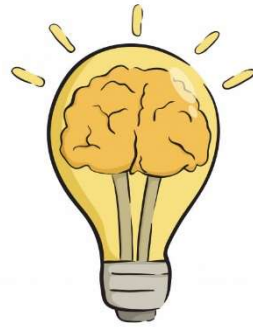


**Rauchen ist die beste
Medizin**



... ein Umdenk-Vortrag

Vorteile des Rauchens



Warum
rauche
ich?



Vorteile des Rauchens



Wirkung von Nikotin

Anregend

- Beschleunigt den Herzschlag, Blutdruck steigt, Stoffwechsel wird angeregt, Hungergefühl verringert, Energie bereit gestellt, Adrenalin (Stresshormon) wird ausgeschüttet

Beruhigend

- Ausschüttung von Hormonen, z.B. Dopamin →
Belohnungssignale → Gute Laune und Stressabbau

Leichte Wirkung

- Stört nicht im Alltag

Film

Rauchende Kinder



Was passiert, wenn ich weiter rauche?



- Körperliche Leistungseinschränkungen (Ausdauer, Schlaf)
- Einschränkungen der mentalen Gesundheit (Sucht - kognitive Abhängigkeit)
- Gesundheitliche Folgeschäden (COPD, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen)
- Das persönliche Umfeld dem Passivrauchen aussetzen

Ist die E-Zigarette eine Alternative?

Was passiert, wenn ich aufhöre zu rauchen?

20 Minuten

- Normalisierung Herzschlag, Blutdruck, Körpertemperatur

8 Stunden

- Verbesserte Sauerstoffversorgung

1 Tag

- Risiko Herzinfarkt sinkt



2 Tage

- Verbesserung Geruchs- und Geschmackssinn

3 Tage

- Verbesserte Atmung:
Weniger Belastungsluftnot

3 Monate

- Verbesserte Blutzirkulation,
größere Lungenkapazität

Was passiert, wenn ich aufhöre zu rauchen?

9 Monate

- Verringerung Raucherhusten und Kurzatmigkeit

1 Jahr

- Hohes Risiko Herzkrankgefäß-Erkrankungen halbiert

2 Jahre

- Herzinfarkttrisiko fast auf Werte eines Nichtraucher reduziert



5 Jahre

- Risiko Mundhöhlen- und Kehlkopfkrebs halbiert

10 Jahre

- Risiko, an Lungenkrebs zu sterben halbiert gegenüber Rauchern

15 Jahre

- Risiko Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleich mit Nichtrauchern

Welche weiteren Vorteile hätte das Nichtrauchen für Sie persönlich?

Was brauchen Sie, um auszusteigen?



Nikotin Ersatz Therapie (NET)

Aufgabe:

- Unterstützung bei der Zigarettenentwöhnung / dem Rauchstopp / der Sucht nach Nikotin
- Vorrübergehendes Hilfsmittel



Einsatz bei (Voraussetzungen):

- Entwöhnungswunsch (Zigarette / Nikotin)
- Absolute Nikotinkarenz (Rauchstopp)
- Hinweis auf Tabakabhängigkeit (körperliche Abhängigkeit) im Fagerström Test

Mögliche Nebenwirkungen:

- Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit

Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)*

1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette ?		
<input type="checkbox"/>	Innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	Innerhalb von 6 bis 30 Minuten	2 Punkte
<input type="checkbox"/>	Innerhalb von 30 bis 60 Minuten	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	Es dauert länger als 60 Minuten	0 Punkte
2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. in der Kirche, in der Bibliothek, im Kino, usw.) das Rauchen sein zu lassen ?		
<input type="checkbox"/>	ja	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen ?		
<input type="checkbox"/>	Die erste am Morgen	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	andere	0 Punkte

Nikotin Ersatz Therapie (NET)

Nikotin Substitute, die im Reha-Zentrum verwendet werden:

NET	„Rauchtyp“ / Abhängigkeit	Dosis
Pflaster	Mittelstarke bis starke Raucher	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schwach, mittel, stark ▪ Wirkt innerhalb von ca. 30 - 60 Minuten ▪ Wirkdauer: 24 Stunden
Lutschtablette	Mittelstarke bis starke Raucher	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 mg Nikotin / Tablette ▪ Wirkt innerhalb von ca. 15 - 30 Minuten ▪ Wirkdauer: ca. 20 - 30 Minuten ▪ 8 - 12 Stück / Tag

Weitere Nikotin Substitute:

- **Kaugummi**
Geringe bis mittelstarke Raucher oder „Geselligkeitsraucher“
2 - 4 mg Nikotin / Kaugummi
2 mg: 8 - 12 Stück / Tag, max. 20
4 mg: 8 - 12 Stück / Tag, max. 15
Wirkt innerhalb von ca. 15 - 30 Minuten
Wirkdauer: ca. 30 Minuten
- **Mundspray**
Mittelstarke bis starke Raucher
Max. 4 Sprühstöße / Stunde innerhalb von 16 Stunden
- **Inhalator**
Mittelstarke bis starke Raucher
24 - max. 64 mal / Tag
- **Nikotinnasenspray**
1 - 3 Sprühstöße / Stunde in jeweils beide Nasenlöcher
Starke Raucher - verschreibungspflichtig!

Nikotin Ersatz Therapie (NET)

Anwendung:

- Starke Raucher: Kombination aus Nikotinplaster (lang anhaltende Wirkung) und oralem Produkt, wie z.B. Lutschtablette (schnelle / kurzfristige Wirkung bei akutem Verlangen).
- Anwendungsdauer **maximal acht bis zwölf Wochen**
➔ Kann auch bei kürzerer Einnahme hilfreich und ausreichend sein.
- NET sollte Stück für Stück ausschleichend angewendet werden.



Unser Rauchfrei- Programm

- ✓ 4 Termine
- ✓ Jeweils 60 Minuten
- ✓ Feste Gruppe
- ✓ Freiwilliges Angebot



1. Warten Sie noch oder hat's schon „Klick“ gemacht?
 - ✓ *Motivation, Erfahrung und Ziele*
2. Voll auf Entzug oder wie komme ich über'n Berg?
 - ✓ *Mein Plan für den Ausstieg*
3. Magische Momente und mächtige Rituale
 - ✓ *Wie Nichtrauchen zur Gewohnheit wird*
4. Schöne Aussichten für die Zukunft
 - ✓ *Standhaft und stark im Alltag*

Nachsorge: Rauchfrei Ticket

- Rauchstoppberatung am Telefon
- Angebot der BZgA
- Kostenfrei
- Informationen zu allen Fragen rund ums Rauchen
- Hilfe bei Rückfällen
- Nach der Reha (Nachsorge)
- Man muss noch nicht aufgehört haben, zu rauchen
- Sie werden angerufen (nicht aktiv etwas tun müssen)
- Sie können aber auch anrufen unter: 0 800 / 8 31 31 31
- Wird im Rauchfrei-Training angesprochen

~~rauch~~ frei!
ticket

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**



... Fragen? Sprechen Sie uns an!