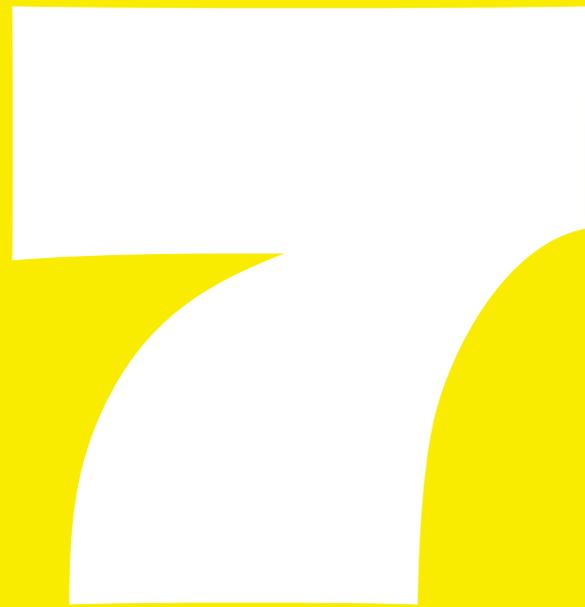


AUFHÖREN IN



SCHRITTEN

INHALT

Vorwort	3
1. Willst du rauchfrei werden?	7
2. Test: Nikotinabhängigkeitsgrad	11
3. Entscheide dich	13
4. Lass dir helfen	15
5. Wähle einen Stichtag	17
6. Deine Strategie	19
7. Sprich über deine Erfahrung	23
Aufhören lohnt sich	25
Raucherberatungsstellen	30



Der Atemweg in Altrei (Bz)



Rauchen ist die Ursache zahlreicher Erkrankungen der Atemwege, aber auch vieler anderer Organerkrankungen.

Rauchen ist die wichtigste vermeidbare Todesursache in Italien und in Südtirol.

Die Anzahl der mit dem Rauchen verbundenen Todesfälle liegt in Italien bei 90.000 pro Jahr, in Südtirol bei etwa 600 pro Jahr. Zudem müssen auch Gesundheitsschäden bei Nichtrauchern, die dem Passivrauch ausgesetzt sind, berücksichtigt werden.

Daher ist es einerseits wichtig, ein rauchfreies Umfeld und somit eine höhere Lebensqualität zu fördern, und andererseits den Raucher in seiner Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören, zu unterstützen.

Diese Broschüre bietet Ratschläge für RaucherInnen, die aus ihrer Abhängigkeit aussteigen wollen, und Hinweise zur Bewältigung der notwendigen - und teilweise schweren - Schritte.

In diesem Zusammenhang möchte ich insbesondere dem Departement für Gesundheitsvorsorge des Südtiroler Sanitätsbetriebes und dem Präsidenten der Italienischen Gesellschaft für Tabakologie, Dr. Biagio Tinghino, für ihren Beitrag zu dieser Broschüre danken.

**Der Primar des Pneumologischen Dienstes
Dr. Paolo Pretto**



ES GIBT KEINE NOCH SO
GERINGE ANZAHL VON
ZIGARETTEN, DIE MAN
OHNE GESUNDHEITLICHES
RISIKO RAUCHEN KANN

BEI DEINER
ENTSCHEIDUNG
WÄGST DU DIE ZU
ERWARTENDEN
SCHWIERIGKEITEN
GEGEN DIE ERHOFFTEN
VORTEILE AB

WILLST DU RAUCHFREI WERDEN?

Jeder Zug ist für den Raucher ein Genuss. Dabei handelt es sich aber nicht nur einfach um eine Gewohnheit, sondern um eine Abhängigkeit, die ein erhöhtes Erkrankungsrisiko mit sich bringt. Wissenschaftliche Studien belegen, dass es keine Mindestanzahl von Zigaretten gibt, die ohne ein gesundheitliches Risiko geraucht werden können.

Die meisten Raucher sind davon überzeugt, dass sie mit dem Rauchen jederzeit aufhören können. Tatsächlich führt aber die Nikotinaufnahme zu Veränderungen im Gehirn, den Rauchern den Ausstieg erschweren können. Nur 1-3% der Raucher schaffen es aus eigener Kraft und ohne qualifizierte Hilfe, aufzuhören. Möglicherweise ist also die Hilfe des eigenen Hausarztes oder eines spezialisierten Zentrums nötig.

Gewisse Situationen machen es Rauchern besonders schwer, mit dem Rauchen aufzuhören, z.B.:

- die Angst, zu versagen;
- die Angst, ständig an das Rauchen denken zu müssen;

- das Fehlen der Zigarette als unmittelbare Genugtuung/Gewohnheit;
- fehlende Unterstützung beim Versuch, aufzuhören;
- Versuchungen in der unmittelbaren Umgebung (z.B. andere rauchen zu sehen);
- das Risiko, an Gewicht zuzunehmen, nervös oder reizbar zu werden;

Andererseits können alle Ex-Raucher die unwiderlegbaren Vorteile bestätigen:

- Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes, insbesondere der Atem- und Herzleistung;
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Ausdauer;
- Geruchs- u. Geschmackssinn werden wieder intensiver;
- die Haut wirkt bei besserer Durchblutung wieder rosig und frisch;
- keine gelb verfärbten Zähne, kein unangenehmer Geruch an Kleidern, Haaren und in Räumen ;
- Verbesserung des Sexuallebens;
- erhebliche Einsparungen.

Die Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören, ergibt sich aus dem Abwägen der Vor- und Nachteile bzw. der guten Gründe für den Ausstieg und der Hürden, die es zu überwinden gilt.

Es liegen wissenschaftliche Erkenntnisse vor, die

dich in der Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören, bestärken können.

A. Mit dem Rauchen kann man nicht von heute auf morgen aufhören. Es bedarf vielmehr einer schrittweisen Entwicklung, wobei auch mehrere Versuche notwendig sein können.

B. Wenn man von gut ausgebildeten Fachleuten betreut wird (wie z.B. dem Fachpersonal in einem spezialisierten Zentrum), steigen die Erfolgchancen erheblich.

C. Es gibt spezifische und wirksame Medikamente, die das Verlangen nach der Zigarette mildern und damit die Chancen verdreifachen. Ein guter Behandlungsplan reduziert das Risiko einer Gewichtszunahme sowie die negativen Begleiterscheinungen, die bei einer Entwöhnung auftreten.

Um den Grad deiner Nikotinabhängigkeit festzustellen, kannst du den Fragebogen nach Fagerström auf der nächsten Seite ausfüllen.



WER MIT DEM RAUCHEN
AUFHÖRT, HAT CHANCEN
AUF EIN LÄNGERES LEBEN

2

QUALIFIZIERTE
BEGLEITUNG KANN DIE
ERFOLGSCHANCEN UM DAS
DREIFACHE ERHÖHEN

Wann rauchst du nach dem Aufstehen die erste Zigarette?	innerhalb von 5 Min. 6-30 Min. 31-60 Min. nach 60 Min	3 2 1 0
Fällt es dir schwer, an Orten mit Rauchverbot nicht zu rauchen?	ja nein	1 0
Bei welcher Zigarette, die du tagsüber rauchst, empfindest du am meisten Genugtuung?	bei der ersten am Morgen kein Unterschied	1 0
Wie viele Zigaretten rauchst du am Tag?	0-10 11-20 21-30 mehr als 30	0 1 2 3
Rauchst du am frühen Vormittag mehr als im restlichen Tagesverlauf?	ja nein	1 0
Rauchst du auch, wenn du krank bist und das Bett hüten musst?	ja nein	1 0
SUMME		

Grad der Abhängigkeit

—0 bis 2 Punkte
SEHR NIEDRIG

—3 bis 4 Punkte
NIEDRIG

—5 bis 6 Punkte
MÄSSIG

—ab 7 Punkte
STARK

TRIFF DIE ENTSCHEIDUNG
SELBSTÄNDIG, ABER SEI
DIR STETS BEWUSST, DASS
DU NICHT ALLEINE BIST

3

ENTSCHEIDE DICH

Die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, muss jeder für sich selbst treffen. Der Versuch lohnt sich auch dann, wenn einzelne Aspekte des Rauchens noch als verlockend empfunden werden (kennzeichnend für die Sucht). Es ist immer einen Versuch wert, auch wenn du nicht ganz sicher bist, es zu schaffen (kein Raucher ist sich 100%ig sicher). Sollte ein erster Versuch misslingen, handelt es sich in keinem Fall um ein Scheitern, sondern um eine Erfahrung, die dich dem Ziel näher bringt.

Sei dir bewusst:

- Sich für eine Entwöhnung zu entscheiden, bedeutet nicht automatisch, es sofort schaffen zu müssen.
- In deinem Bekanntenkreis wird es auch Personen geben, die es aus eigener Kraft geschafft haben; wahrscheinlich gab es für sie nur diese eine Möglichkeit, aber nur wenige schaffen es beim ersten Mal.
- Es ist falsch anzunehmen, dass der gute Wille allein genügt, häufig bedarf es einer medikamentösen Unterstützung.
- Die erste Schwierigkeit, die du überwinden musst, ist die Angst vor dem Versagen.

4

DIE KOSTENLOSE RUF-
NUMMER DES OBERSTEN
INSTITUTES FÜR
GESUNDHEITSWESEN – ISS
LAUTET

800 554 088

LASS DIR HELFEN

Beim Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, ist es von grundlegender Bedeutung, nach Unterstützung zu suchen. Dabei ist es wichtig, die Tabaksucht als Abhängigkeit, und die Abhängigkeit als eine Erkrankung zu verstehen. Deshalb sollte man wissen, an wen man sich wenden kann.

In Italien besteht die Möglichkeit, sich an Zentren für die Behandlung der Nikotinabhängigkeit zu wenden. Über die kostenlose Rufnummer des Obersten Institutes für Gesundheitswesen ISS (800 554 088) können Informationen über die Behandlung der Nikotinabhängigkeit und Informationen über Fachzentren in deiner Nähe eingeholt werden.

Es handelt sich dabei um öffentliche Dienste, die in der Regel kostenlos oder lediglich ticketpflichtig sind. Meist sind verschiedene Fachbereiche gemeinsam tätig, damit alle Anforderungen, die sich im Laufe der Behandlung ergeben, berücksichtigt werden können. Eine Liste von Fachzentren des Netzwerks „Società Italiana di Tabaccologia“ ist auf folgender Webseite verfügbar: www.tabaccologia.it

5

DER „QUIT DAY“: GUT
GEWÄHLT IST HALB
GEWONNEN

WÄHLE EINEN STICHTAG

Die meisten Raucher - auch jene, die gezielt Medikamente verschrieben bekommen - legen ein genaues Datum fest, um mit dem Rauchen aufzuhören (Quit Day). Im Regelfall sollte dieser Termin mit dem betreuenden Personal abgesprochen werden, um sicherzugehen, dass die empfohlene Behandlung auch die optimale Wirksamkeit entfalten kann. Aber auch der Patient muss abwägen, wann der richtige Moment gekommen ist. Ratschläge von Ex-Rauchern sind äußerst wertvoll.

Wer einen Termin wählt, geht eine Verpflichtung sich selbst gegenüber ein und vermeidet ständige Aufschübe. Der Stichtag muss gut organisiert werden, um eine möglichst gute Basis für den Erfolg zu schaffen.

An diesem ersten sowie an den darauffolgenden Tagen kann eine Reihe leichter Beschwerden auftreten: Reizbarkeit, starkes Verlangen nach einer Zigarette („craving“), Konzentrationsstörungen, leichte Schlafstörungen oder Kopfschmerzen, sowie die Angst vor dem Versagen.

ERKENNE UND MEIDE
RISIKOSITUATIONEN,
ENTWICKLE STRATEGIEN,
GEWINNE ZEIT UND NUTZE
SIE



DEINE STRATEGIE

Für den Tag, an dem man mit dem Rauchen aufhören möchte, kann es hilfreich sein, die Lebensgewohnheiten so zu verändern, dass Gefahrensituationen vermieden werden.

Sehr empfehlenswert sind eine obst- und gemüserreiche Ernährung sowie ausreichende Wasserzufuhr (Nikotin, eine wasserlösliche Substanz, wird über die Nieren ausgeschieden).

Der Großteil der Entzugserscheinungen klingt bereits im Laufe der ersten Woche ab, also innerhalb weniger Tage!

Durch die Einnahme von Medikamenten nimmt das Verlangen nach Zigaretten ab. Es ist ebenso wichtig, eine Strategie zu entwickeln, um äußeren Einflüssen entgegenzuwirken. Auf diese Weise werden vom Nikotin konditionierte Gedächtnismuster zunehmend abgebaut.

Wer mit dem Rauchen aufhört, muss beispielsweise der Versuchung durch die Zigarette und dem Gedanken, „kontrolliert rauchen zu können“, widerstehen.

WERTVOLLE RATSCHLÄGE SIND:

— ERKENNE RISIKOSITUATIONEN

Lege dir einen Tagesplan zurecht und notiere die kritischen Zeitpunkte (morgens, nach dem Kaffee, nach den Mahlzeiten, etc.).

Eine große Hilfe ist hierbei das Rauchertagebuch, in dem die Anzahl der Zigaretten und die jeweilige Situation notiert werden.

— ENTWICKLE GEZIELTE STRATEGIEN FÜR BESONDERS KRITISCHE SITUATIONEN

Jeder Raucher hat schwache Momente, die er durch die Erstellung eines persönlichen Notfallplans überwinden kann (z.B. ein Bonbon kauen, ein Glas Wasser trinken, sich bewegen, Atemübungen machen, ein Telefongespräch führen, sich ablenken, etc.)

— GEWINNE ZEIT

Das Bedürfnis kann aufgeschoben werden. Warte, bis der Moment überstanden ist.

— MEIDE SOWEIT MÖGLICH

Orte, Gegenstände, Umfeld, Situationen, Reize, die du mit Zigaretten verbindest.

— NUTZE DIE ZEIT

Nutze die Zeit, die du bisher mit dem Rauchen verbracht hast, für Angenehmes und Befriedigendes. Das Verlangen nach Genugtuung ist ein natürliches Gefühl - und Rauchen ist die falsche Antwort darauf.

7

WENN ANDERE ES
GESCHAFFT HABEN,
KANNST DU ES AUCH!

UNTERNIMM EINEN
SCHRITT NACH DEM
ANDEREN. DAS DURCH
DEN ENTZUG BEDINGTE
UNWOHLSEIN HÄLT NICHT
LANGE AN

SPRICH ÜBER DEINE ERFAHRUNG

Ist der erste Tag überstanden, gilt es, Schritt für Schritt auch die nachfolgenden Tage zu meistern. Sei dir dabei bewusst, dass nicht alle Schwierigkeiten auf einmal bewältigt werden können. Die Entzugserscheinungen sind von kurzer Dauer, aber die Gewohnheit kann sich über einige Zeit hartnäckig halten. Erfahrungsgemäß sind die meisten Rückfälle in den ersten 8 Tagen zu verzeichnen. Nach einem Monat steigt die Möglichkeit einer erfolgreichen Entwöhnung bereits bedeutend.

Berücksichtige, dass:

- ein Rückfall durch eine einzige Zigarette oder einen einzigen Zug möglich ist;
- wir die Gewohnheit, die uns über viele Jahre hinweg begleitet hat, nicht herausfordern sollten;
- die Vorteile immer offensichtlicher werden, je länger die letzte Zigarette zurückliegt;
- es kein „gemäßigtes Rauchen“ gibt. Wer erneut mit dem Rauchen beginnt, fällt innerhalb kürzester Zeit in die alte Gewohnheit zurück.

Trotz aller guten Vorsätze kann es passieren, dass du in einem Moment der Schwäche eine Zigarette

rauchst. Ein solcher Ausrutscher darf sich keinesfalls wiederholen, wenn du nicht rückfällig werden willst. Lass dich aber auch nicht entmutigen, denn das Gefühl, versagt zu haben, ist dein wahrer Feind.

Wie bereits beschrieben, handelt es sich beim Aufhören um einen Prozess. Fehler sind ein Teil der Schritte, aus denen wir lernen und aus denen wir neue Kraft schöpfen können.

Die in dieser Broschüre enthaltenen Ratschläge stellen nicht die eigentliche Therapie dar, können dich aber möglicherweise bei deiner Entscheidung unterstützen.
Vielleicht ist gerade jetzt der richtige Zeitpunkt!

AUFHÖREN LOHNT SICH

Wer bis zum 30. Lebensjahr mit dem Rauchen aufhört, reduziert das Risiko rauchbedingter Gesundheitsschäden um 90%.

Wer bis zum 50. Lebensjahr mit dem Rauchen aufhört, reduziert sein Sterberisiko im Vergleich zu Rauchern in den folgenden 15 Jahren um die Hälfte.

Unabhängig vom Alter hat ein Ausstieg unmittelbare gesundheitliche Vorteile:

AUFHÖREN BRINGT VIELE UNMITTELBARE VORTEILE	innerhalb kürzester Zeit erscheint die Haut wieder frisch; nach einigen Tagen sinkt der Blutdruck, Geruchs- und Geschmacksinn verbessern sich, die Atemwege sind freier; nach wenigen Wochen lassen sich auch im Sexualleben Verbesserungen feststellen; nach einem Jahr halbiert sich das Herzinfarkttrisiko.
---	--

Mit der Zeit werden die Vorteile immer spürbarer. Bestechend sind auch die erheblichen Ersparnisse: Wer 20 Zigaretten am Tag raucht, gibt pro Jahr etwa 1500 Euro aus.

RAUCHERBERATUNGSSTELLEN

Die Aufgabe der Raucherberatungsstellen besteht darin, weitere Informationen über die sog. Betreuungsstrategien der zweiten Stufe für die Raucherentwöhnung zu erteilen und im Rahmen einer Vereinbarung mit dem Landesgesundheitsdienst Entwöhnungstherapien anzubieten. In Südtirol gibt es folgende Beratungsstellen:

<u>PNEUMOLOGISCHER DIENST</u> <u>Sitz Bozen</u> W.-A.-Loew-Cadonna- Platz 12 Tel. 0471 90 96 00	<u>DfA des Gesundheitsbezirks Bozen</u> Neubruchweg 3, Tel. 0471 90 70 70
<u>Sitz Neumarkt</u> Bonattiplatz 1, Tel. 0471 82 92 55	<u>DfA des Gesundheitsbezirks Meran</u> Alpinistraße 3 E/5, Tel. 0473 25 17 60
<u>Sitz Meran</u> Rossinistraße 1, Tel. 0473 25 13 80	
<u>Sitz Schlanders</u> Krankenhausstraße 3, Tel. 0473 73 51 40	<u>DfA des Gesundheitsbezirks Brixen</u> Romstraße 5, Tel. 0472 81 32 30
<u>Sitz Brixen</u> Dantestraße 51, Tel. 0472 81 30 90	
<u>Sitz Bruneck</u> Andreas-Hofer- Straße 25, Tel. 0474 58 62 40	<u>DfA des Gesundheitsbezirks Bruneck</u> Spital-Straße 10 Tel. 0474 58 62 00

E-Mail: centroantifumo.bz@sabes.it

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER RAUCHERBERATUNGSSTELLE BOZEN



