

Rauchstoppberatung - Ihr Weg in die Rauchfreiheit



Kontakt

Sie sind interessiert? Dann vereinbaren Sie gerne einen Termin für eine Erstkonsultation via pneumologie@gzo.ch oder telefonisch unter 044 934 20 13. Gerne können Sie sich auch über Ihren Haus- oder Spitalarzt für eine Beratung anmelden lassen.

Sekretariat Pneumologie

Tel. 044 934 20 13
pneumologie@gzo.ch

Montag bis Freitag
08.30 – 11.30 Uhr
13.30 – 16.30 Uhr

Mehr Informationen

www.gzo.ch/rauchstopp



GZO Spital Wetzikon
Spitalstrasse 66
8620 Wetzikon
Tel. 044 934 11 11
www.gzo.ch

ZE-119585-02-22

Engagiert. Für Mensch und Medizin.

Wir unterstützen Sie dabei, mit dem Rauchen aufzuhören.

Das Team der Rauchstoppberatung stellt gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Therapieplan zusammen. So schaffen Sie es, mit dem Rauchen aufzuhören und langfristig rauchfrei zu bleiben.



Die Beratung umfasst fünf bis acht Sitzungen innerhalb eines Jahres und steht allen ambulanten und stationären Patientinnen und Patienten zur Verfügung. Die Kosten werden nach einer durch das GZO beantragten Kostengutsprache in der Regel durch die Grund- oder Zusatzversicherung übernommen.

Das bringt ein Rauchstopp ...

... für Ihre Gesundheit:

- Ihr Raucherhusten wird schon nach einigen Tagen schwächer und verschwindet nach wenigen Monaten komplett.
- Ihr Herzinfarktrisiko nimmt schnell ab: Ein Jahr nach dem Rauchstopp ist es noch halb so gross wie bei rauchenden Personen. Nach 15 Jahren ist es wieder auf dem Niveau von Personen, die nie geraucht haben.
- Ihr Lungenkrebsrisiko ist nach 10 Jahren nur noch halb so gross wie bei rauchenden Personen.

... für Sie persönlich:

- Sie fühlen sich unabhängiger und freier.
- Ihre Leistungsfähigkeit bei der Arbeit, beim Sport und in der Freizeit nimmt zu.
- Ihr Geruchssinn erholt sich und das Essen schmeckt besser.
- Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt.
- Sie sparen Geld, das Sie anderweitig verwenden können.

... für Ihr Umfeld:

- Weder Ihre Kleider noch Ihre Wohnung riechen nach Rauch.
- Ihr Umfeld wird vor dem Passivrauchen geschützt.
- Für Ihre Kinder sind Sie ein Vorbild.

So gelingt der Rauchstopp

Startdatum festlegen

Setzen Sie sich ein Rauchstopppdatum und halten Sie daran fest. Verzichten Sie ab diesem Datum komplett auf Zigaretten (auch keine Gelegenheitszigarette).

Gewohnheiten ändern

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten und meiden Sie z.B. Orte, an denen geraucht wird. Bitten Sie auch Ihr Umfeld, auf das Rauchen in Ihrer Anwesenheit zu verzichten.

Zigaretten entsorgen

Entsorgen Sie sämtliche Zigaretten und Aschenbecher in Ihrer Umgebung.

Sich selbst motivieren

Führen Sie eine Liste mit den Nachteilen des Rauchens und den Vorteilen für einen Rauchstopp. Lesen Sie diese regelmässig. Erzählen Sie auch Ihrem Umfeld, dass sie aufgehört haben zu rauchen.

Sich ablenken

Wenn Sie den Drang zum Rauchen verspüren: Lenken Sie sich ab. Gehen Sie spazieren, lesen oder kochen Sie. Putzen Sie sich die Zähne oder kauen Kaugummi. Oder trinken Sie ein Glas Wasser. Das Verlangen hält oft nur wenige Minuten an – denken Sie daran.

Medikamentöse Unterstützung

Medikamente und Nikotin-Ersatzpräparate können Sie beim Rauchstopp unterstützen.

Neben dem GZO Spital Wetzikon helfen zahlreiche Institutionen beim Rauchstopp.

Unter der Nummer 0848 000 181 können Sie sich beispielsweise kostenlos vom Team der Rauchstopplinie beraten lassen (montags bis freitags, 11 bis 19 Uhr). Diese Nummer steht auch auf jeder Zigarettenpackung.

Weitere Informationen und Anlaufstellen:
www.stopsmoking.ch