

# Rauchstoppberatung



# «Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt»

Chinesisches Sprichwort

## **Rauchentwöhnung als Gesundheitskonzept**

Rauchende Personen sind dort am Besten ansprechbar, wo sie sich für längere Zeit aufhalten und mit Fragen zu ihrer Gesundheit konfrontiert werden:

Im Spital Tiefenau gibt es Fachpersonen, die Sie beim Rauchstopp unterstützen können.

Unsere Spezialisten für Rauchentwöhnung stehen allen Patienten und Patientinnen, aber auch den Mitarbeitenden zur Verfügung.

Durch persönliche, langfristige Rauchstoppberatung unter fachkompetenter medizinischer Anleitung können sich die Chancen für einen erfolgreichen Rauchstopp wesentlich erhöhen. Der langfristige Erfolg verdoppelt oder verdreifacht sich je nach Therapieform!

Wir informieren Sie über medikamentöse Therapien – inkl. Nikotinersatztherapie – und zeigen Ihnen den Nutzen und die korrekte Anwendung von Nikotinersatzpräparaten auf, um Entzugssymptomen vorzubeugen.

## **Ziele der Beratung und Unterstützung sind:**

- Förderung der Änderungsmotivation.
- Erarbeiten von Strategien und Tipps zur Änderung der eigenen Gewohnheiten.
- Festigung von Zielen, Weg und konkretem Plan der Veränderung zum Nichtraucher.

Anzahl sowie zeitliche Abstände zwischen den Beratungen sind individuell.

Ein Rauchstopp verbessert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern tut auch der Seele gut.

Nach einem erfolgreichen Rauchstopp steigen Ihre Lebensqualität und Zufriedenheit markant an. Sie sind nicht mehr Sklave Ihrer Sucht, fühlen sich frei und unabhängig und geniessen die vielen Vorteile des Nichtrauchens.

### **Sorgfältige Planung ist der Schlüssel zum Erfolg**

Wenn Sie sich für eine erfolgreiche, professionelle Begleitung beim Nikotinstopp interessieren, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt im Spital, an die zuständige Pflegefachperson oder an das pneumologische Sekretariat. Gerne reservieren wir Ihnen einen Termin.

## **Unsere Angebote:**

### **Rauchstopp-Informationsgespräch**

(Voraussetzung für die Begleitung eines Rauchstopps)

Dauer: bis 60 Minuten

Beratung: Klinik für Pneumologie

Kosten: CHF 50.–

### **Rauchstopp-Begleitung während des Rauchstopps**

Dauer: Häufigkeit und zeitliche Abstände individuell

Beratung: Klinik für Pneumologie

Kosten: CHF 80.– pro Beratung (60 Min.), bzw. CHF 20.– pro angebrochene 15 Minuten

### **Kosten**

Manche Krankenkassen beteiligen sich durch die Zusatzversicherung(en) an den Kosten für eine Rauchstoppberatung und die unterstützenden, rezeptpflichtigen Medikamente. Erforderlich ist hierfür eine ärztlich verordnete Raucherwöhnung.

### **Kontakt**

Für Fragen und Informationen wenden Sie sich bitte direkt an die Klinik für Pneumologie, Tel. 031 308 87 17.

Spital Tiefenau  
Tiefenaustrasse 112  
Postfach 700  
3004 Bern 4  
Telefon +41 31 308 81 11  
[www.spitaltiefenau.ch](http://www.spitaltiefenau.ch)