



# Tabak- und Nikotinstopp

## Mini-Intervention Grundversorgung

1



### Fragen Sie nach.

«Konsumieren Sie Tabak- oder Nikotinprodukte?»

2



### Empfehlen Sie die beste Methode.

«Ich empfehle Ihnen den Konsum einzustellen. Lassen Sie sich professionell beraten in Kombination mit Nikotinersatzprodukten. So gelingt der Stopp am besten.»

3



### Bieten Sie Unterstützung an.

«Darf ich Sie für ein Gespräch bei einer Fachperson für Tabak- und Nikotinstopp anmelden?»

- St.Gallen, HOCH: nikotinfrei@h-och.ch
- Glarus, LLO: rauchstopp@lungenliga-ost.ch
- Chur, KSGR: rauchstoppberatung@ksgr.ch
- Zürich, USZ: sek.lunge@usz.ch
- Weitere: [www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch)



Für mehr Infos einfach  
QR-Code scannen.

In Anlehnung an:  
Mini-Intervention, Tabak-  
und Nikotinentwöhnung

**hoch** Health  
Ostschweiz