

Rauchstoppberatung

Fachliche Begleitung für den Start in ein rauchfreies Leben

Die Lungenliga Thurgau unterstützt Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie bietet individuell auf die Person abgestimmte Beratungen an. Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich.

Die Rauchstoppberatung der Lungenliga Thurgau besteht aus mehreren Sitzungen: Nach der Analyse des Rauchverhaltens werden im Gespräch Alternativen gesucht. Der Tag des Rauchstopps oder eine allfällige Reduktion des Konsums werden gemeinsam festgelegt und sorgfältig geplant. Nach dem Rauchstopp folgt eine engmaschige Begleitung. Das gesamte Beratungsprogramm erstreckt sich über zirka acht Wochen und wird individuell für Sie zusammengestellt und abgestimmt.

Die Rauchstoppberatung wird durch erfahrene Nikotinberaterinnen durchgeführt. Die Beratung kann auch in Gruppen oder mit Partner/in absolviert werden.



Das Konzept

Individuelle Beratung

für eine erfolgreiche Therapie

In einem ersten Gespräch erfolgt eine kostenlose und unverbindliche Standortbestimmung (ca. 30 Minuten).

Danach folgt das Rauchstoppprogramm mit 6 Gesprächen und mit zusätzlicher Beratung per Telefon oder E-Mail:

1. Analysieren des Rauchverhaltens
2. Alternativen entwickeln ggf. medikamentöse Begleitung
3. Rauchstopp konkret planen und vorbereiten

Rauchstopp

4. Rauchfreies Leben aufrecht erhalten
5. Stützen, motivieren, Rückfallprophylaxe
6. Abschlussgespräch



Rauchstopp

Warum es sich lohnt

Zeit nach Rauchstopp	Gesundheitliche Verbesserung
20 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Blutdruck & Herzfrequenz normalisiert• Körpertemperatur Hände & Füße steigt
8 Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Sauerstoffgehalt im Blut normal• Herzinfarktrisiko sinkt
24 Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Das Kohlenmonoxid im Körper sinkt auf 0• Der Schleim & Teer in der Lunge nimmt ab• Risiko für Atemwegserkrankung nimmt ab
48 Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Blut ist nikotinfrei
1 Woche	<ul style="list-style-type: none">• Geschmacks- und Geruchssinn verbessert
3-9 Monate	<ul style="list-style-type: none">• Husten verringert• Kurzatmigkeit und Müdigkeit verringert• Lungenfunktion erhöht
1 Jahr	<ul style="list-style-type: none">• Risiko eines Herzinfarkts halbiert
5 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Risiko für Mund-, Speiseröhren- und Blasenkrebs halbiert
10 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Risiko eines Herzinfarktes wie beim Nichtraucher• Risiko von Lungenkrebs halbiert
15 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Allgemeines Sterberisiko wie beim Nichtraucher

In Zusammenarbeit mit:



Auskünfte und Anmeldungen

LUNGENLIGA THURGAU
Bahnhofstrasse 15
8570 Weinfelden

Tel. 071 626 98 98
Fax 071 626 98 99
info@lungenliga-tg.ch
www.lungenliga-tg.ch

Spendenkonto PC 85-1805-8



Dauer

6 Treffen à 30 Minuten individuell
abgestimmt

Orte

Lungenliga Thurgau, Weinfelden
Kantonsspital Frauenfeld
Kantonsspital Münsterlingen

Termine

nach individueller Vereinbarung /
Gruppenkurse werden separat ausgeschrieben

Kosten

gesamtes Rauchstoppprogramm
mit 6 Sitzungen: CHF 290.–

einzelne Beratungssitzungen: CHF 60.–

in der Gruppe: CHF 190.– p.P.

Jugendliche und Lernende erhalten die
Beratung kostenlos.

Auf ärztliche Verordnung übernehmen
einzelne Zusatzversicherungen der Kranken-
kasse einen Teil der Kosten.

Mitglieder erhalten 10% Rabatt

Stand: Oktober 2018



LUNGENLIGA THURGAU