ANMELDUNG ZUR BEHANDLUNG

Über den folgenden QR-Code gelangen Sie auf die Internetseite. Dort finden Sie auch die aktuellen Kurstermine. Außerdem können Sie die AGB und Datenschutzerklärung einsehen.
Die Kursgebühr beträgt 150 Euro und wird Ihnen nach Anmeldung in Rechnung gestellt.
Die Kursteilnahme wird Ihnen durch uns bescheinigt.
Die Kostenübernahme kann damit bei der zuständigen Krankenkasse beantragt werden.
Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen zertifiziert. Kurs ID KU-SU-8TQ4VY.

KONTAKT

Evangelisches Klinikum Bethel
Universitätsklinikum OWL der Universität Bielefeld
Campus Bielefeld-Bethel

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Klinikdirektor
Univ.-Prof. Dr. med. Dr. phil. Udo Dannlowski

Psychiatrische Institutsambulanz – Suchtambulanz
Königsweg 5
33617 Bielefeld-Bethel

ANMELDUNG

Die aktuellen Termine und die Online-Anmeldung finden Sie hier:

evkb.de/nichtrauchen

AUSKUNFT

Rolf Ziegler
Tel.: 0521 772-78542
E-Mail: rolf.ziegler@evkb.de

Sekretariat Suchtambulanz
Tel.: 0521 772-78540
Fax: 0521 772-79607

@evkbethel

EVANGELISCHES KLINIKUM Bethel

UK OWL UNIVERSITÄTSKLINIKUM OWL
der Universität Bielefeld
Campus Bielefeld-Bethel

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR
PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE



Nichtrauchen!

Erfolgreich aussteigen in sechs Schritten

Dienstags von 16:30 - 18:00 Uhr

Version 13

Bethel

DAS BEHANDLUNGSKONZEPT

Unser Behandlungskonzept hilft Raucherinnen und Rauchern, die körperlichen Entzugssymptome zu überwinden und zugleich eine Verhaltensänderung im Umgang mit Versuchungssituationen zu erzielen. Dazu beinhaltet unser Konzept sowohl Verhaltenstherapie als auch medikamentöse Unterstützung. Die Kombination der psychologischen und medikamentösen Verfahren zielt auf die Behandlung der psychischen und zugleich der physischen Bedingungen des Rauchens.

Dieses Therapieprogramm ist entstanden im Rahmen von Forschungsprojekten zur Effektivität und Praktikabilität der Tabakentwöhnung in der Praxis des niedergelassenen Arztes und zu den Behandlungsaussichten bei schwangeren Raucherinnen oder stark abhängigen Rauchern.

Die Inhalte des Entwöhnungsprogramms wie auch die Empfehlungen zur medikamentösen Unterstützung stehen im Einklang mit den Empfehlungen der Leitlinien zur Behandlung der Tabakabhängigkeit sowohl der Arzneimittelkommission, der deutschen Ärzteschaft und auch der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie, sowie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde.[1]

[1] Anil Batra, Gerhard Buchkremer, Tabakentwöhnung, Kohlhammer, 1. Auflage 2004

DURCHFÜHRUNG DER BEHANDLUNG IN SECHS KURSTERMINEN

1. Phase

Abstinenzvorbereitung (1. + 2. Kurswoche)

Motivationsförderung, Selbstbeobachtung, Kennenlernen des eigenen Rauchverhaltens, Kohlenmonoxid Messung, medikamentöse Unterstützung

2. Phase

Konsumbeendigung (2. bis 3. Kurswoche)

Strategien zum Erreichen des Rauchstopps, Umgang mit Rauchverlangen, Rauchstopptag festlegen

3. Phase

Stabilisierung (3. bis 6. Kurswoche)

Aufbau von Alternativverhalten, Umgang mit Risikosituationen, Aufbau von gesundheitsförderlichem Verhalten, Umgang mit Ausrutschern und Rückfällen

WARUM ES SICH LOHNT AUFZUHÖREN

- **20 Minuten nach Rauchstop**
  Puls und Blutdruck sinken auf normal Wert. Die Körpertemperatur in Händen und Füßen steigt auf die normale Höhe.
- **8 Stunden nach Rauchstop**
  Der Kohlenmonoxidspiegel sinkt, der Sauerstoffspiegel steigt auf normale Höhe. (Bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Organe)
- **1 Tag nach dem Rauchstop**
  Das Risiko einen Herzinfarkt zu bekommen geht schon leicht zurück.
- **2 Tage nach dem Rauchstop**
  Der Geruchs- und Geschmacksinn verfeinert sich.
- **3 Monate nach dem Rauchstop**
  Die Lungenkapazität kann sich bis zu 30% erhöhen.
- **1 Jahr nach dem Rauchstop**
  Das Risiko einer Verstopfung der Herzkranzgefäße sinkt auf die Hälfte des Risikos eines rauchenden Menschen.
- **5 Jahre nach dem Rauchstop**
  Das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden ist genauso groß wie bei einem Nichtraucher. Das Risiko an Lungenkrebs zu versterben sinkt um die Hälfte.
- **10 Jahre nach dem Rauchstop**
  Das Lungenkrebsrisiko ist so hoch wie bei Menschen, die nicht rauchen.