



Ihr Ansprechpartner in unserer Praxis:

Dr. Michael Koop
Knorrenkamp 2
27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel.: 04791 / 96 567 44

Warum aufhören ?

Man fühlt sich einfach besser...

nach 2 Tagen verbesserter Geruchs- und Geschmackssinn

nach 3 Monaten verbesserte Lungenfunktion

nach 1 Jahr sinkt das Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung um 50%

nach 10 Jahren ist das Risiko an Krebs zu erkranken fast so niedrig wie bei einem Nichtraucher

nach 15 Jahren hat sich der menschliche Organismus erholt und ist auf dem Stand eines Nichtrauchers

Noch ein starkes Argument:

Ein Raucher, der pro Tag eine Schachtel geraucht hat, spart nach dem Rauchstopp aufs Jahr gerechnet 1800,-€ !

Ganz wichtig ist Ihre eigene Willensstärke !

Wie höre ich auf?

Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten:

Nikotinersatz -> schrittweise Entwöhnung vom Nikotin

Schlusspunktmethode -> Schluss mit Rauchen von jetzt auf gleich

Entwöhnungspillen -> diese reduzieren das Rauchverlangen, helfen der körperlichen und psychischen Entwöhnung

Wir bieten Ihnen Unterstützung!

Mit der Verordnung von Champix und

- einer ausführlichen, individuellen Erstberatung sowie der Verordnung der Starterpackung
- Beratung, ärztl. Betreuung mit Folgeverordnung während der 12wöchigen Behandlung

Kosten dafür 27,-€
zuzüglich Champix für die 8-12 wöchige Behandlungsdauer
Die Gesamtkosten entsprechen ungefähr einer Packung Zigaretten pro Tag für 8-12 Wochen.

Raucherstatus:

Rauchen Sie z.Z. regelmäßig mind. 1 Zig./Tag? ja nein

Wieviel rauchen Sie durchschnittlich pro Tag? _____ Stück

Wieviele Jahre haben Sie in Ihrem Leben insg. geraucht (längere Unterbrechung eingerechnet)? ____J.

Pack Years = _____
(Raucherjahre x Zig./Tag : 20)

Wird an Ihrem Arbeitsplatz geraucht?
ja nein

Anzahl der anderen Raucher im Haushalt: _____

Ihr letzter Entwöhnungsversuch:
vor ____ Monaten für ____ Monate

Bisherige Unterstützung:

- keine
- Nikotinersatzpräparate
- Bupropion
- Vareniclin
- verhaltenstherap. Programm
- andere

Möchten Sie das Rauchen aufgeben?
ja nein

Fagerström-Test

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- innerhalb von 5 min 3 Pkt.
- innerhalb 6-30 min 2 Pkt.
- innerhalb 30-60 min 1 Pkt.
- mehr als 60 min 0 Pkt.

Finden Sie es schwierig, an Orten mit Rauchverbot nicht zu rauchen?
ja (1 Pkt.) nein (0 Pkt.)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen 1 Pkt.
- irgendeine 0 Pkt.

Wieviele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

- > 30 3 Pkt.
- 21 – 30 2 Pkt.
- 11 – 20 1 Pkt.
- 0 – 10 0 Pkt.

Rauchen Sie nach dem Erwachen mehr als am Rest des Tages?
ja (1 Pkt.) nein (0Pkt.)

Rauchen Sie, wenn Sie krank sind und im Bett bleiben müssen?
ja (1Pkt.) nein (0Pkt.)

Ergebnis:

0 - 2 Pkt.: geringe Abhängigkeit
3 - 5 Pkt.: mittlere Abhängigkeit
6 – 7 Pkt.: starke Abhängigkeit
8 – 10 Pkt.: sehr starke Abhängigkeit

Definition der Verhaltensänderung:

Rauchen Sie z.Z. Zigaretten?

- a) Ja, und ich habe nicht vor aufzuhören.
- b) Ja, ich will in den nächsten 6Mo. aufhören.
- c) Ja, ich will in den nächsten 30Tg. aufhören.
- d) Nein, seit weniger als 6Mo. nicht mehr.
- e) Nein, seit mehr als 6Mo. nicht mehr.

Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten versucht, für mind. 24 Std. nicht zu rauchen?

- 0-mal
- 1-bis 2-mal
- 3- bis 4-mal
- 5- bis 6-mal
- ≥ 7-mal

Ergebnis:

Antwort a: Absichtslosigkeit
Antwort b: Absichtsbildung
Antwort c: Vorbereitung bzw. Handlung
Antwort d: Handlung
Antwort e: Aufrechterhaltung