

Wann

Die 6 Gespräche dauern je 30 Minuten.
Wir machen die Termine direkt mit Ihnen ab.

Wo

Lungenliga Schaffhausen

Preise für die Rauchstopp-Beratung

Einzelperson:

CHF 330 (CHF 230 wird durch die Lungenliga / Krebsliga übernommen)

CHF 100 Eigenbeteiligung

Sind Sie **unter 18 Jahre** alt oder noch in der Ausbildung? Dann ist die Rauchstopp-Beratung **gratis**.

Sind Sie **Mitglied** der Lungenliga?

Dann bekommen Sie 10% Rabatt.

Haben Sie eine **Verordnung** vom Arzt? Haben Sie eine **Zusatz-Versicherung** bei einer Krankenkasse? Ihre Versicherung zahlt vielleicht einen Teil der Kosten.

Stand: April 2023



Kathrin Berg
Rauchstopperaterin
Dipl. Pflegefachfrau HF
Expertin Nikotinberatung und Tabak-
entwöhnung FTGS/BFH
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel 052 625 28 03



Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? Wir unterstützen Sie gerne!

Wir besprechen mit Ihnen:

- Wieviel rauchen Sie?
- Wann und wo rauchen Sie?
- Was können Sie ändern?

Wir bestimmen mit Ihnen ein Datum für den Rauchstopp.
Gemeinsam planen wir diesen wichtigen Tag.

Nach diesem Tag begleiten wir Sie durch die folgenden Wochen.

Wir fragen Sie:

- Wie geht es Ihnen?
- Welche Unterstützung brauchen Sie von uns?





Unser Programm

Wir beraten Sie persönlich.

Gerne informieren wir Sie in einem **kostenlosen** Informationsgespräch über unser Rauchstopp-Programm.

Wenn Sie sich für unser Rauchstopp-Programm entscheiden, folgen 6 weitere Gespräche. Jedes Gespräch dauert 30 Minuten:

- | | |
|-------------|--|
| 1. Gespräch | Ihr Rauchverhalten: Warum, wann und wo rauchen Sie? |
| 2. Gespräch | Was können Sie tun, damit Sie nicht rauchen?
Brauchen Sie vielleicht Medikamente? |
| 3. Gespräch | Datum für den Rauchstopp: Wir planen mit Ihnen diesen Tag. |
| | Rauchstopp |
| 4. Gespräch | Wie geht es Ihnen? Wie können Sie rauchfrei bleiben? |
| 5. Gespräch | Wie geht es Ihnen? Wie können Sie einen Rückfall vermeiden? |
| 6. Gespräch | Sie haben es geschafft! Gespräch zum Abschluss |

Zusätzlich unterstützen wir Sie per Telefon oder E-Mail.

Die Rauchstopp-Sprechstunde steht allen Interessierten offen. Die Beratung wird durch eine Pflegefachperson mit einer entsprechenden Zusatzausbildung durchgeführt.



Ihr Nutzen

Das bringt Ihnen der Rauchstopp

So lange rauchen Sie nicht

Das passiert in Ihrem Körper

20 Minuten

- Hände & Füße werden wieder wärmer
-

8 Stunden

- Der Sauerstoff im Blut ist wieder normal
 - Das Risiko für einen Herzinfarkt sinkt
-

24 Stunden

- Es hat weniger Schleim & Teer in Ihrer Lunge
 - Das Risiko für eine Lungenkrankheit sinkt
-

1 Woche

- Sie können besser schmecken und riechen
-

3-9 Monate

- Sie können besser atmen
 - Sie sind weniger müde
-

1 Jahr

- Das Risiko für einen Herzinfarkt ist halbiert
-

5 Jahre

- Das Risiko für diese Arten von Krebs ist halbiert:
Mund, Speiseröhre, Blase
-

10 Jahre

- Das Risiko für einen Hirnschlag ist normal
 - Das Risiko für Lungenkrebs ist halbiert
-