

Kantonsspital
Baselland
ganz nah

Nikotinberatung

PNEUMOLOGIE -
MEDIZINISCHE DIAGNOSTIK



LEBEN SIE RAUCHFREI!

Wir begleiten Sie professionell beim individuellen Rauchstopp.

Wer wir sind

Herr Dr. med. Peter Grendelmeier und Frau Anne Tschacher freuen sich, zusammen mit dem Team, 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 die Entwöhnung im Alltag, d.h. für den sogenannten «sozialen» Entzug durch die Nikotinberaterin (kostenpflichtig)

- Analyse Ihres Rauchverhaltens
- Informationen zum Nikotinersatz
- Ressourcen erkennen und nutzen
- indiv. Zielvereinbarung festlegen
- Reduktions- bzw. Stoppstrategien
- Unterstützung einholen/Rauchstoppbegleiter
- Ernährungsberatung
- Entspannungstechniken und Autosuggestion
- indiv. Rückfallstrategien erarbeiten
- Selbstmanagement für die Zukunft

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.

Team



Dr. med.
Peter Grendelmeier
Leitender Arzt
Pneumologie



Anne Tschacher
Oberärztin
Fachärztin für
Pneumologie
und Innere Medizin



Helen Saemann
Verantwortliche
Nikotinberaterin
Fachphysiotherapeutin
für Atemtherapie



Julia Ruf
Nikotinberaterin
Fachphysiotherapeutin
für Atemtherapie

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.