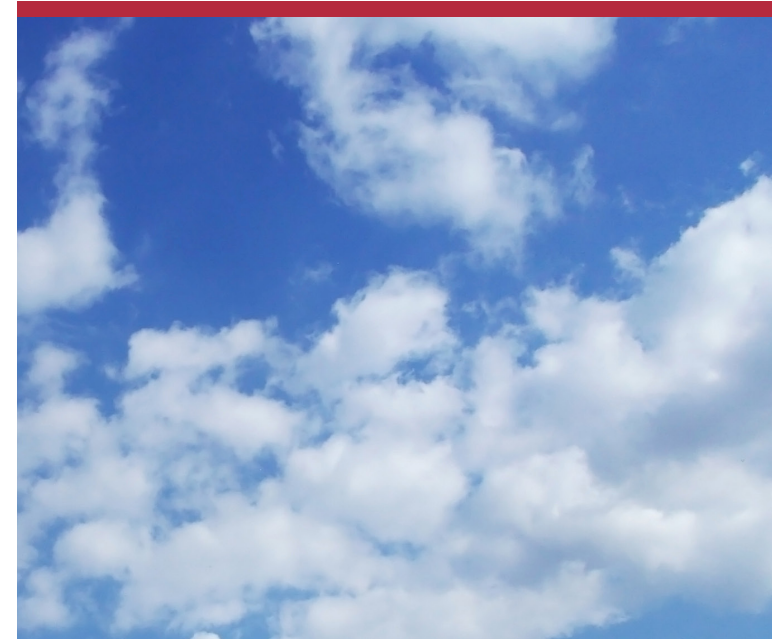


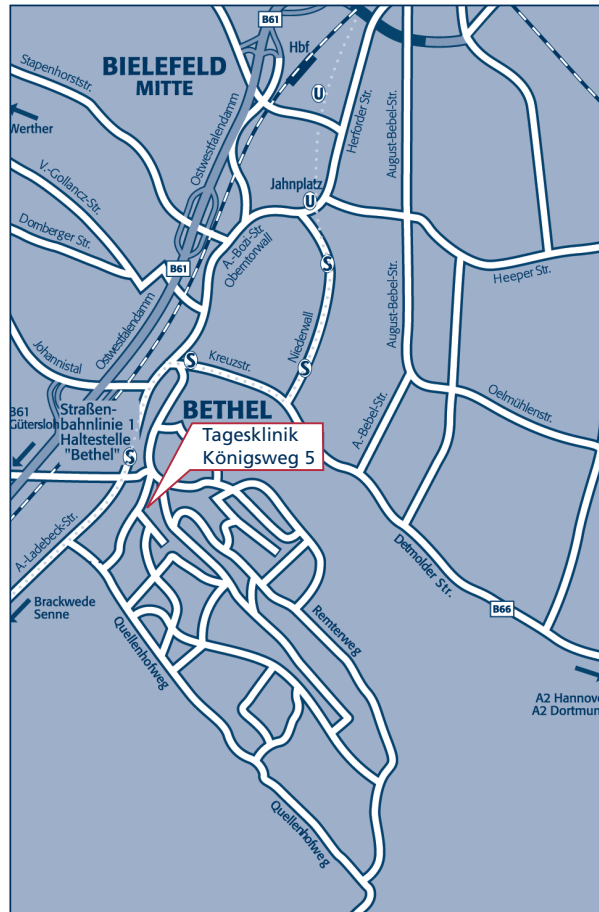
Tagesklinik für
Abhängigkeitserkrankungen



**Nichtrauchen
kann man lernen!**

**Ein Angebot zur Tabakentwöhnung
Dienstags von 16:30 - 18:00 Uhr**

Version 7



Evangelisches Klinikum Bethel
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Tagesklinik am Königsweg
Königsweg 5 | 33617 Bielefeld-Bethel

Auskunft und Anmeldung:
Mo - Do von 8:00 - 14:00 Uhr

Stefanie Tiemann
Tel.: 0521 772 - 78755
Fax: 0521 772 - 78756
E-Mail: stefanie.tiemann@evkb.de

Dr. med. Michael Huppertz
Tel.: 0521 772 - 787 58
Fax: 0521 772 - 787 56
E-Mail: michael.huppertz@evkb.de

Antwort bitte faxen an: Fax: 0521 772-78756
Tagesklinik für Abhängigkeitserkrankungen
Königsweg 5 | 33617 Bielefeld

An der Veranstaltung **Nichtrauchen kann man lernen!** am _____
 nehme ich teil

Name

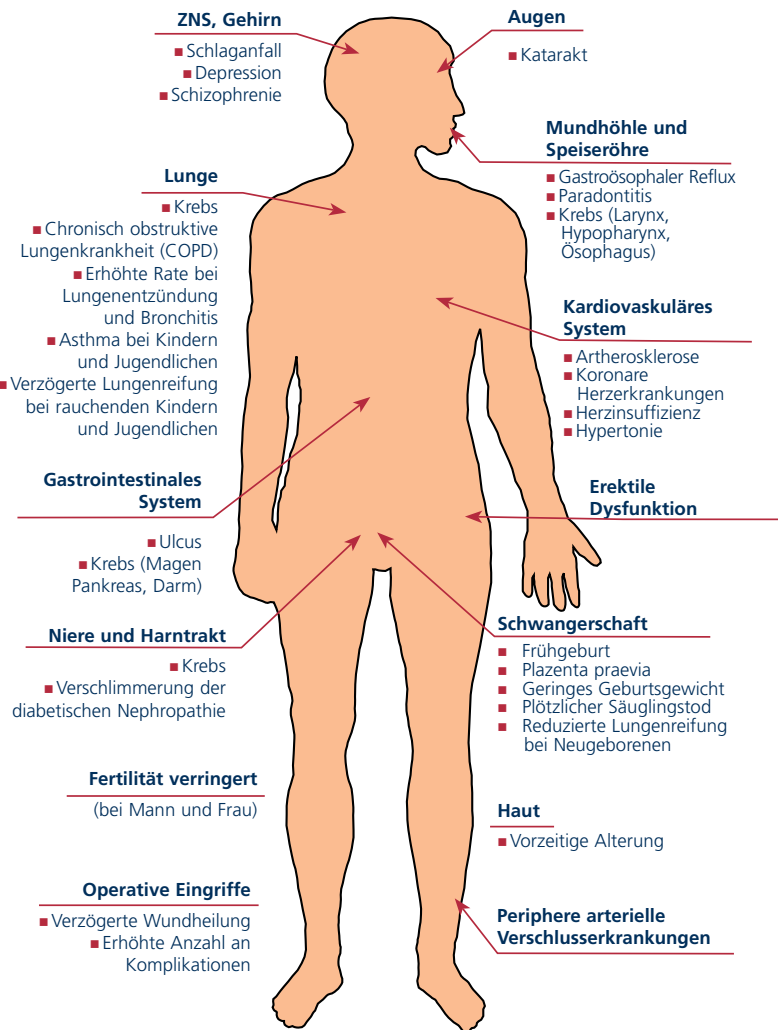
Straße

Ort

Fon

Fax

Gesundheitliche Folgen des Rauchens



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 Rauchers.
- 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 einem Nichtraucher.

Fagerström-Test zur Ermittlung der Zigarettenabhängigkeit

- Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?**
 - Innerhalb von 5 Minuten 3 Punkte
 - Innerhalb von 6-30 Minuten 2 Punkte
 - Innerhalb von 31-60 Minuten 1 Punkt
 - Nach 60 Minuten 0 Punkte
- Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist das Rauchen sein zu lassen?**
 - Ja 1 Punkt
 - Nein 0 Punkte
- Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?**
 - Die erste am Morgen 1 Punkt
 - Andere 0 Punkte
- Wieviele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?**
 - Bis 10 0 Punkte
 - 11-20 1 Punkt
 - 21-30 2 Punkte
 - Mehr als 30 3 Punkte
- Rauchen Sie am frühen Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?**
 - Ja 1 Punkt
 - Nein 0 Punkte
- Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?**
 - Ja 1 Punkt
 - Nein 0 Punkte

Gesamt: _____ Punkte

Auswertung

0-2 Punkte

Dies spricht für eine geringe Abhängigkeit. Sie rauchen nur bei besonderen Gelegenheiten. Trotzdem sollten Sie künftig auf das Rauchen verzichten

6-7 Punkte

Bei Ihnen liegt eine ausgeprägte Abhängigkeit vor. Durch Unterstützung durch ein Nikotinentwöhnungsseminar können Sie diese Abhängigkeit überwinden.

3-5 Punkte

Bei Ihnen liegt bereits eine mittlere Abhängigkeit vor.

8-10 Punkte

Gleiches gilt für die sehr starke Abhängigkeit. Auch Sie können die Abhängigkeit von Zigaretten überwinden! Melden Sie sich noch heute zu einem Nikotinentwöhnungsseminar an!

Tagesklinik für
Abhängigkeitserkrankungen

Tabakentwöhnungskurse 2019

Je 5 Gruppenstunden pro Kurs.

Kosten: 60,00 €

Die Kurse sind über die Krankenkasse bezuschungsfähig (In der Regel mindestens mit 80%).

Eine Anmeldung ist auch telefonisch möglich.

☎ Tel.: 0521 772 - 78755

Im September des laufenden Jahres erhalten Sie auf Wunsch die neuen Termine für das Folgejahr.

Gerne senden wir Ihnen auch unsere Flyer zu.

Termine 2019 (Sondertermine bitte anfragen)
jeweils von 16.30 bis 18.00 Uhr

- 1. Kurs 22.01.19 - 19.02.19
- 2. Kurs 12.03.19 - 09.04.19
- 3. Kurs 07.05.19 - 04.06.19

Juli und August sind Ferienmonate, kein Kursangebot!

- 4. Kurs 03.09.19 - 01.10.19
- 5. Kurs 29.10.19 - 26.11.19

Alle Kurse finden statt in der
Tagesklinik am Königsweg
Königsweg 5
33617 Bielefeld | Bethel