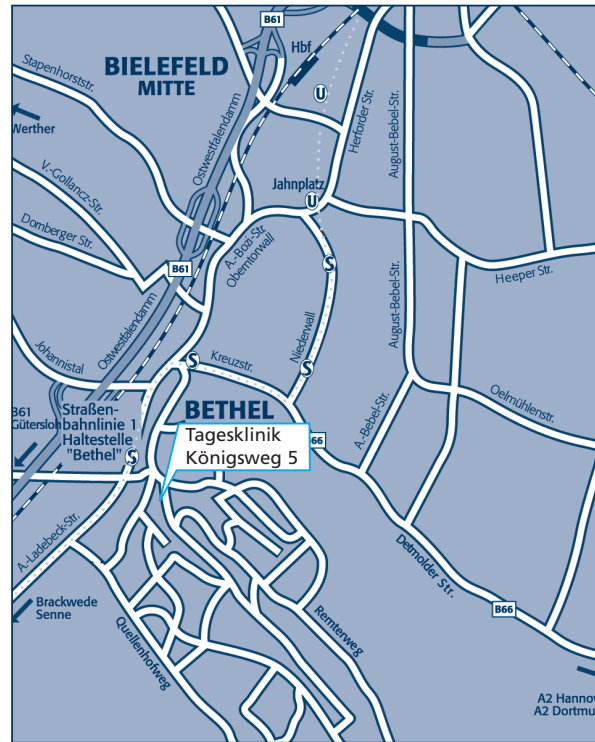


## Tabakentwöhnung in fünf Doppelstunden

1. Anamnese, Motivationsförderung, Selbstbeobachtung, medikamentöse Unterstützung, Kohlenmonoxid-Messung
2. Besprechung Selbstbeobachtung, Rauchstopp festlegen, Entwicklung von Rauchalternativen, ggf. Medikamentenempfehlung
3. Abstinenzkontrolle, Rauchstopp gelungen? evtl. erneuter Rauchstopp? Belohnungen als Motivationsverstärker suchen, Medikamente vertragen? Kohlenmonoxid-Messung
4. Rückmeldung der positiven Veränderungen, Rückbesinnung auf die ursprüngliche Motivation, kritische Situationen und Rückfälle besprechen
5. Stärkung des Nichtrauchens, Belohnungen aufrechterhalten, Krisenplan erstellen

Bei Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Doppelstunden erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Viele Krankenkassen übernehmen ganz oder anteilig die Kursgebühren.



### Evangelisches Klinikum Bethel

Universitätsklinikum OWL der Universität Bielefeld  
Campus Bielefeld-Bethel

### Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Klinikdirektor  
Univ.-Prof. Dr. med. Martin Driessen

### Tagesklinik am Königsweg

Königsweg 5  
33617 Bielefeld-Bethel

Auskunft und Anmeldung:  
Mo - Fr von 9:00 - 12:00 Uhr

Rolf Ziegler  
Tel.: 0521 772-78542  
Fax: 0521 772-79607  
E-Mail: rolf.ziegler@evkb.de

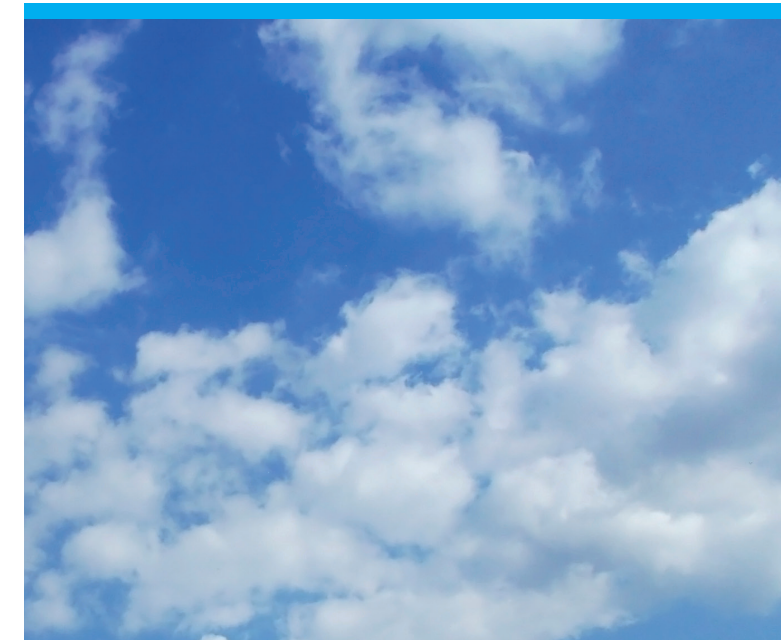
Stefanie Tiemann  
Tel.: 0521 772-78755  
Fax: 0521 772-79607  
E-Mail: stefanie.tiemann@evkb.de

evkb.de/nichtrauchen

EVANGELISCHES  
**KLINIKUM Bethel**

U K  
O W L UNIVERSITÄTSKLINIKUM OWL  
der Universität Bielefeld  
Campus Bielefeld-Bethel

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR  
**PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE**



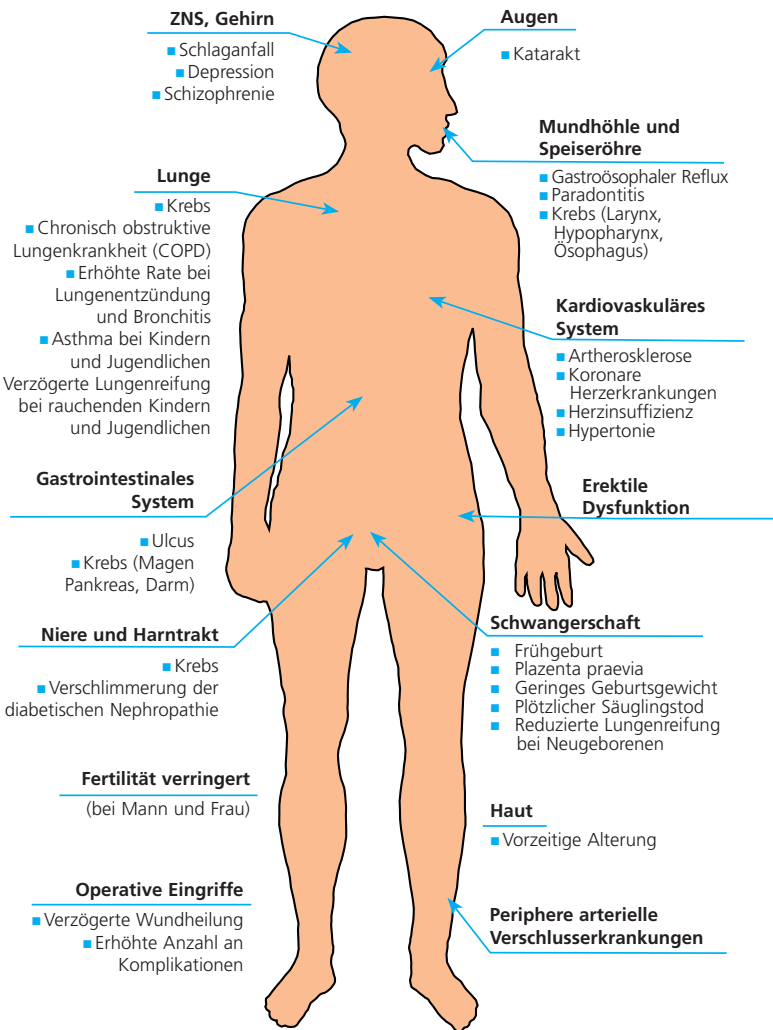
# Nichtrauchen kann man lernen!

Ein Angebot zur Tabakentwöhnung  
Dienstags von 16:30 - 18:00 Uhr

Version 10

Bethel 

# Gesundheitliche Folgen des Rauchens



# Warum es sich lohnt aufzuhören

- 20 Minuten nach Rauchstop**  
Puls und Blutdruck sinken auf normal Wert. Die Körpertemperatur in Händen und Füßen steigt auf die normale Höhe.
- 8 Stunden nach Rauchstop**  
Der Kohlenmonoxidspiegel sinkt, der Sauerstoffspiegel steigt auf normale Höhe. (Bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Organe)
- 1 Tag nach dem Rauchstop**  
Das Risiko einen Herzinfarkt zu bekommen geht schon leicht zurück.
- 2 Tage nach dem Rauchstop**  
Der Geruchs- und Geschmacksinn verfeinert sich.
- 3 Monate nach dem Rauchstop**  
Die Lungenkapazität kann sich bis zu 30% erhöhen.
- 1 Jahr nach dem Rauchstop**  
Das Risiko einer Verstopfung der Herzkranzgefäße sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
- 5 Jahre nach dem Rauchstop**  
Das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden ist genauso groß wie bei einem Nichtraucher. Das Risiko an Lungenkrebs zu versterben sinkt um die Hälfte.
- 10 Jahre nach dem Rauchstop**  
Das Lungenkrebsrisiko ist so hoch wie bei einem Nichtraucher.

# Fagerström-Test zur Ermittlung der Zigarettenabhängigkeit

- Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?**
  - Innerhalb von 5 Minuten 3 Punkte
  - Innerhalb von 6-30 Minuten 2 Punkte
  - Innerhalb von 31-60 Minuten 1 Punkt
  - Nach 60 Minuten 0 Punkte
- Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist das Rauchen sein zu lassen?**
  - Ja 1 Punkt
  - Nein 0 Punkte
- Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?**
  - Die erste am Morgen 1 Punkt
  - Andere 0 Punkte
- Wieviele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?**
  - Bis 10 0 Punkte
  - 11-20 1 Punkt
  - 21-30 2 Punkte
  - Mehr als 30 3 Punkte
- Rauchen Sie am frühen Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?**
  - Ja 1 Punkt
  - Nein 0 Punkte
- Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?**
  - Ja 1 Punkt
  - Nein 0 Punkte

Gesamt: \_\_\_\_\_ Punkte

## Auswertung

### 0-2 Punkte

Dies spricht für eine geringe Abhängigkeit. Sie rauchen nur bei besonderen Gelegenheiten. Trotzdem sollten Sie künftig auf das Rauchen verzichten

### 6-7 Punkte

Bei Ihnen liegt eine ausgeprägte Abhängigkeit vor. Durch Unterstützung durch ein Nikotinentwöhnungsseminar können Sie diese Abhängigkeit überwinden.

### 3-5 Punkte

Bei Ihnen liegt bereits eine mittlere Abhängigkeit vor.

### 8-10 Punkte

Gleiches gilt für die sehr starke Abhängigkeit. Auch Sie können die Abhängigkeit von Zigaretten überwinden! Melden Sie sich noch heute zu einem Nikotinentwöhnungsseminar an!