

Information für Rauchaufhörwillige

1. Auswertung: Wie stark ist Ihre körperliche Abhängigkeit vom Rauchen?

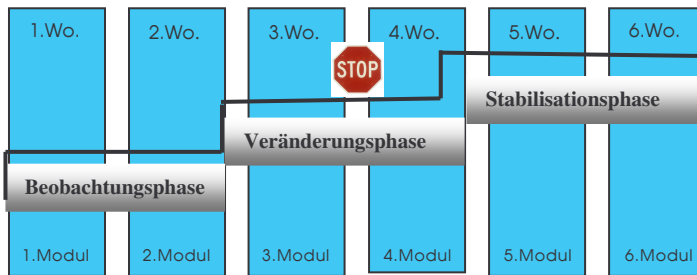
Summe der Punkte (s. Fragebogen):
Fagerström Test of Nicotine Dependence

FTND

- 0-2 Punkte: **Sehr niedrige körperliche Abhängigkeit.** Bei einem Rauchstopp ist mit Entzugserscheinungen (Nervosität, Schlafstörungen,...) nicht zu rechnen. Sie haben günstige Voraussetzungen, den Ausstieg ohne medikamentöser Hilfe zu schaffen. Eine ernsthafte, feste und klare Entscheidung zum Rauchstopp erhöht Ihre Chancen, dauerhaft rauchfrei zu werden.
- 3-4 Punkte: **Niedrige körperliche Abhängigkeit.** Entzugserscheinungen bei einem Rauchstopp können sich zeigen. Probieren Sie Nikotinersatzprodukte wie Kaugummi oder Sublingual-Tabletten aus und entwickeln Sie rauchfreie Alternativen, die Ihnen helfen, schwierige Situationen zu bewältigen.
- 5 Punkte: **Mittlere körperliche Abhängigkeit.** Mit Entzugserscheinungen nach einem Rauchstopp ist zu rechnen. Es empfiehlt sich eine medikamentöse Therapie, wie z.B. hoch dosiertes Nikotinpflaster täglich und zusätzlich Kaugummi oder Sublingual-Tabletten bei Bedarf oder z.B. das Medikament Champix bzw. Zyban. Zusätzlich sollten Sie rauchfreie Alternativen entwickeln, um mit schwierigen Situationen besser zurechtzukommen.
- 6-7 Punkte: **Hohe körperliche Abhängigkeit.** Es treten fast immer Entzugserscheinungen nach einem Rauchstopp auf. Eine medikamentöse Dauertherapie ist angezeigt. Ein Nikotin-Pflaster in höchster Dosierung empfiehlt sich als Basistherapie mit zusätzlichen Kaugummis oder Sublingual-Tabletten bei starkem Verlangen. Auch Champix oder Zyban kann alternativ verwendet werden. Die Entwicklung von rauchfreien Alternativen erhöht Ihre Chance, dauerhaft rauchfrei zu werden.
- 8-10 Punkte: **Sehr hohe körperliche Abhängigkeit.** Es treten immer Entzugserscheinungen auf. Eine medikamentöse Dauertherapie ist angezeigt. Ein Nikotin-Pflaster in höchster Dosierung empfiehlt sich als Basistherapie mit zusätzlichen Kaugummis oder Sublingual-Tabletten bei starkem Verlangen. Auch Champix oder Zyban kann alternativ verwendet werden. Die Entwicklung von rauchfreien Alternativen erhöht Ihre Chance, dauerhaft rauchfrei zu werden.

2. Das Gruppenprogramm „Rauchfrei

Kosten: € 150,--/Person



Beobachtungsphase: Analyse des Rauchverhaltens, Vorbereitung auf Rauchstopp

Veränderungsphase: Entwicklung von Alternativen zum Rauchen, Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen

Stabilisierungsphase: Festigung der Alternativen zum Rauchen und des rauchfreien Lebens

3. Auswertung: Wo stehen Sie zur Zeit?

Je mehr Zigaretten und je länger Sie geraucht haben, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung einer Krankheit (wie z.B. Lungenkrebs, COPD, Herzinfarkt, Schlaganfall). Ein Rauchstopp könnte Ihre wichtigste gesundheitliche Entscheidung sein.

Vielleicht haben Sie schon einmal selbst daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören. Vielleicht haben Sie auch schon mehrere erfolglose Entwöhnungsversuche hinter sich.

Damit sind Sie nicht allein – durchschnittlich benötigt ein Raucher 5 ernsthafte Aufhörversuche, um dauerhaft rauchfrei zu bleiben. Ihr nächster Versuch könnte dauerhaft erfolgreich sein. Mit professioneller Hilfe erhöhen sich Ihre Chancen zur Rauchfreiheit um ein Vielfaches.

Wenn Sie nicht vorhaben, in der nächsten Zeit mit dem Rauchen aufzuhören („rauchfrei – nein, danke“):

Für Sie ist Nichtrauchen momentan kein Thema. Denken Sie aber daran, dass Sie damit ein hohes Gesundheitsrisiko eingehen. Vergessen Sie nicht – ein Rauchstopp bringt in jedem Alter einen Gewinn für Sie!

Wenn Sie vorhaben, in den nächsten 6 Monaten mit dem Rauchen aufzuhören („rauchfrei – ja, aber...“):

Sie sind mit Ihrem derzeitigen Rauchverhalten unzufrieden, möchten aber momentan noch nicht aufhören. Denken Sie in Zukunft ganz bewusst an die Vorteile und an den Gewinn eines rauchfreien Lebens.

Wenn Sie vorhaben, in den nächsten 30 Tagen mit dem Rauchen aufzuhören („rauchfrei – ja, bitte!“):

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören. Mit einer guten Vorbereitung steigen Ihre Erfolgschancen. Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig, suchen Sie rauchfreie Alternativen und lassen Sie sich unterstützen.