



Simone Schön  
Rauchstoppberaterin  
Tel. 052 625 28 03  
rauchstoppberatung@lungenliga-sh.ch

**Krebsliga Schaffhausen**  
Huus84  
Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
info@krebsliga-sh.ch  
www.krebsliga-sh.ch

**Lungenliga Schaffhausen**  
Huus84  
Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 625 28 03  
Fax 052 625 37 74  
info@lungenliga-sh.ch  
www.lungenliga-sh.ch



## Rauchstoppberatung

Gemeinsames Angebot der Krebsliga und Lungenliga Schaffhausen



**krebsliga schaffhausen**



**LUNGENLIGA SCHAFFHAUSEN**



## Rauchstoppberatung

### In der Lungenliga Schaffhausen, Huus84

Die Rauchstopp-Sprechstunde steht allen Interessierten offen. Die Beratung wird durch eine Pflegefachperson mit einer entsprechenden Zusatzausbildung durchgeführt. Bei Bedarf werden entsprechende Ärztinnen oder Ärzte hinzugezogen oder Zuweisungen zu Fachleuten aus den Bereichen Physiotherapie, Ernährungsberatung oder Psychologie organisiert.

Nach der Analyse des Rauchverhaltens werden im Gespräch Alternativen gesucht. Die Reduktion und der Tag des Rauchstopps werden gemeinsam festgelegt und sorgfältig geplant. Es gilt, das rauchfreie Leben zu festigen und das Vertrauen in die erarbeiteten Alternativen zu stärken. Das gesamte Beratungsprogramm erstreckt sich über ca. acht Wochen und wird für Sie individuell zusammengestellt und abgestimmt.

Die Raucherberatung kann auch in Gruppen oder mit der Partnerin oder dem Partner absolviert werden.

## Rauchstopp - warum es sich lohnt

Verbesserung Kreislaufsituation - Verbesserung Sauerstoffgehalt im Blut - Erhöhung Lungenfunktion - Verminderung Herzinfarktrisiko - Verbesserung Geschmacks- und Geruchssinn - Verminderung Risiko eines Hirnschlages und Lungenkrebs - Steigerung der Lebensqualität usw.

## Angebot

### Individuelle Beratung für eine erfolgreiche Therapie

Individuelle Beratung in sechs halbstündigen Treffen zum Thema Rauchstopp sowie Unterstützung und Motivation während Ihrer Rauchstopp-Vorbereitung, der Durchführung und der Aufrechterhaltung des rauchfreien Lebens.

#### Beispiele der thematischen Inhalte

- Analysieren des Rauchverhaltens
- Stärkung der Motivation
- Alternativen zum Rauchen entwickeln und etablieren
- Umgang Entzugssymptome
- Gewichtszunahme wegen Rauchstopp
- Mögliche Anwendung von Nikotinersatzprodukten und/oder rezeptpflichtigen Medikamenten

## Kosten

- Die Kosten ärztlicher Beratungsleistungen sind eine Pflichtleistung der Krankenkasse (abzüglich Selbstbehalt und Selbstkostenanteil).
- Kosten nicht-ärztlicher Beratungsleistungen durch die Rauchstoppberaterin/den Rauchstoppberater werden zu einem grossen Teil von der Krebsliga und Lungenliga Schaffhausen getragen.
- Die Eigenbeteiligung für die Betroffenen beläuft sich auf total CHF 100.