



Und wann rauchen Sie Ihre letzte Zigarette?

Nehmen Sie sich einen festen Termin für Ihren Start in ein rauchfreies Leben vor!

www.malteser-medizin-plus.de

Patienteninfo



5 Tipps für den Start in eine rauchfreie Zeit

1. Teilen Sie allen Ihren Freunden, Verwandten, Arbeitskollegen etc. mit, dass Sie das Rauchen aufgehört haben und bitten Sie sie, Ihnen keine Zigaretten anzubieten.
2. Schaffen Sie sich gesunde Alternativrituale. Brühen Sie sich einen wohlschmeckenden Tee. Beschäftigen Sie Ihre Hände. Nehmen Sie einen Bleistift in die Hand oder trinken Sie ein Glas Wasser oder eine Saftschorle. So tun Sie etwas Gutes für Ihren Flüssigkeitshaushalt.
3. Versorgen Sie sich ausreichend mit Obst und Gemüse, um den entstandenen Vitaminmangel auszugleichen und genießen Sie die neue Fähigkeit, wieder besser riechen und schmecken zu können.
4. Wählen Sie eine Ausdauer-Sportart aus, zum Beispiel Walken, Schwimmen, Nordic Walken, Joggen, Bergwandern, Trampolin hüpfen, und freuen sich über die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit.
5. Legen Sie sich ein Sparschweinchen zu für das Geld, das Sie durch das tägliche Nichtrauchen sparen und stellen Sie sich eine schöne Belohnung vor, für die Sie das Geld dann ausgeben, zum Beispiel ein Wellness-Wochenende oder eine schöne Reise.

Quick-Tipp

Sie haben aufgehört zu rauchen. Aber gerade jetzt möchten Sie sich unbedingt eine Zigarette anzünden?

Verzögern Sie Ihren Griff zur Zigarette. Sagen Sie sich, dass Sie mindestens 10 Minuten warten müssen, bevor Sie sich wirklich eine Zigarette anzünden dürfen. Oft hilft dieser einfache Trick, das akute Verlangen nach einer Zigarette zu überwinden und Sie bleiben auch weiter rauchfrei.

Übrigens:

Eine Fastenkur kann der ideale Einstieg in den Rauchausstieg sein. Durch die verfeinerte Geschmackswahrnehmung schmeckt die Zigarette einfach nicht mehr so gut. Und auch einer Gewichtszunahme durch den Rauchstopp kann durch das Fasten wirksam vorgebeugt werden.

Mehr Infos erhalten Sie in der Malteser Klinik von Weckbecker, Fachklinik für Naturheilverfahren:
www.weckbecker.com

Auf der Grundlage des Gesamtkonzepts **Malteser Medizin Plus®** haben alle Malteser Krankenhäuser ihr individuelles Angebot für Patienten entwickelt.

Das detaillierte Angebot je nach Behandlungsschwerpunkten und Ausstattung Ihres Malteser Krankenhauses finden Sie in der Patienteninformationsbroschüre oder im Internet unter www.malteser-medizin-plus.de

Das Malteser Gesundheitsteam:

- Fachärzte aus unterschiedlichen Disziplinen mit Zusatzqualifikation Naturheilverfahren
- Examierte Pflegekräfte mit Zusatzausbildung naturheilkundliche Pflege
- Gesundheitstrainer
- Physiotherapeuten
- Diätassistenten/Ernährungsberater
- Seelsorger

rauchfrei

Malteser Medizin Plus®

Das Plus für Ihre Gesundheit



 **Malteser**

...weil Nähe zählt.

Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Gesundheitstrainer.

Ihr Malteser Gesundheitsteam



Sind Sie Raucher?

Wir möchten Sie auf Wunsch gezielt bei der Tabakentwöhnung unterstützen:

Um wieder befreit durchzuatmen.



Was uns wichtig ist

Gesundheitsförderung für Raucher und Gesundheitsschutz für Nichtraucher

- Wir schützen Nichtraucher vor den Gefahren des Passivrauchens durch ein rauchfreies Krankenhausgebäude.
- Wir weisen unsere Mitarbeiter, unsere Patienten und die Besucher aktiv auf die Gefahren des Rauchens hin.
- Wir unterstützen aufhörwillige Raucher durch Raucherberatung und Tabakentwöhnungskurse.
- Wir gehen sensibel mit dem Thema „rauchfrei“ bei unseren schwerstkranken Patienten um und respektieren, dass viele dieser Patienten das Rauchen als einen Teil ihrer Lebensqualität betrachten.
- Wir schulen und qualifizieren unsere Mitarbeiter zum Thema „rauchfrei“.
- Wir haben das Thema „rauchfrei“ in unseren Unternehmenszielen verankert und bewerten regelmäßig die Wirksamkeit unserer rauchfrei-Aktivitäten.

Die Malteser Krankenhäuser sind Mitglied im Deutschen Netz rauchfreier Krankenhäuser.



Deutsches Netz rauchfreier Krankenhäuser

Wie abhängig sind Sie ?

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	innerhalb von 5 Min. 6 bis 30 Min. 31 bis 60 Min. nach 60 Min.	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?	ja nein	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 0
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?	die erste am Morgen andere	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 0
Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?	bis 10 11 bis 20 21 bis 30 31 und mehr	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?	ja nein	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 0
Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?	ja nein	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 0
Gesamtpunktzahl:		

Auswertung

- 0 bis 2 Punkte: Geringe Abhängigkeit
 3 bis 5 Punkte: Mittlere Abhängigkeit
 6 bis 7 Punkte: Starke Abhängigkeit
 8 bis 10 Punkte: Sehr starke Abhängigkeit

Quelle: BZgA, Fagerström-Fragebogen zur Tabakentwöhnung

Warum es sich lohnt, **jetzt** mit dem Rauchen aufzuhören

- ✓ **20 Minuten nach der letzten Zigarette:** Die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur gleicht sich derjenigen des Nichtrauchers an.
- ✓ **12 Stunden nach der letzten Zigarette:** Das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen hat sich verflüchtigt, das Blut kann wieder mehr Sauerstoff transportieren.
- ✓ **2 Wochen bis 3 Monate nach der letzten Zigarette:** Kreislauf- und Lungenfunktion verbessern sich deutlich.
- ✓ **1 bis 9 Monate nach der letzten Zigarette:** Husten und Atembeschwerden nehmen deutlich ab. Die Funktion der Lungenhärchen wird wieder hergestellt. Dadurch können die Lungen sich besser regenerieren und das Infektionsrisiko sinkt.
- ✓ **1 Jahr nach der letzten Zigarette:** Das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße ist nur noch halb so groß.
- ✓ **5 Jahre nach der letzten Zigarette:** Das Schlaganfallrisiko ist abgesunken und ist vergleichbar mit dem Risiko bei Nichtrauchern.
- ✓ **10 Jahre nach der letzten Zigarette:** Das Lungenkrebsrisiko ist um 50 Prozent reduziert. Das Risiko an Mund-, Hals-, Speiseröhren-, Blasen-, Gebärmutterhals- und Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken, ist deutlich verringert.
- ✓ **15 Jahre nach der letzten Zigarette:** Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist so, als hätte man nie geraucht.

Quelle: American Cancer Society