

KONTAKTAUFNAHME ZU EINEM RAUCHER

BESTANDSAUFNAHME

« Rauchen Sie? »

JA

NEIN

MOTIVATION

« Beabsichtigen Sie aufzuhören oder weniger zu rauchen? »

NEIN

JA

« Wo würden Sie Ihre Motivation mit dem Rauchen aufzuhören, auf einer Skala von 0 bis 10 einordnen? »

Gar keine
Motivation

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

sehr
motiviert

**Zufriedener
Raucher**

Raucher im Zwiespalt

**Plant innerhalb der nächsten
6 Monate aufzuhören**

Er denkt daran aufzuhören, ist
aber noch nicht bereit zu handeln.

**Raucher, bereit
aufzuhören**

**Plant noch im gleichen
Monat aufzuhören**

Er ist wirklich bereit
aufzuhören.

Raucher, der aufhört

Heute

Er schreitet zur Tat und hört
auf zu rauchen.

**Rückfälliger
Raucher**

**Nichtraucher
und Ex-
Raucher**

TIPPS

*Eine pharmakologische
Unterstützung der
professionellen Begleitung
kann hilfreich sein.*

- Respektieren Sie seine Entscheidung
- Die Entwöhnung ist ein Prozess
- Weisen Sie auf die Auswirkung des Qualms auf das Umfeld hin
- Erzeugen Sie keine Schuldgefühle, halten Sie keine «Moralpredigt».

- Geben Sie Tipps zur Raucherentwöhnung
- Respektieren Sie die zwiespältige Haltung
- Befragen Sie den Patienten zum Für und Wider des Rauchens
- Mit dem Rauchen aufzuhören, braucht seine Zeit
- Sich helfen lassen steigert die Erfolgchancen
- Informieren Sie über die Rückerstattung, indem Sie das Faltblatt zeigen
- Vermerk in der Kartei: Beim nächsten Besuch das Thema erneut ansprechen.

- Loben Sie den Entschluss aufzuhören
- Der Raucher befindet sich in der Vorbereitungsphase
- Raten Sie dazu, aufzuhören und informieren Sie über die Rückerstattung und die pharmakologische Unterstützung (siehe Rückseite).
- Vermerk in der Kartei: Beim nächsten Besuch das Thema erneut ansprechen.

- Beglückwünschen und ermuntern Sie den Patienten
- Informieren Sie ihn, dass nicht selten Schwierigkeiten (Entzug) auftreten
- Erinnern Sie an die verschiedenen Möglichkeiten der Raucherentwöhnung: telefonisch, ggf. online, Begleitung durch einen Arzt oder Tabakologen, in der Gruppe, in einem Kurs oder individuell
- Vermerk in der Kartei: Beim nächsten Besuch das Thema erneut ansprechen.

- Loben Sie den Versuch aufzuhören
- Jeder Versuch bringt den Patienten dem Ziel näher, endgültig aufzuhören
- Gewährleisten Sie eine Nachbetreuung.

- Loben Sie die Entscheidung endgültig aufzuhören bzw. Nichtraucher zu sein und zu bleiben.

ZUSAMMENFASSUNG DER VERFÜGBAREN HILFEN

ART DER UNTERSTÜTZUNG	BESCHREIBUNG	DAUER	RÜCKERSTATTUNG (*)	WEITERE INFORMATIONEN
AUSWAHL DER MÖGLICHKEITEN				
Individuelle Begleitung durch den Arzt	Die Ärzte begleiten Ihre Patienten bei der Raucherentwöhnung oder leiten sie ggf. an eine andere Stelle weiter	Erstes Beratungsgespräch von 45 Minuten + max. 7 Beratungsgespräche von min. 30 Minuten --- Schwangere: 8 Beratungsgespräche pro Schwangerschaft	Erstes Beratungsgespräch: 30 € 7 weitere Gespräche: 20 € / Sitzung (innerhalb von 2 Kalenderjahren) --- Schwangere: 30 € / Sitzung	www.tabac.ssmg.be www.tabacstop.be www.fares.be oder wenden Sie sich an die Berufsvereinigung, der Sie angehören
Individuelle Begleitung durch einen Tabakologen	Begleitung zur Raucherentwöhnung durch anerkannte Tabakologen	Idem	Idem	Anerkannter Tabakologe, der beruflich im Gesundheitswesen tätig ist oder ein Lizenziat in Psychologie mit Zusatzausbildung in Tabakologie. Weitere Informationen bezüglich: - Weiterbildung in Tabakologie - Liste der anerkannten Tabakologen www.fares.be
In der Gruppe	Begleitung zur Raucherentwöhnung in der Gruppe durch bestimmte anerkannte Ärzte und Tabakologen	Min. 1 Stunde / Sitzung, max. 8 Sitzungen (variabel)	Idem – wenn die Gruppe durch einen Arzt oder anerkannten Tabakologen betreut wird	Webseiten der Krankenkassen + Verzeichnis der Tabakologen und der Ärzte. www.fares.be
«Tabak Stopp» Hotline	Information / Begleitung / Orientierung. Unter der Gratisnummer 0800.111.00	variabel	Gratis	www.tabacstop.be 
PHARMAKOLOGISCHE HILFSMITTEL				
Rezeptfrei	Nikotinersatzmittel	Abänderbar	Nein (*)	www.inami.fgov.be
Rezeptpflichtige medikamentöse Behandlung	Bupropion (Zyban®) Varenicline (Champix®)	Durchschnittliche Behandlungsdauer von 3 Monaten	Teilerstattung unter gewissen Bedingungen oder mit Einverständnis des Vertrauensarztes	www.inami.fgov.be

Mehr Infos über die Rückerstattung: www.inami.fgov.be

Mehr Infos über Vorbeugung der Nikotinsucht und Tabakologen: www.fares.be

(*) Mehr Infos über die Bedingungen zur Rückerstattung durch die Krankenkassen

TIPPS ZUR PATIENTENKOMMUNIKATION:

Die Tipps sind inspiriert durch die «motivierende Gesprächsführung» nach Miller und Rollnick, 2005 und die Strategie der 5 «A's» nach Fiore, 2000.

Stellen Sie offene Fragen

- Was bewegt Sie dazu aufhören zu wollen?
- Worin bestehen Ihrer Meinung nach die Vorteile / Nachteile des Rauchens?

Zeigen Sie Einfühlungsvermögen und Respekt in Bezug auf die Entscheidung Ihres Patienten

- Was beunruhigt Sie, wenn Sie daran denken aufzuhören?
- Welchen Mehrwert erwarten Sie dadurch?

Zusammenfassung

- Fassen Sie das Gespräch zusammen. So können Sie es strukturieren und sich vergewissern, dass das was der Patient gesagt hat, richtig verstanden wurde.

Loben Sie die Änderung seiner Verhaltensweise

- Damit das Vertrauen in seine Fähigkeit aufzuhören, unterstützt und bekräftigt wird.

Die Fares asbl bietet Schulungen zur Unterstützung bei Raucherentwöhnung und Entzug sowie zur motivierenden Gesprächsführung an. Weitere Infos:

www.fares.be
www.tabacstop.be
www.tabac.ssmg.be



Die Kampagne wird koordiniert durch:



Mit Dank an:



Mit der freundlichen Unterstützung von:

