

Kantonsspital  
Baselland  
ganz nah

# Nikotinberatung

PNEUMOLOGIE -  
MEDIZINISCHE DIAGNOSTIK



LEBEN SIE RAUCHFREI!

Wir begleiten Sie professionell beim individuellen Rauchstopp.

---

## Wer wir sind

Frau Anne Tschacher (Oberärztin Pneumologie, Medizinische Universitätsklinik, KSBL Liestal) und ihr Team freuen sich darauf, Sie auf Ihrem persönlichen Weg in eine rauchfreie Zukunft zu begleiten. Wir arbeiten nach wissenschaftlich anerkannten Modellen und beraten Sie bei der medikamentösen Therapie.

### Testen Sie sich selber

1. Haben Sie jemals einen Rauchstopp versucht?
2. Finden Sie Rauchen peinlich?
3. Leiden Sie unter Atemnot oder lästigem Husten?
4. Rät Ihnen Ihr Arzt zum Rauchstopp?
5. Gibt es aufgrund des Rauchens Konflikte im Privatleben?
6. Machen Sie sich Sorgen um Menschen, die unter Ihrem Passivrauch leiden?

**Wenn Sie eine dieser Fragen mit «Ja» beantworten, dann können wir Ihnen beim Rauchstopp/Nikotinreduktion helfen.**

---

## Was Sie schon wussten

Rauchen ist gesundheitsschädlich. Es kann unter anderem zu Lungenkrebs, Herzinfarkt, Impotenz und zu einer frühzeitigen Hautalterung führen. Viele Raucher entgegen: «Ich rauche gern». Treten aber erste Warnzeichen wie Atemnot bei Belastung, Nachlassen der allgemeinen Fitness, frühzeitige Falten auf, dann werden die Überlegungen zu einem Rauchstopp konkreter. Die Umsetzung ist jedoch nicht so einfach. Der gute Vorsatz ist meist schnell dahin, wenn dann noch die Angst vor der Gewichtszunahme und vor den Entzugserscheinungen dazukommt. Selbst wenn man es mühsam einige Tage geschafft hat, denkt man sich: «Na ja, die eine...», und nach wenigen Tagen wird wieder geraucht wie zuvor.

---

## Was Sie vielleicht noch nicht wussten auf dem Weg in ein rauchfreies erfülltes neues Leben

Ohne Hilfe scheitern 90% aller spontanen Rauchstoppversuche. Wird dagegen professionelle Hilfe in Anspruch genommen, steigen die Chancen deutlich. Einschneidende Ereignisse, wie z. B. ein Spital-Aufenthalt, können ein Grund sein, über das Rauchen nachzudenken.

---

## Wir begleiten Sie Schritt für Schritt

Egal, ob Sie den Entschluss zum Rauchstopp schon gefasst haben, es schon «tausend Mal» versucht haben oder noch unsicher sind: Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Unser Konzept, welches nach wissenschaftlichen Studien die grössten Erfolgsaussichten hat, besteht aus 2 Säulen:

### Säule 1: Ärztliche Beratung zur Nikotinersatztherapie für den körperlichen Entzug (Kassenleistung)

### Säule 2: Persönliche Beratung für den sog. «sozialen» Entzug durch die Nikotinberaterin (kostenpflichtig)

- Analyse des Rauchverhaltens
- Informationen zum Nikotinersatz
- Ressourcen erkennen
- Zielvereinbarung
- Reduktions- bzw. Stoppstrategien
- Unterstützung einholen
- Ernährungsberatung
- Entspannungstechniken
- Rückfallstrategien
- Selbstmanagement

---

## Wie gehen wir vor

Den Ablauf der ambulanten Nikotinberatung und die Kosten entnehmen Sie bitte der Rückseite.

Wenn Sie **zurzeit stationär im Spital sind**, sprechen Sie mit dem Pflegepersonal oder Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Wenn Sie Interesse haben, vereinbaren wir mit Ihnen einen Ersttermin.

Für die **ambulante Beratung** fallen diejenigen Kosten an, die auf der Rückseite vermerkt sind.

---

## Team



**Helen Saemann**  
Verantwortliche  
Nikotinberaterin  
Fachphysio-  
therapeutin  
für Atemtherapie



**Anne Tschacher**  
Oberärztin  
Fachärztin für  
Pneumologie  
und Innere Medizin

---

## Einzelberatung

### I. Modul (Voraussetzung für Modul II)

#### Erstberatung

Dauer: 45 Min.  
Kosten: CHF 90.–  
bzw. CHF 30.– pro angebrochene 15 Min.

### II. Modul

#### Vorbereitungsprogramm für den persönlichen Rauchstopp/Rauchreduktion

Dauer: 3 Beratungseinheiten zu je 45 Min.  
Kosten: CHF 270.–  
bzw. CHF 30.– pro angebrochene 15 Min.

### III. Modul (nach Bedarf)

#### Nachbetreuung/Begleitung bei Rückfall

Dauer : Häufigkeit der Termine und zeitliche Abstände individuell  
Kosten: CHF 90.– pro Beratung (45 Min)  
bzw. CHF 30.– pro angebrochenen 15 Min.

**Leitung:** Helen Saemann, Nikotinberaterin  
Julia Ruf, Nikotinberaterin

---

## Gruppenberatung

### Termine nach telefonischer Rücksprache.

Dauer: 6 Module à 75 bis 90 Minuten/Kosten: CHF 330.–

---

**Viele Zusatzkassen übernehmen ganz oder teilweise die Kosten für die Nikotinberatung. Bitte fragen Sie vorab bei Ihrer Kasse nach.**

---

## Anmeldung

### Vereinbaren Sie mit uns einen ambulanten Termin für die persönliche Erstberatung (Modul I)

T +41 (0)61 925 23 64  
F +41 (0)61 925 28 13  
pneumologie.liestal@ksbl.ch  
Mo – Fr 08.00 – 12.00 Uhr  
13.00 – 16.30 Uhr

**Kantonsspital Baselland**  
Pneumologie Medizinische Diagnostik  
Rheinstrasse 26  
CH-4410 Liestal  
www.ksbl.ch

---

**Wichtig:** Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Namen, Vornamen, Geburtsdatum und Adresse an. Im Verhinderungsfall bitte 24 Stunden im Voraus informieren. Bei nicht rechtzeitigem Abmelden müssen wir Ihnen einen Pauschalbetrag in Rechnung stellen.